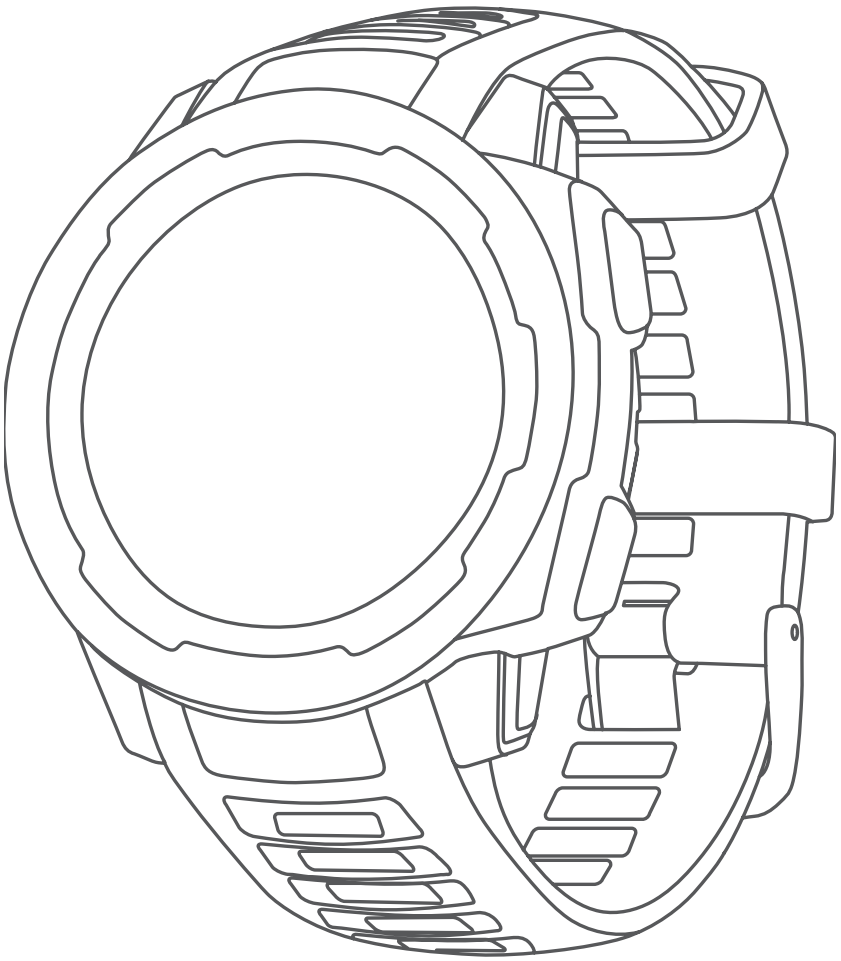
GARMIN®



INSTINCT® ESPORTS

Korisnički priručnik

© 2020 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 i ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Instinct®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® i Xero® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, STR3AMUP!™, tempe™ i TrueUp™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

American Heart Association® registrirani je trgovački znak tvrtke American Heart Association, Inc. Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim 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. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory.

M/N: A03603

Sadržaj

Uvod 1
Gumbi 1
Prikaz izbornika kontrola 1
Pregledavanje widgeta 1
Punjenje uređaja 1
Uparivanje pametnog telefona i uređaja 1
Nadogradnja proizvoda 2
Postavljanje aplikacije Garmin Express 2
Aktivnosti i aplikacije 2
Započinjanje aktivnosti 2
Savjeti za bilježenje aktivnosti 2
Zaustavljanje aktivnosti 2
Preklapanje prijenosa e-sportova podacima 2
Stvaranje prilagođene aktivnosti 2
Aktivnosti u zatvorenom 3
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje 3
Aktivnosti na otvorenom 3
Pregledavanje skijaških spustova 3
Korištenje metronoma 3
Plivanje 3
Terminologija za plivanje 3
Vrste zaveslaja 3
Savjeti za plivačke aktivnosti 4
Odmaranje tijekom plivanja u bazenu 4
Treniranje uz bilježenje drill vježbi 4
Funkcije mjerenja pulsa 4
Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću 4
Nošenje uređaja 4
Savjeti za čudne podatke o pulsu 4
Prikaz widgeta za puls 4
Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje 4
Isključivanje senzora pulsa na zapešću 5
Vježbanje 5
Postavljanje korisničkog profila 5
Ciljevi vježbanja 5
O zonama pulsa 5
Postavljanje zona pulsa 5
Izračuni zona pulsa 5
Praćenje aktivnosti 5
Automatski cilj 5
Korištenje upozorenja za kretanje 6
Praćenje spavanja 6
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja 6
Korištenje načina rada Bez ometanja 6
Minute intenzivnog vježbanja 6
Izračun minuta intenzivnog vježbanja 6
Garmin Move IQ™ događaji 6
Postavke praćenja aktivnosti 6
Isključivanje praćenja aktivnosti 6
Vježbanje 6
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect 6
Početak vježbanja 6
O kalendaru treninga 7
Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect 7
Intervalno vježbanje 7
Stvaranje intervalnog vježbanja 7
Početak intervalnog vježbanja 7
Zaustavljanje intervalnog vježbanja 7
Korištenje funkcije Virtual Partner® 7
Postavljanje cilja treniranja 7
Poništavanje cilja treniranja 7
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću 8
Osobni rekordi 8
Pregledavanje osobnih rekorda 8
Vraćanje osobnog rekorda 8
Brisanje osobnog rekorda 8
Brisanje svih osobnih rekorda 8
Sat 8
Postavljanje alarma 8
Pokretanje mjerača odbrojavanja 8
Korištenje štoperice 8
Sinkronizacija vremena s GPS-om 8
Postavljanje upozorenja 9
Navigacija 9
Spremanje vaše lokacije 9
Uređivanje spremljenih lokacija 9
Pregledavanje visinomjera, barometra i kompasa 9
Projekcija točke 9
Navigacija prema odredištu 9
Stvaranje i praćenje staze na uređaju 9
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru 9
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go 9
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti 9
Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti 10
Zaustavljanje navigacije 10
Izračun površine područja 10
Karta 10
Pomicanje i zumiranje na karti 10
Povijest 10
Korištenje funkcije Povijest 10
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa 10
Pregledavanje ukupnih podataka 10
Korištenje brojača kilometara 10
Sinkroniziranje aktivnosti 11
Brisanje povijesti 11
Funkcije povezivosti 11
Omogućavanje Bluetooth obavijesti 11
Prikaz obavijesti 11
Upravljanje obavijestima 11
Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom 11
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom 11
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja 11
Garmin Connect 11
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect 12
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express 12
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu 12
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect 12
Garmin Explore™ 12
Prilagođavanje vašeg uređaja 12
Widgeti 12
Prilagođavanje petlje widgeta 13
inReach daljinski upravljač 13
Upotreba daljinskog upravljača inReach 13
VIRB daljinski upravljač 13
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom 13
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti 13
Postavke aplikacija i aktivnosti 14
Prilagođavanje zaslona s podacima 14
Dodavanje karte aktivnosti 14
Upozorenja 14
Postavljanje upozorenja 15

Auto Lap 15
Označavanje dionica po udaljenosti 15
Omogućavanje funkcije Auto Pause® 15
Omogućivanje automatskog uspona 15
3D brzina i udaljenost 16
Uključivanje i isključivanje tipke Dionica 16
Korištenje značajke automatskog pomicanja 16
UltraTrac 16
Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije 16
Prilagođavanje popisa aktivnosti 16
Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije 16
Prilagođavanje izbornika kontrola 16
Prilagođavanje izgleda sata 16
Postavke senzora 16
Postavke kompasa 16
Ručna kalibracija kompasa 17
Postavljanje referentnog sjevera 17
Postavke visinomjera 17
Kalibracija barometarskog visinomjera 17
Postavke barometra 17
Kalibracija barometra 17
Postavke karte 17
Postavke navigacije 17
Prilagođavanje funkcija karte 17
Postavke smjera 17
Postavljanje navigacijskih rješenja 18
Postavke sustava 18
Postavke vremena 18
Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja 18
Prilagođavanje tipki prečaca 18
Mijenjanje mjernih jedinica 18
Prikaz informacija o uređaju 18
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci 19

Bežični senzori 19
Uparivanje bežičnih senzora 19
Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu 19
Nožni senzor 19
Poboljšavanje kalibracije pedometra 19
Ručno kalibriranje pedometra 19
Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra 19
tempe™ 19

Informacije o uređaju 19
Specifikacije 19
Informacije o trajanju baterije 19
Upravljanje podacima 20
Iskopčavanje USB kabela 20
Brisanje datoteka 20

Održavanje uređaja 20
Postupanje s uređajem 20
Čišćenje uređaja 20
Promjena remena 20

Rješavanje problema 21
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik 21
Upravljanje jezičnim datotekama 21
Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem? 21
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva 21
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom? 21
Ponovno pokretanje uređaja 21
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki 21
Primanje satelitskih signala 21
Poboljšavanje prijema GPS satelita 22
Očitana temperatura nije točna 22
Maksimiziranje vijeka trajanja baterije 22
Praćenje aktivnosti 22
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje 22
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan 22
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu 22
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim 22
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi 22
Dodatne informacije 22

Dodatak 22
Podatkovna polja 22
Veličina i opseg kotača 25
Objašnjenja simbola 25

Indeks 26

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Gumbi

① LIGHT CTRL	Pritisnite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Pritisnite kako biste uključili uređaj. Držite za prikaz izbornika kontrola.
② GPS	Pritisnite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti. Pritisnite za odabir opcije u izborniku. Držite za prikaz GPS koordinata i spremanje lokacije.
③ BACK SET	Pritisnite za povratak na prethodni zaslon. Držite za prikaz izbornika sata.
④ DOWN ABC	Pritisnite za kretanje kroz slijed widgeta i izbornike. Držite za prikaz zaslona s visinomjerom, barometrom i kompasom (ABC).
⑤ UP MENU	Pritisnite za kretanje kroz slijed widgeta i izbornike. Držite za prikaz izbornika.

Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 16).

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

2 Za kretanje opcijama pritisnite **UP** ili **DOWN**.

Pregledavanje widgeta

Vaš se uređaj isporučuje s nekoliko prethodno učitanih widgeta, a dodatni su dostupni nakon što uparite svoj uređaj i pametni telefon.

- Pritisnite **UP** ili **DOWN**.

  Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta.
- Pritisnite **GPS** za prikaz dodatnih opcija i funkcija widgeta.

Punjenje uređaja

⚠ 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 20).

1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.

2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.

3 Napunite uređaj do kraja.

Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na Instinct uređaju, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.

2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.

3 Pritisnite **CTRL** da biste uključili uređaj.

Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.

SAVJET: Za ručni prelazak u način uparivanja možete držati **MENU** i zatim odabrati **Postavke** > **Uparivanje telefona**.

4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:

- Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
- Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, odaberite ☰ ili ••• i zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja proizvoda

Na računalu instalirajte Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin® uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Postavljanje aplikacije Garmin Express

1. Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
2. Posjetite www.garmin.com/express.
3. Slijedite upute na zaslonu.

Aktivnosti i aplikacije

Vaš se uređaj može koristiti za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, uređaj prikazuje i bilježi podatke senzora. Aktivnosti možete spremati i dijeliti ih s Garmin Connect zajednicom.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Započinjanje aktivnosti

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

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

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

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

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj (*Punjenje uređaja*, stranica 1).
- Za bilježenje dionica pritisnite **BACK**.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN**.

Zaustavljanje aktivnosti

1. Pritisnite **GPS**.
2. Odaberite opciju:
   - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
   - Za spremanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata odaberite **Spremi** > **Gotovo**.
   - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
   - Za označavanje dionice odaberite **Lap**.
   - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak** > **TracBack**.

     NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
   - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak** > **Pravocrtno**.

     NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
   - Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom oporavka** i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme.
   - Za odbacivanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci** > **Da**.

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

Preklapanje prijenosa e-sportova podacima

⚠ OPREZ

Biometrijski podaci služe za davanje općenitih informacija i nisu namijenjeni za dijagnosticiranje, tretiranje, liječenje ili prevenciju bilo kakvih bolesti ili zdravstvenih stanja.

S pomoću aplikacije STR3AMUP!™ možete preklopiti videozapis s prijenosom e-sportova metričkim podacima. Dodatne informacije potražite u uputama za aplikaciju (garmin.com/manuals/str3amup).

1. Idite na garmin.com/str3amup kako biste preuzeli i instalirali aplikaciju STR3AMUP!.
2. Na uređaju pritisnite **GPS** i odaberite **E-sportovi**.
3. Odaberite **Da** kako biste omogućili odašiljanje podataka putem Bluetooth tehnologije.

   NAPOMENA: Ovu opciju možete naknadno onemogućiti u postavkama aktivnosti E-sportovi.
4. Na računalu otvorite aplikaciju STR3AMUP!.

   Aplikacija traži vaš uređaj.
5. Odaberite svoj uređaj s popisa.
6. Za povezivanje uređaja s aplikacijom STR3AMUP! slijedite upute na zaslonu.
7. Odaberite podatke kojima ćete preklopiti videozapis prijenosa i zatim odaberite **Stvori preklapanje**.
8. Dodajte preklapanja u alat za prijenos.

   NAPOMENA: Alat za prijenos mora podržavati snimanje prozora i tehniku vizualnih efekata "chroma keying" kako biste mogli upotrijebiti STR3AMUP! preklapanja.

Aplikacija STR3AMUP! pamti vaš uređaj i postavke prilikom sljedećeg otvaranja aplikacije.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

1. Na satu pritisnite **GPS**.
2. Odaberite **Dodaj**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
   - Odaberite **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
4. Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
5. Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.

   Dupli cirani 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 **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj Instinct može se koristiti za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na pokretnoj traci ili vožnju na sobnom biciklu. GPS se isključuje za aktivnosti u zatvorenom (*Postavke aplikacija i aktivnosti*, stranica 14).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u uređaju. 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. Tempo, udaljenost i kadencu možete bilježiti pomoću opcionalnog pedometra.

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

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 1,5 km (1 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 2).
2 Trčite na traci sve dok uređaj Instinct Esports ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
3 Nakon dovršetka trčanja pritisnite **GPS**.
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** > **Da**.
5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

Aktivnosti na otvorenom

Na uređaju Instinct prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati nove aktivnosti na temelju zadanih aktivnosti, kao što su hodanje ili veslanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aktivnosti (*Stvaranje prilagođene aktivnosti*, stranica 2).

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš uređaj 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 bilježi nove skijaške spustove na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena zaustavlja se kada se prestanete kretati nizbrdo i kada ste na žičari. Mjerač vremena zaustavljen je za vrijeme vožnje žičarom. Krenite nizbrdo kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili dok je mjerač vremena pokrenut.

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.

Korištenje metronoma

Funkcija metronoma reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogla da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Na satu pritisnite **GPS**.
2 Odaberite aktivnost.
3 Držite **MENU**.
4 Odaberite postavke aktivnosti.
5 Odaberite **Metronom** > **Status** > **Uključi**.
6 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadence.
   - Odaberite **Učestalost upozoravanja** kako biste prilagodili učestalost udaraca.
   - Odaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili ton i vibriranje metronoma.
7 Po potrebi odaberite **Pregled** kako biste prije trčanja poslušali funkciju metronoma.
8 Krenite na trčanje (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 2).

   Metronom se automatski uključuje.
9 Za vrijeme trčanja pritisnite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.
10 Po potrebi držite **MENU** za promjenu postavki metronoma.

Plivanje

OBAVIJEST

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

NAPOMENA: Uređaj ne može bilježiti podatke o pulsu na zapešću tijekom 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 uređaj 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. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Kritična brzina plivanja (KBP): Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

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 14).

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 4)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.

  Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti uređaj će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati MENU, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Veličina bazena za promjenu veličine.
- Pritisnite **BACK** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu.

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

Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

Zadani zaslon odmora prikazuje dva mjerača vremena odmora. Prikazuje i vrijeme i udaljenost za posljednji dovršeni interval.

NAPOMENA: Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora.

1. Za vrijeme plivanja pritisnite **BACK** kako biste započeli odmor.

   Pozadina zaslona postaje crna, slova bijela i pojavljuje se zaslon odmora.
2. Za vrijeme odmora pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz drugih zaslona s podacima (nije obavezno).
3. Pritisnite **BACK** i nastavite plivati.
4. Ponovite za dodatne intervale odmora.

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 **BACK** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
3. Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite **BACK**.

   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 **BACK**.
   - Kako biste započeli interval plivanja, pritisnite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Funkcije mjerenja pulsa

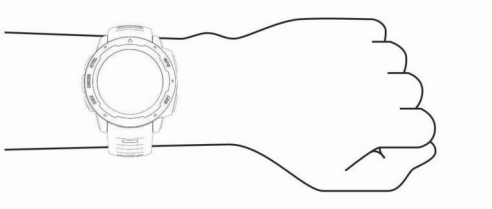
Uređaj Instinct Esports sadrži senzor pulsa na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima (prodaju se zasebno). Podatke o pulsu možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, uređaj će upotrijebiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

  NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati. Kako biste dobili točnije očitanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate.



  NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.
- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu*, stranica 4.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju uređaja i brizi o njemu potražite na web-mjestu www.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 uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona ♥ prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

  NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Prikaz widgeta za puls

Na widgetu se prikazuju trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon vašeg pulsa tijekom zadnjih 4 sata.

1. Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za praćenje pulsa.

   NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta*, stranica 13).
2. Odaberite **GPS** kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje

Podatke o pulsu možete odašiljati s uređaja Instinct Esports i vidjeti ih na uparenim Garmin uređajima.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1. Na widgetu pulsa držite **MENU**.

2 Odaberite **Opcije pulsa** > **Slanje pulsa**.

Uređaj Instinct Esports počinje odašiljati podatke o pulsu i pojavljuje se ikona (♥).

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o pulsu s widgeta za puls možete pregledavati samo widget za puls.

3 Uparite Instinct Esports i kompatibilni Garmin ANT+® uređaj.

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

SAVJET: Ako više ne želite odašiljati podatke o pulsu, pritisnite bilo koju tipku i zatim odaberite Da.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan ANT+ senzor pulsa.

1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.

2 Odaberite **Opcije pulsa** > **Status** > **Isključi**.

Vježbanje

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine i zone pulsa. Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke** > **Korisnički profil**.

3 Odaberite opciju.

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 5) 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.

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.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi 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 uređaju ili pomoću Garmin Connect računa.

1 Na izgledu satu držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke** > **Korisnički profil** > **Puls**.

3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.

4 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.

Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri uređaj ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.

5 Odaberite **Zone** > **Na temelju**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
- Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
- Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).

7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

8 Odaberite **Dodaj zonu pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

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 ①.

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 18).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Praćenje spavanja

Dok spavate, uređaj automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja*, stranica 6).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

1. Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
2. Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect*, stranica 12).

   Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti pozadinsko osvjetljenje, zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju Vrijeme spavanja (*Postavke sustava*, stranica 18).

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 16).

1. Držite **CTRL**.
2. Odaberite ☾.

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).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Za postizanje ciljnog broja minuta intenzivnog vježbanja u tjednu morate se baviti umjerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Instinct Esports izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Garmin Move IQ™ događaji

Funkcija Move IQ najmanje 10 minuta automatski otkriva uzorke aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili kružno treniranje. Na svojoj Garmin Connect vremenskoj liniji možete vidjeti vrstu i trajanje događaja, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti, snimkama ili novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Postavke praćenja aktivnosti

Držite **MENU** i odaberite **Postavke** > **Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava*, stranica 18).

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.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, broj katova na koje ste se popeli, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Praćenje aktivnosti** > **Status** > **Isključi**.

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Pomoću usluge Garmin Connect možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama i prenijeti ih na svoj uređaj.

Pomoću usluge Garmin Connect možete planirati vježbanja. Vježbanja možete planirati unaprijed i spremiti ih na svoj uređaj.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja iz aplikacije Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect*, stranica 11).

1. Odaberite opciju:
   - Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
   - Idite na connect.garmin.com.
2. Odaberite **Trening** > **Vježbanje**.
3. Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
4. Odaberite ⬏ ili **Pošalji na uređaj**.
5. Slijedite upute na zaslonu.

Početak vježbanja

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

1. Na satu pritisnite **GPS**.
2. Odaberite aktivnost.
3. Držite **MENU**.
4. Odaberite **Trening** > **Moja vježbanja**.
5. Odaberite vježbanje.

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

6 Odaberite **Započni vježbanje**.

7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **GPS**.

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

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na uređaju proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite na usluzi Garmin Connect. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sve zakazane treninge koje ste poslali na uređaj možete vidjeti u kalendaru treninga poredane po datumu. Kada u kalendaru treninga odaberete dan, možete pregledati li započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na uređaju 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 iz aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect*, stranica 11) i upariti uređaj Instinct s kompatibilnim pametnim telefonom.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ☰ ili •••.

2 Odaberite **Trening** > **Planovi treninga**.

3 Odaberite i zakažite plan treniranja.

4 Slijedite upute na zaslonu.

5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Intervalno vježbanje

Intervalno vježbanje možete stvoriti na temelju udaljenosti ili vremena. Uređaj sprema korisničko intervalno vježbanje dok ne stvorite drugo intervalno vježbanje. Otvorene intervale upotrijebite za vježbanje na stazi ili kada znate koliku ćete udaljenost pretrčati.

Stvaranje intervalnog vježbanja

1 Na satu pritisnite **GPS**.

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**.

Početak intervalnog vježbanja

1 Na satu pritisnite **GPS**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite **Trening** > **Intervali** > **Započni vježbanje**.

5 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **GPS**.

6 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite **BACK**.

7 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- U bilo kojem trenutku pritisnite **BACK** kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora.
- Nakon što se dovrše svi intervali i razdoblja odmora, pritisnite **BACK** kako biste završili intervalno vježbanje i prešli na mjerač vremena koji se može upotrijebiti za hlađenje.
- Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti u bilo kojem trenutku pritisnite **GPS**. Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

Korištenje funkcije Virtual Partner®

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke** > **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 2).

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 uređaj vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

1 Na satu pritisnite **GPS**.

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 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **GPS**.

Poništavanje cilja treniranja

1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.

2 Odaberite **Otkaži cilj** > **Da**.

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. Na satu pritisnite **GPS**.
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. Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **GPS**.
8. Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i 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** > **Da**.

   NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

1. Na izgledu sata držite **MENU**.
2. Odaberite **Povijest** > **Rekordi**.
3. Odaberite sport.
4. Odaberite rekord koji želite izbrisati.
5. Odaberite **Izbriši rekord** > **Da**.

   NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

1. Na izgledu sata držite **MENU**.
2. Odaberite **Povijest** > **Rekordi**.
3. Odaberite sport.
4. Odaberite **Izbriši sve rekorde** > **Da**.

   Brišu se rekordi samo za taj sport.

   NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Sat

Postavljanje alarma

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

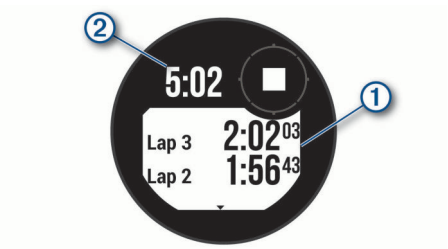
1. Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
2. Odaberite **Alarmi**.
3. Unesite naziv alarma.
4. Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
5. Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
6. Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje** > **Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma (nije obavezno).
7. Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Pokretanje mjerača odbrojavanja

1. Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
2. Odaberite **Mjerači vremena**.
3. Unesite vrijeme.
4. Po potrebi odaberite opciju kako biste uredili mjerač vremena:
   - Za automatsko ponovno pokretanje mjerača vremena nakon što istekne pritisnite **UP** i odaberite **Automatsko ponovno pokretanje** > **Uključi**.
   - Za odabir vrste obavijesti pritisnite **UP** i odaberite **Zvukovi**.
5. Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

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. Pritisnite **UP** i odaberite opciju.

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 21).

Postavljanje upozorenja

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 zalaska sunca** > **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 izlaska sunca** > **Status** > **Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Za postavljanje upozorenja za približavanje oluje odaberite **Oluja** > **Uključi**, odaberite**Brzina** i odaberite razinu promjene tlaka.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu** > **Uključi**.

Navigacija

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

1 Na bilo kojem zaslonu držite **GPS**.
2 Pritisnite **GPS**.
3 Po potrebi pritisnite **DOWN** za uređivanje podataka o lokaciji.

Uređivanje spremljenih lokacija

Spremljenu lokaciju možete izbrisati ili urediti njezin naziv, nadmorsku visinu i podatke o položaju.

1 Na satu pritisnite **GPS**.
2 Odaberite **Navigiraj** > **Spremljene lokacije**.
3 Odaberite spremljenu lokaciju.
4 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

Pregledavanje visinomjera, barometra i kompasa

U uređaj su ugrađeni visinomjer, barometar i kompas s automatskom kalibracijom.

1 Na bilo kojem zaslonu držite **ABC**.
2 Za prikaz zasebnih zaslona visinomjera, barometra i kompasa pritisnite **UP** ili **DOWN**.

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 Na satu pritisnite **GPS**.
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.

Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

1 Na satu pritisnite **GPS**.
2 Odaberite aktivnost.
3 Držite **MENU**.
4 Odaberite **Navigacija**.
5 Odaberite kategoriju.
6 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
7 Odaberite **Idi na**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
8 Pritisnite **GPS** kako biste započeli navigaciju.

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

1 Na satu pritisnite **GPS**.
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.

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 18).

1 Na satu pritisnite **GPS**.
2 Odaberite aktivnost.
3 Držite **MENU**.
4 Odaberite **Navigacija** > **Zadnja MOB lokacija**.
Pojavit će se navigacijski podaci.

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

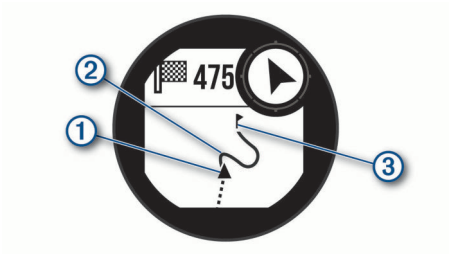
Uređaj možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotornju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

1 Na satu pritisnite **GPS**.
2 Odaberite aktivnost.
3 Držite **MENU**.
4 Odaberite **Navigacija** > **Sight 'N Go**.
5 Usmjerite vrh sata prema objektu i pritisnite **GPS**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
6 Pritisnite **GPS** kako biste započeli navigaciju.

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 ①, trag koji treba slijediti ② i vaše odredište ③.

Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke spremljene aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

1. Na satu pritisnite **GPS**.
2. Odaberite aktivnost.
3. Držite **MENU**.
4. Odaberite **Navigacija** > **– broj aktivnosti**.
5. Odaberite aktivnost.
6. 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 prikazuje linija koja povezuje vašu trenutnu lokaciju i početnu točku zadnje spremljene aktivnosti.

   NAPOMENA: Možete pokrenuti mjerač vremena kako bi se spriječio prelazak uređaja u način rada sata.
7. Pritisnite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno).

   Strelica pokazuje prema početnoj točki.

Zaustavljanje navigacije

1. Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.
2. Odaberite **Zaustavi navigaciju**.

Izračun površine područja

Prije izračuna veličine područja potrebno je pronaći satelitske signale.

1. Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
2. Odaberite **Izračun površine**.
3. Hodajte po rubu područja.

   SAVJET: Držite MENU i odaberite Pomicanje/zumiranje za prilagođavanje karte (*Pomicanje i zumiranje na karti*, stranica 10).
4. Za izračun površine područja pritisnite **GPS**.
5. Odaberite opciju:
   - Za izlaz bez spremanja odaberite **Gotovo**.
   - Za promjenu mjernih jedinica izmjerene površine odaberite **Promijeni jedinice**.
   - Za spremanje odaberite **Spremi aktivnost**.

Karta

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

- Navigacija kartom (*Pomicanje i zumiranje na karti*, stranica 10)
- Postavke karte (*Postavke karte*, stranica 17)

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**.

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 prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Povijest** > **– broj aktivnosti**.
3. Odaberite aktivnost.
4. Odaberite opciju:
   - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Pojedinosti**.
   - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici, odaberite **Dionice**.
   - Za odabir intervala i prikaz dodatnih informacija o svakom intervalu odaberite **Intervali**.
   - Za odabir seta vježbi i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Setovi**.
   - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
   - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Vrijeme u zoni** (*Pregled vremena u svakoj zoni pulsa*, stranica 10).
   - Za prikaz grafikona nadmorske visine aktivnosti odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
   - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremiti.

Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga.

1. Na izgledu sata držite **MENU**.
2. Odaberite **Povijest** > **– broj aktivnosti**.
3. Odaberite aktivnost.
4. Odaberite **Vrijeme u zoni**.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

1. Na izgledu sata držite **MENU**.
2. Odaberite **Povijest** > **Ukupno**.
3. Prema potrebi 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.

Sinkroniziranje aktivnosti

Možete sinkronizirati aktivnosti s ostalih Garmin uređaja na svoj Instinct Esports uređaj s pomoću Garmin Connect računa. Primjerice, možete zabilježiti vožnju Edge® uređajem i pregledati pojedinosti o aktivnosti na Instinct Esports uređaju.

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Povijest** > **Opcije** > **TrueUp** > **Uključi**.

Kada sinkronizirate uređaj pomoću pametnog telefona, posljednje aktivnosti s drugih vaših Garmin uređaja prikazuju se na vašem Instinct Esports uređaju.

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.

Funkcije povezivosti

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš Instinct uređaj kada ga povežete s kompatibilnim pametnim telefonom koji koristi Bluetooth tehnologiju. Za neke je funkcije na povezani pametni telefon potrebno instalirati aplikaciju Garmin Connect. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/apps.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem Instinct uređaju.

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 Garmin Connect stranici za praćenje.

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Bluetooth senzori: Omogućuje vam da povežete senzore kompatibilne s uslugom Bluetooth kao što je senzor pulsa.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim Instinct uređajem i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj uređaj: Pronalazi vaš izgubljeni Instinct uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti Instinct uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja*, stranica 1).

1. Na izgledu sata držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Telefon** > **Pametne obavijesti** > **Status** > **Uključi**.
3. Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
4. Odaberite željenu postavku obavijesti.
5. Odaberite željenu postavku zvuka.
6. Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
7. Odaberite željenu postavku obavijesti.
8. Odaberite željenu postavku zvuka.
9. Odaberite **Pauza prije početka**.
10. Odaberite trajanje prikaza nove obavijesti na zaslonu.

Prikaz obavijesti

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

Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na Instinct Esports uređaju.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone® uređaj, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako upotrebljavate pametni telefon sa sustavom Android™, u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke** > **Obavijesti**.

Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti vezu s Bluetooth pametnim telefonom.

NAPOMENA: Prečace možete dodati u izbornik za kontrole (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 16).

1. Za prikaz izbornika kontrola držite **CTRL**.
2. Odaberite kako biste isključili vezu s Bluetooth pametnim telefonom na Instinct uređaju.

   Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom

Uređaj Instinct Esports možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon povezuje ili prekida vezu putem Bluetooth tehnologije.

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

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Telefon** > **Upozorenja**.

Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

S pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni mobilni uređaj koji je uparen s pomoću Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 16).

1. Za prikaz izbornika kontrola držite **CTRL**.
2. Odaberite .

   Instinct uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. S vašeg će se mobilnog uređaja začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivat će se na zaslonu Instinct uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.
3. Za prekid traženja pritisnite **BACK**.

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Vaš Garmin Connect račun daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite uređaj s telefonom s pomoću aplikacije Garmin Connect ili možete posjetiti web-mjesto connect.garmin.com.

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

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije te izvješća koja se mogu prilagoditi.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

Upravljajte svojim postavkama: Postavke uređaja i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja*, stranica 1).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect*, stranica 12).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati uređaj (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu*, stranica 12).

1. Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

   Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
2. Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu uređaja s računalom.

   Uređaj će instalirati nadogradnju.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje uređaj 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 uređaj.

1. Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
2. Posjetite www.garmin.com/express.
3. Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
4. Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
5. Slijedite upute na zaslonu.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 16).

1. Za prikaz izbornika kontrola držite **CTRL**.
2. Odaberite ↻.

Garmin Explore™

Web-mjesto i aplikacija za mobilne uređaje Garmin Explore omogućuju vam planiranje putovanja i korištenje pohrane u oblaku za vaše točke, rute i tragove. 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 za mobilne uređaje možete preuzeti karte za izvanmrežni pristup i navigirati svugdje, bez korištenja mobilnih usluga.

Aplikaciju Garmin Explore možete preuzeti u trgovini App Store na pametnom telefonu ili možete otići na explore.garmin.com.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Widgeti

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Nekim je widgetima potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u petlju widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta*, stranica 13).

ABC: Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.

Alternativne vremenske zone: Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

Kompas: Prikazuje elektronički kompas.

Praćenje psa: Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste s Instinct uređajem 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.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon pulsa.

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.

Zadnja aktivnost: Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti, primjerice, zadnjeg trčanja, vožnje biciklom ili plivanja.

Zadnji sport: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta.

Mjesečeve mijene: Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.

Moj dan: Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog

vježbanja, katove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

Obavijesti: Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

Informacije senzora: Prikazuje podatke internih ili povezanih ANT+ senzora.

Koraci: Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.

Stres: Prikazuje vašu trenutnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

Izlazak i zalazak sunca: Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.

VIRB® kontrole: Osigurava kontrole za upravljanje kamerom ako ste uparili VIRB uređaj i svoj Instinct.

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Xero® uređaj: Prikazuje informacije o lokaciji lasera kada je kompatibilni Xero uređaj uparen s vašim Instinct uređajem.

Prilagođavanje petlje widgeta

Možete promijeniti redoslijed widgeta u slijedu widgeta i dodati nove widgete.

1. Na izgledu satu držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Miniaplikacije**.
3. Odaberite widget.
4. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
   - Odaberite **Ukloni** kako biste widget uklonili iz slijeda widgeta.
5. Odaberite **Dodaj widgete**.
6. Odaberite widget.

   Widget je dodan slijedu widgeta.

inReach daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje vam da upravljate uređajem inReach s pomoću Instinct uređaja. Idite na web-mjesto buy.garmin.com ako želite kupiti kompatibilan inReach uređaj.

Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati widget inReach u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta*, stranica 13).

1. Uključite inReach uređaj.
2. Na Instinct satu pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz inReach widgeta.
3. Pritisnite **GPS** kako biste potražili inReach uređaj.
4. Pritisnite **GPS** kako biste uparili inReach uređaj.
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 pomoću uređaja. Za kupnju VIRB akcijske kamere idite na www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

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 19).

   Widget VIRB automatski je dodan slijedu widgeta.
3. Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz 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 uzastopne fotografije**.
   - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
   - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
   - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

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

1. Uključite VIRB kameru.
2. Uparite VIRB kameru i Instinct sat (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 19).

   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 **Daljinski upravljač VIRB**.
7. Odaberite opciju:
   - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke** > **Način snimanja** > **Pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena**.

     NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
   - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke** > **Način snimanja** > **Ručno**.
   - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.

     Na zaslonu Instinct uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
   - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
   - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **GPS**.

- Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
- Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
- Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

Postavke aplikacija i aktivnosti

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

Držite **MENU**, odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

3D udaljenost: Izračunava udaljenost pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

3D brzina: Izračunava brzinu pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom (*3D brzina i udaljenost*, stranica 16).

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

Automatski uspon: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine pomoću ugrađenog visinomjera.

Auto Lap: Postavlja opcije za Auto Lap® funkciju (*Auto Lap*, stranica 15).

Auto Pause: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Omogućavanje funkcije Auto Pause®*, stranica 15).

Automatski izračun dionica tijekom skijanja: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških dionica pomoću ugrađenog mjerača brzine.

Automatsko pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena (*Korištenje značajke automatskog pomicanja*, stranica 16).

Boja pozadine: Omogućuje postavljanje crne ili bijele pozadine za svaku aktivnost.

Pokretanje odbrojavanja: Omogućuje mjerač odbrojavanja za intervale plivanja u bazenu.

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 14).

GPS: Postavljanje načina rada za GPS antenu. Upotreba opcija GPS + GLONASS ili GPS + GALILEO omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja. Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelita prije će potrošiti bateriju nego kada koristite samo opciju GPS. Korištenjem opcije UltraTrac točke traga i podaci senzora rjeđe se bilježe (*UltraTrac*, stranica 16).

Tipka Dionica: Omogućuje snimanje dionice, seta ili odmora tijekom aktivnosti (*Uključivanje i isključivanje tipke Dionica*, stranica 16).

Metronom: Reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu (*Korištenje metronoma*, stranica 3).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja opciju vremena uštede energije za aktivnost (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije*, stranica 16).

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Prilagođavanje zaslona s podacima

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

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

Upozorenja

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, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada dostignete određenu nadmorsku visinu.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, uređaj 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 uređaj zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti uređaj tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadenca	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke *O zonama pulsa*, stranica 5 i *Izračuni zona pulsa*, stranica 5.
Tempo	Raspon	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 intervalima.
Brzina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Raspon	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

Postavljanje upozorenja

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **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.

Auto Lap

Označavanje dionica po udaljenosti

Možete koristiti Auto Lap za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima aktivnosti (primjerice, svake milje ili svakih 5 kilometara).

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
3. Odaberite aktivnost.

   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Auto Lap**.
6. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
   - Odaberite **Udaljenost automatske dionice** za prilagođavanje udaljenosti između dionica.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava*, stranica 18).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 14).

Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

Možete prilagoditi jedno ili dva podatkovna polja koja se pojavljuju u poruci upozorenja o dionici.

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
3. Odaberite aktivnost.

   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Auto Lap** > **Upozorenje o dionici**.
6. Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.
7. Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

Omogućavanje funkcije Auto Pause®

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

NAPOMENA: Povijest se ne snima dok je mjerač vremena zaustavljen ili pauziran.

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
3. Odaberite aktivnost.

   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Auto Pause**.
6. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
   - Odaberite **Prilagođeno** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene razine.

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 **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
3. Odaberite aktivnost.

   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Automatski uspon** > **Status** > **Uključi**.
6. 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 **Prebacivanje između načina rada** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

3D brzina i udaljenost

Možete postaviti 3D brzinu i udaljenost za izračun brzine ili udaljenosti pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom. Tu značajku možete koristiti tijekom aktivnosti poput skijanja, penjanja na planinu, navigiranja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

Uključivanje i isključivanje tipke Dionica

Postavku Tipka Dionica možete uključiti kako biste tijekom aktivnosti pomoću gumba BACK bilježili podatke o dionicama ili odmorima. Postavku Tipka Dionica možete isključiti kako biste izbjegli nenamjerno bilježenje dionica zbog slučajnog pritiskanja gumba.

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
3. Odaberite aktivnost.
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Tipka Dionica**.

   Status tipke Dionica mijenja se u Uključi ili Isključi na temelju trenutnih postavki.

Korištenje značajke automatskog pomicanja

Značajku automatskog pomicanja možete koristiti za kruženje kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen brojač vremena.

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
3. Odaberite aktivnost.

   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Automatsko pomicanje**.
6. Odaberite brzinu prikaza.

UltraTrac

Značajka UltraTrac je GPS postavka koja bilježi točke trase i podatke senzora s manjom učestalošću. 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.

Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke. Držite **MENU**, odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti. Odaberite **Isključivanje za uštedu energije** za prilagođavanje vremena isteka aktivnosti.

Normalno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti.

Produljeno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Prilagođavanje popisa aktivnosti

1. Na izgledu satu držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite aktivnost kojoj želite prilagoditi postavke, postavite aktivnost kao omiljenu, promijenite redoslijed pojavljivanja i još mnogo toga.
   - Za dodavanje više aktivnosti ili stvaranje prilagođenih aktivnosti odaberite **Dodaj**.

Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

1. Na izgledu satu držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
3. Odaberite aktivnost.
4. Odaberite opciju:
   - Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih odaberite **Uklanjanje iz favorita**.
   - Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija odaberite **Ukloni**.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Prikaz izbornika kontrola*, stranica 1).

1. Na izgledu sata držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **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.

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. Pritisnite **GPS**.
5. Odaberite opciju:
   - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
   - Za prilagođavanje podataka koji se prikazuju na zaslonu sata odaberite **Prilagodi**, pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija i zatim pritisnite **GPS**.

Postavke senzora

Postavke kompasa

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

Kalibriraj: Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa (*Ručna kalibracija kompasa*, stranica 17).

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

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera*, stranica 17).

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 uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj 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 **Postavke** > **Senzori i dodaci** > **Kompas** > **Kalibriraj** > **Pokreni**.
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 **Postavke** > **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 (000º) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
   - Za ručno postavljanje vrijednosti magnetske varijacije odaberite **Korisnik**, unesite magnetsku varijancu i odaberite **Gotovo**.

Postavke visinomjera

Pritisnite i držite **MENU**, a zatim odaberite **Postavke** > **Senzori i dodaci** > **Visinomjer**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

Automatska kalibracija: Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svakog uključivanja GPS praćenja.

Elevation: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj 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 **Postavke** > **Senzori i dodaci** > **Visinomjer**.
3. Odaberite opciju:
   - Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija** i zatim odaberite opciju.
   - Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj** > **Da**.
   - Za unos trenutačne nadmorske visine s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Kalibriraj** > **Koristi DEM**.

     NAPOMENA: Za neke je uređaje potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.
   - Za unos trenutačne nadmorske visine od početne točke GPS položaja odaberite **Kalibriraj** > **Koristi GPS**.

Postavke barometra

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

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora barometra.

Plotanje: Postavlja vremensku skalu karte u widgetu barometra.

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

Način rada sata: Postavljanje senzora koji se koriste u načinu rada sata. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Visinomjer koristite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Pressure: Postavlja kako uređaj prikazuje podatke o tlaku.

Kalibracija barometra

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj 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 **Postavke** > **Senzori i dodaci** > **Barometar** > **Kalibriraj**.
3. Odaberite opciju:
   - Za unos trenutačne nadmorske visine ili tlaka na razini mora odaberite **Da**.
   - Za automatsku kalibraciju s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Koristi DEM**.

     NAPOMENA: Za neke je uređaje potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.
   - Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

Postavke karte

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

Na zaslonu sata držite **MENU** i odaberite **Postavke** > **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: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Prilagođavanje funkcija karte

1. Držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Navigacija** > **Zasloni s podacima**.
3. Odaberite opciju:
   - Za uključivanje i isključivanje karte odaberite **Karta**.
   - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
   - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

Postavke smjera

Možete postaviti ponašanje pokazivača koji se prikazuje na karti tijekom navigacije.

Držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Postavke** > **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 **Postavke** > **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 **Konačno preostalo vrijeme dolaska**.
   - Da biste postavili upozorenje kada skrenete s kursa, odaberite **Van staze**.
4. Po potrebi odaberite **Status** kako biste uključili upozorenje.
5. Po potrebi unesite vrijednost za udaljenost ili vrijeme, a zatim odaberite ✓.

Postavke sustava

Držite **MENU** i odaberite **Postavke** > **Sustav**.

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena*, stranica 18).

Pozadinsko osvjetljenje: Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja*, stranica 18).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja, poput tonova tipki, upozorenja i vibracija.

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja. Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja odaberite opciju Vrijeme spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računu.

Tipke prečaca: Omogućuje vam dodjeljivanje prečaca tipkama uređaja (*Prilagođavanje tipki prečaca*, stranica 18).

Automatsko zaključavanje: Omogućuje automatsko zaključavanje tipki kako biste spriječili slučajno pritiskanje tipki. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Ne tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica uređaja (*Mijenjanje mjernih jedinica*, stranica 18).

Format: Postavljanje općenitih preferenci formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti i prvog dana u tjednu.

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji uređaj bilježi podatke o aktivnosti. Opcija snimanja Pametni (zadana) omogućuje dulje snimanje aktivnosti. Opcija snimanja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji uređaj koristi način rada za masovnu pohranu ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki*, stranica 21).

Nadogradnja softvera: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera koje ste preuzeli korištenjem softvera Garmin Express.

Postavke vremena

Držite pritisnutom tipku **MENU**, a zatim odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Vrijeme**.

Format vremena: Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Postavi vrijeme: Postavljanje vremenske zone za uređaj. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje vam postavljanje vremena ako je odabrana opcija 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.

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

1. Na izgledu satu držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Pozadinsko osvjetljenje**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
   - Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
4. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Tipke** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki.
   - Odaberite **Upozorenja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja.
   - Odaberite **Kretnja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja 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 pozadinsko osvjetljenje isključi.
   - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih tipki i kombinacija tipki.

1. Na zaslonu sata držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Tipke prečaca**.
3. Odaberite tipku ili kombinaciju tipki koju želite prilagoditi.
4. Odaberite funkciju.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, te nadmorsku visinu, težinu, visinu i temperaturu.

1. Na zaslonu sata držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **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. Na izgledu sata držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **O**.

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. Na izgledu sata držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **O**.

Bežični senzori

Vaš se uređaj može koristiti s bežičnim ANT+ ili Bluetooth senzorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i uređaja putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1. Ako uparujete senzor pulsa, stavite ga.

   Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
2. Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.

   NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.
3. Držite **MENU**.
4. Odaberite **Postavke** > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Pretraži sve**.
   - Odaberite vrstu senzora.

   Kada je uparivanje senzora i uređaja završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i uređaj (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 19).
- Postavite veličinu kotača (*Veličina i opseg kotača*, stranica 25).
- Otiđite na vožnju (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 2).

Nožni senzor

Uređaj je kompatibilan s nožnim senzorom. Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete mjeriti pomoću nožnog senzora. Nožni senzor je u stanju mirovanja i spreman za slanje podataka (poput monitora pulsa).

Nakon 30 minuta neaktivnosti nožni senzor će se isključiti radi uštede baterija. Kada je razina napunjenosti baterije niska, na uređaju će se pojaviti poruka. Baterija će trajati približno pet sati.

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 19).

Pedometar se samostalno kalibrira, no točnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

1. Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
2. Započnite aktivnost trčanja.
3. Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
4. Zaustavite aktivnost i spremite je.

   Na temelju snimljenih podataka po potrebi se mijenjaju vrijednosti kalibriranja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promijenite stil trčanja.

Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 19).

Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibriranje. Ako ste kalibrirali pedometar s drugim Garmin uređajem, možda znate svoj faktor kalibracije.

1. Na izgledu satu držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Senzori i dodaci**.
3. Odaberite svoj pedometar.
4. Odaberite **Kalorije Faktor** > **Postavljanje vrijednosti**.
5. Prilagodite faktor kalibracije:
   - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
   - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 19).

Uređaj možete postaviti da izračunava brzinu i udaljenost na temelju podataka pedometra, umjesto pomoću GPS podataka.

1. Na izgledu satu držite **MENU**.
2. Odaberite **Postavke** > **Senzori i dodaci**.
3. Odaberite svoj pedometar.
4. Odaberite **Brzina** ili **Udaljenost**.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite **U zatvorenom** kada trenirate s isključenim GPS-om, obično u zatvorenom prostoru.
   - Odaberite **Uvijek** za korištenje podataka pedometra neovisno o postavkama GPS-a.

tempe™

tempe je ANT+ bežični senzor temperature. Senzor možete pričvrstiti pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen ambijentalnom zraku kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci iz senzora tempe.

Informacije o uređaju

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	10 ATM[1]
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije/protokoli	2,4 GHz pri 2,4 dBm nominalno

Informacije o trajanju baterije

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg uređaja kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s pametnog telefona, GPS, ugrađeni senzori

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

i povezani senzori (*Maksimiziranje vijeka trajanja baterije*, stranica 22).

Trajanje baterije	Način rada
Do 14 dana	Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću
Do 16 sati	GPS način rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Do 40 sati	UltraTrac GPS način rada

Upravljanje podacima

NAPOMENA: Ovaj uređaj nije kompatibilan sa sustavima Windows® 95, 98, Me, Windows NT® i Mac® OS 10.3 i ranijim verzijama.

Iskopčavanje USB kabela

Ako je vaš uređaj priključen na računalo kao prijenosni pogon ili jedinica, pazite da sigurno isključite uređaj iz računala kako ne bi došlo do gubitka podataka. Ako je vaš uređaj priključen na računalo sa sustavom Windows kao prijenosni uređaj, uređaj nije potrebno sigurno isključiti.

1. Dovršenje postupka:
   - Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
   - Na računalima sa sustavom Apple® odaberite uređaj i zatim odaberite **Datoteka** > **Izbaci**.
2. Iskopčajte kabel iz računala.

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

Ako ne znate čemu datoteka služi, nemojte je izbrisati. Memorija uređaja sadrži važne sistemske datoteke koje se ne bi smjele izbrisati.

1. Otvorite pogon **Garmin**.
2. Ako je potrebno, otvorite mapu ili disk.
3. Odaberite datoteku.
4. Na tipkovnici pritisnite tipku **Izbriši**.

   NAPOMENA: Ako koristite računalo sa sustavom Apple, potrebno je isprazniti mapu Smeće kako bi se datoteke u potpunosti uklonile.

Održavanje uređaja

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 tipke ispod vode.

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

1. Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
2. Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Promjena remena

Remene možete zamijeniti novim Instinct remenima ili kompatibilnim QuickFit® 22 remenima.

1. Iglu sata s pomoću spajalice gurnite prema unutra.

2. Skinite narukvicu sa sata.

3. Odaberite opciju:
   - Za stavljanje Instinct remena poravnajte jednu stranu novog remena s rupicama na uređaju, gurnite iglu sata prema unutra i gurnite remen na mjesto.

NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Igla sata trebala bi biti poravnata s rupicama na uređaju.

- Za stavljanje QuickFit 22 remena izvadite iglu sata iz Instinct remena, zamijenite iglu sata na uređaju i gurnite novi remen na mjesto.

NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

4 Ponovite korake za zamjenu drugog remena.

Rješavanje problema

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 Krećite se prema dolje do predzadnje stavke na popisu i pritisnite **GPS**.
4 Pritisnite **GPS**.
5 Odaberite svoj jezik.
6 Pritisnite **GPS**.

Upravljanje jezičnim datotekama

Možete ukloniti jezične datoteke s uređaja kako biste oslobodili prostor u memoriji. Po potrebi naknadno možete ponovo instalirati jezične datoteke.

1 Držite **MENU**.
2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Jezik**.
3 Odaberite jezik.
4 Odaberite opciju:
   - Za uklanjanje jezične datoteke odaberite **Izbriši**.
   - Za instaliranje jezične datoteke odaberite **Instaliraj**, povežite uređaj s računalom s pomoću USB kabela i sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Express.

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj Instinct Esports kompatibilan je s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje s uređajem, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite ☰ ili ••• i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj**.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Postavke** > **Telefon** > **Uparivanje telefona**.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Uređaj je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja Garmin senzora i uređaja morate upariti uređaj i senzor. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Držite **MENU**.
2 Odaberite **Postavke** > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
3 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Pretraži sve**.
   - Odaberite vrstu senzora.

   Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 14).

Ponovno pokretanje uređaja

1 Držite **CTRL** dok se uređaj ne isključi.
2 Držite **CTRL** kako biste uključili uređaj.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

1 Držite **MENU**.
2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Ponovno postavljanje**.
3 Odaberite opciju:
   - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zadanih postavki**.
   - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.

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 www.garmin.com/aboutGPS.

1 Izađite van na otvoreno područje.

   Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

   Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
  - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
  - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.

  Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljani nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Očitana temperatura 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.

Maksimiziranje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja*, stranica 18).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
- Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac*, stranica 16).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Funkcije povezivosti*, stranica 11).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti*, stranica 2).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Isključivanje praćenja aktivnosti*, stranica 6).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.

  Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata*, stranica 16).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima*, stranica 11).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje*, stranica 4).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću*, stranica 5).

  NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

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.

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

  NAPOMENA: Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate uređaj.

1. Odaberite opciju:
   - Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu*, stranica 12).
   - Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect*, stranica 12).
2. Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

   Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

   NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš uređaj koristi ugrađeni barometar kako bi se izmjerila 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 uređaj prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitanja.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

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.

Dodatak

Podatkovna polja

%HRR: Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

% rezerve pulsa po dionici: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

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.

Ambijentalni tlak: Nekalibrirani ambijentalni tlak.

Barometarski tlak: Kalibrirani trenutni tlak.

Broj katova na koje ste se popeli: Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.

Broj katova s kojih ste se spustili: Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.

Broj zaveslaja zadnje udaljenosti: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zaveslaja: Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja u dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u trenutnom intervalu: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

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.

Brzina zaveslaja zadnje duljine: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

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.

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

Duljina zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

GPS: Jačina signala GPS satelita.

GPS smjer: Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.

GPS visina: Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.

ISPRAVLJENA BRZINA: Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Izlazak sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

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 trenutnu dionicu.

Kadenca dionice: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.

Kadenca zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Kadenca zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Katovi u minuti: Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Lokacija odredišta: Položaj vašeg konačnog odredišta.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

Maksimalna nadmorska visina: Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.

Maksimalna nautička brzina: Maksimalna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.

Maksimalna nizbrdica: Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.

Maksimalna uzbrdica: Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.

Minimalna nadmorska visina: Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Mjerač vremena: Trenutačno vrijeme na mjeraču odbrojavanja.

Mjerač vremena odmora: Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Mjerač za setove: Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.

Nadmorska visina: Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.

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 %.

Nautička brzina: Trenutna brzina u čvorovima.

Nautička udaljenost: Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

Nizbrdica dionice: Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.

Nizbrdica zadnje dionice: Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.

Omjer klizanja: Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.

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.

Ponavljanja: Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.

Ponavljanje uključeno: Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Predviđena ukupna udaljenost: Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Predviđeno vrijeme do dolaska: Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

PREDVIĐENO VRIJEME DOLASKA: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Preostala udaljenost: Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

Prosječan puls, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (*Terminologija za plivanje*, stranica 3). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina kretanja: Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna nautička brzina: Prosječna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.

Prosječna udaljenost po zaveslaju: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna udaljenost po zaveslaju: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna ukupna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.

Prosječni % rezerve pulsa: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

Prosječni % rezervnog pulsa na zadnjoj dionici: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.

prosječni broj zaveslaja po duljini: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječni puls dionice, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

Prosječni tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Prosječni tempo na 500 m: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

Prosjek spuštanja: Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Prosjek uspona: Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Proteklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena 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.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Puls na zadnjoj dionici: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

Puls na zadnjoj dionici, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.

Puls po dionici: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

Razina baterije: Prestali kapacitet baterije.

Širina/dužina: Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.

Sljedeća točka: Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Smjer: Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Smjer kompasa: Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.

Staza: Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Kurs se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Swolf dionice: SWOLF rezultat za trenutnu dionicu.

Swolf posljednje dionice: SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.

Swolf trenutačnog intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.

Swolf za posljednju duljinu: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo na 500 m: Trenutni tempo veslanja na 500 metara.

Tempo na 500 m u dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu dionicu.

Tempo na 500 m u posljednjoj dionici: 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.

Točka odredišta: Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

TRAJANJE PLIVANJA: Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost do sljedeće točke: Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutni interval.

Udaljenost po zaveslaju: Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost po zaveslaju u dionici: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Udaljenost po zaveslaju u dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Udaljenost po zaveslaju u zadnjoj dionici: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udaljenost po zaveslaju u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Ukupni silazak: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Ukupni uspon: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Uzbrdica dionice: Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.

Uzbrdica zadnje dionice: Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

Van staze: Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Vertikalna brzina do cilja: Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna udaljenost do odredišta: Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. 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.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

Vrijeme kruga: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrsta zaveslaja u trenutnom intervalu: Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

Zalazak sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Zaveslaji: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji po duljini trenutnog intervala: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.

Zaveslaji u dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

Zaveslaji u dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

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.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

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. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete izmjeriti i opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.

~	Izmjenična struja. Uređaj je prikladan za izmjeničnu struju.
⎓	Istosmjerna struja. Uređaj je prikladan samo za istosmjernu struju.
▭	Osigurač. Ukazuje na specifikaciju osigurača ili njegov položaj.
	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.

Indeks

A
aktivnosti **2, 3, 14, 16**
  pokretanje **2**
  prilagođeno **2, 16**
  spremanje **2**
alarmi **8, 14**
ANT+ senzori **19**
aplikacije **2, 12**
  pametni telefon **1**
Auto Lap **15**
Auto Pause **15**
automatski uspon **15**
automatsko pomicanje **16**

B
barometar **9, 17**
  kalibracija **17**
baterija **20**
  maksimiziranje **11, 16, 22**
  punjenje **1**
  trajanje **19**
Bluetooth senzori **19**
Bluetooth tehnologija **11, 21**
brisanje
  osobni rekordi **8**
  stari podaci **11**
  svi korisnički podaci **20**
brzina **16**

C
cilj **7**
ciljevi **7, 8**

Č
čišćenje uređaja **20**
čovjek u moru (MOB) **9**

D
daskanje na snijegu **3**
dodaci **22**
drill vježbe **3, 4**
duljine **3**

F
favoriti **16**

G
Garmin Connect **1, 6, 7, 11, 12**
  spremanje podataka **12**
Garmin Express **2**
  nadogradnja softvera **2**
glavni izbornik, prilagođavanje **13**
GLONASS **18**
GPS **16, 18**
  signal **21, 22**
gumbi **1**

I
ID jedinice **18**
inReach daljinski upravljač **13**
intervali **3**
  vježbanje **7**
izbornik **1**
izbornik kontrola **1, 16**
izgledi sata **16**
izračun površine **10**

J
jezik **18**

K
kadenca **3**
  senzori **19**
  upozorenja **15**
kalendar **7**
Kalendar **7**
kalibracija
  kompas **17**
  visinomjer **17**
kalorija, upozorenja **15**
karta **17**
karte **14, 17**
  navigacija **9, 10**
  pretraživanje **10**
kompas **9, 16, 17**
  kalibracija **17**
  postavke **17**
koordinate **9**
korisnički podaci, brisanje **20**
korisnički profil **5**

L
lokacije **9**
  brisanje **9**
  spremanje **9**
  uređivanje **9**

M
metronom **3**
minute intenzivnog vježbanja **6, 22**
mjerač odbrojavanja **8**
mjerač vremena **10**
  odbrojavanje **8**
mjerne jedinice **18**
MOB **9**
Move IQ **6**

N
način rada sata **16**
način rada za spavanje **6**
nadogradnje, softver **12**
navigacija **14, 17, 18**
  Sight 'N Go **9**
  zaustavljanje **10**
nožni senzor **19**

O
obavijesti **11**
odometar **10**
Oprema **19, 21**
osobni rekordi **8**
  brisanje **8**

P
pametni telefon **12, 21**
  aplikacije **11**
  uparivanje **1, 21**
pedometar **19**
plivanje **4**
podaci
  prijenos **11, 12**
  spremanje **11, 12**
  stranice **14**
ponovno postavljanje uređaja **21**
postavke **6, 13, 14, 16–18, 21**
postavke sustava **18**
povezivanje **11**
pozadinsko osvjetljenje **1, 18**
praćenje aktivnosti **5, 6**
prečaci **1, 16**
prijenos podataka **12**
prilagođavanje uređaja **14, 16, 18**
profili **2**
  korisnik **5**
puls **4**
  monitor **4**
  senzor **5**
  uparivanje senzora **4**
  upozorenja **15**
  zone **5, 10**
Puls, zone **5**
punjenje **1**

R
referentni sjever **17**
remeni **20**
rješavanje problema **4, 21, 22**
rute **9**

S
sat **8**
satelitski signali **21, 22**
senzori bicikla **19**
senzori za brzinu i kadencu **19**
Sight 'N Go **9**
skijanje
  alpsko **3**
  daskanje na snijegu **3**
softver
  licenca **18**
  nadogradnja **2, 12**
  verzija **18**
specifikacije **19**
spremanje podataka **11, 12**
stari podaci **10, 11**
  brisanje **11**
  slanje na računalo **11, 12**
staze, stvaranje **9**
swolf rezultat **3**

Š
štoperica **8**

T
tempe **19, 22**
temperatura **19, 22**
tipke **18**
  prilagođavanje **16**
točke, projekcija **9**
tonovi **3, 8**
TracBack **2, 9, 10**
tragovi **9**
traka za trčanje **3**
trening u zatvorenom **3**
treniranje **7, 8, 11**
  planovi **6, 7**

U
udaljenost **16**
  upozorenja **15, 18**
UltraTrac **16**
uparivanje **2**
  ANT+ senzori **4**
  Bluetooth senzori **21**
  pametni telefon **1, 21**
  senzori **19**
upozorenja **6, 9, 14, 15, 18**
USB **12**
  prekid veze **20**
utrkivanje **8**

V
veličine kotača **25**
VIRB daljinski upravljač **13**
Virtual Partner **7, 8**
visinomjer **9, 17**
  kalibracija **17**
vježbanje **6**
  učitavanje **6**
vodootpornost **20**
vremenske zone **8**
vrijeme
  postavke **18**
  upozorenja **15**
  vremenske zone i formati **18**
vrijeme izlaska i zalaska sunca **9**

W
widgeti **1, 4, 12**

Z
zaslon **18**
zaveslaji **3**
zone
  puls **5**
  vrijeme **8**

support.garmin.com

Listopad 2020

GUID-DB0B2E9I-DAF6-46B9-BID2-89EDA37A56DC vl