

GARMIN®



INSTINCT® 3 SOLAR SERIES

Ръководство за притежателя

© 2025 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® и Xero® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ и Vector™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google LLC. iPhone® е търговска марки на Apple Inc, регистрирани в САЩ и други държави. Applied Ballistics® е регистрирана търговска марка на Applied Ballistics, LLC. Словната марка и логата на BLUETOOTH™ са собственост на Bluetooth SIG Inc. и всяко използване на подобни марки от страна на Garmin е по лиценз. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана с лиценз от Apple Inc. Iridium® регистрирана търговска марка на Iridium Satellite LLC. Overwolf™ е регистрирана търговска марка на Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) са търговска марка на Peaksware, LLC. USB-C® е регистрирана търговска марка на USB Implementers Forum. Vectronix® е търговска марка, регистрирана в САЩ и притежавана от Safran Vectronix AG Corporation. Wi-Fi® е регистрирана търговска марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ е търговска марка на Zwift, Inc. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

M/N: A04882, A04883

Съдържание

Въведение..... 1

Начално запознаване.....	1
Бутони.....	1
Изчистване на потребителски данни с функцията Kill Switch.....	2
Персонализиране на циферблата.....	2

Дейности и приложения..... 3

Списък с дейности и приложения.....	3
Стартиране на дейност.....	4
Съвети за записване на дейностите.....	4
Прекратяване на дейност.....	4
Дейности на открито.....	5
Голф.....	5
Голф игра.....	5
Преглед на опасностите.....	6
Меню за голф.....	6
Преместване на флагчето.....	7
Промяна на дупки.....	7
Преглед на измерените удари....	7
Ръчно измерване на удар.....	7
Следене на резултата.....	8
Записване на статистически данни.....	8
Записване на дейност по боулдъринг.....	8
Стартиране на експедиция.....	9
Ръчно записване на точка на проследяване.....	9
Преглед на точки от трасе.....	9
Риболов.....	9
Ходене на лов.....	10
Бяга.....	10
Преди бягане на писта.....	10
Съвети за записване на бягане на писта.....	10
Преди виртуално бягане.....	11
Калибриране на разстоянието на бягащата пътека.....	11
Записване на състезателна дейност с препятствия.....	11
PacePro™ Тренировки.....	11

Използване на план на PacePro от Garmin Connect.....	12
Споделяне на PacePro план.....	13
Колоездене.....	14
Използване на тренировъчно устройство за трениране на закрито.....	14
Плуване.....	14
Плувни термини.....	14
Тип замах.....	15
Съвети за дейностите с плуване..	15
Автоматична почивка и ръчна почивка.....	15
Тренировки с Drill Log.....	16
Мултиспорт.....	16
Трениране за триатлон.....	16
Създаване на мултиспортна дейност.....	16
Фитнес занимания.....	17
Записване на силова тренировка.....	17
Запишете дейност с HIIT.....	18
Записване на дейност по катерене на закрито.....	18
Зимни спортове.....	19
Преглед на Вашите ски дейности.....	19
Записване на дейност по каране на ски извън писта или сноуборд.....	19
Водни спортове.....	19
Сърфиране.....	19
Преглед на Вашите дейности с водни спортове.....	20
Други дейности и приложения.....	20
Applied Ballistics®.....	20
Приложение Applied Ballistics Quantum.....	20
Опции за Applied Ballistics.....	21
Бързо редактиране на условията за стреляне.....	21
Карта за диапазон.....	21
Персонализиране на полетата за карта за диапазон.....	21
Редактиране на увеличението на диапазона.....	22

Задаване на базовия диапазон.....	22	Стартиране на интервална тренировка.....	33
Карта за целта.....	22	Персонализиране на интервална тренировка.....	33
Добавяне на цел.....	22	Използване на Virtual Partner®.....	33
Редактиране на целта.....	22	Задаване на тренировъчна цел.....	34
Промяна на целта.....	22	Съревнование с предишна дейност.....	34
Изтриване на всички цели.....	22	Относно тренировъчния календар.....	34
Задаване на целевото местоположение с помощта на GPS.....	23	Адаптивни планове за тренировки.....	35
Околна среда.....	23	Използване на запазеното предупреждение.....	35
Редактиране на околната среда.....	23	Изчисляване на размера на площ.....	35
Включване на Auto Update.....	23	Преглеждане на информация за приливи и отливи.....	36
Профил.....	23	Задаване на предупреждение за приливи/отливи.....	36
Добавяне на профил.....	23	Персонализиране на дейности и приложения.....	37
Избор на различен профил.....	24	Добавяне и премахване на любима дейност.....	37
Персонализиране на екрана с данни за профила.....	25	Промяна на поредността на дейност в списъка с приложения.....	37
Речник на термините на Applied Ballistics.....	25	Персонализиране на екраните за данни.....	37
Гейминг.....	29	Добавяне на карта към дейност.....	38
Използване на приложението Garmin GameOn™.....	29	Създаване на персонализирана дейност.....	38
Записване на ръчни гейминг дейности.....	29	Настройки на дейности и приложения.....	39
Инструктор по парашутизъм.....	29	Известие за дейност.....	41
Типове скокове.....	30	Настройка на предупреждение.....	43
Въвеждане на информация за скок.....	30	Включване на автоматично изкачване.....	43
Въвеждане на информация за вятъра за HANO и HALO скокове.....	30	Настройки за сателити.....	44
Нулиране на информацията за вятъра.....	31	Часовници.....	44
Въвеждане на информация за вятъра за статичен скок.....	31	Настройване на аларма.....	44
Постоянни настройки.....	31	Редактиране на аларма.....	45
Тренировки.....	31	Използване на таймера за обратно отброяване.....	45
Стартиране на тренировка.....	32		
Следване на тренировка от Garmin Connect.....	32		
Следване на предложена дневна тренировка.....	32		

Добавяне на интервална аларма към таймер за обратно отброяване.....	46	Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за колоездене.....	57
Изтриване на таймера за обратно броене.....	46	Преглед на прогнозните времена на състезанието.....	57
Използване на хронометъра.....	47	Състояние на изменение на пулса.....	58
Синхронизиране на времето с GPS.....	47	Състояние при представяне.....	58
Добавяне на алтернативна часова зона.....	48	Преглед на състоянието Ви на представяне.....	58
Редактиране на алтернативна часова зона.....	48	Получаване на оценка на FTP... ..	59
Настройка на аларми за време.....	48	Праг на лактат.....	59
регистри.....	48	Състояние на тренировка.....	60
Използване на хронология.....	49	Нива на тренировъчно състояние.....	61
Хронология на мултиспорт.....	49	Съвети за получаване на тренировъчно състояние.....	61
Изтриване на хронология.....	49	Представяне при аклиматизация към топлина и надморска височина.....	62
Лични рекорди.....	49	Сериозно натоварване.....	62
Преглеждане на Вашите лични рекорди.....	49	Относно „Ефект на тренировката“.....	62
Възстановяване на личен рекорд.....	50	Време на възстановяване.....	63
Изчистване на лични рекорди.....	50	Пулс на възстановяване.....	63
Преглед на общи данни.....	50	Спиране на пауза и възобновяване на състоянието на тренировката.....	64
Използване на одомерър.....	50	Готовност за тренировка.....	64
Настройки за известия и предупреждения.....	50	Трениране за състезателно събитие.....	65
Изглед.....	50	Календар на състезания и основно състезание.....	65
Погледи върху графичния елемент.....	51	Добавяне на местоположения за метеорологично време.....	65
Преглеждане на графични елементи.....	54	Управление.....	66
Персонализиране на цикъл с графични елементи.....	55	Персонализиране на менюто с органи за управление.....	69
Създаване на папки с графични елементи.....	55	Използване на фенерчето.....	69
Body Battery.....	55	Редактиране на персонализирано периодично премигване.....	70
Съвети за подобрени данни за Body Battery.....	55	Garmin Pay.....	70
Измервания на представяне.....	56	Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл.....	70
Относно изчисления VO2 макс.....	56	Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник..	70
Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за бягане....	57	Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл.....	70

Управление на Вашите карти Garmin Pay	71
Промяна на паролата Ви за Garmin Pay	71
Сутрешен отчет	71
Персонализиране на сутрешния Ви отчет	71

Сензори и аксесоари..... 71

Пулс на китката	71
Носене на часовника	72
Съвети при нестабилни данни за пулса	72
Настройки за монитор на пулса на китката	73
Настройка на предупреждение за необичаен пулс	73
Излъчване на данни за пулс.....	73
Пулсов оксиметър	74
Получаване на показания от пулсов оксиметър	74
Задаване на режима на пулсов оксиметър	74
Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър	74
Компас	75
Настройки на компаса	75
Ръчно калибриране на компаса	75
Задаване на еталонен север	75
Висотометр и барометър	75
Настройки на висотомера	76
Калибриране на барометричния висотометр	76
Настройки на барометъра	76
Калибриране на барометъра	77
Задаване на предупреждение за буря	77
Безжични сензори	78
Сдвояване на Вашите безжични сензори	80
Темпо и разстояние на бягане с аксесоар за пулс	80
Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане	81
Динамика на бягане	81
Съвети за липсващи данни за динамика на бягане	82

Мощност при бягане	82
Настройки за мощност при бягане	82
inReach дистанционно	82
Използване на дистанционното inReach	83
VIRB дистанционно	83
Управление на VIRB екшън камера	83
Управление на екшън камера VIRB по време на дейност	84
Настройки за лазерно местоположение за Xero	84

Карта..... 84

Панорамиране и мащабиране на картата	85
Настройки на картата	85

Функции за свързване на телефон..... 85

Сдвояване на телефона	85
Активиране на Bluetooth известия ..	86
Преглед на известия	86
Получаване на входящи телефонни повиквания	86
Отговаряне на текстови съобщения	86
Управление на известия	87
Включване и изключване на сигналите за телефонна връзка	87
Изключване на Bluetooth връзката с телефона	87
Приложения за телефон и компютърни приложения	87
Garmin Connect	87
Абонамент за Garmin Connect+	88
Използване на приложението Garmin Connect	88
Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect	89
Състояние на унифицирана тренировка	89
Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността	89

Използване на Garmin Connect на Вашия компютър.....	89
Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express.....	90
Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect.....	90
Connect IQ Функции.....	90
Изтегляне на функции Connect IQ.....	90
Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър.....	90
Garmin Explore™.....	90
Приложение Garmin Messenger....	91
Използване на функцията Messenger.....	92
Приложение Garmin Golf™.....	92
Garmin Share.....	92
Споделяне на данни с Garmin Share.....	93
Получаване на данни с Garmin Share.....	93

Потребителски профил..... 93

Настройка на Вашия потребителски профил.....	93
Настройки на пол.....	94
Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка.....	94
Относно зони за пулс.....	94
Цели за физическата форма.....	94
Настройка на Вашите зони за пулс.....	95
Разрешаване на часовника да задава зоните на Вашия пулс.....	95
Изчисляване на зоните за пулс....	96
Настройване на зоните Ви на мощност.....	96
Автоматично откриване на измервания на представянето.....	96

Функции за безопасност и проследяване..... 97

Добавяне на контакти при спешни случаи.....	97
Добавяне на контакти.....	97
Включване и изключване на откриването на инцидент.....	98
Заявяване на помощ.....	98

Настройки за здраве и уелнес..... 99

Автоматична цел.....	99
Използване на предупреждението за движение.....	99
Минути на интензивност.....	99
Спечелване на минути на интензивност.....	100
Проследяване на съня.....	100
Използване на автоматизирано проследяване на сън.....	100
Вариации на дишането.....	100

Навигация..... 101

Преглед и редактиране на запаметените местоположения....	101
Запазване на местоположение с двойна мрежа.....	101
Задаване на референтна точка.....	101
Навигация до дестинация.....	102
Преминаване към началната точка по време на дадена дейност.....	102
Навигация с Насочи и тръгни.....	102
Маркиране и започване на навигация до местоположение на човек зад борда.....	102
Спиране на навигацията.....	102
Курсове.....	103
Създаване или следване на маршрут на Вашето устройство.....	103
Създаване на маршрут в Garmin Connect.....	103
Изпращане на маршрут до Вашето устройство.....	103
Преглеждане или редактиране на подробни данни за маршрут.....	104
Проектиране на точка.....	104
Настройки за навигация.....	104
Персонализиране на екраните за данни за навигация.....	104
Настройки за направление.....	105
Задаване на предупреждения за навигация.....	105

Настройки за управление на захранването..... 105

Персонализиране на функцията за пестене на батерията.....	106
Смяна на режима на мощност.....	106

Персонализиране на енергийни режими.....	106	Часовникът ми не показва точния час.....	116
Възстановяване на енергиен режим.....	107	Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?.....	116
Системни настройки.....	107	Рестартиране на часовника.....	116
Задаване на парола за Вашия часовник.....	108	Възстановяване на всички настройки по подразбиране.....	116
Промяна на паролата на Вашия часовник.....	108	Съвети за максимално удължаване на живота на батерията.....	117
Настройки на часа.....	108	Прихващане на сателитни сигнали.....	117
Промяна на настройките на екрана.....	109	Подобряване на приемането от GPS спътници.....	117
Персонализиране на режим на сън.....	109	Температурните показания на дейността не са точни.....	117
Персонализиране на горещите бутони.....	109	Проследяване на дейностите.....	118
Промяна на мерните единици.....	109	Броят на стъпките ми за деня не се извежда.....	118
Преглеждане на информация за устройството.....	110	Броят на стъпките ми не изглежда точен.....	118
Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет.....	110	Броят на стъпките на часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect.....	118
Информация за устройството....	110	Броят на изкачените етажи не изглежда точен.....	118
Зареждане на часовника.....	110	Допълнение.....	119
Слънчево зареждане.....	111	Полета за данни.....	119
Съвети за слънчево зареждане.....	111	Цветни индикатори и данни за динамиката на бягането.....	132
Технически характеристики.....	111	Данни на баланс на време на контакт със земята.....	133
Информация за живота на батерията.....	112	Данни за вертикалното трептене и вертикалното съотношение.....	133
Грижа за устройството.....	112	Стандартни нива на VO2 макс.....	134
Почистване на часовника.....	113	FTP оценки.....	135
Смяна на каишките с пружинни цифтове.....	114	Размер на колело и обиколка.....	135
Проблеми.....	115	Значение на символи.....	135
Актуализации на продукта.....	115		
Получаване на повече информация.....	115		
Устройството ми е настроено на грешния език.....	115		
Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?.....	115		
Моят телефон не иска да се свърже към часовника.....	115		

Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Начално запознаване

Когато използвате часовника си за първи път, трябва да изпълните тези задачи, за да го настроите и да се запознаете с основните функции.

1 Задръжте **CTRL**, за да включите часовника (*Бутони, стр. 1*).

2 Следвайте инструкциите на екрана, за да завършите първоначалната настройка.

По време на първоначалната настройка можете да сдвоите телефона си с часовника си, за да получавате известия, да синхронизирате дейностите си и други (*Сдвояване на телефона, стр. 85*).

3 Заредете часовника (*Зареждане на часовника, стр. 110*).

4 Проверете за софтуерни актуализации (*Системни настройки, стр. 107*).

За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на часовника си актуален.

Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.

5 Стартирайте дейност (*Стартиране на дейност, стр. 4*).

Бутони



① LIGHT CTRL	- Натиснете, за да включите устройството. - Натиснете, за да светне екранът. - Бързо натиснете два пъти, за да включите или изключите фенерчето (<i>Използване на фенерчето, стр. 69</i>). - Задръжте за две секунди, за да видите менюто с органи за управление (<i>Управление, стр. 66</i>). - Задръжте за пет секунди, за да поискате помощ (<i>Заявяване на помощ, стр. 98</i>).
② UP MENU	- Натиснете, за да преминете през цикъла с графични елементи и менютата. - На циферблата задръжте за достъп до главното меню. - Задръжте за достъп до контекстно меню, ако има такова в тази част на потребителския интерфейс.
③ DOWN ABC	- Натиснете, за да преминете през цикъла с графични елементи и менютата (<i>Преглеждане на графични елементи, стр. 54</i>). - Задръжте, за да видите екрана на висотомера, барометъра и компаса (ABC).
④ GPS	- Натиснете, за да изберете опция в менюто. - На циферблата натиснете, за да отворите менюто с приложения и дейности (<i>Дейности и приложения, стр. 3</i>). - Натиснете, за да видите списък с дейности и да стартирате или спрете дейност (<i>Стартиране на дейност, стр. 4</i>). - Задръжте, за да видите GPS координатите и да запазите местоположението си. ЗАБЕЛЕЖКА: На моделите Instinct 3 Solar - Tactical Edition задръжте, за да запазите местоположение с Двойна решетка.
⑤ BACK SET	- Натиснете, за да се върнете към предишния екран. - По време на дейност натиснете, за да запишете обиколка, почивка или да преминете към следващата стъпка от тренировката. - Задръжте, за да видите менюто с часовници (<i>Часовници, стр. 44</i>).

Изчистване на потребителски данни с функцията Kill Switch

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за моделите Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Функцията Ключ за унищож. бързо премахва всички запазени потребителски данни и нулира всички настройки до фабричните стойности по подразбиране.

Задръжте **BACK** и **CTRL**.

СЪВЕТ: Можете да натиснете произволен бутон, за да отмените функцията Ключ за унищож. по време на 10-секундно обратно отброяване.

След 10 секунди часовникът изтрива всички въведени от потребителя данни.

Персонализиране на циферблата

Можете да персонализирате информацията и изгледа на циферблата или да активирате инсталиран циферблат Connect IQ™ (*Connect IQ Функции, стр. 90*).

1 От циферблата задръжте **MENU**.

2 Изберете **Циферблат**.

3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите предварително опциите за циферблата.

4 Изберете **Добави**, за да създадете персонализиран циферблат.

5 Превъртете до циферблат и натиснете **GPS**.

6 Изберете опция:

- За да активирате циферблата, изберете **Приложи**.
- За да персонализирате данните, които се извеждат на циферблата, изберете **Данни**.
- За да персонализирате цвета на фона на циферблата, натиснете **Цвят**.

Дейности и приложения

Часовникът Ви може да се използва за дейности на закрито, на открито, спорт и фитнес дейности. Когато стартирате дейност, часовникът показва и записва данни от сензори. Можете да създадете персонализирани дейности или нови дейности въз основа на дейности по подразбиране ([Създаване на персонализирана дейност, стр. 38](#)). Когато завършите дейностите си, можете да ги запазите и да ги споделите с общността на Garmin Connect™.

Можете също така да добавите Connect IQ дейности и приложения към часовника с помощта на приложението Connect IQ ([Connect IQ Функции, стр. 90](#)).

За повече информация относно проследяването на дейностите и точността на данните за здравословното състояние посетете garmin.com/ataccuracy.

Списък с дейности и приложения

На циферблата натиснете GPS и натиснете DOWN, за да преминете през списъка с дейности и приложения. Списъкът с любимите Ви дейности се появява в горната част на списъка ([Персонализиране на дейности и приложения, стр. 37](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои дейности са включени в повече от една категория. Някои дейности са налични само на часовника Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Категории	Дейности
На открито	Конна езда, Боулдъринг, Катерене, Диск голф, Експедиция, Риболов, Голф, Туризм, Конна езда, Лов, Каране на ролери, Ръкинг, Ходене
Тичане	Писта на закрито, Бягай, Следене на бягане, Бягане по маршрут, Бягаща пътечка, Съст. преп., Виртуално бягане
Колоездене	Велосипед, Път. с велос., Колоездене на закрито, Обиколка с велосипед, Велосипеден мотокрос, Велокрос, eBike, eMTB, Велосипед по чакъл, МТВ, Каране на велосипед
Плуване	Открити води, Плуване в басейн, Swimrun, Триатлон
Фитнес зала	Боксиране, Кардио тренировка, Изкачване на закрито, Елиптично, Катерене по етажи, HIIT, Скачане на въже, Смесени бойни изк., Пилатес, Гребане на закрито, Степер за стълби, Сила, Разходка на закрито, Йога
Зимни спортове	Извънпистови ски, Сноуб. извън писта, Пързаляне на лед, Ски, Сноуборд, Снегоходене, Класическо ски бягане, Ски бягане
Водни спортове	Лодка, Каяк, Кайтсърф, Гребане, Шнорхел, SUP, Сърфиране, Тубинг, Уейкборд, Уейксърф, Водни ски, Речно спускане, Уиндсърфинг
Отборни спортове	Американски футбол, Бейзбол, Баскетбол, Крикет, Хокей на трева, Хокей на лед, Лакрос, Ръгби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Ултимейт диск
Ракетни спортове	Бадминтон, Падел, Пикълбол, Платформен тенис, Ракетбол, Скуош, Тенис на маса, Тенис
Моторни спортове	АТВ, Мотокрос, Мотоциклет, По суша, Моторна шейна
Други	Дишане, Гейминг, Jumpmaster, Навигация, Други, Тактическа тренировка, Проследи ме
Приложения	АБВ, Applied Ballistics, Изчисляване на площ., Предаване на пулс, Календар, Garmin Share, Health Snapshot™, Хронология, Messenger, Фаза на луната, Орг. за упр. за муз., Известия, Проект. т. от маршрут, Pulse Ox, Референтна точка, Записано, Настройки, Таймер за етап, ИЗГРЕВ И ЗАЛЕЗ, Приливи, Портфейл, Времето, Тренировки

Стартиране на дейност

Когато стартирате дейност, GPS се включва автоматично (ако е нужно).

- 1 На циферблата натиснете **GPS**.
- 2 Ако за първи път стартирате дейност, изберете отметката до всяка дейност, за да я добавите към Вашите любими, и изберете **Край**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете дейност от Вашите любими.
 - Изберете  и изберете дейност от разширения списък с дейности.
- 4 Ако дейността изисква GPS сигнал, излезте навън в зона с чист изглед към небето и изчакайте, докато часовникът не бъде готов.
Часовникът ще бъде готов, след като установи Вашия пулс, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже към Вашите безжични сензори (ако е необходимо).
- 5 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

Съвети за записване на дейностите

- Заредете устройството преди започване на дейност ([Зареждане на часовника, стр. 110](#)).
- Натиснете **SET**, за да запишете обиколки, да започнете нова серия или поза или да преминете към следващата стъпка на тренировка.
- Изберете **UP** или **DOWN**, за да видите страници с допълнителни данни.
- Hold **MENU**, and select **Енергиен режим** to use a power mode to extend battery life ([Персонализиране на енергийни режими, стр. 106](#)).

Прекратяване на дейност

- 1 Натиснете **GPS**.
 - 2 Изберете опция:
 - За да възобновите дейността си, изберете **Поднови**.
 - За да запазите дейността и да прегледате подробностите, изберете **Запис**, натиснете **GPS** и изберете опция.
 - За да спрете временно дейността си и да я възобновите по-късно, изберете **Прод. по-късно**.
 - За да маркирате обиколка, изберете **Обиколка**.
Можете да изберете , за да изберете обиколка за определени дейности.
 - За да се върнете до началната точка на дейността по пътя, който сте изминали, изберете **Обр. към нач. > TracBack**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.
 - За да се върнете до началната точка на дейността по най-прекия път, изберете **Обр. към нач. > Права линия**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.
 - За да измерите разликата между Вашия пулс в края на дейността и пулса Ви две минути по-късно, изберете **Пулс на възст.** и изчакайте таймерът да отброи ([Пулс на възстановяване, стр. 63](#)).
 - За да отхвърлите дейността, изберете **Отхвърляне**.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** След спиране на дейността часовникът я запазва автоматично след 30 минути.

Дейности на открито

Голф

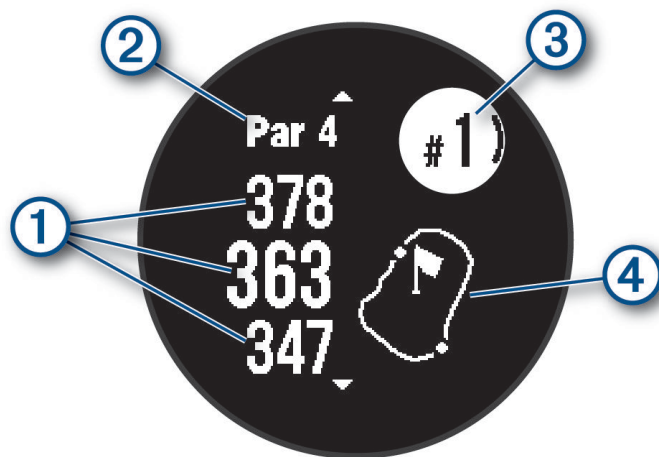
Голф игра

Преди да играете на игрище за първи път, трябва да го изтеглите с помощта на приложението Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 87). Курсовете, изтеглени от приложението Garmin Connect, се актуализират автоматично.

Преди да играете голф, трябва да заредите часовника ([Зареждане на часовника](#), стр. 110).

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Голф**.
- 3 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие сателити.
- 4 Изберете игрище от списъка с наличните игрища.
- 5 Изберете **✓**, за да следите резултата.
- 6 Изберете тий бокс.

Показва се екранът с информация за дупка.



①	Разстояние до предната, средната и задната част на грийна
②	Пар за дупката
③	Номер на текущата дупка
④	Карта на грийна

ЗАБЕЛЕЖКА: Тъй като местоположението на флагчето се променя, часовникът изчислява разстоянието до предната част, средата и задната част на грийна, но не и до действителното местоположение на флагчето.

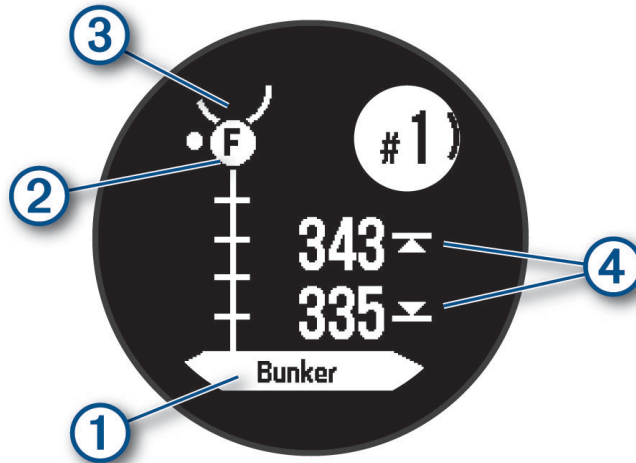
7 Изберете опция:

- Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите местоположението и разстоянието до място за разположение или до предната и задната част на препятствие.
- Натиснете **GPS**, за да отворите менюто за голф ([Меню за голф](#), стр. 6).

Преглед на опасностите

Можете да видите разстоянията до опасности по феървея за пар 4 и 5 дупки. Опасности, които засягат избора на удар, се показват индивидуално или в групи, за да Ви помогнат да определите разстоянието за скъсен позиционен удар или пренасяне.

- 1 От екрана с информация за дупката натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите информация за препятствия.



- Видът на препятствието ① е посочен на екрана.
- Опасностите ② са обозначени с буква, обозначаваща реда на опасностите на дупката, и са показани под грийна на приблизителни места спрямо феървея.
- Грийнът е представен като полукръг ③ в горната част на екрана.
- Разстоянията до предната част ④ и задната част на най-близката опасност се появяват на екрана.

- 2 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите други препятствия за текущата дупка.

Меню за голф

По време на кръг можете да натиснете GPS за преглед на допълнителни функции в менюто за голф.

Край на кръг: Завършва текущия кръг.

Пауза на кръг: Поставя в пауза текущия кръг. Можете да възобновите кръга по всяко време, като започнете дейност за Голф.

Промяна на дупка: Позволява ръчна промяна на дупката.

Прем флаг: Позволява Ви да преместите местоположението на голф пръчка на флагче, за да получите по-прецизно измерване на разстоянието (*Преместване на флагчето, стр. 7*).

Измер. удар: Показва разстоянието на предишния Ви удар, записан с функцията Garmin AutoShot™ (*Преглед на измерените удари, стр. 7*). Можете също така ръчно да запишете удар (*Ръчно измерване на удар, стр. 7*).

Карта с резултати: Отваря картата с резултати за кръга (*Следене на резултата, стр. 8*).

Одометър: Показва записаното време, разстояние и изминати стъпки. Одометърът автоматично стартира и спира, когато започнете или завършите кръг. Можете да нулирате одометъра по време на кръг.

Статистики за стик: Показва Вашите статистически данни за всеки голф стик, като информация за разстояние и точност. Появява се при вдвояване на сензори Approach® CT10.

Настройки: Позволява Ви да персонализирате настройките за голф дейности (*Настройки на дейности и приложения, стр. 39*).

Преместване на флагчето

Можете да погледнете по-отблизо грийна и да преместите местоположението на флагчето.

- 1 От екрана с информация за дупката натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Прем флаг**.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да промените местоположението на голф пръчката на флагче.
- 4 Натиснете **GPS**.

Разстоянията на екрана с информация за дупките се актуализират, за да отразят новото местоположение на флагчето. Местоположението на голф пръчката на флагче се запазва само за текущия рунд.

Промяна на дупки

Можете да промените дупките ръчно от екрана за преглед на дупките.

- 1 Докато играете голф, натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Промяна на дупка**.
- 3 Изберете дупка.

Преглед на измерените удари

Преди устройството да може автоматично да открива и измерва удари, трябва да активирате оценяването.

Вашето устройство разполага с автоматично разпознаване и запис на удар. Всеки път, когато извършвате удар по феървея, устройството записва разстоянието на удара, така че да можете да го видите по-късно.

СЪВЕТ: Автоматичното разпознаване на ударите работи най-добре, когато носите устройството на водещата си китка и правите добър контакт с топката. Не са разпознати пътове.

- 1 Докато играете голф, натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Измер. удар**.

Появява се разстоянието на последния удар.

ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянието се възстановява автоматично, когато ударите топката отново, ударите с път на грийна или преминете към следващата дупка.

- 3 Натиснете **DOWN**.
- 4 Изберете **Преди удари**, за да видите всички записани разстояния на ударите.

Ръчно измерване на удар

Вие можете ръчно да добавите удар, ако часовникът не го открива. Вие трябва да добавите удара от местоположението на пропуснатия удар.

- 1 Направете удар и вижте къде пада топката Ви.
- 2 От екрана с информация за дупка натиснете **GPS**.
- 3 Изберете **Измер. удар**.
- 4 Натиснете **DOWN**.
- 5 Изберете **Добав. на удар** > ✓.
- 6 Ако е необходимо, въведете стика, който сте използвали за удара.
- 7 Отидете пеша или с превозно средство до топката.

Следващият път, когато отправите удар, часовникът автоматично записва последното Ви разстояние на удар. Ако е необходимо, можете ръчно да добавите друг удар.

Следене на резултата

- 1 От екрана с информация за дупката натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Карта с резултати**.
Картата с резултати се появява, когато сте на грийна.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да превъртите през дупките.
- 4 Натиснете **GPS**, за да изберете дупка.
- 5 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да зададете резултата.
Вашият общ резултат се актуализира.

Записване на статистически данни

Преди да можете да записвате статистически данни, трябва да активирате проследяването на статистиката (*Настройки на дейности и приложения, стр. 39*).

- 1 Изберете дупка от картата с резултата.
- 2 Въведете общия брой направени удари, включително пътове, и натиснете **GPS**.
- 3 Задайте броя направени пътове и натиснете **GPS**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Броят направени пътове се използва само за следене на статистиката и не увеличава Вашия резултат.
- 4 При нужда изберете опция:
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте на дупка пар 3, информацията за феъръей не се появява.
 - Ако топката Ви удари във феъръея, изберете **Във феъръей**.
 - Ако топката Ви е пропуснала феъръея, изберете **Проп.отдясно** или **Проп.отляво**.
- 5 Ако е необходимо, въведете броя на наказателните удари.

Записване на дейност по боулдъринг

Можете да записвате маршрути по време на дейност по боулдъринг. Маршрутът е пътека за катерене покрай скала или малка скална формация.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Боулдъринг**.
- 3 Изберете система за класифициране.
ЗАБЕЛЕЖКА: Следващият път, когато започнете дейност по боулдъринг, часовникът ще използва тази система за класифициране. Можете да задържите MENU, да изберете настройките на дейността и да изберете **Система за класифициране**, за да промените системата.
- 4 Изберете нивото на трудност за маршрута.
- 5 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за маршрута.
- 6 Започнете първия си маршрут.
- 7 Натиснете **SET**, за да приключите маршрута.
- 8 Изберете опция:
 - За да запазите успешен маршрут, изберете **Завършено**.
 - За да запазите неуспешен маршрут, изберете **Направен опит**.
 - За да изтриете маршрута, изберете **Отхвърляне**.
- 9 Когато приключите с почивката, натиснете **SET**, за да започнете следващия си маршрут.
- 10 Повторете този процес за всеки маршрут, докато дейността Ви приключи.
- 11 След последния маршрут натиснете **GPS**, за да спрете таймера за маршрута.
- 12 Изберете **Запис**.

Стартиране на експедиция

Можете да използвате дейността **Експедиция**, за да удължите живота на батерията, докато записвате многодневна дейност.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Експедиция**.
- 3 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.

Устройството преминава в режим на ниска консумация на енергия и събира GPS точки за проследяване веднъж на час. За да увеличи максимално живота на батерията, устройството изключва всички сензори и аксесоари, включително връзката със смартфона Ви.

Ръчно записване на точка на проследяване

По време на експедиция точките на проследяване се записват автоматично въз основа на избрания интервал на запис. Можете да запишете ръчно точка на проследяване по всяко време.

- 1 По време на експедиция натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Добавяне на точка**.

Преглед на точки от трасе

- 1 По време на експедиция натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Преглед на точки**.
- 3 Изберете точка от трасе от списъка.
- 4 Изберете опция:
 - За да започнете навигация до точка от трасето, изберете **Отиди до**.
 - За да видите подробна информация за точка от трасето, изберете **Подробности**.

Риболов

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Риболов**.
- 3 Натиснете **GPS > Старт. риболов**.
- 4 Натиснете **GPS**, след което изберете опция:
 - За да добавите улова към Вашия брой риби и да запаметите местоположението, изберете **Рег. улов**.
 - За да запаметите текущото си местоположение, изберете **Запиши местоп.**
 - За да зададете таймер за интервали, крайно време или напомняне за крайно време за дейността, изберете **Тайм. риболов**.
 - За да се върнете към началната точка на дейността си, изберете **Обр. към нач.** и изберете опция.
 - За да видите запазените си местоположения, изберете **Запам. местопол.**
 - За да навигирате до дестинация, изберете **Навигация** и изберете опция.
 - За да редактирате настройките за дейност, изберете **Настройки** и изберете опция (*Настройки на дейности и приложения, стр. 39*).
- 5 След като завършите дейността, натиснете **GPS** и изберете **Пр. риболов**.

Ходене на лов

Можете да запамятавате места, свързани с Вашия лов, и да разглеждате карта на запазените места. По време на ловна дейност, устройството използва режим на GNSS, който пести живота на батерията.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Лов**.
- 3 Натиснете **GPS** и изберете **Стартиране на лов**.
- 4 Натиснете **GPS** и изберете опция:
 - За да се върнете към началната точка на дейността си, изберете **Обр. към нач.** и изберете опция.
 - За да запаметите текущото си местоположение, изберете **Запиши местоп.**
 - За да видите местата, запаметени по време на тази дейност за лов, изберете **Местоп. за улов**.
 - За да видите всички предварително запаметени местоположения, изберете **Запам. местопол.**
 - За да навигирате до дестинация, изберете **Навигация** и изберете опция.
 - За да редактирате настройките за дейност, изберете **Настройки** и изберете опция (*Настройки на дейности и приложения, стр. 39*).
- 5 След като завършите с лова, натиснете **GPS** и изберете **Край на лов**.

Бяга

Преди бягане на писта

Преди да започнете да бягате на писта, уверете се, че ще бягате на 400-метрова писта със стандартна форма.

Можете да използвате дейността за бягане на писта на открито, за да запишете данните за бягане на открито, включително разстояние в метри и отсечки по обиколки.

- 1 Застанете на пистата на открито.
- 2 От циферблата изберете **GPS**.
- 3 Изберете **Следене на бягане**.
- 4 Изчакайте, докато устройството открие сателити.
- 5 Ако бягате в коридор 1, отидете директно на стъпка 11.
- 6 Натиснете **MENU**.
- 7 Изберете настройките на дейността.
- 8 Изберете **Номер на платно**.
- 9 Изберете номер на коридор.
- 10 Натиснете два пъти **BACK**, за да се върнете към таймера за дейността.
- 11 Натиснете **GPS**.
- 12 Бягайте на пистата.
- 13 След като завършите дейността си, натиснете **GPS** и изберете **Запис**.

Съвети за записване на бягане на писта

- Изчакайте, докато часовникът прихване сателитни сигнали, преди да започнете бягане на писта.
- При първото Ви бягане на непозната писта избягайте четири обиколки, за да калибрирате дължината на пистата.
Трябва леко да подминете началната точка, за да се завърши обиколката.
- Бягайте всяка обиколка в един и същ коридор.
ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянието по подразбиране на Auto Lap® е 1600 m или четири обиколки на пистата.
- Ако бягате в коридор, различен от 1, настройте номера на коридора в настройките на дейността.

Преди виртуално бягане

Можете да вдвоите часовника си със съвместимо приложение на трета страна, за да предавате данни за темпо, пулс и ритъм.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Виртуално бягане**.
- 3 Във Вашия таблет, лаптоп или телефон отворете приложението Zwift™ или друго приложение за виртуални тренировки.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана, за да започнете дейност с бягане и да вдвоите устройствата.
- 5 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.
- 6 След като завършите дейността си, натиснете **GPS** и изберете **Запис**.

Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

За да записвате по-точно изминатите от Вас разстояния на бягащата пътека, можете да калибрирате разстоянието на бягащата пътека след като сте пробягали поне 2,4 km (1,5 mi) на бягащата пътека. Ако използвате различни бягащи пътеки, можете ръчно да калибрирате разстоянието на бягащата пътека на всяка бягаща пътека или след всяко бягане.

- 1 Започнете дейност с бягаща пътека ([Стартиране на дейност, стр. 4](#)).
- 2 Бягайте на бягаща пътека, докато Вашият часовник запише поне 2,4 km (1,5 mi).
- 3 След като завършите дейността, натиснете **GPS**, за да спрете таймера за дейност.
- 4 Изберете опция:
 - За да извършите първоначално калибриране на разстоянието на бягащата пътека, изберете **Запис**.
Устройството Ви подканва да завършите калибрирането на бягащата пътека.
 - За да калибрирате ръчно разстоянието на бягащата пътека след първоначалното калибриране, изберете **Кал. и запам.** > ✓.
- 5 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние и въведете разстоянието на Вашия часовник.

Записване на състезателна дейност с препятствия

Когато участвате в състезание с препятствия, можете да използвате дейността Съст. преп., за да записвате времето си на всяко препятствие и времето за бягане между препятствията.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Съст. преп.**.
- 3 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.
- 4 Натиснете **SET** за ръчно маркиране на началото и края на всяко препятствие.
ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да конфигурирате настройката за **Просл. преп.**, за да запаметите местоположението на препятствията от първия цикъл на курса. При повтарящи се цикли от маршрута часовникът използва запаметените местоположения, за да превключва между интервали с препятствия и бягане.
- 5 След като завършите дейността си, натиснете **GPS** и изберете **Запис**.

RacePro™ Тренировки

Много бегачи обичат да носят лента за темпо по време на състезание, за да постигнат целта си. Функцията RacePro Ви позволява да създадете персонализирана лента за темпо въз основа на разстояние и темпо или разстояние и време. Можете също така да създадете лента за темпо за известен маршрут, за да оптимизирате темпото си въз основа на промените в надморската височина. Можете да създадете план на RacePro с помощта на приложението Garmin Connect. Можете да прегледате сплитовете и скицата на височината, преди да бягате по маршрута.

Използване на план на RacePro от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите план на RacePro от Garmin Connect, Вие трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 87).

- 1 Изберете опция:
 - Отворете приложението Garmin Connect и изберете ●●●.
 - Отидете на connect.garmin.com.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Стратегии за състезание с RacePro**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да създадете и запазите план на RacePro.
- 4 Изберете  или **Изпращане към устройството**.

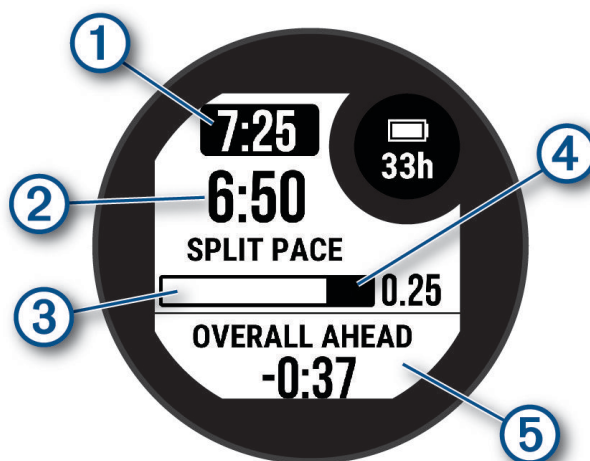
Споделяне на PacePro план

Преди да можете да стартирате PacePro план, трябва да изтеглите план от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете дейност с бягане на открито.
- 3 Задръжте **MENU**.
- 4 Изберете **Тренировки > Планове на PacePro**.
- 5 Изберете план.
- 6 Натиснете **GPS**.

СЪВЕТ: Можете да видите предварително отсечките, скицата на височината и картата, преди да приемете PacePro плана.

- 7 Изберете **Показ. на план**, за да стартирате плана.
- 8 При необходимост изберете **✓**, за да активирате навигацията по маршрут.
- 9 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.



①	Целево темпо на отсечката
②	Текущо темпо на отсечката
③	Напредък към завършване на отсечката
④	Оставащо разстояние от отсечката
⑤	Общо време на изпреварване или изоставане спрямо целевото време

СЪВЕТ: Можете да задържите MENU и да изберете **Спиране на PacePro > ✓**, за да спрете PacePro плана. Таймерът за дейност продължава да отчита.

Колоездене

Използване на тренировъчно устройство за трениране на закрито

Преди да можете да използвате съвместимо тренировъчно устройство за трениране на закрито, трябва да сдвоите устройството за трениране с часовника Ви чрез ANT+® технология ([Сдвояване на Вашите безжични сензори](#), стр. 80).

Можете да използвате часовника си с тренировъчно устройство за трениране на закрито, за да симулирате съпротивление, докато следвате курс, карате или тренирате. Докато използвате тренировъчно устройство за трениране на закрито, GPS се изключва автоматично.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Колоездене на закрито**.
- 3 Задръжте **MENU**.
- 4 Изберете **Опции смарт трен..**
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Свободно каране**, за да карате.
 - Изберете **Следвай трен.**, за да следвате запазена тренировка ([Тренировки](#), стр. 31).
 - Изберете **Следвай курса**, за да следвате записан маршрут ([Курсове](#), стр. 103).
 - Изберете **Задаване на хранване**, за да зададете целевата стойност на мощността.
 - Изберете **Задаване категория**, за да зададете стойността на симулирана оценка.
 - Изберете **Задаване на съпротивление**, за да зададете съпротивителната сила, прилагана от устройството за трениране.
- 6 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.
Устройството за трениране увеличава или намалява съпротивлението въз основа на информацията за надморската височина в маршрута или карането.

Плуване

БЕЛЕЖКА

Устройството е предназначено за плуване на повърхността. Подводното гмуркане с устройството може да повреди продукта и да анулира гаранцията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът има активирана опция за пулс на китката за плувни дейности.

Плувни термини

Дължина: Преплуване на басейна в едната посока.

Интервал: Една или повече последователни дължини. Нов интервал започва след почивка.

Замах: Загребване се отброява всеки път, когато ръката, на която е поставен часовникът, направи пълен цикъл.

Swolf: Вашият swolf показател е сборът от времето за една дължина на басейна и това колко замаха сте направили през тази дължина. Например, 30 секунди плюс 15 замаха е равно на Swolf показател от 45. За плуване в открити води swolf се изчислява през 25 метра. Swolf е показател за ефективност на плуването и както в голфа, колкото по-нисък е резултатът, толкова по-добре.

Тип замах

Определянето на типа замах е налично само за плуване в басейн. Типът на замах се определя в края на дължината. Видовете замах се появяват в хронологията на плуването и в акаунта Ви в Garmin Connect. Можете също така да изберете типа на замах като персонализирано поле за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 37](#)).

Своб.	Фристайл
Назад	Плуване по гръб
Бруст	Бруст
Полет	Бътърфлай
Смесено	Повече от един тип замах в един интервал
Упражнения	Използва се при регистриране на упражнение (Тренировки с Drill Log, стр. 16)

Съвети за дейностите с плуване

- Натиснете **SET**, за да запишете интервал по време на плуване в открити води.
- Преди да започнете плувна дейност в басейн, следвайте инструкциите на екрана, за да изберете размера на басейна или да въведете персонализиран размер.
Часовникът измерва и записва разстоянието чрез изминатите дължини на басейна. Размерът на басейна трябва да е правилен, за да се покаже точното разстояние. Следващият път, когато започнете плувна дейност в басейн, часовникът ще използва този размер на басейна. Можете да задържите **MENU**, да изберете настройките на дейността и да изберете **Размер на басейна**, за да промените размера.
- За да постигнете точни резултати, плувайте по цялата дължина на басейна и използвайте един тип замах по време на цялата дължина. Спрете таймера за дейност, когато почивате.
- Натиснете **SET**, за да запишете почивка по време на плувна дейност в басейн ([Автоматична почивка и ръчна почивка, стр. 15](#)).
Часовникът автоматично записва интервали и дължини на плуване в басейн.
- За да помогнете на часовника да пресметне дължината, използвайте силно оттласкване от стената и приплъзване преди първия замах.
- Когато извършвате тренировки, трябва или да спрете таймера за дейност, или да използвате функцията за регистриране на тренировките ([Тренировки с Drill Log, стр. 16](#)).

Автоматична почивка и ръчна почивка

ЗАБЕЛЕЖКА: Данни за плуване не се записват по време на почивка. За да видите други екрани за данни, можете да натиснете UP или DOWN.

Функцията за автоматична почивка е налична само за плуване в басейн. Часовникът Ви автоматично открива кога си почивате и извежда екрана за почивка. Ако си почивате повече от 15 секунди, часовникът автоматично създава интервал на почивка. Когато възобновите плуването, часовникът автоматично стартира нов интервал за плуване. Можете да включите функцията за автоматична почивка в опциите за дейности ([Настройки на дейности и приложения, стр. 39](#)).

СЪВЕТ: За най-добри резултати при използване на функцията за автоматична почивка сведете до минимум движенията на ръцете, докато си почивате.

По време на дейност с плуване в басейн или в открити води можете ръчно да маркирате интервал на почивка, като натиснете SET.

Тренировки с Drill Log

Функцията за регистриране на упражнения е налична само за плуване в басейн. Можете да използвате функцията за регистриране на упражнение, за да записвате ръчно плувни упражнения за ритане с дъска, плуване с една ръка или всеки тип плуване, който не е един от четирите основни стила.

- 1 По време на дейността с плуване в басейн натиснете **UP** или **DOWN**, за да прегледате екрана за регистриране на упражнения.
- 2 Натиснете **SET**, за да стартирате таймера за упражнения.
- 3 След като завършите интервал с упражнения, натиснете **SET**.
Таймерът за упражнения спира, но таймерът за дейност продължава да записва цялата плувна сесия.
- 4 Изберете разстояние за завършеното упражнение.
Стъпките на разстоянието зависят от размера на басейна, избран за профила на дейността.
- 5 Изберете опция:
 - За да започнете друг интервал с упражнение, натиснете **SET**.
 - За да започнете плуven интервал, натиснете **UP** или **DOWN**, за да се върнете към екраните за плувни тренировки.

Мултиспорт

Състезателите по триатлон, дуатлон и други състезатели по различни спортове могат да се възползват от дейностите за различни спортове, като например Триатлон или Swimrun. По време на мултиспортна дейност можете да преминавате между дейностите и да продължите да виждате общото си време. Например можете да преминете от колоездене към бягане и да видите общото си време за колоездене и бягане по време на мултиспортната дейност.

Можете да персонализирате мултиспортна дейност или да използвате дейността по подразбиране, създадена за стандартен триатлон.

Трениране за триатлон

Когато участвате в триатлон, можете да използвате активността на триатлона за бърз преход към всеки спортен сегмент, за измерване на времето на всеки сегмент и за запазване на дейността.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Триатлон**.
- 3 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.
- 4 Натиснете **SET** в началото и в края на всеки преход.
Функцията за преход е включена по подразбиране и времето на прехода се записва отделно от времето на дейността. Функцията за преход може да бъде включена или изключена в настройките на дейността за триатлон. Ако преходите са изключени, натиснете SET за да промените спорта.
- 5 След като завършите дейността си, натиснете **GPS** и изберете **Запис**.

Създаване на мултиспортна дейност

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Добави > Мултиспорт**.
- 3 Изберете тип мултиспортна дейност или въведете персонализирано име.
Дублиращите се имена на дейности включват номер. Например „Триатлон(2)“.
- 4 Изберете две или повече дейности.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете опция, за да персонализирате конкретни настройки на дейността. Например можете да изберете дали да включите преходи.
 - Изберете **Край**, за да запазите и използвате мултиспортната дейност.
- 6 Изберете , за да добавите дейността към списъка с любими.

Фитнес занимания

Часовникът може да се използва за тренировки на закрито, като например бягане на пътека на закрито или използване на стационарно колело или тренировъчно устройство за трениране на закрито. GPS е изключен за дейности на закрито ([Настройки на дейности и приложения, стр. 39](#)).

При бягане или ходене с изключен GPS скоростта и разстоянието се изчисляват с помощта на акселерометъра в часовника. Акселерометърът се самокалибрира. Точността на данните за скоростта и разстоянието се подобрява след няколко бягания или ходене на открито с помощта на GPS.

СЪВЕТ: Задържането на перилата на бягащата пътека намалява точността.

При колоездене с изключен GPS данните за скоростта и разстоянието не са налични, освен ако нямате допълнителен сензор, който изпраща данни за скоростта и разстоянието до часовника, като например сензор за скорост или ритъм.

Записване на силова тренировка

Можете да записвате комплекси от упражнения по време на силова тренировка. Комплекс е множество повторения (бройки) на едно движение.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Сила**.
- 3 Изберете тренировка ([Следване на тренировка от Garmin Connect, стр. 32](#)).
- 4 Изберете **Подробности**, за да прегледате списък със стъпки на тренировка (по избор).
- 5 Изберете .
- 6 Изберете **GPS** и изберете **Старт. на трен.**, за да стартирате таймера за сет.
- 7 Започнете първия комплекс.

Часовникът брой повторенията Ви. Броят на направените повторения се извежда, след като сте направили поне четири повторения.

СЪВЕТ: Часовникът може да брой само повторения на едно движение за всеки комплекс. Когато желаете да смените движенията, трябва да завършите комплекса и да започнете нов.

- 8 Натиснете **SET**, за да завършите сета и да преминете към следващото упражнение, ако има такова. Часовникът показва общия брой повторения за комплекса. След няколко секунди се показва таймерът за почивка.
- 9 Ако е необходимо, натиснете **UP** или **DOWN**, за да редактирате броя повторения.
СЪВЕТ: Можете също така да добавите тежестта, използвана за серията.
- 10 След като приключите с почивката, натиснете **SET**, за да започнете следващия сет.
- 11 Повторете всеки комплекс от силовата тренировка, докато завършите дейността.
- 12 След последния сет натиснете **GPS** и изберете **Спиране трен.**, за да спрете таймера за сет.
- 13 Изберете **Запис**.

Запишете дейност с HIIT

Можете да използвате специализирани таймери за запис на високоинтензивна интервална тренировка (HIIT).

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **HIIT**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете дейност с HIIT.
 - Изберете **HIIT таймери > AMRAP** за записване на възможно най-много кръгове през определен период от време.
 - Изберете **HIIT таймери > EMOM** за записване на определен брой движения всяка минута на минутата.
 - Изберете **HIIT таймери > Табата**, за да редувате 20-секундни интервали на максимално усилие с 10-секундна почивка.
 - Изберете **HIIT таймери > По избор**, за да зададете Вашето време на движение, време за почивка, брой движения и брой кръгове.
 - Изберете **Тренировки**, за да следвате запазена тренировка.
- 4 Ако е необходимо, следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Изберете **GPS**, за да започнете първия си кръг.
Часовникът показва таймер за обратно броене и текущия Ви пулс.
- 6 Ако е необходимо, натиснете **SET**, за да преминете ръчно към следващия кръг или почивка.
- 7 След като завършите дейността, натиснете **GPS**, за да спрете таймера за дейност.
- 8 Изберете **Запис**.

Записване на дейност по катерене на закрито

Можете да записвате маршрути по време на катерене на закрито. Маршрутът е пътека за катерене по вътрешна скална стена.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Изкачване на закрито**.
- 3 Изберете , за да запишете статистики за маршрута.
- 4 Изберете система за класифициране.
ЗАБЕЛЕЖКА: Следващият път, когато започнете дейност по катерене на закрито, устройството използва тази система за класифициране. Можете да задържите MENU, изберете настройките за дейност и изберете **Система за класифициране**, за да промените системата.
- 5 Изберете нивото на трудност за маршрута.
- 6 Натиснете **GPS**.
- 7 Започнете първия си маршрут.
ЗАБЕЛЕЖКА: Когато таймерът за маршрута работи, устройството автоматично заключва бутоните, за да предотврати случайно натискане на бутони. Можете да задържите който и да е бутон, за да отключите часовника.
- 8 Когато завършите маршрута, спуснете се към земята.
Таймерът за почивка стартира автоматично, когато сте на земята.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако е необходимо, можете да натиснете SET, за да завършите маршрута.
- 9 Изберете опция:
 - За да запазите успешен маршрут, изберете **Завършено**.
 - За да запазите неуспешен маршрут, изберете **Направен опит**.
 - За да изтриете маршрута, изберете **Отхвърляне**.
- 10 Въведете броя падания по маршрута.
- 11 Когато приключите с почивката, натиснете **SET** и започнете следващия си маршрут.

12 Повторете този процес за всеки маршрут, докато дейността Ви приключи.

13 Натиснете **GPS**.

14 Изберете **Запис**.

Зимни спортове

Преглед на Вашите ски дейности

Часовникът Ви записва детайлите за всяко ски спускане или сноуборд, като използва функцията за автоматично стартиране. Тази функция е включена по подразбиране за ски спускане и сноуборд. Автоматично записва нови ски дейности, когато започнете да се спускате надолу.

1 Започнете ски или сноуборд дейност.

2 Задръжте **MENU**.

3 Изберете **Разгледай спускан..**

4 Натиснете **UP** и **DOWN**, за да видите подробности за последната си дейност, текущата дейност и общите дейности.

Екраните за дейност включват време, изминато разстояние, максимална скорост, средна скорост и общо спускане.

Записване на дейност по каране на ски извън писта или сноуборд

Дейностите за каране на ски извън писта или сноуборд Ви позволяват да превключвате между режимите на проследяване на катерене и спускане, така че да можете да проследявате точно статистиката си. Можете да персонализирате Следене на режими на режима, за да превключвате автоматично или ръчно режимите на проследяване (*Настройки на дейности и приложения, стр. 39*).

1 От циферблата изберете **GPS**.

2 Изберете опция:

- Изберете **Извънпистови ски**.
- Изберете **Сноуб. извън писта**.

3 Изберете опция:

- Ако започвате дейността си с изкачване, изберете **Изкачване**.
- Ако започвате дейността си със спускане надолу, изберете **Спускане**.

4 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.

5 Ако е необходимо, натиснете **SET** за превключване между режимите на проследяване на изкачване и спускане.

6 След като завършите дейността си, натиснете **GPS** и изберете **Запис**.

Водни спортове

Сърфиране

Можете да използвате активността за сърфиране, за да записвате сесиите си за сърфиране. След сесията можете да видите броя на вълните, най-дългата вълна и максималната скорост.

1 От циферблата натиснете **GPS**.

2 Изберете **Сърфиране**.

3 Изчакайте на плажа, докато часовникът Ви прихване GPS сигнали.

4 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.

5 След като завършите дейността, натиснете **GPS**, за да спрете таймера за дейност.

6 Изберете **Запис**, за да прегледате обобщението на сесията за сърфиране.

Преглед на Вашите дейности с водни спортове

Вашият часовник записва подробностите за всяка дейност с водни спортове с помощта на функцията за автоматично стартиране. Тази функция автоматично записва нови дейности въз основа на Вашето движение. Таймерът за дейност спира, когато спрете да се движите. Таймерът за дейност стартира автоматично, когато скоростта на движение се увеличи. Можете да прегледате детайлите на дейността от паузирания екран или докато таймерът за дейността работи.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички видове водни спортове.

- 1 Стартирайте дейност с воден спорт.
- 2 Задръжте **MENU**.
- 3 Изберете **Разгледай спускан..**
- 4 Натиснете **UP** и **DOWN**, за да видите подробности за последната си дейност, текущата дейност и общите дейности.

Екраните за дейност включват време, изминато разстояние, максимална скорост и средна скорост.

Други дейности и приложения

Applied Ballistics®

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Функцията „Приложна балистика“ има за цел да осигури точни решения за надморска височина и регулиране на цевта, базирани на профили на пистолет и куршум и измервания само на текущите условия. В зависимост от средата условията могат да се променят бързо. Промените в условията на околната среда, като пориви на вятъра, могат да окажат влияние върху точността на Вашия изстрел. Решенията за надморска височина и регулиране на цевта са предложения само въз основа на Вашия принос във функцията. Правете измервания често и внимателно и им позволете да се стабилизират след значителни промени в околните условия. Винаги позволявайте допустима граница на безопасност за промени в условията и грешки при отчитане.

Винаги разбирайте целта си и околността ѝ, преди да направите изстрел. Ако не обърнете внимание на заобикалящата среда по време на стреляне, това може да причини материални щети, нараняване или смърт.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само на модели Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Функцията Applied Ballistics предлага персонализирани решения за прицелване при стрелба на големи разстояния въз основа на характеристиките на Вашата пушка, характеристиките на куршума и различните условия на околната среда. Можете да въведете параметри, включително вятър, температура, влажност, обхват и посока на стрелбата.

Тази функция предоставя необходимата информация за изстрелване на снаряди с голям обхват, включително задържане на височината, посоката на движение и времето на полета. Той включва и персонализирани модели на триене за Вашия тип куршум. Отидете на appliedballisticsllc.com за повече подробности за тази функция. Вижте *Речник на термините на Applied Ballistics*, стр. 25 за описание на термините и полетата за данни.

ЗАБЕЛЕЖКА: Възможно е да се наложи да надградите балистичния калкулатор в приложението Applied Ballistics Quantum, за да отключите всички функции на Applied Ballistics (*Приложение Applied Ballistics Quantum*, стр. 20).

Приложение Applied Ballistics Quantum

Приложението Applied Ballistics Quantum Ви позволява да управлявате балистични профили на часовника Instinct 3 Solar - Tactical Edition или да надстроите балистичния си калкулатор, ако е необходимо. Можете да изтеглите приложението Applied Ballistics Quantum от магазина за приложения на Вашия телефон.

Опции за Applied Ballistics

От циферблата на часовника натиснете **GPS**, изберете **Applied Ballistics** и натиснете **GPS**.

Quick Edit: Задава информация за диапазона, посоката на стрелба и вятъра (*Бързо редактиране на условията за стреляне, стр. 21*).

Range Card: Показва данни за различни диапазони въз основа на въведени от потребителя параметри. Можете да промените полетата (*Персонализиране на полетата за карта за диапазон, стр. 21*), да редактирате увеличението на диапазона (*Редактиране на увеличението на диапазона, стр. 22*) и да зададете основния диапазон (*Задаване на базовия диапазон, стр. 22*).

Target Card: Задава условията за стрелба на дълги разстояния за Вашата текуща цел, включително диапазон, надморска височина и съпротивление на въздуха (*Редактиране на целта, стр. 22*). Можете да промените избраната цел и да персонализирате условията за до 26 цели (*Промяна на целта, стр. 22*).

Environment: Задава атмосферните условия за текущата Ви среда. Можете да въведете персонализирани стойности, да използвате стойностите за налягане и географска ширина от вътрешния сензор в устройството или стойности от свързан безжичен сензор (*Околна среда, стр. 23*).

Profile: Задава свойствата на куршума, пистолета и мерника за текущия Ви профил (*Редактиране на профил, стр. 23*). Можете да промените избрания профил (*Избор на различен профил, стр. 24*) и да добавите допълнителни профили (*Добавяне на профил, стр. 23*).

Change Fields: Персонализира полетата с данни на екрана с данни за профила (*Персонализиране на екрана с данни за профила, стр. 25*).

Settings: Задава мерните единици, точността на десетичната запетая, етикетите на целта и опциите за управление на стрелбата за съпротивление на въздуха и височина.

Бързо редактиране на условията за стреляне

Можете да редактирате обхвата, посоката на стреляне и информацията за вятъра.

1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.

2 Изберете **Quick Edit**.

СЪВЕТ: Можете да натиснете DOWN или UP, за да редактирате всяка стойност, и да натиснете GPS, за да преминете към следващото поле.

3 Задайте стойността **RNG** на целевото разстояние.

4 Задайте стойността **DOF** на Вашата действителна посока на стреляне (или ръчно, или като използвате компаса).

5 Задайте стойността **W 1** на ниска скорост на вятъра.

6 Задайте стойността **W 2** на висока скорост на вятъра.

7 Задайте стойността **DIR** спрямо посоката, от която идва вятърът.

8 Натиснете **SET**, за да запазите настройките.

Карта за диапазон

Персонализиране на полетата за карта за диапазон

1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.

2 Изберете **Range Card**.

СЪВЕТ: Можете да натиснете GPS за бърз преглед на различни полета с данни за третата колона.

3 Задръжте **GPS**.

4 Изберете **Change Fields**.

5 Натиснете **GPS**, за да превъртите до поле.

6 Натиснете **DOWN** или **UP**, за да промените поле.

7 Натиснете **SET**, за да запазите промените.

Редактиране на увеличението на диапазона

- 1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Range Card**.
- 3 Задръжете **GPS**.
- 4 Изберете **Range Increment**.
- 5 Въведете стойност.

Задаване на базовия диапазон

- 1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Range Card**.
- 3 Задръжете **GPS**.
- 4 Изберете **Base Range**.
- 5 Въведете стойност.

Карта за целта

Добавяне на цел

Можете да добавите до 26 цели.

- 1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Target Card > Add**.
Новата цел се появява в долната част на списъка.

Редактиране на целта

- 1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Target Card**.
- 3 Изберете цел.
- 4 Изберете опция за редактиране.

Промяна на целта

- 1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Target Card**.
- 3 Изберете цел.
- 4 Изберете **Set as current**.

Изтриване на всички цели

Можете да изтриете всички запазени цели наведнъж.

- 1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Target Card**.
- 3 Задръжете **GPS**.
- 4 Изберете **Delete All Targets**.

Задаване на целевото местоположение с помощта на GPS

- 1 Докато сте в целевото местоположение, задръжте **CTRL**, след което изберете **Запиши местоп.**
- 2 Изчакайте, докато устройството открие сателити.
- 3 Запазете целевото местоположение.
- 4 Отидете на мястото за стрелба.
- 5 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.
- 6 Изберете **Target Card**.
- 7 Изберете цел.
- 8 Изберете **Use Saved Location Data**.
- 9 Изчакайте, докато устройството открие сателити.
- 10 Изберете целевото местоположение.

Околна среда

Редактиране на околната среда

- 1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Environment**.
- 3 Изберете опция за редактиране.

Включване на Auto Update

Можете да използвате функцията за автоматично актуализиране, за да актуализирате автоматично стойностите на географската ширина и налягането. Когато сте свързани с безжичен сензор, например сензор за температура или метеорологичен уред, другите полета на околната среда също се актуализират ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 80](#)). Стойностите се актуализират на всяка минута.

- 1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Environment > Auto Update > On**.

Профил

Добавяне на профил

Можете да добавите .pro файл, който съдържа информация за профила, като го създадете с помощта на приложението Applied Ballistics Quantum и прехвърлите файла в папката AB на устройството. Можете също така да създадете профил, като използвате устройството си Garmin®.

- 1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Profile > Profile**.
- 3 Изберете опция:
 - За да изберете чисто нов профил, изберете **+ Profile**
 - За да създадете нов профил въз основа на съществуващ профил, изберете профила, изберете **Copy** и въведете име.

Редактиране на профил

Преди да редактирате даден профил, първо трябва да направите профила свой текущ профил (*Избор на различен профил, стр. 24*).

1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.

2 Изберете **Profile**.

3 Ако е необходимо, изберете **Profile**, изберете профил, изберете **Edit Name** и въведете ново име.

4 Изберете **Bullet Data** и въведете свойствата на куршумите.

СЪВЕТ: Можете да изберете Bullet Library, за да въведете автоматично свойствата на куршумите Applied Ballistics от базата данни за куршуми. Ако въведете ръчно свойствата на куршума, можете да намерите информацията на уебсайта на производителя на куршума.

5 Изберете **Gun Data** и изберете опция.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои опции се появяват само когато активирате опцията Sight in Condition.

6 Ако е необходимо, изберете **Gun Data > Advanced Settings** и изберете опция:

- За да калибрирате скоростта на дулото, за да осигурите по-точно решение в дозвуковия диапазон за Вашето огнестрелно оръжие, изберете **Calibrate Muzzle Velocity** и изберете опция.
- За да калибрирате персонализирания коефициент на съпротивление, изберете **Calibrate Custom Drag Factor** и изберете опция.
- За да калибрирате коефициента на скалата на падане, за да осигурите по-точно решение в дозвуковия диапазон или извън него за Вашето огнестрелно оръжие, изберете **Calibrate DSF** и изберете опция.

ЗАБЕЛЕЖКА: Garmin препоръчва да се калибрира скоростта на дулото преди да се определи коефициентът на скалата на падане. След като калибрирате коефициента на скалата на падане, можете да изберете **View DSF Table**, за да видите таблицата с коефициента на скалата на падане. Ако е необходимо, можете да задръжите **MENU** и изберете **Clear DSF Table**, за да възстановите таблицата с коефициента на скалата на падане до стойностите по подразбиране.

- За да редактирате таблицата за температурата на скоростта на дулото, изберете **MV Temp Table**, задръжете **MENU**, изберете **Редакция**, изберете стойност за редактиране, натиснете **GPS** и въведете стойността.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако е необходимо, можете да задръжите **MENU** и изберете **Clear MV-Temp**, за да върнете таблицата за температурата на скоростта на дулото към стойностите по подразбиране.

7 Изберете **Output Units** и изберете мерните единици.

Изтриване на профил

1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.

2 Изберете **Profile > Profile**.

3 Изберете профил.

4 Изберете **Delete Profile**.

Избор на различен профил

1 В приложението Applied Ballistics натиснете **GPS**.

2 Изберете **Profile > Profile**.

3 Изберете профил.

4 Изберете **Change Profile**.

Персонализиране на екрана с данни за профила

- 1 По време на дейност с Applied Ballistics натиснете **DOWN**, за да превъртите до екрана с данни за профила.
- 2 Натиснете **GPS** и изберете **Change Fields**.
- 3 Натиснете **DOWN** или **UP**, за да превъртите до поле.
- 4 Натиснете **GPS**, за да изберете полето, което искате да промените.
- 5 Натиснете **DOWN** или **UP**, за да превъртите през полетата.
- 6 Изберете поле.
- 7 Натиснете **BACK**, за да запазите промените.

Речник на термините на Applied Ballistics

ЗАБЕЛЕЖКА: Функцията Applied Ballistics е налична само за моделите Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Полета за бързо редактиране

DIR: Посоката, от която идва вятърът. Например вятърът в 9:00 часа духа от ляво надясно. Поле за въвеждане.

DOF: Посоката на стреляне, като северът е 0 градуса, а изтокът – 90 градуса. Поле за въвеждане.

Elevation: Вертикалната част на решението за прицелване, показвана в инчове, милирадиани (mrad/mil) или ъглови минути (MOA).

RNG: Разстоянието до целта, показано в ярдове или метри. Поле за въвеждане.

W 1: Скоростта на вятъра, използвана в решението за стреляне, показана в мили в час (mph), километри в час (km/h) или метри в секунда (m/s). Поле за въвеждане.

W 2: Незадължителна, допълнителна скорост на вятъра, използвана в решението за стреляне, показвана в мили в час (mph), километри в час (km/h) или метри в секунда (m/s). Поле за въвеждане.

СЪВЕТ: Можете да използвате две скорости на вятъра, за да изчислите решение за посоката на вятъра, което съдържа висока и ниска стойност. В този диапазон трябва да попада кривата на цевта, която трябва да се приложи за изстрела. Използването на скорост на вятъра 1 и скорост на вятъра 2 не е ефективен начин за отчитане на различните скорости на вятъра на различни разстояния между Вас и целта.

Windage 1: Хоризонталната част на решението за прицелване въз основа на скоростта на вятъра 1 и посоката на вятъра, показана в инчове, милирадиани (mrad/mil) или ъглови минути (MOA).

Windage 2: Хоризонталната част на решението за прицелване въз основа на скоростта на вятъра 2 и посоката на вятъра, показана в инчове, милирадиани (mrad/mil) или ъглови минути (MOA).

Полета за карта за диапазон

Bullet Drop: Общото падане, което куршумът изпитва по време на полета си, се показва в инчове, сантиметри или милиметри.

Elevation: Вертикалната част на решението за прицелване, показвана в инчове, милирадиани (mrad/mil) или ъглови минути (MOA).

H. Cor. Effect: Хоризонталният ефект на Кориолис. Хоризонталният ефект на Кориолис е размерът на решението на регулирането на цевта, дължащо се на ефекта на Кориолис. То винаги се изчислява от устройството, въпреки че въздействието може да е минимално, ако не стреляте на голямо разстояние.

Lead: Хоризонталната корекция, необходима за поразяване на цел, движеща се наляво или надясно с дадена скорост.

СЪВЕТ: Когато въведете скоростта на целта, устройството отчита необходимото регулиране на цевта в общата стойност на регулирането на цевта.

Remaining Energy: Остатъчната енергия на куршума при удара в целта, изразена във фут-паунда сила (ft lbf) или джаули (J).

Spin Drift: Размерът на решението за регулиране на цевта, дължащо се на дрейф при въртене (жироскопичен дрейф). Например в северното полукълбо куршум, изстрелян от цев с дясна винтова линия, винаги се отклонява леко надясно по време на движение.

Time of Flight: Време на полета, което показва времето, необходимо на куршума да достигне целта си на определено разстояние.

V. Cor. Effect: Вертикалният ефект на Кориолис. Вертикалният ефект на Кориолис е размерът на решението на височината, дължащо се на ефекта на Кориолис. То винаги се изчислява от устройството, въпреки че въздействието може да е минимално, ако не стреляте на голямо разстояние.

Velocity: Предвиждана скорост на куршума при попадане в целта.

Velocity Mach: Предполагаемата скорост на куршума при удара му в целта, показана като коефициент на скоростта на Мах.

Windage 1: Хоризонталната част на решението за прицелване въз основа на скоростта на вятъра 1 и посоката на вятъра, показана в инчове, милирадиани (mrad/mil) или ъглови минути (MOA).

Windage 2: Хоризонталната част на решението за прицелване въз основа на скоростта на вятъра 2 и посоката на вятъра, показана в инчове, милирадиани (mrad/mil) или ъглови минути (MOA).

Полета за околна среда

Direction: Посоката, от която идва вятърът. Например вятърът в 9:00 часа духа от ляво надясно. Поле за въвеждане.

Humidity: Процентното съдържание на влага във въздуха. Поле за въвеждане.

Latitude: Хоризонталното разположение на повърхността на Земята. Отрицателните стойности са под екватора. Положителните стойности са над екватора. Тази стойност се използва за изчисляване на вертикалния и хоризонталния дрейф на Кориолис. Поле за въвеждане.

СЪВЕТ: Можете да изберете опцията Use Current Position, за да използвате GPS координатите от устройството си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Latitude се използва само за изчисляване на ефекта на Кориолис. Ако стреляте по цел на разстояние по-малко от 1000 ярда, това поле за въвеждане не е задължително.

Pressure: Налягането на околната среда (станция). Налягането на околната среда не е коригирано така, че да съответства на налягането на морското равнище (барометрично налягане). За решението за балистична стрелба е необходимо околна налягане. Поле за въвеждане.

СЪВЕТ: Можете да въведете тази стойност ръчно или да изберете опцията Use Current Pressure, за да използвате стойността на налягането от вътрешния сензор в устройството.

Temperature: Температурата в текущото Ви местоположение. Поле за въвеждане.

СЪВЕТ: Можете ръчно да въведете показанията на температурата от свързан сензор tempe™ или друг източник на температура. Това поле не се актуализира автоматично, когато е свързано със сензор tempe.

Wind Mode: Позволява Ви да зададете настройката на Direction спрямо посоката на Direction of Fire (DOF) или спрямо истинския север (True Wind Dir).

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато атакувате няколко цели при различни DOF, опцията True Wind Dir е полезна, тъй като трябва да коригирате само DOF, а Direction остава същата.

Wind Speed 1: Скоростта на вятъра, използвана в решението за стреляне, показана в мили в час (mph), километри в час (km/h) или метри в секунда (m/s). Поле за въвеждане.

Wind Speed 2: Незадължителна, допълнителна скорост на вятъра, използвана в решението за стреляне, показвана в мили в час (mph), километри в час (km/h) или метри в секунда (m/s). Поле за въвеждане.

СЪВЕТ: Можете да използвате две скорости на вятъра, за да изчислите решение за посоката на вятъра, което съдържа висока и ниска стойност. В този диапазон трябва да попада кривата на цевта, която трябва да се приложи за изстрела.

Полета за карта за цел

Direction of Fire: Посоката на стреляне, като северът е 0 градуса, а изтокът – 90 градуса. Поле за въвеждане.

ЗАБЕЛЕЖКА: Direction of Fire се използва само за изчисляване на ефекта на Кориолис. Ако стреляте по цел на разстояние по-малко от 1000 ярда, това поле за въвеждане не е задължително.

Inclination: Ъгълът на наклона на изстрела. Отрицателната стойност означава изстрел надолу.

Положителните стойности означават изстрел нагоре. Решението за стрелба умножава вертикалната част на решението по косинуса на ъгъла на наклона, за да изчисли коригираното решение за изстрел нагоре или надолу. Поле за въвеждане.

Range: Разстоянието до целта, показано в ярдове или метри. Поле за въвеждане.

Speed: Скоростта на движеща се цел, показана в мили в час (mph) или километри в час (km/h).

Отрицателната стойност показва, че целта се движи наляво. Положителната стойност показва, че целта се движи надясно. Поле за въвеждане.

Полета на профила – данни за куршуми

Ballistic Coefficient: Балистичният коефициент на производителя за Вашия куршум. Поле за въвеждане.

СЪВЕТ: Когато използвате една от персонализираните криви на съпротивление Applied Ballistics, балистичният коефициент ще покаже стойност 1,000.

Diameter: Диаметърът на куршума, измерен в инчове. Поле за въвеждане.

ЗАБЕЛЕЖКА: Диаметърът на куршума може да се различава от общоприетото наименование на патрона. Например 300 Win Mag всъщност е с диаметър .308 инча.

Drag Curve: Персонализираната крива на съпротивление Applied Ballistics или стандартните модели на снаряди G1 или G7. Поле за въвеждане.

ЗАБЕЛЕЖКА: Повечето куршуми за далекострелни пушки са по-близки до стандарта G7.

Length: Дължината на куршума, измерена в инчове. Поле за въвеждане.

Weight: Теглото на куршума, измерено в гранове. Поле за въвеждане.

Полета на профила – данни за оръжието

Muzzle Velocity: Скоростта на куршума при излизане от дулото, показвана във футове в секунда (f/s) или в метри в секунда (m/s). Поле за въвеждане.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това поле се изисква за точни изчисления от решението за стрелба. Ако калибрирате скоростта на дулото, това поле може да се актуализира автоматично за по-точно решение за стрелба.

Sight Height: Разстоянието от централната ос на цевта на пушката до централната ос на оптичния прицел, показано в инчове или сантиметри. Поле за въвеждане.

СЪВЕТ: Можете лесно да определите тази стойност, като измерите от горната част на затвора до центъра на колелото за регулиране на цевта и добавите половината от диаметъра на затвора.

SSF Elevation: Линеен множител, който отчита вертикалното мащабиране. Не всички оптични прицели следят идеално, така че балистичното решение изисква корекция на скалата в зависимост от конкретния оптичен прицел. Например, ако кулата е преместена на 10 mil, но ударът е 9 mil, скалата на прицела е 0,9. Поле за въвеждане.

SSF Windage: Линеен множител, който отчита хоризонталното мащабиране. Не всички оптични прицели следят идеално, така че балистичното решение изисква корекция на скалата в зависимост от конкретния оптичен прицел. Например, ако кулата е преместена на 10 mil, но ударът е 9 mil, скалата на прицела е 0,9. Поле за въвеждане.

Twist Direction: Посоката на нарезите на винтовата линия на цевта. Повечето пушки имат дясна винтова линия. Поле за въвеждане.

Twist Rate: Разстоянието, което е необходимо на нарезите на цевта, за да направят едно пълно завъртане. Винтовата линия на пушката често се осигурява от производителя на оръжието или цевта. Поле за въвеждане.

Zero Height: Допълнителна модификация за въздействие върху височината при нулев диапазон. Това често се използва при добавяне на заглушител или използване на дозвукъв заряд. Например, ако добавите заглушител и куршумът Ви попадне в мишената с 1 инч по-високо от очакваното, Вашата Zero Height е 1 инч. Трябва да настроите тази стойност на нула, когато сваляте заглушителя. Поле за въвеждане.

Zero Offset: Допълнителна модификация за въздействие върху регулирането на цевта при нулев диапазон. Това често се използва при добавяне на заглушител или използване на дозвукосен заряд. Например, ако добавите заглушител и куршумът Ви удари мишената с 1 инч вляво от очакваното попадение, Вашето Zero Offset е –1 инч. Трябва да настроите тази стойност на нула, когато сваляте заглушителя. Поле за въвеждане.

Zero Range: Дистанцията, на която е била нулирана пушката, показана в ярдове или метри. Поле за въвеждане.

Полета на профила – Данни за оръжието – Състояние на прицела

Sight in Condition: Условието на околната среда по време на прицелването на оръжието Ви. Това са незадължителни модификации, които се препоръчват при прицелване на оръжието на 300 и повече ярда. Превключване на полето.

Zero Humidity: Влажността по време на прицелване на оръжието Ви. Това е незадължителна модификация, която се препоръчва при прицелване на оръжието на 300 и повече ярда. Поле за въвеждане.

Zero Pressure: Околното налягане по време на прицелването на оръжието Ви. Това е незадължителна модификация, която се препоръчва при прицелване на оръжието на 300 и повече ярда. Поле за въвеждане.

Zero Temperature: Температурата по време на прицелване на оръжието Ви. Това е незадължителна модификация, която се препоръчва при прицелване на оръжието на 300 и повече ярда. Поле за въвеждане.

Полета на профила – Данни за оръжието – Разширени настройки – Калибриране на скоростта на дулото

Range: Разстоянието от дулото на оръжието до целта, показано в ярдове или метри. Поле за въвеждане.

СЪВЕТ: Трябва да въведете стойност, която е възможно най-близка до диапазона, предложен в решението за стрелба. Това е диапазонът, в който куршумът забавя скоростта си до Max 1,2 и започва да навлиза в дозвукосен диапазон.

True Drop: Действителното разстояние, което куршумът изминава по време на полета си до целта, изразено в милирадиани (mrad/mil) или ъглови минути (MOA). Поле за въвеждане.

Полета на профила – Данни за оръжието – Разширени настройки – Калибриране на персонализирания коефициент на съпротивление

Range: Диапазонът, от който стреляте. Поле за въвеждане.

СЪВЕТ: В повечето случаи калибрираният потребителски коефициент на съпротивление не трябва да надвишава 10% корекция.

True Drop: Действителното разстояние, на което пада куршумът при изстрел на определено разстояние, показано в милирадиани (mrad/mil) или в ъглови минути (MOA). Поле за въвеждане.

Полета на профила – Данни за оръжието – Разширени настройки – Калибриране на коефициента на скалата на падане

Range: Диапазонът, от който стреляте. Поле за въвеждане.

СЪВЕТ: Този диапазон трябва да бъде в рамките на 90% от препоръчания диапазон, предложен в решението за стрелба. Стойности, които са по-малки от 80% от препоръчания диапазон, не осигуряват валидна настройка.

True Drop: Действителното разстояние, на което пада куршумът при изстрел на определено разстояние, показано в милирадиани (mrad/mil) или в ъглови минути (MOA). Поле за въвеждане.

Полета на мерните единици за изходните стойности

Output Units: Изходните мерни единици. Един милирадиан (mrad/mil) е 3,438 инча на 100 ярда. Една ъглова минута (MOA) е 1,047 инча на 100 ярда.

Гейминг

Използване на приложението Garmin GameOn™

Когато сдвоите Вашия часовник с Вашия компютър, Вие можете да запишете гейминг дейност на Вашия часовник и да преглеждате в реално време показанията за ефективност на компютъра Ви.

- 1 От Вашия компютър отидете на www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn и изтеглете приложението Garmin GameOn.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана, за да приключите инсталацията.
- 3 Стартирайте приложението Garmin GameOn.
- 4 Когато приложението Garmin GameOn Ви подкани да сдвоите Вашия часовник, натиснете **GPS** и изберете **Гейминг** на Вашия часовник.

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато Вашият часовник е свързан към приложението Garmin GameOn, известията и другите функции на Bluetooth® са дезактивирани на часовника.

- 5 Изберете **Сдвоете сега**.
- 6 Изберете своя часовник от списъка и следвайте инструкциите на екрана.

СЪВЕТ: Можете да щракнете върху  > **Настройки**, за да персонализирате Вашите настройки, да препрочетете урока или да премахнете часовник. Приложението Garmin GameOn запаметява Вашия часовник и настройки при следващото отваряне на приложението. Ако е необходимо можете да сдвоите Вашия часовник към друг компютър (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 80*).

- 7 Изберете опция:
 - От Вашия компютър, стартирайте поддържана игра за автоматично стартиране на гейминг дейност.
 - От Вашия часовник стартирайте ръчно гейминг дейност (*Записване на ръчни гейминг дейности, стр. 29*).

Приложението Garmin GameOn Ви показва показания за ефективност в реално време. Когато завършите Вашата дейност, приложението Garmin GameOn извежда обобщение на Вашата гейминг дейност и информация за мач.

Записване на ръчни гейминг дейности

Можете да запишете гейминг дейност на Вашия часовник и ръчно да въвеждате статистиките за всеки мач.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Гейминг**.
- 3 Натиснете **DOWN** и изберете тип игра.
- 4 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.
- 5 Натиснете **SET** в края на мача, за да запишете резултата от мача или класирането.
- 6 Натиснете **SET**, за да започнете нов мач.
- 7 След като завършите дейността си, натиснете **GPS** и изберете **Запис**.

Инструктор по парашутизъм

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Функцията за инструктор по парашутизъм е за използване само от опитни парашутисти. Функцията за инструктор по парашутизъм не трябва да се използва като основен висотомер за скок с парашут. Ако не въведете подходящата информация, свързана със скока, това може да доведе до сериозно нараняване или смърт.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за моделите Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Функцията за инструктор по парашутизъм следва военните указания за изчисляване на точката на освобождаване на голяма височина (HARP). Часовникът разпознава автоматично, когато сте скочили, за да стартира навигирането към желаната точка на контакт (DIP) чрез използване на барометъра и електронния компас.

Типове скокове

Функцията за инструктор по парашутизъм позволява да зададете един от трите типа скокове: НАНО, HALO или статичен. Избраният тип скок определя каква допълнителна информация за настройките е необходима. За всички видове скокове височината на падане и височината на отваряне се измерват в метри над нивото на земята (AGL).

НАНО: Скок от голяма височина и отваряне на парашута високо над земята. Инструкторът по парашутизъм скача от много голяма височина и отваря парашута на голяма височина. Трябва да зададете DIP и височина на падане от поне 1000 фута. Предполага се, че височината на падане е същата като височината на отваряне. Обичайните стойности за височина на падане варират от 12 000 до 24 000 фута AGL.

HALO: Скок от голяма височина и отваряне на парашута ниско над земята. Инструкторът по парашутизъм скача от много голяма височина и отваря парашута на ниска височина. Изискваната информация е същата като за типа скок НАНО, плюс височината на отваряне. Височината на отваряне не трябва да е по-голяма от височината на падане. Обичайните стойности за височината на отваряне варират от 2000 до 6000 фута AGL.

Static: Предполага се, че скоростта и посоката на вятъра са постоянни за времето на скока. Височината на падане трябва да е поне 1000 фута.

Въвеждане на информация за скок

- 1 Натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Jumpmaster**.
- 3 Изберете тип скок (*Типове скокове, стр. 30*).
- 4 Изпълнете едно или повече действия, за да въведете Вашата информация за скок:
 - Изберете **DIP**, за да зададете точка за желаното място за кацане.
 - Изберете **Вис. за скок** за да зададете височината на падане AGL (във футове), когато инструкторът по парашутизъм излезе от въздухоплавателното средство.
 - Изберете **Отваряне на алт.**, за да зададете височина за отваряне AGL (във футове), когато инструкторът по парашутизъм отвори парашута.
 - Изберете **Изм. разст. напред**, за да зададете изминатото хоризонтално разстояние (в метри) поради скоростта на въздухоплавателното средство.
 - Изберете **Курс до HARP**, за да зададете посоката на пътуване (в градуси) поради скоростта на въздухоплавателното средство.
 - Изберете **Вятър**, за да зададете скоростта на вятъра (във възли) и посоката (в градуси).
 - Изберете **Постоянно**, за да прецизирате информация за планирания скок. В зависимост от типа скок можете да изберете **Макс. процент**, **Фактор на безопасност**, **K-Open**, **K-Freefall** или **K-Static** и да въведете допълнителна информация (*Постоянни настройки, стр. 31*).
 - Изберете **Автоматично за DIP**, за да активирате навигацията до DIP автоматично, след като скочите.
 - Изберете **Отиди до HARP**, за да започнете навигация до HARP.

Въвеждане на информация за вятъра за НАНО и HALO скокове

- 1 Натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Jumpmaster**.
- 3 Изберете тип скок (*Типове скокове, стр. 30*).
- 4 Изберете **Вятър > Добави**.
- 5 Изберете надморска височина.
- 6 Въведете скоростта на вятъра във възли и изберете **Край**.
- 7 Въведете скоростта на вятъра в градуси и изберете **Край**.
Стойността на вятъра се добавя към списъка. В изчисленията се използват само стойностите на вятъра, включени в списъка.
- 8 Повторете стъпки 5 – 7 за всяка налична надморска височина.

Нулиране на информацията за вятъра

- 1 Натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Jumpmaster**.
- 3 Изберете **НАНО** или **HALO**.
- 4 Изберете **Вятър > Нулирай**.

Всички стойности на вятъра се премахват от списъка.

Въвеждане на информация за вятъра за статичен скок

- 1 Натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Jumpmaster > Static > Вятър**.
- 3 Въведете скоростта на вятъра във възли и изберете **Край**.
- 4 Въведете скоростта на вятъра в градуси и изберете **Край**.

Постоянни настройки

Изберете **Jumpmaster**, изберете тип скок и изберете **Постоянно**.

Макс. процент: Задава диапазона на скока за всички типове скокове. Настройка, по-малка от 100%, намалява разстоянието на дрейфа до DIP, а настройка, по-голяма от 100%, увеличава разстоянието на дрейфа. По-опитните инструктори по парашутизъм може да искат да използват по-малки числа, а по-малко опитните парашутисти може да искат да използват по-големи числа.

Фактор на безопасност: Задава допустимата грешка за скок (само за НАНО). Факторите на безопасност обикновено са цели числа, равни или по-големи от две, и се определят от инструктора по парашутизъм въз основа на спецификациите на скока.

K-Freefall: Задава стойността на съпротивлението на вятъра за парашут по време на свободен скок въз основа на рейтинга на плата на парашута (само за HALO). На всеки парашут трябва да се постави етикет със стойност K.

K-Open: Задава стойността на съпротивлението на вятъра за отворен парашут въз основа на номиналната стойност на плата на парашута (НАНО и HALO). На всеки парашут трябва да се постави етикет със стойност K.

K-Static: Задава стойността на съпротивлението на вятъра за парашут по време на свободен скок въз основа на рейтинга на плата на парашута (само за Static). На всеки парашут трябва да се постави етикет със стойност K.

Тренировки

Можете да създадете персонализирани тренировки, включващи цели за всяка част от тренировката, и за различни разстояния, времена и калории. По време на дейност можете да преглеждате екрани с данни за конкретната тренировка, които съдържат информация за частта от тренировката, като например разстоянието и текущото темпо на частта от тренировката.

На часовника Ви: Можете да отворите приложението за тренировки от списъка с дейности, за да покажете всички тренировки, които в момента са заредени в часовника Ви ([Дейности и приложения](#), стр. 3).

Можете също така да видите хронологията на тренировките си.

В приложението: Можете да създавате и намирате допълнителни тренировки или да изберете тренировъчен план с вградени тренировки и да ги прехвърлите в часовника си ([Следване на тренировка от Garmin Connect](#), стр. 32).

Можете да планирате тренировки.

Можете да актуализирате и редактирате текущите си тренировки.

Стартиране на тренировка

Преди да можете да стартирате тренировка, трябва да изтеглите тренировката от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Задръжте **MENU**.
- 4 Изберете **Тренировки > Тренировки**.
- 5 Изберете тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: В списъка се показват само тренировки, които са съвместими с избраната дейност.

- 6 Изберете **Показване**, за да прегледате списък със стъпки на тренировка (по избор).
- 7 Изберете **Прави тренировка**.
- 8 Изберете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.

След като започнете тренировка, устройството показва всяка стъпка от тренировката, бележки за стъпките (по избор), целта (по избор) и текущите данни за тренировката.

Следване на тренировка от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, Вие трябва да имате Garmin Connect акаунт (*Garmin Connect*, стр. 87).

- 1 Изберете опция:
 - Отворете приложението Garmin Connect и изберете **...**.
 - Отидете на connect.garmin.com.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Тренировки**.
- 3 Намерете тренировка или създайте и запазете нова тренировка.
- 4 Изберете  или **Изпращане към устройството**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Следване на предложена дневна тренировка

Преди часовникът да предложи ежедневна тренировка, трябва да имате статус на тренировка и оценка на VO2 макс. (*Състояние на тренировка*, стр. 60).

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Бягай** или **Велосипед**.

Появява се предложената дневна тренировка.
- 3 Изберете **GPS**, след което изберете опция:
 - За да изпълните тренировката, изберете **Прави тренировка**.
 - За да отхвърлите тренировката, изберете **Отмени**.
 - За да прегледате предварително стъпките от тренировка, изберете **Стъпки**.
 - За да актуализирате целевата настройка за тренировка, изберете **Тип цел**.
 - За да изключите известията за бъдещи тренировки, изберете **Изключване на подкана**.

Предложената тренировка се актуализира автоматично в зависимост от промените в тренировъчните навици, времето за възстановяване и VO2 макс.

Стартиране на интервална тренировка

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
 - 2 Изберете дейност.
 - 3 Задръжте **MENU**.
 - 4 Изберете **Тренировки > Интервали**.
 - 5 Изберете опция:
 - Изберете **Отворени повторения**, за да маркирате интервалите и периодите на почивка ръчно, като натиснете **SET**.
 - Изберете **Структурирани повторения > Прави тренировка**, за да използвате интервална тренировка на базата на разстояние или време.
 - 6 Ако е необходимо, изберете , за да включите загрявка преди тренировката.
 - 7 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.
 - 8 Когато интервалната Ви тренировка има загрявка, натиснете **SET**, за да започнете първия интервал.
 - 9 Следвайте инструкциите на екрана.
 - 10 По всяко време натиснете **SET**, за да спрете текущия интервал или период на почивка и да преминете към следващия интервал или период на почивка (по избор).
- След като завършите всички интервали, ще се изведе съобщение.

Персонализиране на интервална тренировка

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Действия** и изберете дейност.
- 3 Натиснете **DOWN**.
- 4 Изберете **Тренировки > Интервали > Структурирани повторения**.
- 5 Изберете **GPS** и изберете **Редакция**.
- 6 Изберете една или повече опции:
 - За да зададете продължителността и типа на интервала, изберете **Интервал**.
 - За да зададете продължителността и типа на почивката, изберете **Почивка**.
 - За да зададете броя на повторенията, изберете **Повтаряне**.
 - За да добавите загрявка с отворен край към тренировката си, изберете **Загряване > Включено**
- 7 Натиснете **BACK**.

Часовникът запамята персонализираната Ви интервална тренировка, докато не редактирате тренировката отново.

Използване на Virtual Partner®

Virtual Partner е инструмент за обучение, предназначен да Ви помогне да постигнете целите си. Можете да зададете темпо за Virtual Partner и да се състезавате с него.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Екрани за данни > Добави > Virtual Partner**.
- 6 Въведете стойност за темпо или скорост.
- 7 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да промените местоположението на екрана на Virtual Partner (по избор).
- 8 Стартирайте Вашата дейност (*Стартиране на дейност, стр. 4*).
- 9 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да превъртите екрана Virtual Partner и да видите кой води.

Задаване на тренировъчна цел

Функцията за тренировъчна цел работи с функцията Virtual Partner, така че можете да тренирате към зададена цел за разстояние, разстояние и време, разстояние и темпо или разстояние и скорост. По време на тренировката часовникът Ви предоставя обратна връзка в реално време за напредъка Ви към поставената цел за тренировка.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Задръжте **MENU**.
- 4 Изберете **Тренировки > Задаване на цел**.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Само разстояние**, за да изберете предварително зададено разстояние или да въведете персонализирано разстояние.
 - Изберете **Разстояние и време**, за да изберете цел с разстояние и време.
 - Изберете **Разстояние и темп** или **Разстояние и скорост**, за да изберете цел с разстояние и темпо или със скорост.

Извежда се екранът за цел за тренировка, който показва очакваното време на завършване. Очакваното време на завършване се основава на текущите Ви показатели и оставащото време.

- 6 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.

СЪВЕТ: Можете да задържите MENU и да изберете **Отмяна на целта** > ✓ за отмяна на целта за тренировка.

Съревнование с предишна дейност

Можете да се съревноавате с предварително записана или изтеглена дейност. Тази функция работи с функцията Virtual Partner, така че можете да видите колко напред или назад сте по време на дейността.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Задръжте **MENU**.
- 4 Изберете **Тренировки > Съревн. с дейност**.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **От хронологията**, за да изберете предварително записана дейност от устройството си.
 - Изберете **Изтеглено**, за да изберете дейност, която сте изтеглили от акаунта си в Garmin Connect.
- 6 Изберете дейността.

Появява се екранът Virtual Partner, показващ очакваното Ви крайно време.
- 7 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.
- 8 След като завършите дейността си, натиснете **GPS** и изберете **Запис**.

Относно тренировъчния календар

Тренировъчният календар на часовника е разширение на тренировъчния календар или график, който сте настроили в акаунта Ви в Garmin Connect. След като добавите няколко тренировки в календара на Garmin Connect, можете да ги изпратите на устройството си. Всички планирани тренировки, изпратени до устройството, се появяват в графичния елемент на календара. Когато изберете ден в календара, можете да прегледате или да направите тренировката. Планираната тренировка остава на часовника Ви, независимо дали сте я завършили, или сте я пропуснали. Когато изпращате планирани тренировки от Garmin Connect, те презаписват съществуващия тренировъчен календар.

Адаптивни планове за тренировки

Вашият профил в Garmin Connect има адаптивен план за тренировки и Garmin тренъор, който е съобразен с Вашите тренировъчни цели. Например можете да отговорите на няколко въпроса и да намерите план, който да Ви помогне да пробягате състезание на дистанция 5 km. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за тренъор и график, както и дата на състезанието. Когато започнете план, графичният елемент Garmin Coach се добавя към списъка Ви с графични елементи на Вашия часовник Instinct 3.

Използване на запазеното предупреждение

Можете да използвате запазеното приложение, за да видите Вашите запазени местоположения, дейности, местоположения и маршрути.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Записано**.
- 3 Изберете запазен елемент.
- 4 Изберете опция:
 - За навигация до местоположението изберете **Отиди до**.
 - За да навигирате в маршрута, изберете **Направи пробега**.
 - За да навигирате по маршрута в обратна посока, изберете **Напр. проб. в обр. порядък**.
 - За да се върнете към началото на дейността, изберете **Обр. към нач.**
 - За да прегледате детайли за местоположението, изберете **Подробности**.
 - За да редактирате името на местоположението или маршрута, изберете **Име**.
 - За да редактирате иконата на местоположението, изберете **Икона**.
 - За да редактирате координатите на местоположението, изберете **Позиция**.
 - За да редактирате височината на местоположението, изберете **Височина**.
 - За да видите графика на нивото на надморската височина, изберете **Скица на височината**.
 - За да изтриете маршрута, изберете **Редакция**.
 - За да покажете маршрут или местоположение на дейност на картата дори когато не навигирате, изберете **Карта**.
 - За да изтриете местоположението или маршрута, изберете **Изтриване**.

Изчисляване на размера на площ

- 1 От циферблата натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Изчисляване на площ**.
- 3 Изчакайте, докато устройството открие сателити.
- 4 Обходете периметъра на площта.

СЪВЕТ: Можете да задържите MENU и да изберете Панорама/Мащабиране, за да настроите картата (*Панорамиране и мащабиране на картата, стр. 85*).
- 5 Натиснете **GPS**, за да изчислите площта.
- 6 Изберете опция:
 - За да отхвърлите, без да запазвате, изберете **Край**.
 - За да преизчислите измерванията на площта в друга мерна единица, изберете **См. на мер. ед.**
 - За да запазите, изберете **Запис действ.**

Преглеждане на информация за приливи и отливи

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Информацията за приливите е само за информационни цели. Вашата отговорност е да се съобразите с всички публикувани насоки, свързани с водните басейни, да сте наясно със заобикалящата Ви среда и да използвате безопасна преценка във, по и около водните басейни по всяко време. Неспазването на това предупреждение може да доведе до сериозно нараняване или смърт.

Когато сдвоите часовника си със съвместим телефон, можете да видите информация за станция за приливи/отливи, включително височината на прилива и кога ще настъпят следващите приливи и отливи.

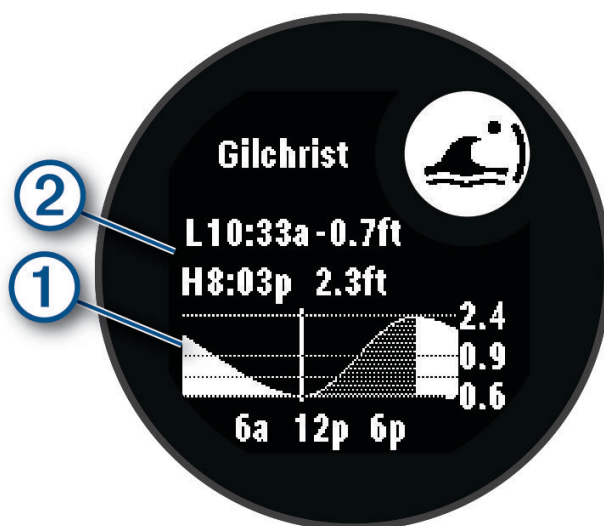
1 От циферблата натиснете **GPS**.

2 Изберете **Приливи**.

3 Изберете опция:

- Изберете любима или наскоро използвана станция за прилив/и отливи.
- За да използвате текущото си местоположение, когато сте близо до станция за приливи/отливи, изберете **Добави > Текущо място**.
- За да изберете запаметено местоположение, изберете **Добави > Записано**.
- За да въведете координати за местоположение, изберете **Добави > Координати**.

Появява се 24-часова диаграма на приливите и отливите за текущата дата с текущата височина на прилива ① и информация за следващия прилив/отлив ②.



4 Натиснете **DOWN**, за да видите информация за приливите и отливите за следващите дни.

5 Натиснете **GPS** и изберете **Задаване като любимо**, за да зададете това местоположение като Ваша любима станция за приливи/отливи.

Вашата любима станция за приливи/отливи се появява в горната част на списъка в приложението и в графичния елемент.

Задаване на предупреждение за приливи/отливи

1 От приложението **Приливи** изберете запазена станция за приливи/отливи.

2 Натиснете **GPS** и изберете **Задаване на аларми**.

3 Изберете опция:

- За да зададете аларма, която да се задейства преди пика на прилива, изберете **До прилив**.
- За да зададете аларма, която да се задейства преди отлива, изберете **До отлив**.

Персонализиране на дейности и приложения

Можете да персонализирате списъка с дейности и приложения, екраните за данни, полетата за данни и други настройки.

Добавяне и премахване на любима дейност

Списъкът с любимите Ви дейности се извежда, когато натиснете **GPS** от циферблата, и предоставя бърз достъп до най-често използваните дейности. Когато за пръв път натиснете **GPS**, за да стартирате дейност, часовникът Ви подканва да изберете любими дейности. По всяко време можете да добавите или премахнете любими дейности.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
Любимите Ви дейности се появяват най-отгоре в списъка.
- 3 Изберете опция:
 - За да добавите любима дейност, изберете дейността и след това изберете **Задаване като любимо**.
 - За да премахнете любима дейност, изберете дейността и след това изберете **Премахване от любими**.

Промяна на поредността на дейност в списъка с приложения

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете **Пренареждане**.
- 5 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да коригирате позицията на дейността в списъка с приложения.

Персонализиране на екраните за данни

Можете да показвате, скривате и променят оформлението и съдържанието на екраните за данни за всяка дейност.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейността за персонализиране.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Екрани за данни**.
- 6 Изберете екран с данни за персонализиране.
- 7 Изберете опция:
 - Изберете **Оформление**, за да настроите броя на полетата за данни на екрана за данни.
 - Изберете полето, за което желаете да промените извежданите данни.
 - Изберете **Пренареждане**, за да промените местоположението на екрана за данни в цикъла.
 - Изберете **Премахв.**, за да премахнете екрана за данни от цикъла.
- 8 При необходимост изберете **Добави**, за да добавите екран за данни към цикъла.
Можете да добавите персонализиран екран за данни или да изберете един от предварително зададените екрани за данни.

Добавяне на карта към дейност

Можете да добавите картата към цикъла от екрани за данни за дадена дейност.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейността за персонализиране.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Екрани за данни > Добави > Карта**.

Създаване на персонализирана дейност

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Добави**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Копиране на дейност**, за да създадете своя персонализирана дейност, започвайки от една от запазените Ви дейности.
 - Изберете **Други > Други**, за да създадете нова персонализирана дейност.
- 4 При необходимост изберете тип дейност.
- 5 Изберете име или въведете персонализирано име.
Дублиращи се имена на дейност съдържат номер, например: каране на велосипед(2).
- 6 Изберете опция:
 - Изберете опция, за да персонализирате конкретни настройки на дейността. Например можете да персонализирате екранните за данни или автоматичните функции.
 - Изберете **Край**, за да запазите и използвате персонализираната дейност.
- 7 Изберете **✓**, за да добавите дейността към списъка с любими.

Настройки на дейности и приложения

Тези настройки Ви позволяват да персонализирате всяко предварително заредено приложение за дейност според нуждите Ви. Например можете да персонализирате екрани с данни и да активирате предупреждения и тренировъчни функции. Не всички настройки са налични за всички видове дейности.

На циферблата задръжте **MENU**, изберете **Дейности и приложения**, изберете дейност и изберете настройките на дейността.

3D разстояние: Изчислява изминатото разстояние, като използва промяната в надморската височина, както и хоризонталното Ви движение над земята.

3D скорост: Изчислява скоростта Ви, като използва промяната в надморската височина, както и хоризонталното Ви движение над земята.

Добавяне на дейност: Добавя тип дейност към мултиспортна дейност.

Предупреждения: Настройва предупреждения за тренировки или навигация за дейността ([Известие за дейност, стр. 41](#)).

Автоматично изкачване: Открива промени в надморската височина с помощта на вградения висотомер и автоматично показва съответните данни за изкачване ([Включване на автоматично изкачване, стр. 43](#)).

Auto Lap: Настройва опциите за функцията Auto Lap за автоматично маркиране на обиколки. Опцията Автом. разстояние маркира обиколките през определено разстояние. Опцията Авт. позиция маркира обиколки от местоположение, на което преди това сте натиснали SET. След като завършите обиколка, се извежда персонализируемо съобщение с предупреждение за обиколка. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви в различните етапи от дадена дейност.

Auto Pause: Настройва опциите за функцията Auto Pause® за спиране на записа на данни, когато спрете да се движите или когато скоростта Ви спадне под зададена скорост. Тази функция е полезна, ако Вашата дейност включва стоп светлини или други места, където трябва да спрете.

Автоматична почивка: Автоматично създава интервал за почивка, когато спрете да се движите по време на дейност по плуване в басейн ([Автоматична почивка и ръчна почивка, стр. 15](#)).

Автоматично бягане: Автоматично разпознава дейности по ски или уиндсърф с помощта на вградения акселерометър. За дейността уиндсърф можете да зададете прагове на скоростта и разстоянието за автоматично започване на дейност.

Авт. сет: Автоматично започва и спира набори от упражнения по време на силова тренировка.

Автопревъртане: Автоматично преминава през всички екрани за данни за дейността, докато таймерът за дейността работи.

Автоматична смяна на спорт: Автоматично разпознава прехода към следващия спорт в мултиспортна дейност, като например триатлон.

Автоматичен старт: Автоматично стартира дейност с мотокрос или BMX, когато започнете да се движите.

Цвят на фона: Задава фоновия цвят на всяка дейност на черен или бял.

Големи цифри: Променя размера на цифрите на екрана за данни за дейността.

Предаване на пулс: Автоматично излъчване на данни за пулс от часовника към сдвоените устройства при започване на дейността ([Излъчване на данни за пулс, стр. 73](#)).

Излъчване към GameOn: Автоматично излъчва биометрични данни към приложението Garmin GameOn, когато започнете гейминг дейност ([Използване на приложението Garmin GameOn™, стр. 29](#)).

Нач. на обр. бр.: Активира таймер с обратно отброяване за интервали при плуване в басейн.

Екрани за данни: Персонализира екраните за данни и добавя нови екрани за данни за дейността ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 37](#)).

Редактиране на тегло: Подканва Ви да добавите тежестта, използвана за серия от упражнения по време на силова тренировка или кардио дейност.

Разстояние за голф: Задава използваната мерна единица за разстояние, докато играете голф.

Система за класифициране: Задава системата за класифициране за оценяване на трудност на маршрут за дейност на скално катерене.

Режим на скачане: Настройва целта на дейността на скачане на въже за определено време, брой повторения или с отворен край.

Номер на платно: Настройва номера на Вашия коридор при бягане на писта.

Бутон за обиколка: Активира бутона SET за запис на обиколка, сет или почивка по време на дейност.

Заклучване на устр.: Заклучва бутоните по време на дейност с мултиспорт, за да се избегне неволно натискане на бутони.

Метроном: Възпроизвежда тонове или вибрира в постоянен ритъм, за да Ви помогне да подобрите представянето си, като тренирате с по-бързо, по-бавно или по-постоянно темпо. Можете да зададете броя удари в минута (bpm) на темпото, който искате да поддържате, честотата на ударите и настройките на звука.

Следене на режими: Задава автоматичен или ръчен режим на проследяване на изкачването и спускането за каране на ски и сноуборд извън писти.

Просл. преп.: Запаметява местоположението на препятствията от първия цикъл на маршрута. При повтарящи се цикли от маршрута часовникът използва запаметените местоположения, за да превключва между интервали с препятствия и бягане ([Записване на състезателна дейност с препятствия, стр. 11](#)).

Тегло на раницата: Задава теглото на раницата, която носите.

Наказания: Позволява проследяване на наказателни удари по време на игра на голф ([Записване на статистически данни, стр. 8](#)).

Размер на басейна: Задава дължината на басейна при плуване в басейн.

Средна мощност: Контролира дали часовникът включва нулеви стойности за данни за мощност, които възникват, когато не въртите педалите.

Енергиен режим: Задава енергийния режим по подразбиране за дейността.

Изн. на вр. за пест. ен.: Задава лимита за изтичане на времето на часовника в режим на дейност, докато чакате да започнете дейността, например когато чакате да започне състезание. Опцията Нормално настройва часовника да влиза в режим на ниско енергопотребление след 5 минути без активност. Опцията Удължено настройва часовника да влиза в режим на ниско енергопотребление след 25 минути без активност. Удълженият режим може да доведе до по-малка издръжливост на батерията между зарежданията.

Запис на дейности: Активира записването на FIT файлове за дейности, свързани с голф. Във FIT файловете се записва информация за фитнес, която е съобразена с уебсайта и приложението Garmin Connect.

Записване след залез: Настройва часовника да записва точки от трасето след залез слънце по време на експедиция.

Записване на температура: Записва температурата на средата около часовника по време на определени дейности.

Записване на VO2 макс.: Активира записването на VO2 макс. за дейности с планинско бягане.

Интервал на записване: Задаване на честотата за записване на точките от трасето по време на експедиция. По подразбиране GPS точките се записват веднъж на час и не се записват след залез слънце. По-рядкото записване на точки от трасето увеличава максимално живота на батерията.

Преименуване: Задава името на дейност.

Брояч на повторения: Активира броенето на повторенията по време на тренировка. Опцията Само тренировки активира броенето на повторения само по време на ръководени тренировки.

Повтаряне: Активира опцията Повтаряне по време на мултиспортни дейности. Например можете да използвате тази опция за дейности, които включват множество преходи, като например плуване и бягане в пресечена местност.

Възст. фабричните настр.: Нулира настройките на дейността.

Статистики на маршрут: Активира проследяването на статистиките на маршрут за дейности с изкачване на закрито.

Мощност при бягане: Записва данни за мощност при бягане и персонализира настройките ([Настройки за мощност при бягане, стр. 82](#)).

съб: Задава сателитната система, която да се използва за конкретната дейност (*Настройки за сателити, стр. 44*).

Отчитане на резултат: Активира автоматично преброяването на точки, когато започнете да играете голф.

SpeedPro: Активира разширени показатели за скорост на дължини в дейности по уиндсърф.

Стат проследяване: Позволява проследяване на статистическите данни за броя пътове, грийнове в регулация и феъруеи при игра на голф (*Записване на статистически данни, стр. 8*).

Периодично премигване: Задава режима, скоростта и цвета на периодично премигване на LED фенерчето.

Откриване на загребвания: Автоматично разпознава типа на замаха Ви за плуване в басейн.

Преходи: Позволява преходи за мултиспортни дейности.

Предупреждения с вибрация: Известява Ви да вдишвате или издишвате по време на дейност за контролиране на дишането.

Известие за дейност

Можете да зададете предупреждения за всяка дейност, които могат да Ви помогнат да тренирате към специфични цели или да увеличите информираността си относно Вашата среда и да навигирате до дестинацията си. Някои предупреждения са налични само за определени дейности. Има три вида предупреждения: предупреждения за събития, предупреждения за диапазон и повтарящи се предупреждения.

Предупреждение за събитие: Предупреждението за събитие Ви уведомява веднъж. Събитието е специфична стойност. Например можете да настроите часовника да Ви предупреждава, когато изгоряте определен брой калории.

Предупреждение за диапазон: Предупреждението за диапазон Ви уведомява всеки път, когато часовникът е над или под определен диапазон от стойности. Например можете да настроите часовника да Ви предупреждава, когато пулсът Ви е под 60 удара в минута (bpm) и над 210 bpm.

Повтарящо се предупреждение: Повтарящото се предупреждение Ви уведомява всеки път, когато часовникът записва определена стойност или интервал. Например можете да настроите часовника да Ви предупреждава на всеки 30 минути.

Име на предупреждението	Тип предупреждение	Описание
Ритъм	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на ритъм.
Калории	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете броя на калориите.
Разстояние	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал на разстояние.
Височина	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на височина.
Пулс	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на пулса или да изберете промените в зоната. Вижте Относно зони за пулс, стр. 94 и Изчисляване на зоните за пулс, стр. 96 .
Темп	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на темпото.
Захранване	Верига	Можете да зададете високото или ниското ниво на мощност.
Близост	Събитие	Можете да зададете радиус от запаметено местоположение.
Бягане/Ходене	Повтарящи се	Можете да задавате прекъсвания за ходене за време през редовни интервали.
Мощност при бягане	Събитие, обхват	Можете да зададете минимални и максимални стойности на зони на мощност.
Скорост	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на скоростта.
Честота на замах	Верига	Можете да зададете високи или ниски загребвания в минута.
Час	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал от време.
Таймер за проследяване	Повтарящи се	Можете да зададете интервал от време за проследяване в секунди.

Настройка на предупреждение

1 Задръжте **MENU**.

2 Изберете **Дейности и приложения**.

3 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

4 Изберете настройките на дейността.

5 Изберете **Предупреждения**.

6 Изберете опция:

- Изберете **Добавяне на нов**, за да добавите ново предупреждение за дейността.
- Изберете името на предупреждението, за да редактирате съществуващо предупреждение.

7 При необходимост изберете вида на предупреждението.

8 Изберете зона, въведете минимални и максимални стойности или въведете персонализирана стойност за предупреждението.

9 При необходимост включете предупреждението.

За събития и повтарящи се предупреждения се извежда съобщение всеки път, когато достигнете стойността на предупреждението. За предупреждения с диапазони ще се извежда съобщение всеки път, когато надвишите или сте под зададения диапазон (минимални и максимални стойности).

Включване на автоматично изкачване

Можете да използвате функцията за автоматично изкачване, за да откриете автоматично промените в надморската височина. Можете да го използвате по време на дейности като катерене, туризъм, бягане или колхозене.

1 Задръжте **MENU**.

2 Изберете **Дейности и приложения**.

3 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

4 Изберете настройките на дейността.

5 Изберете **Автоматично изкачване > Състояние**.

6 Изберете **Винаги** или **Когато няма нав..**

7 Изберете опция:

- Изберете **Екран на бягане**, за да определите кой екран с данни се появява по време на бягане.
- Изберете **Екран на изкачване**, за да определите кой екран с данни се появява по време на изкачване.
- Изберете **Обръщане на цветовете**, за да обърнете цветовете на дисплея при смяна на режимите.
- Изберете **Вертикална скорост**, за да зададете скоростта на изкачване във времето.
- Изберете **Превключвател на режима**, за да зададете колко бързо устройството да сменя режимите.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опцията Текущ екран Ви позволява автоматично да превключите към последния екран, който сте гледали, преди да се извърши преходът за автоматично изкачване.

Настройки за сателити

Можете да промените настройките за сателити, за да персонализирате сателитните системи, използвани за всяка отделна дейност. За повече информация относно сателитните системи отидете на garmin.com/aboutGPS.

Задръжте **MENU**, изберете **Дейности и приложения**, изберете дейност, изберете настройките на дейността и изберете **съб**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Исключено: Дезактивира сателитните система за дейността.

Изп. по подр.: Разрешава на часовника да използва системните настройки по подразбиране за сателитите (*Системни настройки, стр. 107*).

Само GPS: Активира GPS сателитната система.

Всички системи: Активира няколко сателитни системи. Съвместното използване на няколко сателитни системи осигурява по-висока производителност в трудни условия и по-бързо определяне на позицията в сравнение с използването само на GPS. Използването на няколко системи обаче може да намали живота на батерията по-бързо, отколкото използването само на GPS.

Вс. + Многочест.: Активира няколко сателитни системи на няколко честотни ленти. Многочестотните системи използват няколко честотни ленти и позволяват по-последователни регистри за проследяване, подобро позициониране, по-малко грешки при многопосочно движение и по-малко атмосферни грешки при използване на часовника в предизвикателна среда.

Автоматичен избор: Разрешава на часовника да използва технологията SatIQ™ за динамично избиране на най-добрата многочестотна система според средата Ви. Настройката Автоматичен избор предлага най-високата точност на позициониране, успоредно с максимална грижа за издръжливостта на батерията.

UltraTrac: Записва точки от трасето и данни от сензора през по-дълги интервали. Активирането на функцията UltraTrac увеличава издръжливостта на батерията, но понижава качеството на записаните дейности. Използвайте функцията UltraTrac за дейности, които изискват по-голяма издръжливост на батерията и за които честото подаване на данни от сензора не е толкова важно.

Часовници

Настройване на аларма

Можете да зададете няколко аларми. Можете да настроите всяка аларма да звучи веднъж или да се повтаря редовно.

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Аларми**.
- 3 Изберете опция:
 - За да настроите и запаметите аларма за първи път, въведете часа на алармата.
 - За да настроите и запаметите допълнителни аларми, изберете **Добавяне на аларма** и въведете часа на алармата.

Редактиране на аларма

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Аларми > Редакция**.
- 3 Изберете аларма.
- 4 Изберете опция:
 - За да включите или изключите предупреждение, изберете **Състояние**.
 - За да промените часа на алармата, изберете **Време**.
 - За да настроите алармата да се повтаря редовно, изберете **Повтаряне** и изберете кога да се повтаря алармата.
 - За да изберете вида на известието за аларма, изберете **Звук и вибрация**.
 - За да включите или изключите подсветката с предупреждението, изберете **Подсветка**.
 - За да изберете описание за алармата, изберете **Етикет**.
 - За да изтриете алармата, изберете **Изтриване**.

Използване на таймера за обратно отброяване

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Таймери**.
- 3 Изберете опция:
 - За да настроите таймера за обратно отброяване за първи път, въведете времето с бутоните **UP** и **DOWN**.
 - За да зададете запаметен таймер за обратно броене, изберете запаметения таймер.
 - За да зададете нов таймер за обратно отброяване, без да го запазвате, изберете **Бърз таймер** и въведете времето.
 - За да зададете и запазите нов таймер за обратно броене, изберете **Добавяне на таймер** и въведете времето.
- 4 При необходимост натиснете **MENU** и изберете опция:
 - За да запазите таймера, изберете **Запис**.
 - За да рестартирате автоматично таймера след изтичането му, изберете **Автоматично рестартиране**.
 - За да персонализирате известието за таймера, изберете **Звук и вибрация**.
 - За да персонализирате интервалните аларми за таймера, изберете **Интервални аларми** (*Добавяне на интервална аларма към таймер за обратно отброяване, стр. 46*).
- 5 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера.
- 6 При нужда изберете опция:
 - За да спрете таймера, натиснете **GPS**.
 - За да рестартирате таймера, натиснете **ABC**.

Добавяне на интервална аларма към таймер за обратно отброяване

Можете да добавите интервални аларми за тренировка с таймер за етап по време на спортна стрелба.

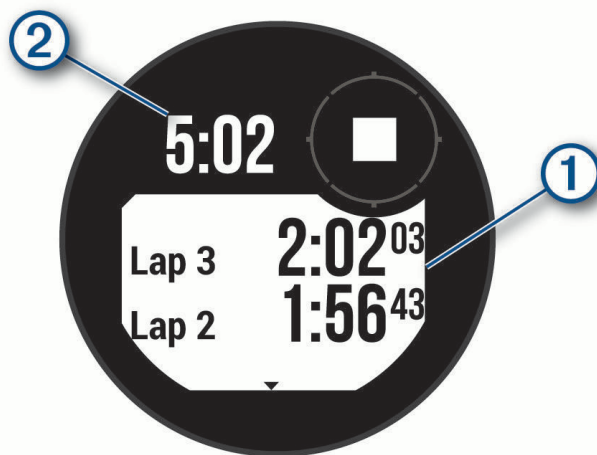
- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Таймери**.
- 3 Изберете опция:
 - За да настроите таймера за обратно отброяване за първи път, въведете времето с бутоните **UP** и **DOWN** и натиснете **MENU**.
 - За да добавите интервална аларма към нов таймер за обратно отброяване, изберете **Добавяне на таймер**, въведете времето и натиснете **MENU**.
 - За да добавите интервална аларма към съществуващ таймер за обратно отброяване, изберете **Редактиране на таймер** и изберете таймера.
- 4 Изберете **Интервални аларми**.
- 5 Ако е необходимо, изберете **Обратно отброяване**, за да Ви предупреждава на всяка секунда за определения брой секунди преди края на таймера.
- 6 Изберете **Добавяне на предупреждение**.
- 7 Изберете опция:
 - Изберете **Вид на интервала**, за да зададете честотата на интервалното известяване въз основа на зададено време или процент от общото време.
 - Изберете **Изб. вид аларма**, за да зададете честотата на предупреждения за известия.
 - Изберете **Изтриване** за изтриване на интервалната аларма.
- 8 Натиснете **BACK**.
- 9 Ако е необходимо, повторете стъпки 6 до 7.
- 10 Ако е необходимо, изберете **Редактиране на сигнал**, за да промените някоя от интервалните аларми.

Изтриване на таймера за обратно броене

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Таймери**.
- 3 Изберете таймер.
- 4 Натиснете **MENU**.
- 5 Изберете **Изтриване**.

Използване на хронометъра

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Хронометър**.
- 3 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера.
- 4 Натиснете **SET**, за да стартирате таймера за обиколка ①.



Общото време на хронометъра ② продължава да тече.

- 5 Натиснете **GPS**, за да спрете и двата таймера.
- 6 Изберете опция:
 - За да нулирате и двата таймера, натиснете **DOWN**.
 - За да запазите времето на хронометъра като дейност, натиснете **MENU** и изберете **Запис действ..**
 - За да нулирате таймерите и да излезете от хронометъра, натиснете **MENU** и изберете **Край**.
 - За да прегледате таймерите за обиколка, натиснете **MENU** и изберете **Преглед**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Опцията **Преглед** се появява само ако са направени няколко обиколки.
 - За да се върнете към циферблата, без да нулирате таймерите, натиснете **MENU** и изберете **Отидете на циферблата**.
 - За да активирате или дезактивирате запис на обиколка, натиснете **MENU** и изберете **Бутон за обиколка**.

Синхронизиране на времето с GPS

При всяко включване на часовника и свързване със спътници часовникът автоматично открива Вашата часова зона и текущия час от денонощието. Можете също така ръчно да синхронизирате часа с GPS, когато сменяте часовите зони, и да актуализирате за лятно часово време.

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Синхронизиране на време**.
- 3 Изчакайте, докато устройството локализира сателитите (*Прихващане на сателитни сигнали*, стр. 117).

Добавяне на алтернативна часова зона

Можете да изведете текущия час от денонощието в допълнителни часови зони. Можете да добавите до три алтернативни часови зони. Можете също така да видите Вашите алтернативни часови зони в списъка с графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 55](#)).

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Алт. часови зони > Добавяне на зона**.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да маркирате регион, след което натиснете **GPS**, за да го изберете.
- 4 Избор на часова зона.

Редактиране на алтернативна часова зона

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
СЪВЕТ: Можете също така да видите Вашите алтернативни часови зони в списъка с графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 55](#)).
- 2 Изберете **Алт. часови зони > Редакция**.
- 3 Избор на часова зона.
- 4 Изберете опция:
 - За да въведете персонализирано име за часовата зона, изберете **Преименуване на зона**.
 - За да промените часовата зона, изберете **Промяна на зоната**.
 - За да изтриете часовата зона, изберете **Изтриване на зона**.

Настройка на аларми за време

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Предупреждения**.
- 3 Изберете опция:
 - За да зададете предупредителен сигнал, който да прозвучава определен брой минути или часове преди действителния залез, изберете **До залез > Състояние > Включено**, изберете **Време** и въведете часа.
 - За да зададете предупредителен сигнал, който да прозвучава определен брой минути или часове преди действителния изгрев, изберете **До изгрев > Състояние > Включено**, изберете **Време** и въведете часа.
 - За да настроите предупреждението да прозвучава на всеки час, изберете **На вс. час > Включено**.

регистри

Хронологията включва време, разстояние, калории, средно темпо или скорост, данни за обиколка и допълнителна информация от сензори.

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато паметта на устройството е пълна, най-старите Ви данни се презаписват.

Използване на хронология

Хронологията съдържа запазени данни за дейността, рекорди и общи данни.

Часовникът има графичен елемент за хронология за бърз достъп до данните за Вашата активност ([Погледи върху графичния елемент, стр. 51](#)).

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Изберете опция:
 - За да видите хронологията на дейностите си, натиснете **Действия** и изберете дейност.
 - За да прегледате личните си рекорди по спорт, изберете **Записи** ([Лични рекорди, стр. 49](#)).
 - За да видите общите стойности за седмицата или месеца, изберете **Общо** ([Преглед на общи данни, стр. 50](#)).
 - За да изберете данни от хронологията, изберете **Опции** ([Изтриване на хронология, стр. 49](#)).

Хронология на мултиспорт

Вашето устройство съхранява мултиспорт резюме на дейността, включващо общо разстояние, време, калории и данни за опционални аксесоари. Вашето устройство също така разделя данните за активността за всеки спортен сегмент и преходен период, за да можете да съпоставите сходни тренировъчни дейност и да проследите колко бързо преминавате през преходните периоди. Хронологията на преходните периоди включва разстояние, време, средна скорост и калории.

Изтриване на хронология

- 1 От циферблата задръжте **MENU**.
 - 2 Изберете **Хронология > Опции**.
 - 3 Изберете опция:
 - Изберете **Изтр. на вс. дейности** за изтриване на всички дейности от хронологията.
 - Изберете **Нулиране на общия сбор** за нулиране на всички общи стойности за разстояние и време.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Това не изтрива запазени дейности.

Лични рекорди

След като завършите дадена дейност, часовникът показва евентуални нови лични рекорди, които сте постигнали по време на тази дейност. Личните рекорди включват най-бързото Ви време от няколко пробягани обичайни разстояния за състезание, най-голямата тежест на силова дейност за основните движения, и най-дългото бягане, каране или плуване.

ЗАБЕЛЕЖКА: За карането на велосипед личните рекорди включват и най-голямото изкачване и най-добрата мощност (изисква се измервател на мощност).

Преглеждане на Вашите лични рекорди

- 1 От циферблата задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете рекорд.
- 5 Изберете **Разглеждане на запис**.

Възстановяване на личен рекорд

Можете да настроите всеки личен рекорд обратно на записания преди това.

- 1 От циферблата задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете рекорд за възстановяване.
- 5 Изберете **Назад > ✓**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Изчистване на лични рекорди

- 1 От циферблата задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете опция:
 - За изтриване на един рекорд изберете рекорд и изберете **Изтриване на запис > ✓**.
 - За изтриване на всички рекорди изберете **Изтриване на всички записи > ✓**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Преглед на общи данни

Можете да прегледате натрупаните данни за разстоянието и времето, записани във Вашия часовник.

- 1 От циферблата задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Хронология > Общо**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете опция за преглед на седмични или месечни общи стойности.

Използване на одометър

Одометърът автоматично записва общото изминато разстояние, достигнатата надморска височина и времето на дейностите.

- 1 От циферблата задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Хронология > Общо > Одометър**.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите общите стойности на одометъра.

Настройки за известия и предупреждения

На циферблата задръжте **MENU** и изберете Известия & предупр..

Интелигентни известиявания: Персонализира смарт известията, които се показват на Вашия часовник ([Активиране на Bluetooth известия](#), стр. 86).

Системни аларми: Задайте предупрежденията за час ([Настройка на аларми за време](#), стр. 48), барометър ([Задаване на предупреждение за буря](#), стр. 77), връзка с телефон ([Включване и изключване на сигналите за телефонна връзка](#), стр. 87), здраве и уелнес ([Настройки за здраве и уелнес](#), стр. 99), необичаен пулс ([Настройка на предупреждение за необичаен пулс](#), стр. 73) и батерия ([Персонализиране на функцията за пестене на батерията](#), стр. 106).

Изглед

Можете да персонализирате външния вид на циферблата на часовника и функциите за бърз достъп в цикъла с графични елементи и менюто за органи за управление.

Погледи върху графичния елемент

Вашият часовник идва с предварително инсталирани графични елементи, които предоставят бърза информация ([Преглеждане на графични елементи, стр. 54](#)). Някои графични елементи изискват Bluetooth връзка със съвместим телефон.

Някои графични елементи не се виждат по подразбиране. Можете да ги добавите към списъка с графичните елементи ръчно ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 55](#)).

Име	Описание
АБВ	Показва комбинирана информация за висотомер, барометър и компас.
Алтернативни часови зони	Показва текущото време на деня в допълнителни часови зони (Добавяне на алтернативна часова зона, стр. 48).
Аклиматизиране към надморска височина	При надморски височини над 800 m (2625 ft) се извеждат графики, показващи коригирани стойности на надморски височини за средното отчитане на пулсовия оксиметър, честота на дишане и пулс в покой за последните седем дни.
Висотомер	Показва приблизителната надморска височина въз основа на промени в налягането.
Барометър	Показва данните за налягането в околната среда въз основа на надморската височина.
Body Battery™	При целодневно носене показва текущото Ви ниво на Body Battery и графика на нивото Ви за последните няколко часа (Body Battery, стр. 55).
Календар	Показва предстоящите срещи от календара на Вашия телефон.
Калории	Показва информацията за калориите за текущия ден.
Компас	Показва електронен компас.
Проследяване на куче	Показва информация за местоположението на кучето Ви, когато имате съвместимо устройство за проследяване на кучета, сдвоено с часовника Ви Instinct 3.
Изкачени етажи	Проследява изкачените Ви етажи и прогрес към целта.
Garmin Coach	Показва планирани тренировки, когато изберете план за тренировки с Garmin Coach в акаунта си в Garmin Connect. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за треньор и график, както и дата на състезанието.
Health Snapshot	Стартира седия Health Snapshot на Вашия часовник, която записва няколко ключови показателя за здравето, докато стоите неподвижно за две минути. Тя дава представа за цялостното Ви сърдечно-съдово състояние. Часовникът записва показатели, като среден пулс, ниво на стрес и честота на дишане. Показва обобщения на Вашите запазени сесии Health Snapshot.
Здравни статистики	Показва динамично обобщение на текущата Ви здравна статистика. Измерванията включват пулс, ниво на Body Battery, стрес и други.
Пулс	Показва текущия Ви пулс в удари в минута (bpm) и графика на средния Ви пулс в покой (RHR).
регистра	Показва хронологията на дейността Ви и графика на записаните Ви дейности.
HRV състояние	Показва седемдневната Ви средна стойност на изменение на пулса Ви през нощта (Състояние на изменение на пулса, стр. 58).
Минути на интензивност	Проследява времето, прекарано в извършване на умерени до енергични дейности, седмичната цел за минути на интензивност и напредъка към целта.
inReach® контроли	Позволява Ви да изпращате съобщения на Вашето сдвоено устройство inReach (Използване на дистанционното inReach, стр. 83).
Последна дейност	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност.
Последно каране Последно бягане	Показва кратко обобщение на Вашата последна записана дейност и хронология на посочения спорт.

Име	Описание
Последно плуване	
Messenger	Показва Вашите разговори в приложението Garmin Messenger™ и Ви позволява да отговаряте на съобщения от часовника (Приложение Garmin Messenger, стр. 91).
Фаза на луната	Показва времето на изгрев и залез заедно с фазата на луната въз основа на Вашата GPS позиция.
Музика	Осигурява органи за управление на музикалния плейър за Вашия телефон.
Дремки	Показва общото време за дрямка и повишаване на нивото за Body Battery. Можете да стартирате таймера за дрямка и да зададете аларма, която да ви събуди (Персонализиране на режим на сън, стр. 109).
Известия	Предупреждава Ви за входящи повиквания, съобщения, актуализации в социалните мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон (Активиране на Bluetooth известия, стр. 86).
Изпълнение	Показва измервания на ефективността, които Ви помагат да проследявате и разбирате Вашите тренировъчни дейности и състезателни изпълнения (Измервания на представяне, стр. 56).
Първично състезание	Показва състезателното събитие, което сте посочили като основно състезание във Вашия календар Garmin Connect (Календар на състезания и основно състезание, стр. 65).
Пулсов оксиметър	Позволява Ви да направите ръчно отчитане на пулсов оксиметър (Получаване на показания от пулсов оксиметър, стр. 74). Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи показанията на Вашия пулсов оксиметър, измерванията не се записват.
Календар на състезания	Показва предстоящите Ви състезателни събития, зададени във Вашия календар Garmin Connect (Календар на състезания и основно състезание, стр. 65).
Дишане	Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.
Резултат по време на сън	Показва общо време за сън, резултат по време на сън и информация за етапите на съня за предишната нощ.
Треньор за сън	Предоставя препоръки за Вашите нужди за сън на базата на хронологията на съня и дейностите, състоянието на HRV и дремките.
Слънчева интензивност	Показва графика на интензивността на слънчевото подаване за последните 6 часа и средната стойност за предходната седмица.
Стъпки	Проследява дневния Ви брой стъпки, целта за стъпки и данните за предишни дни.
Стрес	Показва текущото Ви ниво на стрес и графика на нивото на стрес. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете. Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи Вашето ниво на стрес, измерванията на стреса не се записват.
Изгрев и залез	Показва изгрев, залез и граждански здрач.
Температура	Показва данни за температурата от вътрешния температурен сензор.

Име	Описание
Приливи	Показва информация относно станция за наблюдение на прилива, като височината на прилив и кога ще възникне следващият висок и нисък прилив (Преглеждане на информация за приливи и отливи , стр. 36).
Готовност за тренировки	Показва оценка и кратко съобщение, което Ви помага да определите колко сте готови за тренировка всеки ден (Готовност за тренировка , стр. 64).
Състояние на тренировка	Показва текущото Ви състояние на тренировки и тренировъчното натоварване, което Ви показва как тренировките влияят на нивото Ви на здравословно състояние и представяне (Състояние на тренировка , стр. 60).
VIRB® контроли	Предоставя органи за управление на камерата, когато имате устройство VIRB, сдвоено с часовника Ви Instinct 3 (VIRB дистанционно , стр. 83).
Времето	Показва текущата температура и прогноза за времето.
Xero® устройство	Показва информация за лазерното местоположение, когато имате съвместимо устройство Xero, сдвоено с Вашия часовник Instinct 3 (Настройки за лазерно местоположение за Xero , стр. 84).

Преглеждане на графични елементи

Графичните елементи осигуряват бърз достъп до здравни данни, информация за дейността, вградени сензори и още. Когато сдвоите часовника си, можете да прегледате данни от телефона си, като здравна информация, време и събития в календара.

- 1 На циферблата на часовника натиснете **UP** или **DOWN**, за да превъртите през цикъла с графични елементи.



- 2 Натиснете **GPS** за преглед на повече информация.
- 3 Изберете опция:
 - Натиснете **DOWN** за преглед на детайли за графичен елемент.
 - Натиснете **GPS** за преглед на допълнителни опции и функции за графичен елемент.

Персонализиране на цикъл с графични елементи

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Изглед > Графични елементи**.
- 3 Изберете опция:
 - За да промените местоположението на даден графичен елемент в цикъла, изберете графичен елемент и натиснете **UP** или **DOWN**.
 - За да премахнете графичен елемент от цикъла, изберете графичен елемент и изберете .
 - За да добавите графичен елемент към цикъла, изберете **Добави** и изберете графичен елемент.

СЪВЕТ: Можете да изберете **Създаване на папка**, за да създадете папки, които съдържат множество графични елементи ([Създаване на папки с графични елементи, стр. 55](#)).

Създаване на папки с графични елементи

Можете да персонализирате цикъла с графични елементи, за да създадете папки със сродни графични елементи.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Изглед > Графични елементи > Добави > Създаване на папка**.
- 3 Изберете графичните елементи, които да включите в папката, и изберете **Край**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако графичните елементи вече са в цикъла с графични елементи, можете да ги преместите или копирате в папката.
- 4 Изберете или въведете име за папката.
- 5 Изберете икона за папката.
- 6 При нужда изберете опция:
 - За да редактирате папката, превъртете до папката в цикъла с графични елементи и задръжте **MENU**.
 - За да редактирате графичните елементи в папката, отворете папката и изберете **Редакция** ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 55](#)).

Body Battery

Вашият часовник анализира променливостта в пулса, нивото на стрес, качеството на съня и данните за дейностите, за да определи цялостното ниво на Body Battery. Също като показателя за гориво в автомобила, той показва количеството на Вашата налична резервна енергия. Диапазонът на нивото на Body Battery е от 5 до 100, където 5 до 25 е най-ниското ниво на резервна енергия, 26 до 50 е ниско ниво на резервна енергия, 51 до 75 е средно ниво на резервна енергия, а 76 до 100 е високо ниво на резервна енергия.

Можете да синхронизирате часовника си с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобрени данни за Body Battery, стр. 55](#)).

Съвети за подобрени данни за Body Battery

- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Хубавият сън зарежда Body Battery.
- Натоварващата активност и високите нива на стрес могат да доведат до по-бързото изтощаване на Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

Измервания на представяне

Тези измервания на производителността са оценки, които могат да Ви помогнат да проследите и разберете Вашите тренировъчни дейности и състезателни изпълнения. Измерванията изискват няколко дейности, като се използва пулс на китката или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите. За измерване на ефективността при колоездене са необходими устройство за следене на пулса и устройство за измерване на мощност.

Тези оценки са предоставени и поддържани от Firstbeat Analytics™. За повече информация отидете на garmin.com/performance-data/running.

ЗАБЕЛЕЖКА: Първоначално оценките може да изглеждат неточни. Часовникът изисква от Вас да изпълните няколко дейности, за да се запознаете с ефективността си.

VO2 макс.: VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 56*).

Прогнозни времена на състезания: Часовникът използва оценката на VO2 макс. и хронологията на тренировките Ви, за да предостави целево време за състезанието въз основа на текущото Ви състояние на физическа подготовка (*Преглед на прогнозните времена на състезанието, стр. 57*).

HRV състояние: Часовникът анализира показанията на пулса на китката Ви, докато спите, за да определи състоянието на изменението на пулса (HRV) въз основа на личните Ви дългосрочни средни стойности на HRV (*Състояние на изменение на пулса, стр. 58*).

Състояние при изпълнение: Състоянието Ви при изпълнение се оценява в реално време след 6 до 20 минути по време на дейност. То може да бъде добавено като поле за данни, така че да можете да видите състоянието си при изпълнение по време на останалата част от дейността си. То сравнява състоянието Ви в реално време със средното Ви ниво на физическа подготовка (*Състояние при представяне, стр. 58*).

Функционален праг на мощност (FTP): Часовникът използва информация от Вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да определи Вашия FTP (*Получаване на оценка на FTP, стр. 59*).

Праг на лактат: Прагът на лактат изисква устройство за следене на пулса на гърдите. Прагът за лактат е точката, където Вашите мускули започват бързо да се изморяват. Часовникът Ви измерва нивото на прага Ви на лактат, като използва данни за пулс и темпо (*Праг на лактат, стр. 59*).

Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за сърдечносъдова издръжливост и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Часовникът Instinct 3 изисква пулс, базиран на китката, или съвместим пулсомер за гръдния кош, за да покаже оценка на VO2 max. Часовникът има отделни оценки на VO2 max. за бягане и колоездене. Трябва да бягате или навън с GPS, или да карате със съвместим силомер при умерено ниво на интензивност в продължение на няколко минути, за да получите точна оценка на VO2 max.

На часовника изчислението на Вашия VO2 макс. се извежда като цифра и описание. Във Вашия Garmin Connect акаунт можете да видите допълнителни подробности за изчислението на Вашия VO2 макс.

Данните за VO2 макс. се предоставят от Firstbeat Analytics. Анализът на VO2 макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението (*Стандартни нива на VO2 макс., стр. 134*) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за бягане

Тази функция изисква устройство за следене на пулса на китката или устройство за следене на пулса на гърдите. Ако използвате устройство за следене на пулса на гърдите, трябва да го поставите и да го сдвоите с часовника си ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 80](#)).

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 93](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 95](#)). В началото измерването може да изглежда неточно. Часовникът изисква няколко измервания, за да направи точно измерване. Можете да дезактивирате записването на VO2 макс. за дейности, свързани с ултра бягане и бягане по пътека, ако не искате тези типове бягане да влияят на Вашата оценка на VO2 макс. ([Настройки на дейности и приложения, стр. 39](#)).

- 1 Започнете дейност по бягане.
- 2 Бягайте на открито с умерена или висока интензивност, като достигнете поне 70% от максималния си пулс.
- 3 След поне 10 минути изберете **Запис**.
- 4 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да превъртите измерванията на ефективността.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за колоездене

Тази функция изисква силомер и устройство за следене на пулса на китката или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите. Силомерът трябва да е сдвоен с часовника Ви ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 80](#)). Ако използвате устройство за следене на пулса на гърдите, трябва да го поставите и да го сдвоите с часовника си.

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 93](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 95](#)). В началото измерването може да изглежда неточно. Часовникът изисква няколко карания, за да се запознае с ефективността Ви при колоездене.

- 1 Започнете дейност по колоездене.
- 2 Карайте с постоянна, висока интензивност в продължение на поне 20 минути.
- 3 След Вашето каране изберете **Запис**.
- 4 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да превъртате през измерванията за ефективността.

Преглед на прогнозните времена на състезанието

За най-точна оценка завършете настройката на потребителския профил ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 93](#)) и задайте максималния си пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 95](#)).

Часовникът Ви използва оценката на VO2 макс. и хронологията на тренировките, за да определи целевото време за състезанието ([Относно изчисления VO2 макс., стр. 56](#)). Часовникът анализира данните от тренировките Ви за няколко седмици, за да прецизира очакваното време на състезание.

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на графичния елемент за представяне.
- 2 Натиснете **GPS**.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на прогнозно време на състезанието.
- 4 Натиснете **GPS** за преглед на прогнози за други разстояния.

ЗАБЕЛЕЖКА: В началото предвиждането може да изглежда неточно. Часовникът изисква няколко измервания, за да направи точно измерване.

Състояние на изменение на пулса

Вашият часовник анализира показанията на пулса на китката, докато спите, за да определи Вашето изменение на пулса (HRV). Тренировките, физическата активност, сънят, храненето и здравословните навици влияят върху изменението на пулса. Стойностите на HRV може да варират на базата на пол, възраст и ниво на физическа подготовка. Балансираното състояние на HRV може да показва положителни признаци на здравословно състояние, като например добър тренировъчен и възстановителен баланс, по-добро състояние на сърдечно-съдовата система и по-голяма устойчивост на стрес. Небалансираното или лошото състояние може да бъде признак на умора, нужда за повече възстановяване или повишен стрес. За най-добри резултати трябва да носите часовника, докато спите. Часовникът има нужда от последователни данни за сън за период от три седмици, за да изведе Вашето състояние на изменение на пулса.

Състояние	Описание
Средно	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е в рамките на Вашия диапазон на базовото отчитане.
Небалансирано	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е над или под Вашия диапазон на базовото отчитане.
Слаба	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е доста под Вашия диапазон на базовото отчитане.
Слабо Няма състояние	Вашите стойности на HRV средно са доста под нормалния диапазон за Вашата възраст. Липсата на състояние означава, че няма достатъчно данни за генериране на седемдневна средна стойност.

Можете да синхронизирате своя часовник с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да прегледате текущото си състояние на изменение на пулса, тенденции и образователна обратна връзка.

Състояние при представяне

Докато изпълнявате дейността си, като бягане или колхозене, функцията за състояние на представяне анализира Вашето темпо, пулс и изменение на пулс, за да направи оценка в реално време на способностите Ви в сравнение със средното Ви ниво на физическа подготовка. Това е приблизително Вашето процентно отклонение в реално време от базовото Ви отчитане за оценката на VO2 макс.

Стойностите на състоянието на представяне варират от -20 до +20. След първите 6 до 20 минути от дейността Ви устройството показва резултата за състояние на представяне. Например резултат от +5 означава, че сте отпочинали, свежи и способни на добро бягане или каране. Можете да добавите състояние на представяне като поле за данни към един от тренировъчните екрани, за да наблюдавате способността си по време на дейността. Състоянието на представяне може също да бъде индикатор за нивото на умора, особено в края на дълго тренировъчно бягане или каране.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството изисква няколко бягания или карания с устройство за следене на пулса, за да получи точна оценка на VO2 макс. и да научи за Вашите способности за бягане или каране (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 56*).

Преглед на състоянието Ви на представяне

Тази функция изисква устройство за следене на пулса на китката или устройство за следене на пулса на гърдите.

1 Добавете **Съст. при изпъл.** на екран за данни (*Персонализиране на екраните за данни, стр. 37*).

2 Потичайте или карайте колело.

След 6 до 20 минути се появява състоянието Ви на представяне.

3 Преминете към екрана за данни, за да видите представянето си по време на бягането или карането.

Получаване на оценка на FTP

Преди да можете да получите оценка на Вашия функционален праг на мощност (FTP), трябва да вдвоите силомер с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 80](#)) и трябва да получите своята оценка на VO2 макс. ([Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс. за колоездене, стр. 57](#)).

Часовникът използва информацията за потребителския Ви профил от първоначалната настройка и оценката на VO2 макс., за да оцени Вашия FTP. Часовникът автоматично ще определи Вашия FTP по време на стабилни, високоинтензивни карания със силомер. За да постигнете най-добри резултати, трябва да карате и с устройство за следене на пулса.

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на графичния елемент за представяне.
- 2 Натиснете **GPS**.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите Вашата оценка на FTP.

Вашата оценка за FTP се показва като стойност, измерена във ватове на килограм, и Вашата изходна мощност във ватове. В приложението Garmin Connect Вашите данни за FTP също се показват на цветния индикатор.

 Лилаво	Изключително
 Синьо	Отлично
 Зелено	Добро
 Оранжево	Средно
 Червено	Необучен

За повече информация вижте приложението ([FTP оценки, стр. 135](#)).

Праг на лактат

Прагът на лактат е интензивността на упражненията, при която лактатът (млечната киселина) започва да се натрупва в кръвния поток. При бягане това ниво на интензивност се оценява по отношение на темпо, пулс или мощност. Когато бегачът надхвърли прага, умората започва да се увеличава с ускорена скорост. За опитни бегачи прагът настъпва при приблизително 90% от максималния им пулс и между 10 km и полумаратонско състезателно темпо. За средностатистическите бегачи прагът на лактат често се появява доста под 90% от максималния пулс. Познаването на прага Ви на лактат може да Ви помогне да определите колко интензивно да тренирате или кога да се натоварвате по време на състезание.

Ако вече знаете стойността на прага Ви на лактат на пулса, можете да я въведете в настройките на Вашия потребителски профил ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 95](#)). Можете да включите функцията **Автоматично откриване** за автоматично записване на прага Ви на лактат по време на дейност.

Състояние на тренировка

Тези измервания са оценки, които могат да Ви помогнат да проследите и разберете Вашите тренировъчни дейности. Измерванията изискват да извършвате дейности в продължение на две седмици, като използвате пулсомер на китката или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите. За измерване на ефективността при колоездене са необходими устройство за следене на пулса и устройство за измерване на мощност. Измерванията може да изглеждат неточни в началото, когато часовникът все още изучава представянето Ви.

Тези оценки са предоставени и поддържани от Firstbeat Analytics. За повече информация отидете на garmin.com/performance-data/running.

Състояние на тренировка: Тренировъчното състояние Ви показва как тренирането Ви влияе върху Вашата физическа подготовка и представяне. Вашето тренировъчно състояние се базира на промените във VO2 макс., сериозното натоварване и състоянието на HRV в рамките на продължителен период от време.

VO2 макс.: VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 56*). Вашият часовник показва коригирани за топлина и надморска височина стойности на VO2 макс., когато се аклиматизирате към среда с висока температура или висока надморска височина (*Представяне при аклиматизация към топлина и надморска височина, стр. 62*).

HRV: HRV е състоянието на изменението на пулса през последните седем дни (*Състояние на изменение на пулса, стр. 58*).

Сериозно натоварване: Интензивното натоварване е претеглен сбор от последните Ви резултати за натоварване при тренировки, включително продължителност и интензивност на упражнението. (*Сериозно натоварване, стр. 62*).

Време за възстановяване: Времето за възстановяване показва колко време остава, преди да сте напълно възстановени и готови за следващата тежка тренировка (*Време на възстановяване, стр. 63*).

Нива на тренировъчно състояние

Тренировъчното състояние Ви показва как тренирането Ви влияе върху Вашето ниво на физическа подготовка и представяне. Вашето тренировъчно състояние се базира на промените във VO2 макс., сериозното натоварване и състоянието на HRV в рамките на продължителен период от време. Можете да използвате тренировъчното си състояние, за да планирате бъдещи тренировки и да продължите да подобрявате нивото си на физическа подготовка.

Няма състояние: Часовникът се нуждае от Вас, за да записва множество дейности в продължение на две седмици, с VO2 макс. резултати от бягане или колоездене, за да определите състоянието Ви на тренировка.

Спад на формата: Имате прекъсване в тренировъчната си програма или тренирате много по-малко от обикновено за седмица или повече. Спад на формата означава, че не сте в състояние да поддържате Вашето ниво на физическа подготовка. Можете да опитате да увеличите тренировъчното си натоварване, за да постигнете подобрение.

Възстановяване: Вашето по-слабо тренировъчно натоварване позволява на тялото Ви да се възстанови, което е жизнено важно по време на продължителни периоди на тежки тренировки. Можете да се върнете към по-високо тренировъчно натоварване, когато почувствате, че сте готови.

Поддържане: Текущото Ви тренировъчно натоварване е достатъчно, за да поддържа Вашето ниво на физическа подготовка. За да видите подобрение, опитайте да разнообразите тренировките си или да увеличите обема им.

Продуктивно: Вашето текущо тренировъчно натоварване движи Вашето ниво на физическа подготовка и представяне в правилната посока. Трябва да планирате периоди на възстановяване в тренировките си, за да поддържате нивото си на физическа подготовка.

Върхова форма: Вие сте в идеална спортна форма. Наскоро намаленото тренировъчно натоварване позволява на тялото Ви да се възстанови и да компенсира изцяло предишните тренировки. Трябва да планирате предварително, тъй като това пиково състояние може да се поддържа само за кратко време.

Претоварване: Вашето тренировъчно натоварване е много високо и контрапродуктивно. Тялото Ви се нуждае от почивка. Трябва да си дадете време за възстановяване, като добавите по-леки тренировки към графика си.

Непродуктивно: Вашето тренировъчно натоварване е добро, но физическата Ви подготовка се влошава. Опитайте се да се съсредоточите върху почивката, храненето и управлението на стреса.

Преумора: Има дисбаланс между Вашето възстановяване и тренировъчното натоварване. Това е нормален резултат след тежка тренировка или голямо събитие. Вашето тяло може да се бори да се възстанови, така че трябва да обърнете внимание на цялостното си здраве.

Съвети за получаване на тренировъчно състояние

Функцията за тренировъчно състояние зависи от актуализираните оценки на Вашето ниво на физическа подготовка, включително поне едно измерване на VO2 макс. на седмица (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 56*). Дейностите по бягане на закрито не генерират оценка на VO2 макс., за да се запази точността на тренда на нивото Ви на физическа подготовка. Можете да дезактивирате записването на VO2 макс. за дейности, свързани с ултра бягане и бягане по пътека, ако не искате тези типове бягане да влияят на Вашата оценка на VO2 макс. (*Настройки на дейности и приложения, стр. 39*). За да извлечете максимума от функцията за тренировъчно състояние, можете да опитате тези съвети.

- Поне веднъж седмично бягайте или карайте навън със силомер и достигнете пулс над 70% от максималния пулс за поне 10 минути.

След като сте използвали часовника за една или две седмици, тренировъчното Ви състояние трябва да е налично.

- Записвайте всичките си фитнес дейности на основното си тренировъчно устройство, което позволява на часовника Ви да научи за Вашето представяне (*Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността, стр. 89*).
- Носете часовника постоянно, докато спите, за да продължите да генерирате актуално състояние на HRV. Наличието на валидно състояние на HRV може да Ви помогне да поддържате валидно състояние на тренировка, когато нямате толкова много дейности с измервания на VO2 макс.

Представяне при аклиматизация към топлина и надморска височина

Фактори на околната среда, като висока температура и надморска височина, оказват влияние върху тренирането и представянето Ви. Например тренировките на голяма надморска височина могат да имат положително въздействие върху физическата Ви подготовка, но може да забележите временен спад на VO2 макс., докато сте на голяма надморска височина. Вашият часовник Instinct 3 предоставя известия за аклиматизация и корекции на оценката на VO2 макс. и състоянието на тренировка, когато температурата е над 22°C (72°F) и когато надморската височина е над 800 m (2625 ft). Можете да следите топлинната и височинната си аклиматизация в графичния елемент за състояние на тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: Функцията за топлинна аклиматизация е достъпна само за GPS дейности и изисква данни за времето от Вашия свързан телефон.

Сериозно натоварване

Сериозното натоварване е претеглен сбор от излишната консумация на кислород след тренировка (EPOC) през последните няколко дни. Индикаторът показва дали текущото натоварване е ниско, оптимално, високо или много високо. Оптималният диапазон се определя от индивидуалното Ви ниво на физическа подготовка и тренировъчната Ви история. Диапазонът се регулира в зависимост от продължителността и интензивността на тренировката.

Относно „Ефект на тренировката“

„Ефект на тренировката“ измерва въздействието на дейността върху Вашата аеробна и анаеробна физическа подготовка. „Ефект на тренировката“ се натрупва по време на дейността. С течение на дейността стойността на „Ефект на тренировката“ се увеличава. „Ефект на тренировката“ се определя от информацията във Вашия потребителски профил и хронологията на тренировките, както и пулса, продължителността и интензивността на Вашата дейност. Има седем различни етикета за ефекта на тренировката, обозначаващи основната полза от дейността Ви. Всеки етикет е цветово кодиран и съответства на Вашия фокус върху натоварването при тренировка. Всяка фраза за обратна връзка, например „Значително въздействие на VO2 макс.“ има съответно описание в подробностите за Вашата дейност в Garmin Connect.

Аеробен ефект на тренировката използва Вашия пулс, за да измери по какъв начин натрупаната интензивност на упражненията влияе върху Вашата аеробна подготовка и показва дали тренировката е имала поддържащ или подобряващ ефект върху нивото Ви на физическа подготовка. Вашата повишена следтренировъчна консумация на кислород (ПСТКК), която се е натрупала по време на упражненията, се съпоставя с набор от стойности, които отчитат нивото Ви на физическа подготовка и тренировъчните навици. Равномерните тренировки с умерени усилия или тренировки с по-голяма продължителност (> 180 секунди) имат положително въздействие върху Вашия аеробен метаболизъм и следователно имат подобрен аеробен ефект на тренировката.

Анаеробният ефект на тренировката използва пулса и скоростта (или мощността), за да определи по какъв начин тренировката влияе върху способността да работите с много висока интензивност. Получавате стойност, базирана на анаеробния принос към ПСТКК и на вида активност. Повторените интервали с висока интензивност – 10 до 120 секунди – имат изключително ползотворно въздействие върху Вашите аеробни възможности и водят до подобрен анаеробен ефект на тренировката.

Можете да добавите Аеробен ЕТ и Анаеробен ЕТ като полета за данни към един от екраните Ви за тренировка, за да следите стойностите си през цялата дейност.

Ефект на тренировката	Аеробна полза	Анаеробна полза
От 0,0 до 0,9	Няма полза.	Няма полза.
От 1,0 до 1,9	Малка полза.	Малка полза.
От 2,0 до 2,9	Поддържа аеробната Ви физическа подготовка.	Поддържа анаеробната Ви физическа подготовка.
От 3,0 до 3,9	Въздейства върху аеробната Ви физическа подготовка.	Въздейства върху анаеробната Ви физическа подготовка.
От 4,0 до 4,9	Значително въздейства върху аеробната Ви физическа подготовка.	Значително въздейства върху анаеробната Ви физическа подготовка.
5.0	Претоварване и потенциално вредно, без достатъчно време за възстановяване.	Претоварване и потенциално вредно, без достатъчно време за възстановяване.

Технологията за ефекта на тренировката се предоставя и поддържа от Firstbeat Analytics. За повече информация посетете firstbeat.com.

Време на възстановяване

Можете да използвате Вашето устройство Garmin с устройство за следене на пулса за китка или за гърди, за да видите колко време остава до пълното Ви възстановяване и готовност за следващата активна тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: За препоръчителното време на възстановяване се използва Вашият изчислен VO2 макс. и първоначално може да изглежда неточно. Устройството изисква от Вас да изпълните няколко дейности, за да придобие данни за показателите Ви.

Времето на възстановяване се извежда непосредствено след дейност. Времето се отчита обратно до момента, в който за Вас е оптимално да предприемете следваща активна тренировка. Устройството актуализира Вашето време на възстановяване през целия ден въз основа на промени в съня, стреса, почивката и физическата активност.

Пулс на възстановяване

Ако тренирате с устройство за следене на пулса за китка или съвместимо нагърдно устройство за следене на пулса, можете да проверите стойността на пулса на възстановяване след всяка дейност. Пулсът на възстановяване представлява разликата между пулса по време на тренировка и пулса две минути след спиране на тренировката. Например след типична тренировка с бягане спирате таймера. Пулсът Ви е 140 удара в минута. След две минути в покой или почивка пулсът Ви е 90 удара в минута. Пулсът Ви на възстановяване е 50 удара в минута (140 минус 90). Някои изследвания свързват пулса на възстановяване със здравето на сърцето. По-високите стойности като цяло са признак за по-здрави сърца.

СЪВЕТ: За най-добри резултати трябва да спрете да се движите за две минути, докато устройството изчисли стойността на пулса на възстановяване.

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашият пулс на възстановяване не се изчислява за дейности с ниско въздействие, като например йога.

Спиране на пауза и възобновяване на състоянието на тренировката

Ако сте ранен(на) или болен(на), можете да поставите на пауза тренировъчното си състояние. Можете да продължите да записвате фитнес дейности, но тренировъчното Ви състояние, фокусът на тренировъчното натоварване, обратната връзка за възстановяване и препоръките за тренировка са временно деактивирани.

Можете да възобновите тренировъчното си състояние, когато сте готови да започнете да тренирате отново. За най-добри резултати са Ви необходими поне едно измерване на VO2 макс. всяка седмица (*Относно изчисления VO2 макс., стр. 56*).

- 1 Когато искате да спрете състоянието си на тренировка, изберете опция:
 - На прозореца за състоянието на тренировката задръжте **MENU** и изберете **Опции > Пауза на Съст. на тренировка**.
 - От настройките на Garmin Connect изберете **Статистики за представяне > Състояние на тренировка > ⋮ > Пауза на Състояние на тренировка**.
- 2 Синхронизирайте часовника си с акаунта си в Garmin Connect.
- 3 Когато искате да възобновите състоянието си на тренировка, изберете опция:
 - На прозореца за състоянието на тренировката задръжте **MENU** и изберете **Опции > Възобновина съст. на трен..**
 - От настройките на Garmin Connect изберете **Статистики за представяне > Състояние на тренировка > ⋮ > Възобновяване на състояние на тренировка**.
- 4 Синхронизирайте часовника си с акаунта си в Garmin Connect.

Готовност за тренировка

Готовността за тренировка е оценка и кратко съобщение, което Ви помага да определите колко сте готови за тренировка всеки ден. Оценката се изчислява непрекъснато и се актуализира през целия ден, като се използват следните фактори:

- Оценка на съня (изминалата нощ)
- Време за възстановяване
- HRV състояние
- Сериозно натоварване
- Хронология на съня (последните 3 нощи)
- Хронология на стреса (последните 3 дни)

Оценка	Описание
95 до 100	Отлична Най-добрата възможно
75 до 94	Висока Готовност за предизвикателства
50 до 74	Средна Задоволителна
25 до 49	Слаба Време е да намалите темпото
1 до 24	Слабо Оставете тялото си да се възстанови

За да видите тенденциите в готовността си за тренировки с течение на времето, отидете на своя Garmin Connect акаунт.

Трениране за състезателно събитие

Часовникът може да Ви предложи ежедневни тренировки, за да Ви помогне да се подготвите за състезание по бягане или колоездене, ако имате оценка на VO2 макс. ([Относно изчисления VO2 макс.](#), стр. 56).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Състезания и събития > Намерете събитие**.
- 3 Потърсете събитие във Вашия район.
Можете също да изберете **Създаване на събитие** за създаване на свое собствено събитие.
- 4 Изберете **Добави в календара**.
- 5 Синхронизирайте часовника си с акаунта си в Garmin Connect.
- 6 На часовника си превъртете до графичния елемент за основното състезание, за да видите обратното отброяване до основното състезателно събитие.
- 7 На циферблата натиснете **GPS** и изберете дейност по бягане или колоездене.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте завършили поне едно бягане на открито с данни за пулс или едно каране с данни за пулс и мощност, на часовника Ви се появяват ежедневни предложения за тренировки.

Календар на състезания и основно състезание

Когато добавите състезателно събитие във Вашия календар Garmin Connect, можете да преглеждате събитието на часовника си, като добавите графичния елемент за основно състезание ([Погледи върху графичния елемент](#), стр. 51). Датата на събитието трябва да е през следващите 365 дни. Часовникът показва обратно броене до събитието, Вашето целево време или прогнозното време на завършване (само за събития с бягане) и информация за времето.

ЗАБЕЛЕЖКА: Веднага е на разположение хронологична информация за времето за съответното местоположение и дата. Локална прогноза за времето се извежда около 14 преди събитието.

Ако добавите повече от едно събитие, ще се изведе подкана да изберете основно събитие.

В зависимост от наличните данни за маршрута на Вашето събитие, можете да преглеждате данни за надморската височина, карта на маршрута и да добавите PacePro план ([PacePro™ Тренировки](#), стр. 11).

Добавяне на местоположения за метеорологично време

- 1 На циферблата натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите графичния елемент за времето.
- 2 Натиснете **GPS**.
- 3 На екрана на първия графичен елемент натиснете **GPS**.
- 4 Изберете **Добавяне на местопол.** и потърсете местоположение.
- 5 Ако е необходимо, повторете стъпки 3 и 4, за да добавите още местоположения.
- 6 Натиснете **GPS** и изберете местоположение, за да се покаже времето за това местоположение.

Управление

Менюто с органи за управление ви позволява бърз достъп до функции и опции на часовника. Можете да добавяте, пренареждате и премахвате опциите в менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 69](#)).

От който и да е екран задръжте **CTRL**.



икони	Име	Описание
	АБВ	Изберете, за да отворите приложението за висотомер, барометър и компас.
	Будилник	Изберете, за да добавите или редактирате аларма (Настройване на аларма, стр. 44).
	Висотомер	Изберете, за да отворите екрана с висотомера.
	Алт. часови зони	Изберете, за да видите текущото време от деня в допълнителни часови зони (Добавяне на алтернативна часова зона, стр. 48).
	Applied Ballistics	Изберете, за да отворите Applied Ballistics приложение (Applied Ballistics®, стр. 20). ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само на модели Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
	Помощ	Изберете, за да изпратите заявка за помощ (Заявяване на помощ, стр. 98).
	Барометър	Изберете, за да отворите екрана на барометъра.
	Пестене на батерията	Изберете, за да активирате функцията за пестене на батерията (Персонализиране на функцията за пестене на батерията, стр. 106).
	Подсветка	Изберете, за да регулирате яркостта на екрана (Промяна на настройките на екрана, стр. 109).
	Предаване на пулс	Изберете, за да включите предаването на пулс към сдвоено устройство (Излъчване на данни за пулс, стр. 73).
	Календар	Изберете за преглед на предстоящи събития от Вашия телефонен календар.
	Часовници	Изберете, за да отворите приложението Часовници, за да зададете аларма, таймер, хронометър или да прегледате алтернативни часови зони (Часовници, стр. 44).
	Компас	Изберете, за да отворите екрана на компаса.
	Не безпокойте	Изберете, за да активирате режима „Не безпокойте“, за да затъмните екрана и да дезактивирате предупрежденията и известията. Например можете да използвате този режим, докато гледате филм.
	Откр.моя тел.	Изберете за възпроизвеждане на звуков сигнал на Вашия сдвоен телефон, ако е в Bluetooth обхват. Силата на Bluetooth сигнала се показва на екрана на часовника Instinct и се увеличава, когато се приближавате до телефона си.
	Garmin Share	Изберете за отваряне на приложението Garmin Share (Garmin Share, стр. 92).
	Хронология	Изберете, за да прегледате хронология на Вашата дейност, записи и общи стойности.
	Заклучване на бутоните	Изберете, за да заключите бутоните, за да предотвратите неволно натискане.

икони	Име	Описание
	Messenger	Изберете, за да отворите приложението Messenger (<i>Използване на функцията Messenger, стр. 92</i>).
	Фаза на луната	Изберете за показване на времето на изгрев и залез заедно с фазата на луната въз основа на Вашата GPS позиция.
	Орг. за упр. за муз.	Изберете, за да контролирате възпроизвеждането на музика на Вашия телефон.
	Нощно виждане	Изберете, за да регулирате екрана за съвместимост с очила за нощно виждане и да дезактивирате устройство за следене на пулс за китка. ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички модели продукти.
	Известия	Изберете, за да прегледате входящи повиквания, съобщения, актуализации в социалните мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон (<i>Активиране на Bluetooth известия, стр. 86</i>).
	Телефон	Изберете, за да дезактивирате Bluetooth технологията и връзката си със сдвоения телефон.
	Изключи	Изберете, за да изключите часовника.
	Pulse Ox	Изберете, за да отворите приложението за пулсов оксиметър (<i>Пулсов оксиметър, стр. 74</i>).
	Референтна точка	Изберете, за да зададете референтна точка за навигация (<i>Задаване на референтна точка, стр. 101</i>).
	Запиши местоп.	Изберете, за да запазите текущото си местоположение, за да се върнете към него по-късно (<i>Използване на запазеното предупреждение, стр. 35</i>).
	Настройки	Изберете, за да отворите менюто за настройки.
	Спящ режим	Изберете, за да активирате или дезактивирате Спящ режим (<i>Персонализиране на режим на сън, стр. 109</i>).
	Незабележим режим	Изберете, за да активирате Незабележим режим, за да изключите безжичните комуникации и да предотвратите съхранението и споделянето на Вашата GPS позиция. ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички модели продукти.
	Хронометър	Изберете, за да стартирате хронометъра (<i>Използване на хронометъра, стр. 47</i>).
	Периодично премигване	Изберете, за да включите периодично премигване на LED фенерчето. Можете да създадете персонализиран режим на премигване (<i>Редактиране на персонализирано периодично премигване, стр. 70</i>).
	ИЗГРЕВ И ЗАЛЕЗ	Изберете, за да видите часа на изгрев, залез и здрач.
	Синхронизиране	Изберете, за да синхронизирате часовника си със сдвоения си телефон.
	Синхронизиране на време	Изберете, за да синхронизирате часовника си с часа на телефона или с помощта на сателити.

икони	Име	Описание
	Таймери	Изберете, за да зададете таймер за обратно отброяване (<i>Използване на таймера за обратно отброяване, стр. 45</i>).
	Фенерче	Изберете, за да включите LED фенерчето (<i>Използване на фенерчето, стр. 69</i>).
	Портфейл	Изберете, за да отворите портфейла си Garmin Pay™ и да плащате за покупки с часовника си (<i>Garmin Pay, стр. 70</i>).
	Времето	Изберете за преглед на текущата прогноза за времето и текущите условия.

Персонализиране на менюто с органи за управление

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на опциите в менюто с преки пътища (*Управление, стр. 66*).

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Изглед > Управление**.
- 3 Изберете кратък път за персонализиране.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Пренареждане**, за да промените местоположението на прекия път в менюто с органи за управление.
 - Изберете **Премахв.**, за да премахнете прекия път от менюто с органи за управление.
- 5 При необходимост изберете **Добавяне на нов**, за да добавите пряк път към менюто с органи за управление.

Използване на фенерчето

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство може да има фенерче, което може да бъде програмирано да мига на различни интервали. Консултирайте се с Вашия лекар, ако имате епилепсия или сте чувствителни към ярки или мигащи светлини.

Използването на фенерчето може да намали живота на батерията. Можете да намалите яркостта, за да удължите живота на батерията.

- 1 Задръжте **CTRL**.
- 2 Изберете .
- 3 Ако е необходимо, натиснете **GPS**, за да включите фенерчето.
- 4 Изберете опция:
 - За да регулирате яркостта или цвета на фенерчето, натиснете **UP** или **DOWN**.
СЪВЕТ: От всеки екран можете бързо да натиснете **CTRL** два пъти, за да включите фенерчето. През първите три секунди можете да натиснете **UP** или **DOWN**, за да регулирате яркостта или цвета на фенерчето.
 - За да програмирате фенерчето да мига в избран модел, задръжте **MENU**, изберете **Периодично премигване**, изберете режим и натиснете **GPS**.
 - За да покажете информацията си за контакт при спешни случаи и да програмирате фенерчето да мига в модел, оказващ беда, задръжте **MENU**, изберете **Модел на беда** и натиснете **GPS**.

ВНИМАНИЕ

При програмиране на фенерчето да мига в модел, оказващ беда, часовникът няма да се свърже с контактите Ви при спешни случаи или със службите за спешна помощ от Ваше име. Информацията за контакт при спешни случаи ще се появи само ако е конфигурирана в приложението Garmin Connect.

Редактиране на персонализирано периодично премигване

- 1 Задръжте **CTRL**.
- 2 Изберете  > По избор.
- 3 Натиснете **GPS**, за да включите периодичното премигване (опция).
- 4 Изберете .
- 5 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да превъртите до настройка за премигване.
- 6 Натиснете **GPS**, за да превъртите през опциите на настройките.
- 7 Натиснете **BACK**, за да запаметите.

Garmin Pay

Функцията Garmin Pay Ви дава възможност да използвате часовника си, за да плащате за покупки в участващите магазини, като използвате кредитни или дебитни карти от участваща финансова институция.

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл

Можете да добавите една или повече участващи кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл. Отидете на garmin.com/garminpay/banks, за да намерите участващи финансови институции.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay** > **Да започнем**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

Преди да можете да използвате Вашия часовник за извършване на плащания за покупки, трябва да зададете поне една карта за плащания.

Можете да използвате Вашия часовник, за да плащате за покупки в участващо местоположение.

- 1 Задръжте **CTRL**.
- 2 Изберете .
- 3 Въведете четирицифрената си парола.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако въведете три пъти грешна парола, Вашият портфейл ще се заключи и трябва да нулирате паролата си в приложението Garmin Connect.
Извежда се последно използваната карта за плащания.
- 4 Ако сте добавили няколко карти към Вашия портфейл Garmin Pay, изберете **DOWN**, за да преминете на друга карта (опция).
- 5 В рамките на следващите 60 секунди задръжте часовника си близо до четеца за разплащания така, че часовникът да е с лице към четеца.
Часовникът вибрира и показва знак за отметка, когато завърши обменът на данни с четеца.
- 6 При необходимост следвайте инструкциите на четеца за карти, за да завършите трансакцията.

СЪВЕТ: След като сте въвели успешно паролата си, можете да извършвате плащания без парола в рамките на 24 часа, докато все още носите часовника си. Ако свалите часовника от китката или ако изключите проследяването на пулса, трябва отново да въведете паролата, преди да извършите плащане.

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл

Можете да добавите до 10 кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay** >  > **Добавяне на карта**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като картата бъде добавена, можете да я изберете на Вашия часовник, когато правите плащане.

Управление на Вашите карти Garmin Pay

Можете временно да спрете или да изтриете карта.

ЗАБЕЛЕЖКА: В някои държави участващи финансови институции могат да ограничат функциите на Garmin Pay.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay**.
- 3 Изберете карта.
- 4 Изберете опция:
 - За временно спиране или премахване на спирането на карта изберете **Прекратяване на карта**. Картата трябва да е активна за осъществяване на покупки през часовника Instinct 3.
 - За да изтриете картата, изберете .

Промяна на паролата Ви за Garmin Pay

Трябва да знаете текущата си парола, за да я промените. Ако сте забравили паролата си, трябва да рестартирате функцията Garmin Pay за часовника Instinct 3, да създадете нова парола и наново да въведете информацията за картата си.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Garmin Pay > Промяна на паролата**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

При следващото Ви плащане с часовника Instinct 3 трябва да въведете новата парола.

Сутрешен отчет

Часовникът Ви показва сутрешен отчет въз основа на обичайното Ви време за събуждане. Натиснете **DOWN** за преглед на отчет, който включва метеорологично време, сън, състояние на изменение на пулса през нощта и други ([Персонализиране на сутрешния Ви отчет, стр. 71](#)).

Персонализиране на сутрешния Ви отчет

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате тези настройки на Вашия часовник или във Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Изглед > Сутрешен отчет**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Покажи бюлетин**, за да активирате или деактивирате сутрешния отчет.
 - Изберете **Редактиране на отчет**, за да персонализирате реда и типа на данните, които се показват във Вашия сутрешен отчет.

Сензори и аксесоари

Часовникът Instinct 3 има няколко вътрешни сензора и можете да свържете допълнителни безжични сензори за Вашите дейности.

Пулс на китката

Вашият часовник разполага с монитор за пулс на китката и можете да преглеждате данните за пулса Ви на графичния елемент за пулс ([Преглеждане на графични елементи, стр. 54](#)).

Часовникът е съвместим и с устройства за следене на пулса за гърди. Ако са налични данни за пулс от китката и такива от гърдите, когато започнете дейност, Вашият часовник използва данните за пулс от гърдите.

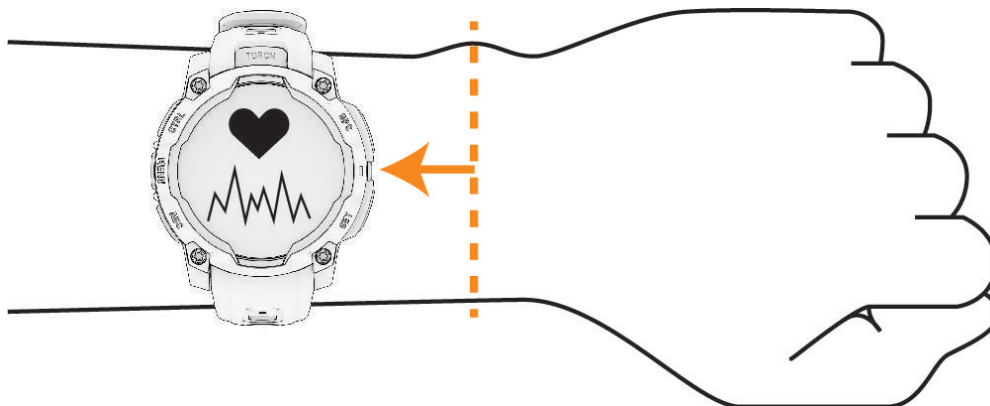
Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте [Съвети при нестабилни данни за пулса, стр. 72](#) за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте [Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 74](#) за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на garmin.com/fitandcare.

Съвети при нестабилни данни за пулса

Ако данните за пулса са нестабилни или не се показват, можете да опитате следните съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Изчакайте докато иконата ♥ се стабилизира, преди да започнете Вашата дейност.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Настройки за монитор на пулса на китката

Задръжте **MENU** и изберете **Датчици и принадлеж.** > **Пулс на китката**.

Състояние: Активира или деактивира устройство за следене на пулса за китка. Стойността по подразбиране е Автоматично, при което автоматично се използва устройството за следене на пулса за китка, освен ако не сдвоите външно устройство за следене на пулса.

ЗАБЕЛЕЖКА: Деактивирането на устройството за следене на пулса за китка деактивира и сензора на пулсовия оксиметър за китка. Можете да извършите ръчно отчитане от графичния елемент на пулсовия оксиметър.

По време на плуване: Активира или деактивира устройство за следене на пулса за китка по време на плуване.

Предупр. за необ. пулс: Позволява Ви да настроите часовника да Ви предупреждава, когато пулсът Ви надвиши или падне под целева стойност (*Настройка на предупреждение за необичаен пулс, стр. 73*).

Предаване на пулс: Позволява Ви да започнете да излъчвате данни за своя пулс към сдвоено устройство (*Излъчване на данни за пулс, стр. 73*).

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

ВНИМАНИЕ

Тази функция Ви предупреждава само когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута, избрани от потребителя, след период на неактивност. Тази функция не Ви уведомява, когато пулсът Ви падне под избрания праг по време на избрания от Вас времеви прозорец за сън, конфигуриран в приложението Garmin Connect. Тази функция не Ви уведомява за потенциално сърдечно заболяване и не е предназначена за лечение или диагностициране на каквото и да е медицинско състояние или заболяване. Винаги се допитвайте до Вашия лекар за всякакви проблеми, свързани със сърцето.

Можете да зададете стойността за праг на пулса.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Датчици и принадлеж.** > **Пулс на китката** > **Предупр. за необ. пулс**.
- 3 Изберете **Висока степен на предупреждение** или **Ниска степен на предупреждение**.
- 4 Задават стойността за праг на пулса.

При всяко превишаване или падане на Вашия пулс под стойността на прага ще се извежда съобщение и часовникът ще вибрира.

Излъчване на данни за пулс

Можете да излъчвате данни за Вашия пулс от Вашия часовник и да ги преглеждате на сдвоени устройства. Излъчването на данни за пулса намалява живота на батерията.

СЪВЕТ: Можете да персонализирате настройките за дейност за автоматично излъчване на Вашите данни на пулс, когато започнете дейност (*Настройки на дейности и приложения, стр. 39*). Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към устройство Edge®, докато карате велосипед.

- 1 Изберете опция:
 - Задръжте **MENU** и изберете **Датчици и принадлеж.** > **Пулс на китката** > **Предаване на пулс**.
 - Задръжте **CTRL**, за да отворите менюто с органи за управление, и изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 69*).

- 2 Натиснете **GPS**.
Часовникът започва да излъчва данните за Вашия пулс.
- 3 Сдвоете Вашия часовник с Вашето съвместимо устройство.

ЗАБЕЛЕЖКА: Указанията за сдвояване се различават за всяко Garmin съвместимо устройство. Вижте ръководството на притежателя.

- 4 Натиснете **GPS**, за да спрете излъчването на данните за Вашия пулс.

Пулсов оксиметър

Устройството Instinct 3 има пулсов оксиметър за китката, за да се измери кислородното насищане в кръвта Ви. Може да бъде ценно да знаете кислородното си насищане, за да разбирате цялостното си здравословно състояние и това да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към надморската височина. Устройството измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO₂.

На устройството показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO₂. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни ([Задаване на режима на пулсов оксиметър](#), стр. 74). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър. Графичният елемент показва последния процент на кислородно насищане в кръвта.

- 1 Докато сте седнали или сте неактивни, натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите графичния елемент за пулсовия оксиметър.
- 2 Изчакайте, докато часовникът започне да отчитането на пулсовия оксиметър.
- 3 Останете неподвижни за до 30 секунди.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте твърде активни, за да може часовникът да извърши измерване с пулсовия оксиметър, вместо процент ще се изведе съобщение. Можете да проверите отново след няколко минути без активност. За най-добри резултати дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.

Задаване на режима на пулсов оксиметър

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Датчици и принадлеж.** > **Pulse Ox** > **Режим на Pulse Ox**.
- 3 Изберете опция:
 - За да изключите автоматичните измервания, изберете **Ръчна проверка**.
 - За да включите непрекъснати измервания, докато спите, изберете **По време на сън**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Необичайните пози за сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO₂ по време на сън.
 - За да включите измерванията, докато сте неактивни през деня, изберете **Цял ден**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Включването на режима **Цял ден** намалява живота на батерията.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Използвайте силиконова или найлонова каишка.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на часовника.
- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Компас

Часовникът е снабден с 3-осов компас с автоматично калибриране. Функциите и видът на компаса се променят в зависимост от дейността Ви, според това дали е включен GPS и дали навигирате до дадено местоназначение. Можете да промените настройките на компаса ръчно ([Настройки на компаса, стр. 75](#)).

Настройки на компаса

Задръжте **MENU** и изберете **Датчици и принадл. > Компас**.

Калибриране: Позволява ръчно калибриране на сензора за компас ([Ръчно калибриране на компаса, стр. 75](#)).

Екран: Задава посоката на движение на компаса в букви, градуси или милирадиани.

Северна реф.: Задава еталона север на компаса ([Задаване на еталонен север, стр. 75](#)).

Режим: Задава компасът да използва само данни от електронни сензори (Включено), комбинация от GPS и данни от електронни сензори при движение (Автоматично) или само GPS данни (Изключено).

Ръчно калибриране на компаса

БЕЛЕЖКА

Калибрирайте електронния компас на открито. За да подобрите точността на направлението, не стойте близо до обекти, които влияят на магнитните полета, като превозни средства, сгради и въздушни електропроводи.

Часовникът Ви е фабрично калибриран и по подразбиране използва автоматично калибриране. Ако компасът работи неправилно, например след изминаване на големи разстояния или след големи температурни амплитуди, можете да калибрирате компаса ръчно.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Датчици и принадл. > Компас > Калибриране > Старт**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

СЪВЕТ: Изпишете с китката си малка осморка, докато се изведе съобщение.

Задаване на еталонен север

Можете да зададете еталона за посоката, използвана при изчисляване на информацията за посоката.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Датчици и принадл. > Компас > Северна реф.**
- 3 Изберете опция:
 - За да зададете географски север като еталон за посока, изберете **Вярно**.
 - За да зададете автоматично магнитната деклинация за Вашето местоположение, изберете **Магнитен**.
 - За да зададете мрежов север (000°) като еталон за посока, изберете **Координатна сист.**
 - За да зададете ръчно стойността на магнитната деклинация, изберете **Потребител > Магн. деклинация**, въведете магнитната деклинация и изберете **Край**.

Висотомер и барометър

Часовникът съдържа вътрешен висотомер и барометър. Часовникът събира данни за надморската височина и налягането непрекъснато, дори в режим на ниска консумация на енергия. Висотомерът показва приблизителната Ви надморска височина въз основа на промени в налягането. Барометърът показва данни за налягането в околната среда въз основа на фиксираната надморска височина, на която висотомерът е бил калибриран последно ([Настройки на висотомера, стр. 76](#)).

Настройки на висотомера

Задръжте **MENU** и изберете **Датчици и принадл. > Висотомер**.

Калибриране: Позволява Ви да калибрирате ръчно сензора на висотомера.

Автоматично кал.: Позволява на висотомера да се самокалибрира всеки път, когато използвате сателитни системи.

Режим на сензор: Задава режима за сензора. Опцията Автоматично използва висотомера и барометъра според Вашето движение. Можете да използвате опцията Само висотомер, когато дейността Ви включва промени в надморската височина, или опцията Само барометър, когато дейността Ви не включва промени в надморската височина.

Височина: Задава мерните единици за надморска височина.

Калибриране на барометричния висотомер

Часовникът Ви е фабрично калибриран и по подразбиране използва автоматично калибриране в началната точка на GPS по подразбиране. Можете ръчно да калибрирате барометричния висотомер, ако знаете правилната надморска височина.

1 Задръжте **MENU**.

2 Изберете **Датчици и принадл. > Висотомер**.

3 Изберете опция:

- За да калибрирате автоматично от Вашата начална точка на GPS, изберете **Автоматично кал..**
- За да въведете текущата надморска височина ръчно, изберете **Калибриране > Въведи ръчно**.
- За да въведете текущата надморска височина от цифровия модел за височина, изберете **Калибриране > Изп.DEM**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои часовници изискват връзка към телефон за използване на DEM за калибриране.

- За да въведете текущата надморска височина от Вашето GPS местоположение, изберете **Калибриране > Използв. GPS**.

Настройки на барометъра

Задръжте **MENU** и изберете **Датчици и принадл. > Барометър**.

Калибриране: Позволява Ви да калибрирате ръчно сензора на барометъра.

Скица: Задава времевата скала за диаграмата в графичния елемент на барометъра.

Аларма за буря: Задава скоростта на промяна на барометричното налягане, която задейства предупреждение за буря.

Режим на сензор: Задава режима за сензора. Опцията Автоматично използва висотомера и барометъра според Вашето движение. Можете да използвате опцията Само висотомер, когато дейността Ви включва промени в надморската височина, или опцията Само барометър, когато дейността Ви не включва промени в надморската височина.

Налягане: Задава начина, по който часовникът показва данните за налягането.

Калибриране на барометъра

Часовникът Ви е фабрично калибриран и по подразбиране използва автоматично калибриране в началната точка на GPS по подразбиране. Можете ръчно да калибрирате барометъра, ако знаете правилната височина или правилното налягане на морското равнище.

1 Задръжте **MENU**.

2 Изберете **Датчици и принадл. > Барометър > Калибриране**.

3 Изберете опция:

- За да въведете текущата височина и налягане на морско равнище (опция), изберете **Въведи ръчно**.
- За да калибрирате автоматично от цифровия модел за височина, изберете **Изп. DEM**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Някои часовници изискват връзка към телефон за използване на DEM за калибриране.
- За да калибрирате автоматично от Вашата начална точка на GPS, изберете **Използв. GPS**.

Задаване на предупреждение за буря

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това предупреждение е информационна функция и не е предназначено да бъде основният източник за проследяване на промените във времето. Ваша отговорност е да преглеждате докладите за времето и условията, да сте наясно със заобикалящата Ви среда и да използвате безопасна преценка, особено по време на лошо време. Неспазването на това предупреждение може да доведе до сериозно нараняване или смърт.

1 Задръжте **MENU**.

2 Изберете **Известия & предупр. > Системни аларми > Барометър > Аларма за буря**.

3 Изберете опция:

- Изберете **Състояние** за включване или изключване на предупреждението.
- Изберете **Честота**, за да актуализирате скоростта на промяна на барометричното налягане, която задейства предупреждение за буря.

Безжични сензори

Вашият часовник може да бъде сдвоен и използван с безжични сензори с ANT+ или Bluetooth технология ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 80](#)). След като устройствата са сдвоени, можете да персонализирате незадължителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 37](#)). Ако часовникът Ви е доставен в комплект със сензор, устройствата вече са сдвоени.

За информация относно съвместимостта на конкретни Garmin сензори, закупуване или за преглед на ръководството на собственика посетете buy.garmin.com за този сензор.

Тип сензор	Описание
Applied Ballistics	Можете да използвате устройства Applied Ballistics, като далекомири или сензори за вятър, и да преглеждате допълнителна балистична информация на Вашия часовник.
Сензори за стикове	Можете да използвате голф сензори за стикове Approach CT10, за да проследявате автоматично ударите си, включително местоположение, разстояние и тип стик.
DogTrack	Позволява Ви да получавате данни от съвместимо ръчно устройство за проследяване на кучета.
eBike	Можете да използвате часовника си с Вашия електрически велосипед и да преглеждате данни за велосипед, като информация за батерията и пробега, по време на Вашите карания.
Разширен дисплей	Можете да използвате режима Разширен дисплей, за да показвате екрани с данни от Вашия часовник на съвместим велосипеден компютър Edge по време на каране или триатлон.
Външен пулс	Можете да използвате външен сензор, като устройството за следене на пулс от серията HRM-Pro™ или HRM-Fit™, за да преглеждате данните за пулса по време на дейностите си.
Крачкомер	Можете да използвате крачкомера, за да записвате темпото и разстоянието, вместо да използвате GPS, когато тренирате на закрито или когато GPS сигналът е слаб.
inReach	Функцията за дистанционно управление inReach Ви позволява да управлявате своя сателитен комуникатор inReach с помощта на часовника Instinct (Използване на дистанционното inReach , стр. 83).
Светлини	Можете да използвате интелигентни светлини за велосипед Varia™, за да подобрите осведомеността за обстановката.
Компютър	Можете да играете видеоигри на Вашия компютър и да виждате статистики в реално време на устройството си (Използване на приложението Garmin GameOn™ , стр. 29).
Мощност	Можете да използвате педалите на велосипеда за измерване на мощността Rally™ или Vector™, за да преглеждате Вашите данни за мощност на часовника си. Можете да настроите своите зони на мощност, за да съответстват на Вашите цели и способности (Настройване на зоните Ви на мощност , стр. 96), или да използвате предупреждения за диапазон, за да бъдете уведомявани, когато достигнете определена зона на мощност (Настройка на предупреждение , стр. 43).
Радар	Можете да използвате радар за велосипеди за изглед назад Varia, за да подобрите осведомеността за обстановката и за изпращане на предупреждения за приближаващи превозни средства.
RD модул	Можете да използвате Running Dynamics Pod, за да записвате данни за динамиката на бягане и да ги преглеждате на часовника си (Динамика на бягане , стр. 81).
Смарт треньор	Можете да използвате часовника си с интелигентно тренировъчно устройство за трениране на закрито, за да симулирате съпротивление, докато следвате курс, каране или тренировка (Използване на тренировъчно устройство за трениране на закрито , стр. 14).
Скорост/Каданс	Можете да прикрепите сензори за скорост или ритъм към Вашия велосипед и да преглеждате данните по време на карането си. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото (Размер на колело и обиколка , стр. 135).

Тип сензор	Описание
Температура	Можете да закачите сензора за температура <i>tempe</i> на стабилен ремък или каишка, така че да е изложен на атмосферен въздух, за да служи за надежден източник на точни температурни данни.
Vectronix	Можете да използвате далекоми Vectronix® и да преглеждате допълнителна балистична информация на Вашия часовник.
VIRB	Функцията VIRB дистанционно Ви дава възможност да управлявате екшън камерата VIRB от Вашия часовник (<i>VIRB дистанционно</i> , стр. 83).
XERO Лазерни местоп.	Можете да преглеждате и споделяте информация за лазерното местоположение от устройство Xero (<i>Настройки за лазерно местоположение за Xero</i> , стр. 84).

Сдвояване на Вашите безжични сензори

Когато за пръв път свържете безжичен сензор към Вашия часовник чрез ANT+ или Bluetooth технология, трябва да извършите сдвояване на часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват. За повече информация относно сателитните системи отидете на garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Поставете устройството за следене на пулса, поставете сензора или натиснете бутона, за да събудите сензора.

ЗАБЕЛЕЖКА: Вижте ръководството на собственика на безжичния сензор за информация относно сдвояването.

- 2 Доближете часовника в рамките на 3 m (10 ft) от сензора.

ЗАБЕЛЕЖКА: Застанете отдалечени на 10 m (33 ft) от други безжични сензори по време на сдвояването.

- 3 Задръжте **MENU**.

- 4 Изберете **Датчици и принадл. > Добавяне на нов.**

- 5 Изберете опция:

- Изберете **Търсене на всичко.**
- Изберете своя вид сензор.

След като сензорът е сдвоен с Вашия часовник, състоянието на сензора се променя от **Търсене на Свързан**. Данните на сензора се показват в цикъла на екрана за данни или в персонализирано поле за данни. Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни (*Персонализиране на екраните за данни*, стр. 37).

Темпо и разстояние на бягане с аксесоар за пулс

Аксесоарите от серията HRM 600, HRM-Fit и HRM-Pro изчисляват темпото и разстоянието на бягането въз основа на Вашия потребителски профил и движението, измервано от сензора при всяка крачка. Мониторът за пулс осигурява скорост и разстояние на бягане, когато GPS не е наличен, като например по време на бягане на бягаща пътека. Можете да видите темпото и разстоянието на бягане на Вашия съвместим часовник Instinct 3, когато сте свързани чрез ANT+ технология или защитена технология Bluetooth. Можете да ги видите и в съвместими приложения за тренировки на трети страни.

Точността на скоростта и разстоянието се подобрява с калибриране.

Автоматично калибриране: Настройката по подразбиране за часовника е **Автоматично калибриране**.

Аксесоарът за пулс се калибрира всеки път когато бягате навън, докато е свързан с Вашия съвместим часовник Instinct 3.

ЗАБЕЛЕЖКА: Автоматичното калибриране не работи за дейности на закрито, пътека или ултра бягане (*Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане*, стр. 81).

Ръчно калибриране: Можете да изберете **Кал. и запам.** след бягане на бягаща пътека с Вашия свързан аксесоар за пулс (*Калибриране на разстоянието на бягащата пътека*, стр. 11).

Съвети за запис на темпо и разстояние на бягане

- Актуализирайте софтуера на часовника си Instinct 3 ([Актуализации на продукта, стр. 115](#)).
- Завършете няколко бягания на открито с GPS и Вашия свързан аксесоар от серията HRM 600, HRM-Fit или HRM-Pro. Важно е диапазонът на темпото Ви на открито да съответства на диапазона Ви на темпо на бягащата пътека.
- Ако бягането включва пясък или дълбок сняг, отидете в настройките на сензора и изключете **Автоматично калибриране**.
- Ако преди това сте свързали съвместим крачкомер с технология ANT+, задайте състоянието му на **Изключено** или го премахнете от списъка със свързани сензори.
- Завършете бягане на бягаща пътека с ръчно калибриране ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 11](#)).
- Ако автоматичното и ръчното калибриране не изглеждат точни, отидете в настройките на сензора и изберете **Темпо и разст. за HRM > Нулиране на данните за кал.**

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да опитате да изключите **Автоматично калибриране** и след това да калибрирате отново ръчно ([Калибриране на разстоянието на бягащата пътека, стр. 11](#)).

Динамика на бягане

Динамиката на бягане представлява обратна връзка в реално време за Вашата форма на бягане. Вашият часовник Instinct 3 разполага с акселерометър за изчисляване на пет показателя за формата на бягане. За всичките шест показателя за бягане трябва да сдвоите часовника си Instinct 3 с/с/с HRM-Fit, аксесоар от серия HRM-Pro или друг аксесоар за динамика на бягане, който измерва движението на торса. За повече информация посетете garmin.com/performance-data/running.

Метрика	Тип сензор	Описание
Ритъм	Часовник или съвместим аксесоар	Ритъмът е броят стъпки в минута. Той показва общия брой стъпки (леви и десни комбинирани).
Вертикално трептене	Часовник или съвместим аксесоар	Вертикалното трептене е Вашето отскачане по време на бягане. То показва вертикалното движение на Вашия торс, измерено в сантиметри.
Време на контакт със земята	Часовник или съвместим аксесоар	Време на контакт със земята е времето от всяка стъпка, през което сте стъпили на земята, докато бягате. Измерва се в милисекунди. ЗАБЕЛЕЖКА: Времето за контакт със земята и балансът не са налични по време на ходене.
Баланс на време на контакт със земята	Само съвместим аксесоар	Балансът на време на контакт със земята показва левия/десен баланс на Вашето време на контакт със земята по време на бягане. То се показва като процент. Например 53,2 със стрелка, сочеща наляво или надясно.
Дължина на крачка	Часовник или съвместим аксесоар	Дължината на крачката е дължината на крачката Ви от едно стъпване до другото. Измерва се в метри.
Вертикално съотношение	Часовник или съвместим аксесоар	Вертикалното съотношение е съотношението между вертикалното трептене и дължината на крачката. То се показва като процент. По-ниската стойност обикновено показва по-добра форма при бягане.

Съвети за липсващи данни за динамика на бягане

Тази тема предоставя съвети за използване на съвместим аксесоар за динамика на бягане. Ако аксесоарът не е свързан с часовника, часовникът автоматично превключва на динамика на бягане, базирана на данни от китката.

- Уверете се, че разполагате с аксесоар за динамика на бягане, като например аксесоар от серията HRM-Fit или HRM-Pro.
- Отново сдвоете аксесоара за динамика на бягане с часовника си съгласно инструкциите.
- Ако използвате аксесоар от серията HRM-Fit или HRM-Pro, сдвоете го с часовника си с помощта на ANT+ технология, а не с Bluetooth технология.
- Ако дисплеят с данни за динамиката на бягане показва само нули, уверете се, че носите аксесоара обърнат с дясната страна нагоре.

ЗАБЕЛЕЖКА: Времето за контакт със земята и балансът се появяват само по време на бягане. То не се изчислява по време на ходене.

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ: Балансът на времето за контакт със земята не се изчислява с динамиката на бягане, базирана на данни от китката.

Мощност при бягане

Мощността при бягане на Garmin се изчислява въз основа на измерената информация за динамиката на бягане, масата на потребителя, данните за околната среда и други сензорни данни. Измерването на мощността изчислява количеството енергия, което бегачът прилага към пътната настилка, и се показва във ватове. Използването на силата на бягане като индикатор на усилието може да е по-подходящо за някои бегачи, отколкото използването на темпото или пулса. Мощността при бягане може да бъде по-чувствителна от пулса за определяне нивото на усилие и може да отчита изкачванията, спусканията и вятъра, което измерването на темпото не прави. За повече информация отидете на garmin.com/performance-data/running.

Мощността при бягане може да бъде измерена с помощта на съвместим аксесоар за динамика на бягането или сензорите на часовника. Можете да персонализирате полетата с данни за мощността при бягане, за да видите мощността си и да направите корекции в тренировката си (*Полета за данни*, стр. 119). Можете да настроите сигнали за мощност, за да бъдете уведомявани, когато достигнете определена зона на мощност (*Известие за дейност*, стр. 41).

Зоните на мощност при бягане са подобни на зоните на мощност при колоездене. Стойностите за зоните са стойности по подразбиране, базирани на пол, тегло и средна способност, и може да не съответстват на личните Ви способности. Можете ръчно да регулирате своите зони на часовника или от Вашия акаунт в Garmin Connect (*Настройка на зоните Ви на мощност*, стр. 96).

Настройки за мощност при бягане

Задръжте **MENU**, изберете **Дейности и приложения**, изберете дейност с бягане, изберете настройките на дейността и изберете **Мощност при бягане**.

Състояние: Активира или деактивира данните за мощност при бягане на Garmin. Можете да използвате тази настройка, ако предпочитате да използвате данни за мощността при бягане на трети страни.

Източник: Позволява Ви да изберете кое устройство да се използва за записване на данни за мощността при бягане. Опцията Инт. режим автоматично открива и използва аксесоара за динамика на бягане, когато е наличен. Часовникът използва данни, базирани на китката, за мощност при бягане, когато не е свързан аксесоар.

Отчитане на вятъра: Активира или деактивира използването на данни за вятъра при изчисляване на мощността при бягане. Данните за вятъра са комбинация от данните за скоростта, посоката и барометъра от часовника Ви и наличните данни за вятъра от телефона Ви.

inReach дистанционно

Функцията за дистанционно управление inReach Ви позволява да управлявате своя сателитен комуникатор inReach с помощта на часовника Instinct. Отидете на buy.garmin.com за повече информация относно съвместими устройства.

Използване на дистанционното inReach

Преди да можете да използвате функцията за дистанционно управление inReach, трябва да добавите графичния елемент inReach към списъка с графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 55](#)).

- 1 Включете сателитния комуникатор inReach.
- 2 На Вашия часовник Instinct натиснете **UP** или **DOWN** на циферблата, за да видите графичния елемент inReach.
- 3 Натиснете **GPS**, за да потърсите Вашия сателитен комуникатор inReach.
- 4 Натиснете **GPS**, за да сдвоите Вашия сателитен комуникатор inReach.
- 5 Натиснете **GPS** и изберете опция:
 - За да изпратите SOS съобщение, изберете **Инициране на SOS**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да използвате SOS функцията само в реална извънредна ситуация.
 - За да изпратите текстово съобщение, изберете **Съобщения > Ново съобщение**, изберете контактите за съобщение и въведете текста на съобщението или изберете опция за бърз текст.
 - За да изпратите предварително зададено съобщение, изберете **Изпр. пр. зад. настр.** и изберете съобщение от списъка.
 - За да видите таймера и изминатото разстояние по време на дадена дейност, изберете **Проследяване**.

VIRB дистанционно

Функцията за дистанционно управление VIRB Ви дава възможност да управлявате екшън камерата VIRB от устройството си.

Управление на VIRB екшън камера

За да използвате функциите на VIRB дистанционното, трябва да активирате дистанционното управление на VIRB камерата. Вижте *VIRB Ръководството на притежателя за серията* за повече информация.

- 1 Включете VIRB камерата.
- 2 Сдвоете Вашата камера VIRB с часовника си Instinct ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 80](#)).
Графичният елемент VIRB е добавен в цикъла с графични елементи.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN** на циферблата, за да видите графичния елемент VIRB.
- 4 Ако е необходимо, изчакайте, докато часовникът Ви се свърже с камерата.
- 5 Изберете опция:
 - За да запишете видео, изберете **Начало на записване**.
Броячът на видеото се появява на екрана Instinct.
 - За да направите снимка, докато записвате видео, натиснете **DOWN**.
 - За да спрете записа на видео, натиснете **GPS**.
 - За да направите снимка, изберете **Заснемане**.
 - За да направите няколко снимки в сериен режим, изберете **Направи серия от снимки**.
 - За да включите камерата в режим на сън изберете **Пост. на кам. в спящ режим**.
 - За да събудите камерата от режим на сън, изберете **Изв. на кам. от сп. режим**.
 - За да промените настройките за видео и снимки, изберете **Настройки**.

Управление на екшън камера VIRB по време на дейност

За да използвате функциите на VIRB дистанционното, трябва да активирате дистанционното управление на VIRB камерата. Вижте *VIRB Ръководството на притежателя за серията* за повече информация.

1 Включете VIRB камерата.

2 Сдвоете Вашата камера VIRB с часовника си Instinct (*Сдвояване на Вашите безжични сензори*, стр. 80).

Когато камерата е сдвоена, екранът с данни за VIRB се добавя автоматично към дейностите.

3 По време на дейност плъзнете **UP** или **DOWN**, за да екрана с данни за VIRB.

4 Ако е необходимо, изчакайте, докато часовникът Ви се свърже с камерата.

5 Задръжте **MENU**.

6 Изберете **VIRB**.

7 Изберете опция:

- За да управлявате камерата с помощта на таймера на дейността, изберете **Настройки > Режим на записване > Старт/стоп таймер**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Записът на видео автоматично започва и спира, когато започвате и спирате дейност.

- За да управлявате камерата с помощта на опциите на менюто, изберете **Настройки > Режим на записване > Ръчно**.
- За да запишете видео ръчно, изберете **Начало на записване**.
Броячът на видеото се появява на екрана Instinct.
- За да направите снимка, докато записвате видео, натиснете **DOWN**.
- За да спрете записа на видео ръчно, натиснете **GPS**.
- За да направите няколко снимки в сериен режим, изберете **Направи серия от снимки**.
- За да включите камерата в режим на сън изберете **Пост. на кам. в спящ режим**.
- За да събудите камерата от режим на сън, изберете **Изв. на кам. от сп. режим**.

Настройки за лазерно местоположение за Херо

Преди да можете да персонализирате настройките за лазерно местоположение, трябва да сдвоите съвместимо устройство Херо (*Сдвояване на Вашите безжични сензори*, стр. 80).

Задръжте **MENU** и изберете **Датчици и принадл. > XERO Лазерни местоп. > Лазерни местоп..**

По време на дейност: Позволява показването на информация за лазерно местоположение от съвместимо, сдвоено устройство Херо по време на дейност.

Режим на споделяне: Позволява Ви да споделяте информация за местоположението на лазера публично или да я излъчвате частно.

Карта

▲ показва местоположението Ви на картата. На картата се извеждат имената и символите на местоположенията. Когато навигирате до дестинация, Вашият маршрут е маркиран с линия на картата.

- Навигиране по картата (*Панорамиране и мащабиране на картата*, стр. 85)
- Настройки на картата (*Настройки на картата*, стр. 85)

Панорамиране и мащабиране на картата

- 1 Когато навигирате, натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите картата.
- 2 Задръжте **MENU**.
- 3 Изберете **Панорама/Мащабиране**.
- 4 Изберете опция:
 - За да превключвате между панорамиране нагоре и надолу, панорамиране наляво и надясно или мащабиране, натиснете **GPS**.
 - За да панорамирате или мащабирате картата, натиснете **UP** и **DOWN**.
 - За да излезете, натиснете **BACK**.

Настройки на картата

Можете да персонализирате как да изглежда картата в приложението за карта и екраните за данни. На циферблата задръжте **MENU** и изберете **Карта**.

Ориентация: Настройва ориентацията на картата. Опцията Север горе показва север в горната част на екрана. Опцията Движение нагоре показва текущата Ви посока на пътуване в горната част на екрана.

Местоп. на потребителя: Показва запазените местоположения на картата.

Градове: Показва имената на градовете на картата.

Мрежови линии: Показва контурните линии на картата.

Авто-мащабиране: Автоматично избира подходящия мащаб за оптимално използване на картата. Когато е деактивирано, трябва да промените мащаба ръчно.

Функции за свързване на телефон

Функциите за свързване на телефона са налични за Вашия часовник Instinct, когато го сдвоите чрез приложението Garmin Connect ([Сдвояване на телефона, стр. 85](#)).

- Функции на приложението от приложението Garmin Connect, приложението Connect IQ и още ([Приложения за телефон и компютърни приложения, стр. 87](#))
- Графични елементи ([Погледи върху графичния елемент, стр. 51](#))
- Функции на менюто с органи за управление ([Управление, стр. 66](#))
- Функции за безопасност и проследяване ([Функции за безопасност и проследяване, стр. 97](#))
- Взаимодействия с телефона, например известия ([Активиране на Bluetooth известия, стр. 86](#))

Сдвояване на телефона

За да използвате свързаните функции на часовника, трябва да го сдвоите директно чрез приложението Garmin Connect вместо от настройките за Bluetooth на Вашия телефон.

- 1 По време на първоначалната настройка на часовника изберете , когато бъдете подканени да го сдвоите с телефона си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако преди това сте пропуснали процеса на сдвояване, можете да задръжите **MENU**, след което изберете **Свързаност > Телефон > Сдвояване на телефона**.

- 2 Сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да приключите процеса на сдвояване и настройка.

Активиране на Bluetooth известия

Преди да можете да активирате известия, трябва да сдвоите часовника със съвместим телефон ([Сдвояване на телефона, стр. 85](#)).

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Свързаност > Телефон > Интелигентни известиявания > Състояние > Включено**.
- 3 Изберете **Общо използване** или **По време на дейност**.
- 4 Изберете тип известие.
- 5 Изберете предпочитания за състояние, тон и вибрация.
- 6 Натиснете **BACK**.
- 7 Изберете предпочитания за поверителност и време на изчакване.
- 8 Натиснете **BACK**.
- 9 Изберете **Подпис**, за да добавите подпис към Вашите отговори на текстови съобщения.

Преглед на известия

- 1 От циферблата натиснете **UP** или **DOWN** за преглед на графичния елемент за известия.
- 2 Натиснете **GPS**.
- 3 Изберете известие.
- 4 Натиснете **GPS** за повече опции.
- 5 Натиснете **BACK**, за да се върнете към предходния екран.

Получаване на входящи телефонни повиквания

Когато получите телефонно повикване на Вашия свързан телефон, часовникът Instinct показва името или телефонния номер на обаждащия се.

- За да приемете повикването, изберете **Приемам**.
ЗАБЕЛЕЖКА: За да разговаряте с обаждащия се, трябва да използвате свързания си телефон.
- За да откажете повикването, изберете **Отказ**.
- За да откажете повикването и да изпратите веднага текстово съобщение с отговор, изберете **Отговор** и след това изберете съобщения от списъка.
ЗАБЕЛЕЖКА: За да изпратите отговор на текстово съобщение, трябва да сте свързани със съвместим телефон с Android™ чрез Bluetooth технология.

Отговаряне на текстови съобщения

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за съвместими телефони с Android.

Когато получите известие за текстово съобщение на Вашия часовник, можете да изпратите бърз отговор, като изберете от списък със съобщения. Можете да персонализирате съобщенията в приложението Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция изпраща текстови съобщения от Вашия телефон. Може да се прилагат редовни ограничения за текстови съобщения и такси в зависимост от Вашия оператор и абонаментен план. Свържете се с Вашия мобилен оператор за повече информация относно таксите и ограниченията за текстови съобщения.

- 1 На циферблата натиснете **UP** или **DOWN**, за да прегледате графичния елемент за известия.
- 2 Изберете известие за текстови съобщения.
- 3 Натиснете **GPS**.
- 4 Изберете **Отговор**.
- 5 Изберете съобщение от списъка.

Телефонът Ви изпраща избраното съобщение във вид на SMS текстово съобщение.

Управление на известия

Можете да използвате Вашия съвместим телефон, за да управлявате известията, които се появяват на Вашия часовник Instinct 3.

Изберете опция:

- Ако използвате iPhone®, отидете на настройките за известия на iOS® и изберете известията, които да се показват на телефона и часовника.
ЗАБЕЛЕЖКА: Всички известия, които активирате на iPhone, също се показват на Вашия часовник.
- Ако използвате телефон с Android, от приложението Garmin Connect изберете **••• > Настройки > Известия > Известия на приложения** и изберете известията, които искате да видите на часовника си.

Включване и изключване на сигналите за телефонна връзка

Можете да настроите часовника Instinct 3 да Ви предупреждава, когато сдвоеният Ви телефон се свързва и изключва чрез Bluetooth технологията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Сигналите за телефонна връзка са изключени по подразбиране.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Свързаност > Телефон > Предупреждения**.

Изключване на Bluetooth връзката с телефона

Можете да изключите Bluetooth връзката с телефона от менюто с органи за управление.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 69*).

- 1 Задръжте **CTRL**, за да прегледате менюто с органи за управление.
- 2 Изберете , за да изключите Bluetooth връзката с телефона на Вашия часовник Instinct.
Моля, вижте ръководството на притежателя за телефона, за да изключите Bluetooth технологията на телефона си.

Приложения за телефон и компютърни приложения

Можете да свържете часовника си с множество телефонни приложения на Garmin и компютърни приложения, като използвате един и същ акаунт в Garmin.

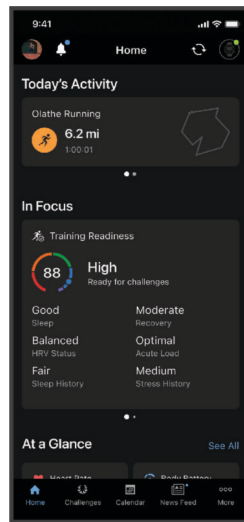
Garmin Connect

Можете да се свържете с приятелите си в Garmin Connect. Garmin Connect Ви предоставя инструментите, за да следите, анализирате, споделяте и да се окуражавате едни други. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колхозене, плуване, походи, триатлони и други. За да се регистрирате за безплатен акаунт, можете да изтеглите приложението от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/connectapp) или да отидете на connect.garmin.com.

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност на часовника си, можете да качите тази дейност в акаунта си в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да видите по-подробна информация за дейността си, включително час, разстояние, надморска височина, пулс, изгорени калории, ритъм, динамика на бягане, изглед отгоре към картата, диаграми за темпо и скорост, както и персонализирани отчети.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои данни се нуждаят от допълнителен аксесоар, като устройство за следене на пулса.



Планирайте тренировката си: Можете да изберете цел за физическата си подготовка и да заредите един от тренировъчните планове за занимания по дни.

Следете своя напредък: Можете да проследите ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да споделяте връзки към дейностите си.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате настройките на часовника си и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect.

Абонамент за Garmin Connect+

Можете да разширите данните, връзките и обучението, налични в акаунта ви в Garmin Connect, с абонамент за Garmin Connect+. За да се регистрирате, можете също да изтеглите приложението Garmin Connect от магазина за приложения на Вашия телефон или да отидете на connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Получавайте информация от изкуствен интелект за Вашите данни и дейности.

LiveTrack+: Изпращане на текстови съобщения за LiveTrack, да получавате персонализирана страница на профила и да преглеждате предишни сесии на LiveTrack.

Следване на Garmin Trails: Получете достъп до пътеки и маршрути на открито, препоръчани от бази данни на Garmin и други потребители на Garmin, със снимки, оценки, доклади за пътувания и още.

Проследяване на дейности на закрито: Преглеждайте в реално време данните за дейността си на закрито и за тренировката, за да можете да коригирате представянето си по време на дейността.

Насоки за трениране: Получете допълнителна експертна подкрепа и насоки за избрани тренировъчни планове на треньора на Garmin.

Табло за представянето: Преглеждайте своите тренировъчни данни по Ваш начин с персонализирани карти и графики.

Социални функции: Получавате достъп до ексклузивни значки, предизвикателства за значки и двойни точки за предизвикателства. Можете да актуализирате аватара на профила си с персонализируеми рамки.

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите устройството със смартфона си (*Сдвояване на телефона, стр. 85*), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейности в Garmin Connect акаунта си.

1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.

2 Донесете устройството си на 10 m (30 ft) от смартфона.

Устройството Ви автоматично синхронизира данните с приложението Garmin Connect и Garmin Connect акаунта Ви.

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон (*Сдвояване на телефона, стр. 85*).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 88*).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство. Актуализацията се прилага, когато не използвате активно устройството. След завършване на актуализацията Вашето устройство ще се рестартира.

Състояние на унифицирана тренировка

Когато използвате повече от едно устройство Garmin с акаунта Ви в Garmin Connect, можете да избирате кое устройство да бъде основният източник на данни за ежедневна употреба и за тренировъчни цели.

От приложението Garmin Connect изберете **••• > Настройки**.

Основно устройство за трениране: Задава приоритетен източник на данни за показатели за тренировка като Вашето тренировъчно състояние и фокус върху натоварването.

Основно устройство за носене: Задава приоритетен източник на данни за ежедневните показатели за здраве, като стъпки и сън. Това трябва да е часовникът, който носите най-често.

СЪВЕТ: За най-точни резултати Garmin препоръчва да синхронизирате често с Вашия акаунт в Garmin Connect.

Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността

Можете да синхронизирате дейности и измервания на ефективността от други устройства Garmin към Вашия часовник Instinct 3 чрез Вашия акаунт в Garmin Connect. Това позволява на часовника Ви да отразява по-точно Вашето състояние на тренировка и физическа подготовка. Например можете да записвате каране с велосипеден компютър Edge и да преглеждате подробностите за дейността си и времето за възстановяване на Вашия часовник Instinct 3.

Синхронизирайте часовника си Instinct 3 и други устройства Garmin към Вашия акаунт в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете основно устройство за трениране и основно устройство за носене в приложението Garmin Connect (*Състояние на унифицирана тренировка, стр. 89*).

Скорошни дейности и измервания на представянето от другите Ви устройства Garmin се показват на часовника Ви Instinct 3.

Използване на Garmin Connect на Вашия компютър

Приложението свързва устройството Ви с Garmin Connect акаунта Ви чрез компютър. Можете да използвате приложението, за да качвате данните за дейността си в Garmin Connect акаунта си и да изпращате данни, като тренировки или планове за тренировки от уебсайта на Garmin Connect към устройството Ви. Можете също да инсталирате актуализации на софтуера на устройството и да управлявате приложения на .

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на garmin.com/express.
- 3 Изтеглете и инсталирайте приложението Garmin Express™.
- 4 Отворете приложението Garmin Express и изберете **Добавяне на устройство**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на устройството, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и трябва да изтеглите приложението Garmin Express.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
Когато има наличен нов софтуер, Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.
- 3 Не изключвайте устройството си от компютъра по време на процеса на актуализиране.

Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 69*).

- 1 Задръжте **CTRL**, за да видите менюто с органи за управление.
- 2 Изберете **Синхронизиране**.

Connect IQ Функции

Можете да добавите приложения на Connect IQ, полета за данни, графични елементи и циферблати в часовника си, като използвате магазина Connect IQ на часовника или телефона Ви (garmin.com/connectiqapp).

Циферблати: Персонализирайте външния вид на часовника.

Приложения за устройство: Добавете интерактивни функции към часовника си, като например графични елементи за бърз преглед и нови видове дейности на открито и фитнес.

Полета за данни: Изтегляйте нови полета за данни, които представят данните за сензор, дейност и хронология по различни начини. Можете да добавяте Connect IQ полета за данни към вградени функции и страници.

Изтегляне на функции Connect IQ

Преди да можете да изтеглите функции от приложението, трябва да сдвоите устройството със смартфона си (*Сдвояване на телефона, стр. 85*).

- 1 От магазина с приложения на Вашия смартфон инсталирайте и отворете приложението.
- 2 Ако е необходимо, изберете устройството си.
- 3 Изберете функция Connect IQ.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на apps.garmin.com и се впишете.
- 3 Изберете Connect IQ функция и я изтеглете.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Garmin Explore™

Уебсайтът на Garmin Explore и приложението Ви позволяват да създавате трасета, да качвате дейности и да използвате облачно хранилище. Предлагат разширено планиране онлайн и офлайн, което Ви позволява да споделяте и синхронизирате данни с Вашето съвместимо устройство Garmin. Можете да използвате приложението за изтегляне на карти за офлайн достъп и след това да навигирате до всякакви точки, без да използвате услугата си за мобилни данни.

Можете също да изтеглите приложението Garmin Explore от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/exploreapp) или да отидете на explore.garmin.com.

Приложение Garmin Messenger

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Функциите на inReach на приложението Garmin Messenger, включително SOS, проследяване и inReach™ време, не са достъпни без свързан сателитен комуникатор inReach и активен сателитен абонамент. Винаги тествайте приложението на открито, преди да го използвате по време на пътуване.

ВНИМАНИЕ

Не трябва да се разчита само на функциите на приложението Garmin Messenger за изпращане на съобщения, които не са свързани със сателит, като на основен метод за получаване на спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Приложението работи както през интернет (чрез безжична връзка или клетъчни данни на телефона ви), така и през сателитната мрежа Iridium®. Ако използвате клетъчни данни, сдвоеният телефон трябва да е оборудван с план на данни и да се намира в зона с мрежово покритие, където са налични данни. Ако се намирате в район без мрежово покритие, трябва да имате активен сателитен абонамент, за да може Вашият сателитен комуникатор inReach да използва сателитната мрежа Iridium.

Можете да използвате приложението, за да изпращате съобщения на други потребители на приложението Garmin Messenger, включително на приятели и роднини, които нямат устройства Garmin. Всеки може да изтегли приложението и да свърже телефона си, което му позволява да общува с други потребители на приложението през интернет (не се изисква влизане в системата). Потребителите на приложението могат също така да създават нишки за групови съобщения с други телефонни номера за SMS. Новите членове, добавени към груповото съобщение, могат да изтеглят приложението, за да видят какво казват другите.

Съобщенията, изпратени чрез безжична връзка или клетъчни данни на телефона Ви, не се таксуват за пренос на данни или допълнителни такси към Вашия сателитен абонамент. Получените съобщения могат да бъдат таксувани, ако се прави опит за доставка на съобщението едновременно през сателитната мрежа на Iridium и интернет. Прилагат се стандартните тарифи за текстови съобщения за Вашия план за мобилни данни.

Можете да изтеглите приложението Garmin Messenger от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/messengerapp).

Използване на функцията Messenger

⚠ ВНИМАНИЕ

Не трябва да се разчита само на функциите на приложението Garmin Messenger за изпращане на съобщения, които не са свързани със сателит, като на основен метод за получаване на спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функцията Messenger, Вашият часовник Instinct 3 трябва да е свързан с приложението Garmin Messenger на съвместим телефон чрез Bluetooth технология.

Функцията Messenger на часовника Ви позволява да преглеждате, да съставяте и да отговаряте на съобщения от телефонното приложение Garmin Messenger.

- 1 На циферблата на часовника натиснете **UP** или **DOWN**, за да прегледате графичния елемент за **Messenger**.

СЪВЕТ: Функцията Messenger е налична като графичен елемент, приложение или опция в менюто с органи за управление на часовника Ви.

- 2 Натиснете **GPS**, за да отворите графичния елемент.
- 3 Ако използвате функцията **Messenger** за първи път, сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да завършите процеса на сдвояване и настройка.
- 4 На часовника си изберете опция:
 - За да съставите ново съобщение, изберете **Ново съобщение**, изберете получател и изберете предварително дефинирано съобщение или съставете свое.
 - За да прегледате разговор, натиснете **UP** или **DOWN**, и изберете разговор.
 - За да отговорите на дадено съобщение, изберете разговор, изберете **Отговор** и изберете предварително дефинирано съобщение или съставете свое.

Приложение Garmin Golf™

Приложението Garmin Golf Ви дава възможност да качвате карти с резултати от Вашето устройство Instinct 3, за да преглеждате подробна статистика и анализи на удари. Играчите на голф могат да се състезават помежду си на различни игрища с помощта на приложението Garmin Golf. Над 43 000 игрища имат класации, към които можете да се присъедините. Можете да създадете турнир и да поканите играчи да се състезават. С членство в Garmin Golf можете да преглеждате данни за контури на грийна на Вашия телефон.

Приложението Garmin Golf синхронизира Вашите данни с Вашия Garmin Connect акаунт. Можете да изтеглите приложението Garmin Golf от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

БЕЛЕЖКА

Ваша отговорност е да използвате дискретност, когато споделяте информация с други. Винаги се уверявайте, че познавате и се чувствате комфортно с лицето, с което споделяте информация.

Функцията Garmin Share Ви позволява да използвате Bluetooth технология за безжично споделяне на Вашите данни с други съвместими устройства Garmin. С активирана функция Garmin Share и съвместими устройства Garmin в обхват едно на друго можете да изберете запазени местоположения, маршрути и тренировки, които да прехвърлите на друго устройство чрез директна, защитена връзка устройство-устройство, без нужда от телефон или Wi-Fi® свързаност.

Споделяне на данни с Garmin Share

Преди да можете да използвате тази функция, трябва да имате активирана Bluetooth технология и на двете съвместими устройства и те трябва да са в рамките на 3 m (10 ft) едно от друго. Когато бъдете подканени, трябва също така да се съгласите да споделяте данните си с други устройства Garmin чрез Garmin Share.

Вашият часовник Instinct може да изпраща и получава данни, когато е свързан с друго съвместимо устройство Garmin ([Получаване на данни с Garmin Share, стр. 93](#)). Можете също да прехвърляте данните си между различни устройства. Например можете да споделите любим маршрут от Вашия велосипеден компютър Edge към съвместимия си часовник Garmin.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Garmin Share > Сподели**.
- 3 Изберете категория и изберете един елемент.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Сподели**.
 - Изберете **Добавете повече > Сподели**, за да изберете повече от един елемент за споделяне.
- 5 Изчакайте, докато устройството открие съвместими устройства.
- 6 Изберете устройство.
- 7 Потвърдете съпадението на шестцифрения PIN на двете устройства и изберете ✓.
- 8 Изчакайте, докато устройствата прехвърлят данните.
- 9 Изберете **Споделяне отново** за споделяне на същите елементи с друг потребител (опция).
- 10 Изберете **Край**.

Получаване на данни с Garmin Share

Преди да можете да използвате тази функция, трябва да имате активирана Bluetooth технология и на двете съвместими устройства и те трябва да са в рамките на 3 m (10 ft) едно от друго. Когато бъдете подканени, трябва също така да се съгласите да споделяте данните си с други устройства Garmin чрез Garmin Share.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Garmin Share**.
- 3 Изчакайте, докато устройството открие съвместими устройства в обхват.
- 4 Изберете ✓.
- 5 Потвърдете съпадението на шестцифрения PIN на двете устройства и изберете ✓.
- 6 Изчакайте, докато устройствата прехвърлят данните.
- 7 Изберете **Край**.

Потребителски профил

Можете да актуализирате потребителския си профил в часовника си или в приложението Garmin Connect.

Настройка на Вашия потребителски профил

Можете да актуализирате пола си, датата на раждане, височината, теглото, китката, зоната на пулс и зоната на мощност. Часовникът използва тази информация, за да изчисли точни данни за тренировките.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Потребителски профил**.
- 3 Изберете опция.

Настройки на пол

Когато за първи път настройвате часовника, трябва да изберете пол. Повечето алгоритми за физическо състояние и тренировки важат и за двата пола. За най-добри резултати Garmin препоръчва да зададете пола си по рождение. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във Вашия Garmin Connect акаунт.

Профил & поверителност: Позволява Ви да персонализирате данните във Вашия обществен профил.

Потребителски настройки: Задава пола Ви. Ако изберете Не е указано, алгоритмите, които изискват въвеждане на неопределен пол, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на часовника.

Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка

Вашата възраст според физическата подготовка предоставя най-общо сравнение между Вашата физическа подготовка и лице от същия пол. Вашият часовник използва информация, като например възрастта Ви, индекс на телесна маса (ИТМ), данни за сърдечния ритъм в покой и история на интензивна активност, за да предостави възраст според физическата подготовка. Ако имате кантар Index™, Вашият часовник използва показателя за процент на телесните мазнини вместо ИТМ, за да определи възрастта Ви според физическата подготовка. Промените в упражненията и начина на живот могат да повлияят на възрастта Ви според физическата подготовка.

ЗАБЕЛЕЖКА: За най-точната възраст според физическата подготовка завършете настройката на потребителския профил (*Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 93*).

1 Задръжте **MENU**.

2 Изберете **Потребителски профил > Fitness Age**.

Относно зони за пулс

Много атлети използват зоните за пулс, за да измерват и повишават сърдечносъдовата издръжливост и да подобряват физическата си форма. Зона за пулс е определен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети зони са номерирани от 1 до 5 според увеличаването на интензивността. По принцип зоните за пулс се изчисляват като процент от максималния Ви пулс.

Цели за физическата форма

Информацията за Вашите зони за пулс може да Ви помогне да измервате и подобрявате физическата си форма чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Пулсът Ви е добър индикатор за интензивността на упражнението.
- Тренирането в определени зони за пулс може да Ви помогне да повишите сърдечносъдовия си капацитет и издръжливост.

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата (*Изчисляване на зоните за пулс, стр. 96*), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

Ако не знаете максималния си пулс, използвайте един от калкулаторите, налични в интернет.

Някои фитнес зали и здравни центрове могат да предложат тест, който измерва максималния пулс. Максималният пулс по подразбиране е 220 минус възрастта Ви.

Настройка на Вашите зони за пулс

Часовникът използва информация от Вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да определи Вашите зони за пулс по подразбиране. Можете да зададете отделни зони на пулса за спортни профили, като бягане, колхозене и плуване. За най-точни данни за калориите по време на дейността задайте Вашия максимален пулс. Можете също да зададете всяка зона на пулс и да въведете ръчно своя пулс в покой. Можете ръчно да регулирате своите зони на часовника или от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Потребителски профил > Зони за пулс и мощност > Пулс**.
- 3 Изберете **Максимален пулс** и въведете Вашия максимален пулс.
Можете да използвате функцията Автоматично откриване за автоматично записване на Вашия максимален пулс по време на дейност ([Автоматично откриване на измервания на представянето, стр. 96](#)).
- 4 Изберете **LTHR** и въведете своя праг на лактат за пулса ([Праг на лактат, стр. 59](#)).
Можете да използвате функцията Автоматично откриване за автоматично записване на Вашия праг на лактат по време на дейност ([Автоматично откриване на измервания на представянето, стр. 96](#)).
- 5 Изберете **Пулс в покой > Задаване на индивидуално** и въведете пулса си в покой.
Можете да използвате средния пулс на покой, измерен от часовника Ви, или да зададете персонализиран пулс в покой.
- 6 Изберете **Зони > Въз основа на**.
- 7 Изберете опция:
 - Изберете **BPM** за преглед и редактиране на зоните в удари в минута.
 - Изберете **%Макс. пулс**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от максималния Ви пулс.
 - Изберете **%HRR**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от резерв на пулс (максимален пулс минус пулса в покой).
 - Изберете **%LTHR**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от Вашия праг на лактат от пулса.
- 8 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.
- 9 Изберете **Пулс на спортуване** и изберете спортен профил, за да добавите отделни зони на пулс (по избор).
- 10 Повторете стъпките, за да добавите спортни зони за пулс (по избор).

Разрешаване на часовника да задава зоните на Вашия пулс

Настройките по подразбиране разрешават на часовника да открива максималния Ви пулс и да задава зоните на Вашия пулс като процент от максималния Ви пулс.

- Уверете се, че настройките на потребителския Ви профил са правилни ([Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 93](#)).
- Бягайте често с устройство за следене на пулса за китка или за гърди.
- Пробвайте няколко плана за тренировки на пулса, достъпни във Вашия акаунт в Garmin Connect.
- Преглеждайте тенденциите и часовете на Вашия пулс по зони с помощта на акаунта Ви в Garmin Connect.

Изчисляване на зоните за пулс

Верига	% от максималния пулс	Възприемано усилие	Предимства
1	50 – 60%	Отпуснати, лесно темпо, ритмично дишане	Начинаещо ниво на аеробна тренировка, намалява стреса
2	60 – 70%	Комфортно темпо, леко дълбоко дишане, възможно е провеждане на разговор	Основна сърдечно-съдова тренировка, добро темпо за възстановяване
3	70 – 80%	Умерено темпо, по-трудно поддържане на разговор	Подобрен аеробен капацитет, оптимална сърдечно-съдова тренировка
4	80 – 90%	Бързо темпо и малко некомфортно, усилено дишане	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90 – 100%	Темпо на спринт, неустойчив за дълъг период от време, затруднено дишане	Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена енергия

Настройване на зоните Ви на мощност

Зоните на мощност използват стойности по подразбиране, базирани на пол, тегло и средна способност, и може да не съответстват на личните Ви способности. Ако знаете стойността на Вашия функционален праг на мощност (FTP) или праг на мощност (TP), можете да я въведете и да оставите софтуерът да изчисли автоматично Вашите зони на мощност. Можете ръчно да регулирате своите зони на часовника или от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Потребителски профил > Зони за пулс и мощност > Мощност**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете **Въз основа на**.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Вата**, за да прегледате и редактирате зоните във ватове.
 - Изберете **% FTP** или **% праг на мощност**, за да прегледате и редактирате зоните като процент от Вашия праг на мощност.
- 6 Изберете **FTP** или **Праг на мощност** и въведете Вашата стойност.
Можете да използвате функцията Автоматично откриване за автоматично записване на Вашия праг на мощност по време на дейност ([Автоматично откриване на измервания на представянето](#), стр. 96).
- 7 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.
- 8 При необходимост изберете **Минимално** и въведете стойност на минимална мощност.

Автоматично откриване на измервания на представянето

Функцията Автоматично откриване е включена по подразбиране. Часовникът може автоматично да разпознава Вашия максимален пулс и праг на лактат по време на активност. Когато е сдвоен със съвместим силомер, часовникът може автоматично да открие Вашата функционална прагова мощност (FTP) по време на дейност.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Потребителски профил > Зони за пулс и мощност > Автоматично откриване**.
- 3 Изберете опция.

Функции за безопасност и проследяване

⚠ ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът Instinct 3 трябва да е свързан към приложението Garmin Connect, като използвате Bluetooth технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на garmin.com/safety.

Помощ: Позволява Ви да изпращате съобщение с Вашето име, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

Откриване на инцидент: Когато часовникът Instinct 3 открие инцидент по време на определени дейности на открито, той изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на уеб страницата.

Live Event Sharing: Позволява Ви да изпращате съобщения на приятели и семейство по време на събитие, като предоставя актуализации в реално време.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само ако часовникът Ви е свързан към съвместим телефон с Android.

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване > Функции за безопасност > Контакти при спешни случаи > Добавяне на контакти при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Вашите контакти за спешни случаи получават известие, когато ги добавите като контакт за спешни случаи, и могат да приемат или отхвърлят Вашата заявка. Ако даден контакт откаже, трябва да изберете друг контакт за спешни случаи.

Добавяне на контакти

Можете да добавите до 50 контакта към приложението Garmin Connect. Имейлите на контактите могат да се използват с функцията LiveTrack. Три от тези контакти могат да се използват като контакти при спешни случаи (*Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 97*).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете •••.
- 2 Изберете **Контакти**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашето устройство Instinct 3 (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 88*).

Включване и изключване на откриването на инцидент

⚠ ВНИМАНИЕ

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Не трябва да се разчита на функцията за откриването на инциденти като на основен метод за получаване на помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на часовника, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 97](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Безопасност > Откриване на инцидент**.
- 3 Изберете дейност с GPS.

ЗАБЕЛЕЖКА: Откриването на инциденти е достъпно само за определени дейности на открито.

Когато Вашият часовник Instinct 3 открие инцидент и телефонът Ви е свързан, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до Вашите контакти за спешни случаи. На устройството и сдвоения телефон се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичането на 15 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното съобщение за спешна ситуация.

Заявяване на помощ

⚠ ВНИМАНИЕ

Assistance е допълнителна функция и не трябва да се разчита на нея като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 97](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте **CTRL**.
- 2 След като усетите три вибрации, освободете бутона, за да активирате функцията за помощ. Появява се екранът за обратно броене.

СЪВЕТ: Можете да изберете **Отмяна**, преди да завърши обратното броене, за да отмените съобщението.

Настройки за здраве и уелнес

Задръжте **MENU** и изберете **Здраве и Уелнес**.

Пулс: Позволява да персонализирате настройките на устройството за следене на пулса за китка ([Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 73](#)).

Режим на Pulse Ox: Позволява да изберете режим на пулсов оксиметър ([Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 74](#)).

Дневно обобщение: Активира дневното обобщение на Body Battery, което се показва за няколко часа, преди началото на Вашия прозорец за сън. Дневното обобщение предоставя информация за това как Вашата хронология за дневен стрес и активност е въздействала върху Вашето ниво на Body Battery ([Body Battery, стр. 55](#)).

Предупреждения за стрес: Известява Ви, когато периоди на стрес са изтощили Вашата Body Battery.

Предупреждения за почивка: Известява Ви, след като сте имали период на почивка и въздействието му върху нивото на Вашата Body Battery.

Предупреждение за движение: Активира или дезактивира функцията Предупреждение за движение ([Използване на предупреждението за движение, стр. 99](#)).

Предупреждения за целта: Позволява да включвате и изключвате предупрежденията за целта или да ги изключвате само по време на дейности. Предупрежденията за целта се показват за целта Ви за стъпки за деня, целта за изкачени етажи за деня и седмичната Ви цел за минути на интензивност.

Move IQ: Позволява да включвате и изключвате събития Move IQ®. Когато Вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва на Вашата времева линия. Събитията в Move IQ показват вида и продължителността на дейността, но не се показват в списъка Ви с дейности или в информационния канал за новини. За да получите повече подробности и точност, можете да запишете времева дейност на устройството си.

Автоматична цел

Устройството Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел.

Ако изберете да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки в Garmin Connect акаунта си.

Използване на предупреждението за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час бездействие се появяват Движение! и лентата за движение. Допълнителни сегменти се появяват на всеки 15 минути бездействие. Устройството също така издава звуков сигнал или вибрира, ако са включени звукови тонове ([Системни настройки, стр. 107](#)).

Отидете на кратка разходка (поне няколко минути), за да нулирате предупреждението за движение.

Минути на интензивност

За да подобрите здравето си, организации, като например Световната здравна организация, препоръчват 150 минути умерено интензивна активност на седмица, като например бързо ходене или 75 минути интензивна дейност на седмица, като например бягане.

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

Спечелване на минути на интензивност

Вашият часовник Instinct 3 изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, часовникът изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Носете часовника през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете своите обичайни часове на сън в приложението Garmin Connect в настройките на часовника (*Персонализиране на режим на сън, стр. 109*). Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, етапи на сън, движение по време на сън и оценка на съня. Вашият треньор на сън предоставя препоръки за нужда от сън на базата на Вашата хронология на сън и дейности, състояние на HRV и дремки (*Погледи върху графичния елемент, стр. 51*). Дремките се добавят към Вашите статистики за сън и могат също да повлияят върху Вашето възстановяване. Можете да прегледате подробни статистики за съня във Вашия акаунт в Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите (*Управление, стр. 66*).

Използване на автоматизирано проследяване на сън

- 1 Носете часовника си, докато спите.
- 2 Качете данните си за проследяване на съня в акаунта си в Garmin Connect (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 88*).

Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.

Можете да преглеждате информацията за съня, включително дремките, в часовника Instinct 3 (*Погледи върху графичния елемент, стр. 51*).

Вариации на дишането

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Устройството Instinct 3 не е медицинско устройство и не е предназначено за използване при диагностициране или наблюдение на каквото и да е медицинско състояние. За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Оптичният сензор за пулс на устройството Instinct 3 има функция за пулсов оксиметър, която може да измерва вариациите в дишането Ви през нощта. Предоставят се данни за вариациите в дишането, за да се подобри осведомеността Ви за средата на сън и общото Ви благосъстояние. Случайните или честите вариации в дишането може да се дължат на индивидуалните Ви фактори на начин на живот или на средата Ви на сън. Свържете се с Вашия лекар или медицински специалист, ако сте загрижени за нивото на вариации в дишането Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Трябва да включите проследяването на съня чрез пулсов оксиметър, за да откриете вариациите в дишането (*Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 74*).

Графичният елемент за резултатите от съня показва текущите данни за вариациите на дишането Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи (*Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 55*).

Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на вариации на дишането, включително тенденциите за няколко дни.

Навигация

Преглед и редактиране на запаметените местоположения

СЪВЕТ: Можете да запазите местоположение от менюто с органи за управление ([Управление, стр. 66](#)).

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Навигация > Запам. местопол..**
- 3 Изберете запазено местоположение.
- 4 Изберете опция, за да видите или редактирате данните за местоположението.

Запазване на местоположение с двойна мрежа

Можете да запазите текущото си местоположение, като използвате координати с двойна мрежа, за да се върнете обратно към същото местоположение по-късно.

- 1 Изберете опция:
 - Задръжте **GPS**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Клавишната комбинация за **Двойна решетка** е по подразбиране само при моделите Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
 - Персонализирайте клавишна комбинация за функцията **Двойна решетка** feature ([Персонализиране на горещите бутони, стр. 109](#)) и задръжте персонализирания бутон или комбинация от бутони.
- 2 Изчакайте, докато устройството открие сателити.
- 3 Натиснете **GPS**, за да запазите местоположението.
- 4 Ако е необходимо, натиснете **DOWN**, за да редактирате детайлите за местоположение.

Задаване на референтна точка

Можете да зададете референтна точка, за да посочите посоката и разстоянието до местоположение или азимут.

- 1 Изберете опция:
 - Задръжте **CTRL**.
СЪВЕТ: Можете да зададете референтна точка, докато записвате дейност.
 - От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Референтна точка**.
- 3 Изчакайте, докато устройството открие сателити.
- 4 Натиснете **GPS** и изберете **Добавяне на точка**.
- 5 Изберете местоположение или азимут, които да използвате като отправна точка за навигация. Появяват се стрелката на компаса и разстоянието до Вашата дестинация.
- 6 Насочете горната част на часовника към Вашето направление.
Когато се отклонявате от посоката, компасът показва посоката от направлението и степента на отклонението.
- 7 Ако е необходимо, натиснете **GPS** и изберете **Смяна на точка**, за да зададете различна референтна точка.

Навигация до дестинация

Можете да използвате часовника си, за да навигирате до дестинация или да следвате маршрут.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете **Навигация**.
 - Изберете дейност, задръжте **MENU** и изберете **Навигация**.
- 3 Изберете категория.
- 4 Отговорете на подканите на екрана, за да изберете дестинация.
- 5 Изберете **Отиди до**.
- 6 Натиснете **GPS**, за да започнете навигацията.

Преминаване към началната точка по време на дадена дейност

Можете да навигирате обратно до началната точка на текущата си дейност по права линия или по пътя, който сте изминали. Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.

- 1 По време на дейност натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Обр. към нач.** и изберете опция:
 - За да се върнете до началната точка на дейността по пътя, който сте изминали, изберете **TracBack**.
 - За да се върнете до началната точка на дейността по права линия, изберете **Права линия**.Текущото Ви местоположение, трасето, което трябва да следвате, и дестинацията Ви се появяват на картата.

Навигация с Насочи и тръгни

Можете да насочите часовника към обект в далечината, например водна кула, да заключите посоката и след това да навигирате до обекта.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете **Навигация > Насочи и тръгни**.
 - Изберете дейност, задръжте **MENU** и изберете **Навигация > Насочи и тръгни**.
- 3 Насочете горната част на часовника към обект и натиснете **GPS**.
Извежда се навигационна информация.
- 4 Натиснете **GPS**, за да започнете навигацията.

Маркиране и започване на навигация до местоположение на човек зад борда

Можете да запазите местоположението на човека зад борда (MOB) и автоматично да стартирате навигация обратно към него.

СЪВЕТ: Можете да персонализирате функцията за задържане на клавишите за достъп до функцията MOB (*Персонализиране на горещите бутони*, стр. 109).

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете **Навигация > Последен MOB**.
 - Изберете дейност, задръжте **MENU** и изберете **Навигация > Последен MOB**.Извежда се навигационна информация.

Спиране на навигацията

- 1 По време на дейност задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Спрете нав..**

Курсове

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Тази функция позволява на потребителите да изтеглят маршрути, създадени от други потребители. Garmin не дава никакви гаранции за безопасността, точността, надеждността, пълнотата или навременността на маршрутите, създадени от трети страни. Всяка употреба или разчитане на маршрути, създадени от трети страни, е на Ваш собствен риск.

Можете да изпратите маршрут от Вашия акаунт в Garmin Connect до Вашето устройство. След като бъде запаметен на устройството Ви, можете да навигирате по маршрута от устройството.

Можете да следвате запаметен маршрут, просто защото е удобен. Можете например да запаметите и да следвате подходящ за велосипед маршрут за придвижване до работа.

Също така можете да следвате запаметен маршрут, като се опитвате да постигнете същите или по-високи цели, които сте задали преди това. Например, ако първоначалния маршрут е завършен за 30 минути, можете да се състезавате срещу Virtual Partner, като се опитвате да завършите курса за по-малко от 30 минути.

Създаване или следване на маршрут на Вашето устройство

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Задръжте **MENU**.
- 4 Изберете **Навигация > Маршрути > Създаване на ново**.
- 5 Въведете име за курса и изберете .
- 6 Изберете **Добавяне на местопол..**
- 7 Изберете опция.
- 8 Ако е необходимо, повторете стъпки 6 и 7.
- 9 Изберете **Край > Направи пробег**.
Извежда се навигационна информация.
- 10 Натиснете **GPS** за започване на навигацията.

Създаване на маршрут в Garmin Connect

Преди да можете да създадете маршрут в приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 87).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **...**.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Маршрути > Създаване на игрище**.
- 3 Изберете тип маршрут.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Изберете **Извършени**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изпратите този маршрут до Вашето устройство ([Изпращане на маршрут до Вашето устройство](#), стр. 103).

Изпращане на маршрут до Вашето устройство

Можете да изпратите маршрут, който сте създали с приложението Garmin Connect, до Вашето устройство ([Създаване на маршрут в Garmin Connect](#), стр. 103).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **...**.
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Маршрути**.
- 3 Изберете маршрут.
- 4 Изберете .
- 5 Изберете Вашето съвместимо устройство.
- 6 Следвайте инструкциите на екрана.

Преглеждане или редактиране на подробни данни за маршрут

Можете да прегледате или редактирате подробни данни за маршрут, преди да навигирате по него.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Задръжте **MENU**.
- 4 Изберете **Навигация > Маршрути**.
- 5 Натиснете **GPS**, за да изберете маршрут.
- 6 Изберете опция:
 - За да започнете навигация, изберете **Направи пробег**.
 - За да създадете персонализирана лента за темпо, изберете **PacePro**.
 - За да прегледате маршрута на картата и да панорамирате или мащабирате картата, изберете **Карта**.
 - За да започнете маршрута в обратна посока, изберете **Напр. проб. в обр. порядък**.
 - За да видите релефна скица на маршрута, изберете **Скица на височината**.
 - За да промените името на маршрута, изберете **Име**.
 - За да редактирате пътя на маршрута, изберете **Редакция**.
 - За да изтриете маршрута, изберете **Изтриване**.

Проектиране на точка

Можете да създадете ново местоположение, като проектирате разстоянието и азимут от Вашето текущо местоположение до ново местоположение.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите приложението Проект. т. от маршрут към списъка с дейности и приложения.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Проект. т. от маршрут**.
- 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да зададете направлението.
- 4 Натиснете **GPS**.
- 5 Натиснете **DOWN**, за да изберете мерна единица.
- 6 Натиснете **UP**, за да въведете разстоянието.
- 7 Натиснете **GPS** за запаметяване.

Проектираната точка от маршрута се записва с име по подразбиране.

Настройки за навигация

Можете да персонализирате функциите и външния вид на картата, когато навигирате до дестинация.

Персонализиране на екраните за данни за навигация

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Навигация > Екрани за данни**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Карта > Състояние**, за да включите или изключите картата.
 - Изберете **Карта > Поле за данни**, за да включите или изключите поле за данни, което показва информация за маршрута на картата.
 - Изберете **Напред по пътя**, за да включите или изключите информацията за предстоящите точки от курса.
 - Изберете **Скица на височината**, за да включите или изключите скицата на височината.
 - Изберете екран, за да добавите, премахнете или персонализирате.

Настройки за направление

Можете да зададете поведението на показалеца, който се появява при навигация.

Задръжте **MENU** и изберете **Навигация > Тип**.

Азимут: Посочва посоката на Вашата дестинация.

Курс: Показва връзката Ви с линията на курса към дестинацията.

Задаване на предупреждения за навигация

Можете да зададете предупреждения, които да Ви помогнат да стигнете до дестинацията си.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Навигация > Предупреждения**.
- 3 Изберете опция:
 - За да зададете предупреждение за определено разстояние от крайната дестинация, изберете **Крайно разстояние**.
 - За да зададете предупреждение за очакваното оставащо време до достигане на крайната дестинация, изберете **Крайно ЕТЕ**.
 - За да зададете предупреждение, когато се отклоните от курса, изберете **Отклоняване**.
 - За да активирате подкани за навигация „завой по завой“, изберете **Включване на напомния**.
- 4 Ако е необходимо, изберете **Състояние**, за да включите предупреждението.
- 5 Ако е необходимо, въведете стойност за разстояние или време и изберете .

Настройки за управление на захранването

Задръжте **MENU** и изберете **Упр. на захранв..**

Пестене на батерията: Позволява Ви да персонализирате системните настройки, за да удължи живота на батерията в режим на часовник ([Персонализиране на функцията за пестене на батерията, стр. 106](#)).

Енергийни режими: Позволява Ви да персонализирате системните настройки, настройките на дейността и GPS настройките, за да удължите живота на батерията по време на дейност ([Персонализиране на енергийни режими, стр. 106](#)).

Процент на батерията: Извежда оставащия заряд на батерията в проценти.

Прибл. време на батерията: Извежда оставащия заряд на батерията в приблизителен брой дни или часове.

Персонализиране на функцията за пестене на батерията

Функцията за пестене на батерията Ви позволява бързо да регулирате системните настройки, за да удължите живота на батерията в режим на часовник.

Можете да включите функцията за пестене на батерията от менюто с органи за управление ([Управление, стр. 66](#)).

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Упр. на захранв. > Пестене на батерията**.
- 3 Изберете **Състояние**, за да включите функцията за пестене на батерията.
- 4 Изберете **Редакция**, след което изберете опция:
 - Изберете **Циферблат**, за да активирате циферблат с ниска консумация на енергия, който се актуализира веднъж в минута.
 - Изберете **Телефон**, за да прекъснете връзката на сдвоения телефон.
 - Изберете **Пулс на китката**, за да изключите следенето на пулса на китката.
 - Изберете **Pulse Ox**, за да изключите сензора на пулсовия оксиметър.
 - Изберете **Подсветка**, за да дезактивирате автоматичната подсветка.Часовникът показва часовете живот на батерията, които се увеличават при всяка промяна на настройката.
- 5 Изберете **Пр. н. зар. бат.**, за да получавате предупреждение, когато мощността на батерията е ниска.

Смяна на режима на мощност

Можете да промените режима на мощност, за да удължите живота на батерията по време на дадена дейност.

- 1 По време на дейност задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Енергиен режим**.
- 3 Изберете опция.
Часовникът показва наличните часове живот на батерията с избрания режим на мощност.

Персонализиране на енергийни режими

Вашето устройство е предварително заредено с няколко енергийни режима, които Ви позволяват бързо да регулирате системните настройки, настройките на дейността и GPS настройките, за да удължите живота на батерията по време на дейност. Можете да персонализирате съществуващите енергийни режими и да създавате нови персонализирани енергийни режими.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Упр. на захранв. > Енергийни режими**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете енергиен режим, който да персонализирате.
 - Изберете **Добави**, за да създадете персонализиран енергиен режим.
- 4 Ако е необходимо, въведете персонализирано име.
- 5 Изберете опция, за да персонализирате конкретни настройки на енергийния режим.
Например можете да промените GPS настройката или да прекъснете връзката със сдвоения си телефон.
Часовникът показва часовете живот на батерията, които се увеличават при всяка промяна на настройката.
- 6 Ако е необходимо, изберете **Край**, за да запазите и използвате персонализиран енергиен режим.

Възстановяване на енергиен режим

Можете да нулирате предварително зареден енергиен режим до фабричните настройки по подразбиране.

- 1 Задръжете **MENU**.
- 2 Изберете **Упр. на захранв. > Енергийни режими**.
- 3 Изберете предварително зареден енергиен режим.
- 4 Изберете **Върни > ✓**.

Системни настройки

Задръжете **MENU** и изберете **Система**.

Език: Задава езика, показван на часовника.

Време: Регулира настройките на часа ([Настройки на часа, стр. 108](#)).

Подсветка: Регулира настройките на екрана ([Промяна на настройките на екрана, стр. 109](#)).

съб: Задава сателитната система по подразбиране, която да се използва за дейности. При необходимост можете да персонализирате настройката за сателитите за всяка отделна дейност ([Настройки за сателити, стр. 44](#)).

Звук и вибрация: Задава звуковете на часовника, като например тонове при натискане на бутони, предупреждения и вибрации.

Спящ режим: Задава часовете Ви за сън и предпочитания за режим на сън ([Персонализиране на режим на сън, стр. 109](#)).

Нощно виждане: Задава предпочитанията на дисплея за режим на нощно виждане.

Не безпокойте: Активира режима Не безпокойте. Можете да редактирате предпочитанията си за екрана, известията, сигналите и жестовете на китката.

Горещи бутони: Назначава преки пътища на бутони ([Персонализиране на горещите бутони, стр. 109](#)).

Автоматично заключване: Заклучва бутоните автоматично, за да се предотврати неволно натискане на бутони. Използвайте опцията По време на дейност за заключване на бутоните по време на времеви дейности. Използвайте опцията Общо използване, за да заключвате бутоните, когато не записвате времева дейност.

Формат: Задава общи предпочитания за формат, като например мерни единици, темпо и скорост, извеждани по време на дейности, началото на седмицата, както и опциите за формат на географската позиция и датата ([Промяна на мерните единици, стр. 109](#)).

Парола: Задава четирицифрена парола, за да защити личната Ви информация, когато часовникът не е на китката Ви ([Задаване на парола за Вашия часовник, стр. 108](#)).

Съст. при изп.: Активира функцията за състояние при изпълнение по време на дейност ([Състояние при представяне, стр. 58](#)).

Записване на данни: Задава как часовникът записва данни за дейността. Опцията за Смарт запис (по подразбиране) позволява по-дълги записи на дейности. Опцията за запис Всяка секунда осигурява по-подробни записи на дейност, но може да не запише цели дейности, които продължават за по-дълги периоди от време.

Режим на USB: Настройва часовника да използва режим MTP (media transfer protocol) или Garmin, когато е свързан с компютър.

Нулирай: Нулира потребителски данни и настройки ([Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 116](#)).

Актуализиране на софтуер: Инсталира изтеглените софтуерни актуализации, активира автоматичните актуализации или ръчно проверява за актуализации ([Актуализации на продукта, стр. 115](#)).

Относно: Показва информация за устройството, софтуера, лиценза и регулациите.

Задаване на парола за Вашия часовник

БЕЛЕЖКА

Ако въведете паролата си неправилно три пъти, часовникът се заключва временно. След пет неправилни опита часовникът се заключва, докато не нулирате паролата си в приложението Garmin Connect. Ако не сте сдвоили часовника си с телефона си, часовникът изтрива данните Ви и се нулира до фабричните настройки по подразбиране след пет неправилни опита.

Можете да настроите парола за часовник, за да защитите личната си информация, когато часовникът не е на китката Ви. Ако използвате функцията Garmin Pay, часовникът използва същата четирицифрена парола, необходима за отваряне на портфейла Ви (*Garmin Pay*, стр. 70).

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Система > Парола > Задаване на парола**.
- 3 Въведете четирицифрена парола.

Следващият път, когато свалите часовника от китката си, трябва да въведете паролата, преди да можете да видите информация.

Промяна на паролата на Вашия часовник

Трябва да знаете съществуващата си парола за часовника, за да я промените. Ако забравите паролата си или направите твърде много неправилни опити за въвеждане на парола, трябва да я нулирате в приложението Garmin Connect.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Система > Парола > Промяна на паролата**.
- 3 Въведете съществуващата си четирицифрена парола.
- 4 Въведете нова четирицифрена парола.

Следващият път, когато свалите часовника от китката си, трябва да въведете паролата, преди да можете да видите информация.

Настройки на часа

Задръжте **MENU** и изберете **Система > Време**.

Формат на часа: Настройва часовника да показва времето в 12-часов, 24-часов или военен формат.

Формат на датата: Настройва поредността на извеждане на ден, месец и година за дати.

Зад. час: Задава часовата зона на часовника. Опцията Автоматично настройва часовата зона автоматично според Вашата GPS позиция.

Време: Позволява да зададете часа, ако опцията Зад. час е настроена на Ръчно.

Предупреждения: Позволява да задавате часови предупреждения, както и предупреждения за изгрев и залез, които да прозвучават определен брой минути или часове преди настъпване на самия изгрев или залез (*Настройка на аларми за време*, стр. 48).

Синхронизиране на време: Позволява ръчно да синхронизирате часа при смяна на часовите зони и да актуализирате за лятно часово време (*Синхронизиране на времето с GPS*, стр. 47).

Промяна на настройките на екрана

1 Задръжте **MENU**.

2 Изберете **Система > Подсветка**.

3 Изберете опция:

- Изберете **Нощно виждане**.
- Изберете **По време на дейност**.
- Изберете **Общо използване**.
- Изберете **По време на сън**.

4 Изберете опция:

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички опции са налични за всички режими.

- Изберете **Яркост**, за да зададете нивото на яркост на екрана.
- Изберете **Бутони**, за да включите екрана за натискане на бутони.
- Изберете **Предупреждения**, за да включите екрана за предупреждения.
- Изберете **Жест**, за да включите екрана, като вдигнете и завъртите ръката си, за да погледнете китката си.
- Изберете **Изтичане на времето**, за да зададете продължителността на времето, преди екранът да се изключи.

Персонализиране на режим на сън

1 Задръжте **MENU**.

2 Изберете **Система > Спящ режим**.

3 Изберете опция:

- Изберете **График**, изберете ден и въведете обичайните часове, в които спите.
- Изберете **Циферблат**, за да изберете циферблата за сън.
- Изберете **Подсветка**, за да конфигурирате екранните настройки.
- Изберете **Аларма за дрямка**, за да настроите алармите за дрямка да бъдат подавани като тон, вибрация или и двете.
- Изберете **Не безпокойте**, за да активирате или деактивирате режима „Не безпокойте“.
- Изберете **Пестене на батерията**, за да активирате или деактивирате функцията за пестене на батерията ([Персонализиране на функцията за пестене на батерията, стр. 106](#)).

Персонализиране на горещите бутони

Можете да персонализирате функцията за задържане на отделни бутони и комбинации от бутони.

1 Задръжте **MENU**.

2 Изберете **Система > Горещи бутони**.

3 Изберете бутон или комбинация от бутони, които да персонализирате.

4 Изберете функция.

Промяна на мерните единици

Можете да персонализирате мерните единици за разстояние, темпо и скорост, надморска височина и други.

1 Задръжте **MENU**.

2 Изберете **Система > Формат > Мерни единици**.

3 Изберете вид мерна единица.

4 Изберете мерна единица.

Преглеждане на информация за устройството

Можете да прегледате информация за устройството, ИД на продукта, версията на софтуера, регулаторна информация и лицензионното споразумение.

- 1 Задръжете **MENU**.
- 2 Изберете **Система > Относно**.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

Етикетът за това устройство се предоставя в електронен формат. Електронният етикет може да предоставя регулаторна информация, като например идентификационни номера, предоставени от FCC или регионални маркировки за съответствие, както и приложима продуктова и лицензионна информация.

- 1 Задръжете **MENU**.
- 2 От менюто на системата изберете **Относно**.

Информация за устройството

Зареждане на часовника

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

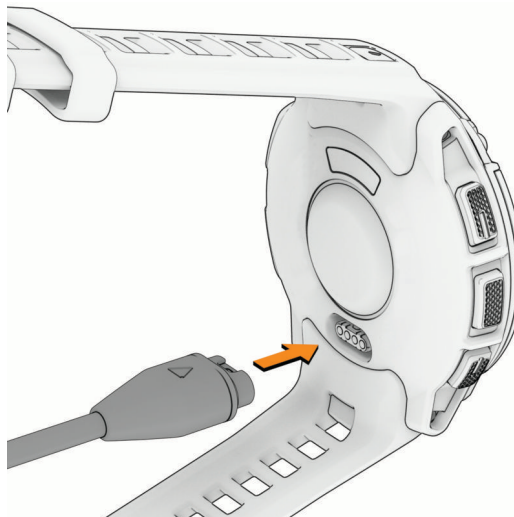
Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване (*Грижа за устройството*, стр. 112).

Вашият часовник се доставя със собствен кабел за зареждане. За допълнителни аксесоари и резервни части отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия дилър Garmin.

- 1 Включете кабела (краят с ) в порта за зареждане на часовника.



- 2 Включете другия край на кабела в компютърен порт USB-C® или AC адаптер (с минимална мощност 5 W).

Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.

- 3 Изключете часовника, след като нивото на зареждане на батерията достигне 100%.

Слънчево зареждане

Възможността за слънчево зареждане на часовника Ви позволява да зареждате часовника си, докато го използвате.

Съвети за слънчево зареждане

За да удължите максимално живота на батерията на часовника си, следвайте тези съвети.

- Когато носите часовника, избягвайте да закривате циферблата с ръкава си.
- Редовното използване на открито при слънчеви условия може да удължи живота на батерията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът може да защитава батерията си от екстремни температури и да ограничава или спира зареждането автоматично.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът не се зарежда слънчево, когато е свързан към външен източник на хранване или когато батерията е пълна.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Клас на защита от вода	10 ATM ¹
Температурен диапазон на работа и съхранение	От -20°C до 60°C (от -4°F до 140°F)
Диапазон на температурата за USB зареждане	От 0° до 45°C (от 32° до 113°F)
Безжични честоти и мощност на предаване в ЕС	Instinct 3 Solar - 45mm: 2,4 GHz при -1,72 dBm максимум; Instinct 3 Solar - 50mm: 2,4 GHz при 0,83 dBm максимум

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 100 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Информация за живота на батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашия часовник, като проследяване на дейности, пулс на китката, известия на телефона, GPS, вътрешни сензора и свързани сензори (Съвети за максимално удължаване на живота на батерията, стр. 117).

Режим	Живот на батерията на Instinct 3 Solar - 45mm	Живот на батерията на Instinct 3 Solar - 50mm
Режим на смарт часовник	До 28 дни типична употреба Неограничен със слънчева енергия ²	До 40 дни типична употреба Неограничен със слънчева енергия ²
Режим за пестене на батерията на часовника	До 65 дни типична употреба Неограничен със слънчева енергия ²	До 100 дни типична употреба Неограничен със слънчева енергия ²
Режим само GPS	До 40 часа типична употреба До 130 часа със слънчева енергия ³	До 60 часа нормална употреба До 260 часа със слънчева енергия ³
Режим на всички сателитни системи	До 28 часа типична употреба До 50 часа със слънчева енергия ³	До 40 часа типична употреба До 80 часа със слънчева енергия ³
Всички сателитни системи плюс много-честотен режим	До 24 часа типична употреба До 40 часа със слънчева енергия ⁴	До 34 часа типична употреба До 60 часа със слънчева енергия ⁴
GPS режим на макс. батерия	До 100 часа типична употреба Неограничен със слънчева енергия ³	До 150 часа типична употреба Неограничен със слънчева енергия ³
GPS режим на дейност на експедиция	До 36 дни нормална употреба Неограничен със слънчева енергия ²	До 60 дни типична употреба Неограничен със слънчева енергия ²

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

² Приема се целодневно носене с 3 часа на ден навън при условия на 50 000 lux

³ При използване в условия на 50 000 lux

⁴ При използване на открито в условия на 50 000 lux и нормална употреба с технология SatIQ

Почистване на часовника

ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

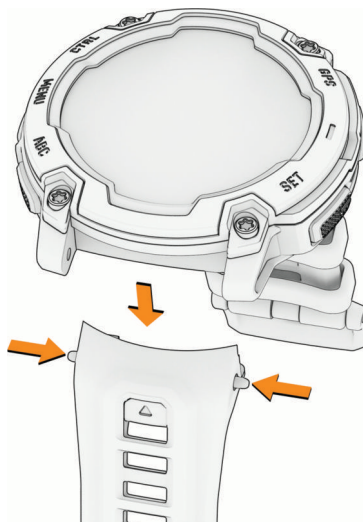
СЪВЕТ: За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Смяна на каишките с пружинни щифтове

Можете да замените лентите с нови каишки за часовници Instinct 3 или съвместими каишки QuickFit®. За информация относно съвместимите каишки и размери на часовниците, отидете на продуктовата страница на Вашия часовник Instinct 3 в buy.garmin.com.

- 1 Натиснете щифта на часовника и свалете каишката от часовника.



- 2 Изберете опция:

- За да поставите каишки Instinct 3, подравнете новата каишка с дупките на часовника, натиснете щифта на часовника и натиснете каишката на място.

ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че лентата е защитена. Щифтът на часовника трябва да съвпадне с дупките на часовника.

- За да поставите съвместими каишки QuickFit, поставете съвместим щифт на часовника и натиснете новата каишка на нейното място.



ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че лентата е защитена. Закопчалката трябва да легне върху щифта на часовника.

- 3 Повторете стъпките, за да смените другата каишката.

Проблеми

Актуализации на продукта

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации, когато е свързано към Bluetooth. Можете ръчно да проверявате за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 107). На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express (garmin.com/express). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Актуализации на маршрут
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Получаване на повече информация

Можете да намерите повече информация за този продукт на уебсайта на Garmin.

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
 - Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
 - Отидете на www.garmin.com/ataccuracy за информация относно точността на характеристиките.
- Това не е медицинско устройство.

Устройството ми е настроено на грешния език

Можете да промените избора на език на устройството, ако случайно сте избрали грешния език на устройството.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и натиснете **GPS**.
- 3 Натиснете **GPS**.
- 4 Изберете Вашия език.
- 5 Натиснете **GPS**.

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът Instinct 3 е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

Ако телефонът Ви не може да се свърже с часовника, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и часовника си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете часовника си от приложението Garmin Connect и настройките за Bluetooth на Вашия телефон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете часовника от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя телефон на 10 m (33 ft) от часовника.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- От циферблата на часовника задръжте **MENU**, и изберете **Телефон > Сдвояване на телефона**.

Часовникът ми не показва точния час

Часовникът актуализира часа и датата, когато го синхронизирате. Трябва да синхронизирате часовника си, за да получавате точния час, когато сменят часови зони, и да актуализирате при преминаване към лятно часово време.

- 1 Потвърдете, че часът е зададен на автоматичен режим (*Настройки на часа, стр. 108*).
- 2 Потвърдете, че компютърът или телефонът Ви показва правилното местно време.
- 3 Изберете опция:
 - Синхронизиране на часовника с компютър (*Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 89*).
 - Синхронизиране на часовника с телефон (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 88*).
 - Синхронизиране на часовника с GPS (*Синхронизиране на времето с GPS, стр. 47*).

Часът и датата се актуализират автоматично.

Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?

Часовникът е съвместим с някои сензори Bluetooth. Когато за пръв път свържете сензор към Вашия часовник Garmin, трябва да сдвоите часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Датчици и принадл. > Добавяне на нов.**
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Търсене на всичко.**
 - Изберете своя вид сензор.

Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни (*Персонализиране на екраните за данни, стр. 37*).

Рестартиране на часовника

- 1 Задръжте **CTRL**, докато часовникът се изключи.
- 2 Задръжте **CTRL**, за да включите часовника.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Преди да нулирате всички настройки по подразбиране, трябва да синхронизирате часовника с приложението Garmin Connect, за да качите данните за дейността си.

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Система > Нулирай.**
- 3 Изберете опция:
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране, включително данните от потребителския профил, но да запазите хронологията на активността и изтеглените приложения и файлове, изберете **Възст. на настр. по подр.**
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. д-и и възст. н-ки.**

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay портфейл, тази опция изтрива портфейла от часовника Ви.

Съвети за максимално удължаване на живота на батерията

За да удължите живота на батерията, можете да опитате следните съвети.

- Променете режима на хранване по време на дейност (*Смяна на режима на мощност*, стр. 106).
- Включете функцията за пестене на батерията от менюто с органи за управление (*Управление*, стр. 66).
- Намалете времето на изчакване на екрана (*Промяна на настройките на екрана*, стр. 109).
- Намалете яркостта на екрана (*Промяна на настройките на екрана*, стр. 109).
- Използвайте режим на сателит UltraTrac за Вашата дейност (*Настройки за сателити*, стр. 44).
- Изключете Bluetooth технологията, когато не използвате свързани функции (*Управление*, стр. 66).
- Когато спирате на пауза дейността си за по-дълъг период от време, използвайте опцията **Прод. по-късно** (*Прекратяване на дейност*, стр. 4).
- Използвайте циферблат, който не се актуализира всяка секунда.
Например използвайте циферблат без секундна стрелка (*Персонализиране на циферблата*, стр. 2).
- Ограничете известията от телефона, които се показват на часовника (*Управление на известия*, стр. 87).
- Спрете излъчването на данни за пулса към сдвоени устройства (*Излъчване на данни за пулс*, стр. 73).
- Изключете следенето на пулса, измерван от китката (*Настройки за монитор на пулса на китката*, стр. 73).

ЗАБЕЛЕЖКА: Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност и изгорени калории.

- Включете ръчните отчитания на пулсовия оксиметър (*Задаване на режима на пулсов оксиметър*, стр. 74).

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника. Часът и датата се задават автоматично според GPS позицията.

СЪВЕТ: За повече информация относно GPS отидете на garmin.com/aboutGPS.

- 1 Излезте навън на открито място.
Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.
- 2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.
Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Golf с помощта на Bluetooth телефона си.
- Докато сте свързани към Вашия акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.
- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
 - Останете неподвижни за няколко минути.

Температурните показания на дейността не са точни

Вашата телесна температура влияе върху отчитането на температурата на вътрешния температурен сензор. За да получите най-точна температура, трябва да премахнете часовника от китката си и да изчакате 20 до 30 минути.

Можете също да използвате допълнителен външен температурен сензор, за да видите точните показания на околната температура, докато носите часовника.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми за деня не се извежда

Броят на стъпките за деня се нулира всяка вечер в полунощ.

Ако вместо броя на стъпките Ви се извеждат тирета, изчакайте устройството да прихване сателитните сигнали и да настрои часа автоматично.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на стъпките на часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

1 Изберете опция:

- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Express ([Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 89](#)).
- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Connect ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 88](#)).

2 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опресняването на приложението Garmin Connect или на приложението Garmin Express няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

Броят на изкачените етажи не изглежда точен

Устройството Ви използва вътрешен барометър, за да измери промените в надморската височина, когато изкачвате етажи. Изкачен етаж се равнява на 3 m (10 ft.).

- Докато изкачвате стълби, избягвайте придържането към парапети или пропускането на стълби.
- В условия на вятър покрийте устройството с ръкав или яке, тъй като силни пориви на вятъра могат да доведат до нестабилни отчитания.

Допълнение

Полета за данни

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички полета за данни са налични за всички видове дейности. Някои полета с данни изискват ANT+ или Bluetooth аксесоари за показване на данни. Някои полета за данни се извеждат на часовника в няколко категории.

СЪВЕТ: Можете също така да персонализирате полетата за данни от настройката за часовника в приложението Garmin Connect.

Полета на ритъма

Име	Описание
Среден ритъм	Колоездене. Средният ритъм за текущата дейност.
Среден ритъм	Бягане. Средният ритъм за текущата дейност.
Ритъм	Колоездене. Броят на обороти на педала. Устройството Ви трябва да е свързано към аксесоар за ритъм, за да се появят тези данни.
Ритъм	Бягане. Стъпките в минута (дясно и ляво).
Ритъм за обиколка	Колоездене. Средният ритъм за текущата обиколка.
Ритъм за обиколка	Бягане. Средният ритъм за текущата обиколка.
Ритъм посл. об.	Колоездене. Средният ритъм за последната завършена обиколка.
Ритъм на посл. обик.	Бягане. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Полета на компаса

Име	Описание
Позиция на компас	Посоката, в която се движите, въз основа на компаса.
Азимут по GPS	Посоката, в която се движите, въз основа на GPS.
Направление	Посоката, в която се движите.

Полета на разстоянията

Име	Описание
Разстояние	Изминатото разстояние за текущото проследяване или дейност.
Инт. разстояние	Изминатото разстояние за текущия интервал.
Разстояние на обиколката	Изминатото разстояние за текущата обиколка.
Разст. посл. об.	Изминатото разстояние за последната завършена обиколка.
Разстояние при посл. дв.	Изминатото разстояние за последното завършено движение.
Разст. посл. об.	Изминатото разстояние за текущото движение.

Полета на разстоянията

Име	Описание
Средно издигане	Средното вертикално разстояние на изкачване след последното нулиране.
Средно снижаване	Средното вертикално разстояние на спускане от последното нулиране.
Височина	Надморската височина на Вашето текущо местоположение над или под морското равнище.
Съотн. верт. и хор. движ.	Отношението на изминатото хоризонтално разстояние към промяната на вертикалното разстояние.
HMB по GPS	Надморската височина на Вашето текущо местоположение с помощта на GPS.
Категория	Изчисляването на издигане (височина) над бягане (разстояние). Например, ако за всеки 3 m (10 ft), които изкачвате, изминавате 60 m (200 ft), степента е 5%.
Изкачване за обиколка	Вертикалното разстояние на изкачване за текущата обиколка.
Спускане за обиколка	Вертикалното разстояние на спускане за текущата обиколка.
Изкач. посл. обик.	Вертикалното разстояние на изкачване за последната завършена обиколка.
Спуск. за посл. обик.	Вертикалното разстояние на спускане за последната завършена обиколка.
Последно дв. при изкачване	Вертикалното разстояние на изкачване за последното завършено движение.
Посл. дв. при спускане	Вертикалното разстояние на спускане за последното завършено движение.
Макс. изкачване	Максималната скорост на изкачване във футове в минута или метри в минута от последното нулиране.
Макс. спускане	Максималната скорост на спускане в метри в минута или футове в минута от последното нулиране.
Макс. надм. вис.	Най-голямата височина, достигната след последното нулиране.
Мин Издигане	Най-малката височина, достигната след последното нулиране.
Изкачване	Вертикалното разстояние на изкачване за текущото движение.
Спускане	Вертикалното разстояние на спускане за текущото движение.
Общо издигане	Общото разстояние на изкачване след последното нулиране.
Общо спускане	Общото разстояние на спускане след последното нулиране.

Полета етажи

Име	Описание
Изкачени етажи	Общият брой изкачени етажи за деня.
Слизане от етажи	Общият брой етажи, по които сте слезли за деня.
Етажи за минута	Броят на изкачените етажи на минута.

Полета на пулса

Име	Описание
%HRR	Процентът резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой).
Аеробен ET	Въздействието на текущата дейност върху нивото Ви на аеробна физическа подготовка.
Анаеробен ET	Въздействието на текущата дейност върху нивото Ви на анаеробна физическа подготовка.
Ср. %HRR	Средният процент резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата дейност.
Среден пулс	Средният пулс за текущата активност.
Среден пулс %максимално	Средният процент на максималния пулс за текущата дейност.
Пулс	Вашият пулс в удари в минута (bpm). Вашето устройство трябва да следи пулса на китката или да е свързано със съвместимо устройство за следене на пулса.
Пулс %максимално	Процентът на максимален пулс.
Зона пулс	Текущият диапазон на пулса Ви (1 до 5). Зоните по подразбиране се основават на потребителския Ви профил и максималния Ви пулс (220 минус възрастта Ви).
Ср. инт. %HRR	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущия интервал за плуване.
Ср. инт. %Макс.	Средният процент на максималния пулс за текущия интервал за плуване.
Ср. инт. пулс	Средният пулс за текущия интервал за плуване.
Макс. инт. %HRR	Максималният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущия интервал за плуване.
Ср. инт. %Макс.	Максималният процент на максималния пулс за текущия интервал за плуване.
Макс. инт. пулс	Максималният пулс за текущия интервал за плуване.
Обиколка %HRR	Средният процент на резерва на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущата обиколка.
Пулс на обиколка	Средният пулс за текущата обиколка.
Пулс об %мак.	Средният процент на максималния пулс за текущата обиколка.
%HRR п. обик.	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за последната завършена обиколка.
Пулс на посл. обик.	Средният пулс за последната завършена обиколка.
Пулс %Макс. п. обиколка	Средният процент на максималния пулс за последната завършена обиколка.
Последно дв. %HRR	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за последното движение.
Последно движение пулс	Средният пулс за последното завършено движение.

Име	Описание
Последно дв пулс %Макс.	Средният процент на максималния пулс за последното движение.
Движ % зап. на пулс	Средният процент на резерв на пулс (максимален пулс минус пулс в покой) за текущото движение.
Максимален пулс	Средният пулс за текущото движение.
Движение пулс %Макс.	Средният процент на максималния пулс за текущото движение.
Време в зона	Изчисленото време за всяка зона на пулс.

Полета на дължините

Име	Описание
Интервални дължини	Броят на завършените дължини на басейна по време на текущия интервал.
Дължини	Броят на завършените дължини на басейна по време на текущата дейност.

Полета на навигацията

Име	Описание
Азимут	Посоката от текущото Ви местоположение до дестинацията. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Маршрут	Посоката от началното Ви местоположение до дестинация. Курсът може да се разглежда като планиран или зададен маршрут. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Местоположение на дестинация	Позицията на Вашата крайна дестинация.
Точка на дест.	Последната точка по маршрута до дестинацията. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Оставащо разст.	Оставащото разстояние до крайната дестинация. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Разстояние до следващ	Оставащото разстояние до следващата точка по маршрута. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Прогн. общо разстояние	Приблизителното разстояние от началото до крайната дестинация. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
ЕТА	Предвижданото време на деня, когато ще стигнете до крайната дестинация (съобразено с местното време на дестинацията). Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Разч. време прис. сл.	Предвижданото време на деня, когато ще стигнете до следващата точка по маршрута (съобразено с местното време на точката). Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
ПР. ВР.	Предвижданото време, което остава, преди да стигнете до крайната дестинация. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Съот.верт.хор. дв. до дест.	Съотношението между вертикално и хоризонтално движение, необходимо за спускане от текущата Ви позиция до височината на дестинацията. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.

Име	Описание
Шир./дълж.	Текущата позиция по ширина и дължина независимо от избраната настройка за формат на позицията.
Местоположение	Текущата позиция, използваща избраната настройка за формат на позицията.
Следваща точка	Следващата точка по маршрута. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Отклоняване	Разстоянието вляво или вдясно, с което сте се отклонили от първоначалния път на пътуване. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Време до следваща	Прогнозното време, което остава, преди да достигнете следващата точка в маршрута. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
VMG	Скоростта, с която се приближавате до дестинация по маршрут. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
В. разст. до дест.	Разстоянието във височината между текущата Ви позиция и крайната дестинация. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.
Верт. скор. до цел	Скоростта на изкачване или спускане до предварително определена надморска височина. Трябва да навигирате, за да се появят тези данни.

Други полета

Име	Описание
Активни калории	Изгорените калории по време на дейността.
Околна налягане	Некалибрираният натиск върху околната среда.
Атм. налягане	Текущото калибрирано налягане в околната среда.
Часове на батерията	Броят часове, оставащи преди изтощаване на батерията.
Енергия в батерията	Ниво на батерията на часовника.
Активни калории	Изгорените калории през деня.
GPS	Силата на GPS сателитния сигнал.
Обиколки	Броят завършени обиколки за текущата дейност.
Нат.	Натоварване при тренировка за текущата дейност. Натоварването при тренировка е количеството на излишната консумация на кислород след тренировка (EPOC), което показва интензивността на тренировката.
Движения	Броят завършени движения за текущата дейност.
Съст. при изпъл.	Оценката на състоянието при изпълнение е оценка в реално време на Вашата способност за изпълнение.
Повторения	Броят на повторенията в тренировъчна серия по време на силова тренировка.
Ритъм на дишане	Вашата честота на дишане във вдишвания в минута (brpm).
Задаване на таймер	Времето, прекарано в текущата тренировъчна серия по време на силова тренировка.
Стъпки	Броят направени стъпки по време на текущата дейност.

Име	Описание
Стрес	Текущото Ви ниво на стрес.
Изгрев	Времето на изгрев на базата на GPS позицията Ви.
Залез	Времето на залез на базата на GPS позицията Ви.
Час	Часът от денонощието на базата на текущото Ви местоположение и времеви настройки (формат, часова зона, лятно часово време).

Полета на темпа

Име	Описание
Темп на 500 m	Текущото темпо на гребане на 500 метра.
Ср. темп на 500 m	Средната скорост на гребане на 500 метра за текущата дейност.
Средно темпо	Средното темпо за текущата дейност.
Темпо според наклона	Средното темпо, съобразено със стръмността на терена.
Инт. темп	Средното темпо за текущия интервал.
Темп на 500 m обиколка	Средната скорост на гребане на 500 метра за текущата обиколка.
Темпо на обиколка	Средното темпо за текущата обиколка.
Темп на 500 m П. ОБ.	Средното темпо на гребане на 500 метра за последната обиколка.
Темп на п. обик.	Средното темпо за последната завършена обиколка.
Темп последна дълж.	Средното темпо за последната завършена дължина на басейна.
Темпо на последно дв	Средното темпо за последното завършено движение.
Темпо на движение	Средното темпо за текущото движение.
Темп	Текущото темпо.

Полета на PacePro

Име	Описание
Следващо разд. разст.	Бягане. Обща дължина на следваща отсечка.
Сл. разд. целево темпо	Бягане. Целевото темпо за следващата отсечка.
Общо напред/назад	Бягане. Общо време на изпреварване или изоставане спрямо целевото темпо.
Разделено разстояние	Бягане. Общата дължина на текущата отсечка.
Ост. разст. за сплит	Бягане. Оставащата дължина от текущата отсечка.
Разделено темпо	Бягане. Темпото за текущата отсечка.
Разделено целево темпо	Бягане. Целевото темпо за текущата отсечка.

Полета за мощност

Име	Описание
% FTP	Текущата мощност като процент от функционален праг на мощност.
Ср. баланс за 3 сек	Средна стойност на баланса на мощността вляво/вдясно при 3-секундно движение.
Ср. мощност за 3 сек	Средна стойност на мощността при 3-секундно движение.
Ср. баланс за 10 сек	Средна стойност на баланса на мощността вляво/вдясно при 10-секундно движение.
Ср. мощност за 10 сек	Средна стойност на мощността при 10-секундно движение.
Ср. баланс за 30 сек	Средна стойност на баланса на мощността вляво/вдясно при 30-секундно движение.
Ср. мощност за 30 сек	Средна стойност на мощността при 30-секундно движение.
Сред. баланс	Средният баланс на мощност вляво/вдясно за текущата дейност.
Сред. РР ЛЯВ.	Средният ъгъл на енергийната фаза за левия крак за текущата дейност.
Средна мощност	Средната мощност за текущата дейност.
Сред. РР ДЯСН.	Средният ъгъл на енергийната фаза за десния крак за текущата дейност.
Средн. РРР ЛЯВ.	Средният пиков ъгъл на енергийната фаза за левия крак за текущата дейност.
Сред. РСО	Средното централно отместване на платформата за текущата дейност.
Сред. РРР ДЯСН	Средният пиков ъгъл на енергийната фаза за десния крак за текущата дейност.
Баланс	Текущият баланс на мощността вляво/вдясно.
Intensity Factor	Средната Intensity Factor™ за текущата дейност.
Баланс на обиколка	Средният баланс на мощността вляво/вдясно за текущата обиколка.
РРР ЛЯВ. на обиколка	Средният пиков ъгъл на енергийната фаза за левия крак за текущата обиколка.
РР ЛЯВ. на обиколка	Средният ъгъл на енергийната фаза за левия крак за текущата обиколка.
Обиколка NP	Средната Normalized Power™ за текущата обиколка.
РСО на обиколка	Средното централно отместване на платформата за текущата обиколка.
Мощ. об.	Средната мощност за текущата обиколка.
РРР ДЯСН. на обиколка	Средният пиков ъгъл на енергийната фаза за десния крак за текущата обиколка.
РР ДЯСН. на обиколка	Средният ъгъл на енергийната фаза за десния крак за текущата обиколка.
Последна обиколка NP	Средната Normalized Power за последната завършена обиколка.
Мощн. на посл. обик.	Средната мощност за последната завършена обиколка.

Име	Описание
PPP отляво	Текущият пиков ъгъл на енергийната фаза за левия крак. Пикът на енергийната фаза е диапазонът от ъгли, в който колоездачът генерира максималната част от движещата сила.
PP отляво	Текущият ъгъл на енергийната фаза за левия крак. Енергийната фаза е зоната в хода на педала, в която се генерира положителна мощност.
Макс. МОЩ на п. обиколка	Най-високата мощност за последната завършена обиколка.
Макс. мощн. на об.	Най-високата мощност за текущата обиколка.
Макс. мощност	Най-високата мощност за текущата дейност.
NP	Средната Normalized Power за текущата дейност.
Плав. на педала	Измерването на това колко равномерно колоездачът прилага сила върху педалите при всеки ход на педала.
PCO	Централно изместване на платформа. Централно изместване на платформа е мястото върху платформата на педала, където се прилага сила.
Мощност	Текущата мощност във ватове.
Мощност към тегло	Текущата мощност, измерена във ватове на килограм.
Зона за мощност	Текущият диапазон на мощност въз основа на FTP или персонализирани настройки.
PPP отдясно	Текущият пиков ъгъл на енергийната фаза за десния крак. Пикът на енергийната фаза е диапазонът от ъгли, в който колоездачът генерира максималната част от движещата сила.
PP отдясно	Текущият ъгъл на енергийната фаза за десния крак. Енергийната фаза е зоната в хода на педала, в която се генерира положителна мощност.
Време в зона	Изминалото време във всяка зона на мощност.
Време в седнало пол.	Времето, прекарано в седнало положение, докато въртите педалите за текущата дейност.
Вр. седн. полож. об	Времето, прекарано в седнало положение, докато въртите педалите за текущата обиколка.
Време в изправ. полож.	Времето, прекарано в изправено положение, докато въртите педалите за текущата дейност.
Вр. в изпр. пол. обик.	Времето, прекарано в изправено положение, докато въртите педалите за текущата обиколка.
TSS	Средната Training Stress Score™ за текущата дейност.
Еф. в. мом.	Измерването на това колко ефективно колоездач върти педалите.
Работа	Акумулираната извършена работа (мощност) в килоджаули.

Полета на почивката

Име	Описание
Повтаряне вкл.	Таймерът за последния интервал плюс текущата почивка (плуване в басейн).
Таймер за почивка	Таймерът за текущата почивка (плуване в басейн).

Динамика на бягане

Име	Описание
Сред. ВАКЗ бал.	Средният баланс на времето на контакт със земята за текущата сесия.
Средно ВКЗ	Средното количество време на контакт със земята за текущата дейност.
Сред. дълж. на крачка	Средната дължина на крачката за текущата сесия.
Сред. верт. трепт.	Средното количество вертикално трептене за текущата дейност.
Сред. верт. съотношение	Средното съотношение на вертикалното трептене към дължината на крачката за текущата сесия.
Баланс ВКЗ	Балансът вляво/вдясно на времето на контакт със земята по време на бягане.
ВКЗ	Времето във всяка стъпка, което прекарвате на земята, докато бягате, измерено в милисекунди. Времето на контакт със земята не се изчислява при ходене.
Бал. ВКЗ обиколка	Средното време на контакт със земята за текущата обиколка.
ВКЗ за обиколка	Средното количество време за контакт със земята за текущата обиколка.
Об. дълж. кр.	Средна дължина на крачката за текущата обиколка.
Обиколка верт. трепт.	Средното количество вертикално трептене за текущата обиколка.
Обиколка верт. съотношение	Средното съотношение на вертикалното трептене към дължината на крачката за текущата обиколка.
Дължина на крачка	Дължината на крачката Ви между две стъпвания на земята, измерена в метри.
Вертикално трепт.	Сумата на отскачането, докато бягате. Вертикалното движение на Вашия торс, измерено в сантиметри, за всяка стъпка.
Верт. съотн.	Съотношението на вертикалното трептене към дължината на крачката.

Полета на скоростта

Име	Описание
Ср. скорост на движение	Средната скорост на движение за текущата дейност.
Ср. обща скорост	Средната скорост за текущата дейност, включително скорости на движение и скорост при спиране.
Средна скорост	Средната скорост за текущата дейност.
Сред. морски SOG	Средната скорост на пътуване във възли за текущата дейност независимо от управлявания курс и временните изменения в направлението.
Обиколка SOG	Средната скорост на пътуване за текущата обиколка независимо от управлявания курс и временните изменения в направлението.
Скорост за обиколка	Средната скорост за текущата обиколка.
Последна обиколка SOG	Средната скорост на пътуване за последната завършена обиколка независимо от управлявания курс и временните изменения в направлението.
Скор. посл. обиколка	Средната скорост за последната завършена обиколка.
Ск. на последно движ	Средната скорост за последното завършено движение.
Максимален SOG	Максималната скорост на пътуване за текущата дейност независимо от управлявания курс и временните изменения в направлението.
Максимална скорост	Максималната скорост за текущата дейност.
Скорост на движение	Средната скорост на текущото движение.
Скорост	Текущата скорост на движение.
SOG	Действителната скорост на пътуване независимо от управлявания курс и временните изменения в направлението.
Верт. скор.	Скоростта на изкачване или спускане с течение на времето.

Полета на загребванията

Име	Описание
Ср. разст. на загр.	Плуване. Средното изминато разстояние на загребване по време на текущата дейност.
Ср. разст. на загр.	Спортове с гребла. Средното изминато разстояние на загребване по време на текущата дейност.
Ср. честота на загр.	Спортове с гребла. Средният брой замахвания/загребвания в минута (spm) по време на текущата дейност.
Ср. загр./дълж.	Средният брой загребвания за една дължина на басейна по време на текущата дейност.
Разст. на загребване	Спортове с гребла. Изминатото разстояние на загребване.
Инт. честота на загр.	Средният брой замахвания в минута (spm) през текущия интервал.
Инт. загр./дълж.	Средният брой загребвания за една дължина на басейна по време на текущия интервал.
Тип инт. загребване	Текущият тип замах за интервала.
Разст. на обик. на загр.	Плуване. Средното изминато разстояние за едно загребване през текущата обиколка.
Разст. на об. на загр.	Спортове с гребла. Средното изминато разстояние за едно загребване през текущата обиколка.
Чест. на загр. на об.	Плуване. Средният брой загребвания в минута (spm) през текущата обиколка.
Чест. на загр. на обиколка	Спортове с гребла. Средният брой загребвания в минута (spm) през текущата обиколка.
Загребвания на обиколка	Плуване. Общият брой загребвания за текущата обиколка.
Загребвания на обиколка	Спортове с гребла. Общият брой загребвания за текущата обиколка.
Разст. на п. обик. на загр.	Плуване. Средното изминато разстояние за едно загребване в последната завършена обиколка.
Разст. на п. об. на загр.	Спортове с гребла. Средното изминато разстояние за едно загребване в последната завършена обиколка.
Чест. на загр. п. обик.	Плуване. Средният брой загребвания в минута (spm) през последната завършена обиколка.
Чест. на загр. п. обик.	Спортове с гребла. Средният брой загребвания в минута (spm) през последната завършена обиколка.
Загребвания на п. обиколка	Плуване. Общият брой загребвания в последната завършена обиколка.
Загребвания на п. обиколка	Спортове с гребла. Общият брой загребвания в последната завършена обиколка.
Чест. загр. п. дълж.	Средният брой замахвания в минута (spm) през последната завършена дължина на басейна.
Загребвания п. дълж.	Общият брой замахвания за последната завършена дължина на басейна.

Име	Описание
Тип загр. п. дълж.	Типът на замаха, използван през последната завършена дължина на басейна.
Чест. на загр.	Плуване. Броят загребвания в минута (spm).
Чест. загр.	Спортове с гребла. Броят загребвания в минута (spm).
Замахвания	Плуване. Общият брой загребвания за текущата дейност.
Загребвания	Спортове с гребла. Общият брой загребвания за текущата дейност.

Полета на swolf

Име	Описание
Средно Swolf	Средният swolf резултат за текущата дейност. Вашият резултат от swolf е сумата от времето за една дължина плюс броя замахвания за тази дължина (<i>Плувни термини, стр. 14</i>). При плуване в открити води за изчисляване на Вашия резултат от Swolf се използват 25 метра.
Инт. Swolf	Средният резултат от swolf за текущия интервал.
Swolf на обиколка	Средният резултат от Swolf за текущата обиколка.
Swolf П. Об.	Резултатът от Swolf за последната завършена обиколка.
Swolf последна дълж.	Резултатът от swolf за последната завършена дължина на басейна.

Полета на температурата

Име	Описание
24-часов макс.	Максималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.
24-часов мин.	Минималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.
Температура	Температурата на околната среда по време на дейността. Вашата телесна температура влияе на температурния сензор. Можете да сдвоите темпе сензор с Вашето устройство, за да разполагате с надежден източник на точни температурни данни.

Полета на таймера

Име	Описание
Ср. време за обиколка	Средното време на обиколка за текущата дейност.
Изминало време	Записаното общо време. Например, ако стартирате таймера и бягате 10 минути, след това спрете таймера за 5 минути, след това стартирате таймера и бягате 20 минути, изминалото време е 35 минути.
Интервално време	Времето на хронометъра за текущия интервал.
Време за обиколка	Времето на хронометъра за текущата обиколка.
Време на посл. обик.	Времето на хронометъра за последната завършена обиколка.
Време на последно дв	Времето на хронометъра за последното завършено движение.
Време на движение	Времето на хронометъра за текущото движение.
Време в движение	Общото време в движение за текущата дейност.
Време на мултиспорт	Общото време за всички спортове в една мултиспортна дейност, включително преходите.
Общо напред/назад	Бягане. Общо време на изпреварване или изоставане спрямо целевото темпо.
Време на престой	Общото време на престой за текущата дейност.
Време на плуване	Времето за плуване за текущата дейност, без да се включва времето за почивка.
Таймер	Текущото време на таймера за обратно отброяване.

Полета на тренировка

Име	Описание
Повторения	Оставащите повторения по време на тренировка.
Разстояние на крачки	Оставащото време или разстояние за частта от тренировката.
Темп в крачки	Текущото темпо за частта от тренировката.
Скорост на крачки	Текущата скорост по време на частта от тренировката.
Време на крачки	Изминалото време от частта на тренировката.

Цветни индикатори и данни за динамиката на бягането

В дейността Garmin Connect данните за динамиката на бягане се показват като цветни графики. Цветните зони се основават на персентили и показват как данните за динамиката на бягането Ви се сравняват с тези на други бегачи.

Garmin е проучила множество бегачи от различни нива. Стойностите на данните в червената или оранжевата зона са типични за по-малко опитни или по-бавни бегачи. Стойностите на данните в зелената, синята или лилавата зона са типични за по-опитни или по-бързи бегачи. При по-опитните бегачи се наблюдава по-кратко време на контакт със земята, по-ниско вертикално трептене, по-ниско вертикално съотношение и по-висок каданс в сравнение с по-малко опитните бегачи. Високите бегачи обаче обикновено имат малко по-бавен каданс, по-дълги крачки и малко по-високо вертикално трептене. Вертикалното съотношение е вертикалното трептене, разделено на дължината на крачката. То не е свързано с височината.

Отидете на garmin.com/runningdynamics за повече информация относно динамиката на бягане. За допълнителни теории и тълкувания на данните за динамиката на бягане можете да потърсите в авторитетни публикации и уеб сайтове за бягане.

Цветна зона	Процентил в зона	Диапазон на ритъма	Диапазон на времето на контакт със земята
 Лилаво	>95	>183 spm	< 218 ms
 Синьо	70 – 95	174 – 183 spm	218 – 248 ms
 Зелено	30 – 69	164 – 173 spm	249 – 277 ms
 Оранжево	5 – 29	153 – 163 spm	278 – 308 ms
 Червено	< 5	<153 spm	> 308 ms

Данни на баланс на време на контакт със земята

ЗАБЕЛЕЖКА: В дейността Garmin Connect данните за динамиката на бягане се показват като цветни графики.

Балансът на времето за контакт със земята измерва симетрията на бягането и се представя като процент от общото време за контакт със земята. Например 51,3% със стрелка, сочеща наляво, показва, че бегачът прекарва повече време на земята, когато стъпва на левия крак. Ако на екрана с данни са показани и двете числа, например 48 – 52, 48% е левият крак, а 52% – десният крак.

Цветна зона	 Червено	 Оранжево	 Зелено	 Оранжево	 Червено
Симетрия	Слабо	Средно	Добро	Средно	Слабо
Процент от другите бегачи	5%	25%	40%	25%	5%
Баланс на време на контакт със земята	> 52,2% Л	50,8 – 52,2% Л	50,7% Л – 50,7% Д	50,8 – 52,2% Д	> 52,2% Д

По време на разработването и тестването на динамиката на бягане екипът на Garmin открива връзка между нараняванията и по-големите дисбаланси при някои бегачи. При много бегачи балансът на времето на контакт със земята има тенденция да се отклонява повече от 50-50, когато бягат нагоре или надолу по хълмове. Повечето треньори по бягане са съгласни, че симетричната форма на бягане е добра. Елитните бегачи обикновено имат бързи и балансирани крачки.

Можете да наблюдавате индикатора или полето с данни по време на бягането или да видите обобщението в акаунта си в Garmin Connect след бягането. Както и другите данни за динамиката на бягането, балансът на времето за контакт със земята е количествено измерване, което Ви помага да научите повече за формата си на бягане.

Данни за вертикалното трептене и вертикалното съотношение

ЗАБЕЛЕЖКА: В дейността Garmin Connect данните за динамиката на бягане се показват като цветни графики.

Диапазоните на данните за вертикалното трептене и вертикалното съотношение са малко по-различни в зависимост от сензора и от това дали е разположен на гърдите (аксесоари от серията HRM-Fit или HRM-Pro) или на талията (аксесоар Running Dynamics Pod).

Цветна зона	Процентил в зона	Диапазон на вертикалното трептене на гърдите	Диапазон на вертикалното трептене на талията	Вертикално съотношение на гърдите	Вертикално съотношение на талията
 Лилаво	>95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Синьо	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4%	6,5 – 8,3%
 Зелено	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6%	8,4 – 10,0%
 Оранжево	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1%	10,1 – 11,9%
 Червено	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

FTP оценки

Тези таблици включват класификации на оценките на функционалния праг на мощност (FTP) по пол.

Мъже	Ватове на килограм (W/kg)
Изключително	5,05 и повече
Отлично	От 3,93 до 5,04
Добро	От 2,79 до 3,92
Средно	От 2,23 до 2,78
Необучен	По-малко от 2,23

Жени	Ватове на килограм (W/kg)
Изключително	4,30 и повече
Отлично	От 3,33 до 4,29
Добро	От 2,36 до 3,32
Средно	От 1,90 до 2,35
Необучен	По-малко от 1,90

Оценките на FTP се основават на изследванията на Hunter Allen и Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Размер на колело и обиколка

Вашият сензор за скорост автоматично открива размера на колелото. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото в настройките на сензора за скорост.

Размерът на гумата е обозначен от двете ѝ страни. Можете да измерите обиколката на Вашето колело или да използвате един от калкулаторите, налични в интернет.

Значение на символи

Тези символи могат да се видят на етикетите върху устройството или аксесоара.

	Символ WEEE за изхвърляне и рециклиране. Символът WEEE е прикрепен за продукта в съответствие с Директива на ЕС 2012/19/ЕС за Отпадъци от електрическо и електронно оборудване (WEEE). Той е предназначен да предотврати неправилното изхвърляне на този продукт и да насърчи повторна употреба и рециклиране.
---	--

