

GARMIN®



INSTINCT® 3 SOLAR SERIES

Naudotojo vadovas

© 2025 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be įsipareigojimo pranešti bet kokiam asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ir Xero® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patronuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. 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™ ir Vector™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patronuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google LLC“ prekių ženklas. iPhone® ir yra „Apple Inc.“ prekių ženklas, registruotas JAV ir kitose šalyse. Applied Ballistics® yra registruotasis „Applied Ballistics, LLC“ prekių ženklas. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė ir „Garmin“ naudoja šiuos ženklus pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, „Apple Inc.“ naudojamas pagal licenciją. Iridium® yra registruotasis „Iridium Satellite LLC“ prekių ženklas. Overwolf™ yra „Overwolf Ltd.“ prekių ženklas. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ir Normalized Power™ (NP) yra „Peakware, LLC“ prekių ženklai. USB-C® yra registruotasis „USB Implementers Forum“ prekių ženklas. Vectronix® yra JAV registruotas prekių ženklas, priklausantis „Safran Vectronix AG Corporation“. Wi-Fi® yra registruotasis „Wi-Fi Alliance Corporation“ prekių ženklas. Zwift™ yra „Zwift, Inc.“ prekių ženklas. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų prekių ženklai ir prekių pavadinimai.

M/N: A04882, A04883

Turiny

Ižanga..... 1

Naudojimo pradžia.....	1
Mygtukai.....	1
Naudotojo duomenų išvalymas	
naudojant išjungiklio funkciją.....	2
Ciferblato tinkinimas.....	2

Veiklos ir programos..... 3

Veiklų ir programų sąrašas.....	3
Veiklos pradžia.....	4
Patarimai įrašant veiklas.....	4
Veiklos sustabdymas.....	4
Veikla lauke.....	5
Golfo žaidimas.....	5
Golfo žaidimas.....	5
Kliūčių peržiūra.....	6
Golfo meniu.....	6
Vėliavėlės perkėlimas.....	6
Duobučių keitimas.....	7
Išmatuotų smūgių peržiūra.....	7
Smūgio matavimas rankiniu	
būdu.....	7
Rezultatų išlaikymas.....	7
Statistikos įrašymas.....	8
Boulderingo veiklos įrašymas.....	8
Ekspedicijos pradžia.....	8
Trasos taško įrašymas rankiniu	
būdu.....	8
Trasos taškų peržiūra.....	9
Žvejyba.....	9
Medžioklės pradžia.....	9
Bėgimas.....	10
Bėgimo stadione pradžia.....	10
Bėgimo stadione įrašymo	
patarimai.....	10
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	10
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	11
Ekstremalaus bėgimo veiklos	
įrašymas.....	11
PacePro™ treniravimasis.....	11
PacePro plano atsisiuntimas iš	
Garmin Connect.....	11
PacePro plano paleidimas.....	12
Dviračių sportas.....	13
Vidaus treniruoklio naudojimas.....	13

Plaukimas.....	13
Plaukimo terminai.....	13
Mostų tipai.....	14
Patarimai dėl plaukimo veiklų.....	14
Automatinis poilsis ir rankinis	
poilsis.....	14
Treniravimasis su treniruočių	
žurnalu.....	15
Kelios sporto šakos.....	15
Triatlono treniruotė.....	15
Kelių sporto šakų veiklos kūrimas...	15
Veiklos sporto salėje.....	16
Jėgos treniruotės įrašymas.....	16
HIIT veiklos įrašymas.....	17
Laipiojimo patalpoje veiklos	
registravimas.....	17
Žiemos sportas.....	18
Nusileidimų slidėmis peržiūra.....	18
Slidinėjimo arba snieglenčių sporto	
gamtoje veiklos įrašymas.....	18
Vandens sportas.....	18
Banglenčių sportas.....	18
Vandens sporto šliuozimų	
peržiūra.....	19
Kitos veiklos ir programos.....	19
Applied Ballistics®.....	19
Programa Applied Ballistics	
Quantum.....	19
Applied Ballistics parinktys.....	20
Greitas šaudymo sąlygų	
redagavimas.....	20
Nuotolio kortelė.....	20
Nuotolio kortelės laukų	
tinkinimas.....	20
Nuotolio padalos	
redagavimas.....	21
Bazinio nuotolio	
nustatymai.....	21
Taikinio kortelė.....	21
Taikinio pridėjimas.....	21
Taikinio redagavimas.....	21
Taikinio keitimas.....	21
Visų taikinių pašalinimas.....	21
Taikinio vietų nustatymas	
naudojantis GPS.....	22
Aplinka.....	22
Aplinkos redagavimas.....	22
Auto Update įjungimas.....	22

Profilis.....	22	Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas.....	35
Profilio pridėjimas.....	22	Veiklos tvarkos keitimas programų sąrašė.....	35
Kito profilio pasirinkimas.....	23	Duomenų ekranų tinkinimas.....	35
Profilio duomenų ekrano tinkinimas.....	23	Žemėlapio pridėjimas prie veiklos.....	35
Applied Ballistics terminų žodynis.....	24	Tinkintos veiklos kūrimas.....	36
Žaidimai.....	27	Veiklų ir programų nustatymai.....	36
Programos Garmin GameOn™ naudojimas.....	27	Raginimai veikti.....	38
Rankinės žaidimų veiklos įrašymas.....	27	Įspėjimo nustatymas.....	39
Jumpmaster.....	27	Automatinio lipimo įjungimas.....	39
Šuolių tipai.....	28	Palydovų nustatymai.....	40
Šuolio informacijos įvedimas.....	28	Laikrodžiai.....	40
Vėjo informacijos įvedimas HAHO ir HALO šuoliams.....	28	Žadintuvo signalo nustatymas.....	40
Vėjo informacijos nustatymas iš naujo.....	29	Žadintuvo signalo redagavimas.....	40
Kaip įvesti vėjo informaciją statiniam šuoliui.....	29	Atbulinio skaičiavimo laikmačio naudojimas.....	41
Nuolatiniai nustatymai.....	29	Intervalo perspėjimo pridėjimas prie atbulinio skaičiavimo laikmačio.....	41
Treniruotės.....	29	Atbulinio skaičiavimo laikmačio šalinimas.....	42
Kaip pradėti treniruotę.....	30	Chronometro naudojimas.....	42
Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	30	Laiko sinchronizavimas su GPS.....	42
Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....	30	Alternatyvių laiko juostų pridėjimas.....	43
Kaip pradėti intervalinę treniruotę.....	31	Alternatyvios laiko juostos redagavimas.....	43
Intervalinės treniruotės pritaikymas.....	31	Laiko įspėjimų nustatymas.....	43
Kaip naudotis Virtual Partner®.....	31	Istorija.....	43
Treniravimosi tikslo nustatymas.....	32	Istorijos naudojimas.....	43
Lenktyniavimas su ankstesne veikla.....	32	Kelių sporto šakų istorija.....	44
Apie treniruočių kalendorių.....	32	Istorijos ištrynimasis.....	44
Pritaikomi treniravimosi planai.....	32	Asmeniniai rekordai.....	44
Programos „Išsaugota“ naudojimas.....	33	Asmeninių rekordų peržiūra.....	44
Zonos dydžio skaičiavimas.....	33	Asmeninio rekordo atkūrimas.....	44
Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra.....	34	Asmeninių rekordų pašalinimas.....	44
Įspėjimo apie potvynį nustatymas.....	34	Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....	45
Veiklų ir programų tinkinimas.....	34	Ridos skaitiklio naudojimas.....	45
		Pranešimų ir įspėjimų nustatymai... 45	
		Išvaizda.....	45
		Infoskydeliai.....	46
		Infoskydelių peržiūra.....	49
		Infoskydelių juostos tinkinimas.....	49

Infoskydelių aplankų kūrimas.....	50	Garmin Pay kortelių	
Body Battery	50	tvarkymas.....	65
Patarimai, kaip pagerinti Body		Garmin Pay slaptažodžio	
Battery duomenis	50	keitimas.....	65
Rezultatų matavimai	51	Rytinė ataskaita.....	65
Apie VO2 maksimumo įverčius....	51	Rytinės ataskaitos tinkinimas.....	65
VO2 maksimumo įverčio gavimas			
bėgant.....	52	Jutikliai ir priedai.....	65
VO2 maks. įverčio gavimas		Apyrankės širdies dažnis.....	65
važiuojant dviračiu.....	52	Laikrodžio dėvėjimas.....	66
Prognozuojamo lenktynių laiko		Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio	
peržiūra	52	duomenų.....	66
Širdies dažnio kintamumo		Širdies dažnio monitoriaus ant riešo	
būsena	52	nustatymai.....	67
Rezultatų būseną	53	Įspėjimo dėl nenormalaus širdies	
Rezultatų būsenos peržiūra	53	dažnio nustatymas.....	67
GFS įverčio gavimas.....	54	Širdies dažnio duomenų	
Laktato slenkstis	54	transliavimas.....	67
Treniravimosi būseną	55	Pulsoksimetras.....	68
Treniruotės būsenos lygiai.....	55	Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	68
Patarimai, kaip sužinoti		Pulsoksimetro režimo nustatymas..	68
treniravimosi būseną.....	56	Patarimai dėl nereguliarių	
Efektyvumo aklimatizacija prie		pulsoksimetro duomenų.....	68
šilumos ir aukščio	56	Kompasas.....	68
Trumpalaikis krūvis.....	56	Kompaso nustatymai.....	69
Apie treniravimosi poveikį.....	57	Rankinis kompasas kalibravimas...	69
Jėgų atgavimo laikas.....	57	Šiaurės nuorodos nustatymas.....	69
Jėgų atgavimo širdies dažnis...	58	Aukštimalis ir barometras.....	69
Treniravimosi būsenos		Aukštimačio nustatymai.....	69
pristabdymas ir įjungimas vėl.....	58	Barometrinio aukštimačio	
Pasiruošimas treniruotis.....	59	kalibravimas.....	70
Treniravimasis lenktynėms.....	59	Barometro nustatymai.....	70
Lenktynių kalendorius ir pagrindinės		Barometro kalibravimas.....	70
lenktynės.....	60	Įspėjimo apie audrą nustatymas..	70
Orų informacijos vietų pridėjimas....	60	Belaidžiai jutikliai.....	71
Valdikliai.....	60	Belaidžių jutiklių susiejimas.....	73
Valdiklių meniu tinkinimas.....	63	Širdies dažnio priedas – bėgimo	
Žibinto naudojimas.....	63	tempas ir atstumas.....	73
Pasirinktinių žibintuvėlio blyksnių		Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo	
redagavimas.....	64	patarimai.....	73
Garmin Pay.....	64	Bėgimo dinamika.....	74
„Garmin Pay“ piniginių		Patarimai dėl trūkstančių bėgimo	
nustatymas.....	64	dinamikos duomenų.....	74
Mokėjimas už pirkinį naudojant		Bėgimo galia.....	75
laikrodį.....	64	Bėgimo galios nustatymai.....	75
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“		inReach nuotolinis valdymas.....	75
piniginę.....	64	inReach nuotolinio valdymo	
		funkcijos naudojimas.....	75

VIRB nuotolinis valdymas.....	75	Funkcijos „Messenger“ naudojimas.....	83
Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą.....	76	Programa Garmin Golf™	84
VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu	76	Garmin Share.....	84
Xero lazerio vietos nustatymai.....	77	Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share.....	84
Žemėlapis.....	77	Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share.....	84
Žemėlapio stumdymas ir mastelio keitimas.....	77	Naudotojo profilis.....	85
Žemėlapio nustatymai.....	77	Naudotojo profilio nustatymas.....	85
Telefono prijungimo funkcijos.....	77	Lyties nustatymai.....	85
Telefono susiejimas.....	78	Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	85
Bluetooth pranešimų įgalinimas.....	78	Apie širdies dažnio zonas.....	85
Pranešimų peržiūra.....	78	Fizinio pasirengimo tikslai.....	85
Atsiliepimas į telefono skambutį.....	78	Širdies dažnio zonų nustatymas.....	86
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	79	Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas.....	86
Pranešimų tvarkymas.....	79	Širdies dažnio zonų skaičiavimas....	87
Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas.....	79	Jūsų galios zonų nustatymas.....	87
Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas.....	79	Automatinis rezultatų matavimų aptikimas.....	87
Telefono ir kompiuterio programos.....	79	Saugumo ir stebėjimo funkcijos.....	88
Garmin Connect.....	80	Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	88
Garmin Connect+ prenumerata....	80	Kontaktų pridėjimas.....	88
Programos Garmin Connect naudojimas.....	81	Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	89
Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	81	Pagalbos prašymas.....	89
Bendroji treniravimosi būseną..	81	Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai.....	90
Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas.....	81	Automatiškai nustatomas tikslas.....	90
Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	81	Ragavimo judėti funkcijos naudojimas.....	90
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	82	Intensyvumo minutės.....	90
Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect.....	82	Kaip pelnyti intensyvumo minutes...	90
Connect IQ funkcijos.....	82	Miego stebėjimas.....	91
Connect IQ funkcijų atsisiuntimas.....	82	Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	91
Connect IQ funkcijų atsisuntimas naudojantis kompiuteriu.....	82	Kvėpavimo pokyčiai.....	91
Garmin Explore™	82	Navigacija.....	91
Programa Garmin Messenger.....	83	Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas.....	91

Vietos išsaugojimas naudojantis dviem tinkeliais	92
Nuorodos taško nustatymas	92
Navigavimas į kelionės tikslą	92
Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu	92
Navigavimas naudojant „Sight 'N Go“	93
Vietos, kurioje yra žmogus už borto, žymėjimas ir navigacijos į ją pradžia	93
Navigacijos sustabdymas	93
Trasos	93
Trasos kūrimas ir laikymasis įrenginyje	94
Trasos kūrimas Garmin Connect	94
Trasos siuntimas į įrenginį	94
Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas	94
Kelio taško projektavimas	95
Navigacijos nustatymai	95
Navigacijos duomenų ekranų tinkinimas	95
Krypties nustatymas	95
Navigacijos įspėjimų nustatymas	95

Maitinimo tvarkyklės nustatymai.... 96

Baterijos taupymo priemonės tinkinimas	96
Maitinimo režimo keitimas	96
Maitinimo režimų tinkinimas	96
Maitinimo režimo atkūrimas	97

Sistemos nustatymai..... 97

Laikrodžio prieigos kodo nustatymas	98
Laikrodžio prieigos kodo keitimas	98
Laiko nustatymai	98
Ekrano nustatymų keitimas	99
Miego režimo tinkinimas	99
Sparčiųjų mygtukų pritaikymas	99
Matavimo vienetų keitimas	99
Įrenginio informacijos peržiūra	100
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra	100

Įrenginio informacija..... 100

Laikrodžio įkrovimas	100
----------------------------	-----

Įkrovimas naudojant saulės energiją	100
Patarimai kaip įkrauti naudojant saulės energiją	101
Specifikacijos	101
Informacija apie baterijos veikimo laiką	101
Įrenginio priežiūra	102
Laikrodžio valymas	102
Dirželių su spyruokliniu laikikliu keitimas	103

Trikčių šalinimas..... 104

Produktų naujiniai	104
Kaip gauti daugiau informacijos	104
Mano įrenginio kalba netinkama	104
Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?	104
Mano telefonas neprišijungia prie laikrodžio	104
Laikrodis rodo neteisingą laiką	105
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?	105
Laikrodžio paleidimas iš naujo	105
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas	105
Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką	106
Palydovo signalų gavimas	106
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas	106
Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus	106
Veiklos stebėjimas	106
Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius	107
Žingsnių skaičius atrodo netikslus	107
Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa	107
Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus	107

Priedas..... 108

Duomenų laukai	108
Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys	120
Kontakto su žeme laiko balanso duomenys	121

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenys	121
VO2 maks. standartiniai įverčiai	122
FTP įvertinimai	122
Ratų dydis ir perimetras	123
Ženklų apibrėžtys	123

Ižanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami būtinai pasitarkite su gydytoju.

Naudojimo pradžia

Kai pirmą kartą naudojate laikrodį, turėtumėte atlikti šiuos veiksmus, kad jį nustatytumėte ir sužinotumėte apie pagrindines funkcijas.

- 1 Palaikydami **CTRL** įjunkite laikrodį (*Mygtukai, 1 psl.*).
- 2 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamais nurodymais atlikite pradinę sąranką.
Atlikdami pradinę sąranką galite susieti telefoną su laikrodžiu ir gauti pranešimus, sinchronizuoti veiklas ir atlikti kitus veiksmus (*Telefono susiejimas, 78 psl.*).
- 3 Įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 100 psl.*).
- 4 Tikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (*Sistemos nustatymai, 97 psl.*).
Kad patirtis būtų kuo sklandesnė, laikrodžio programinė įranga turi būti atnaujinta. Programinės įrangos naujiniuose pateikiami privatumo, saugumo ir funkcijų pakeitimai bei patobulinimai.
- 5 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 4 psl.*).

Mygtukai



① LIGHT CTRL	• Paspauskite, jei norite įjungti įrenginį. • Paspauskite, jei norite įjungti ekrano apšvietimą. • Greitai paspauskite du kartus, jei norite įjungti arba išjungti žibintuvėlį (<i>Žibinto naudojimas, 63 psl.</i>). • Palaikykite dvi sekundes, jei norite atidaryti valdiklių meniu (<i>Valdikliai, 60 psl.</i>). • Palaikykite penkias sekundes, jei norite prašyti pagalbos (<i>Pagalbos prašymas, 89 psl.</i>).
② UP MENU	• Paspauskite, jei norite slinkti infoskydelio juosta ir meniu. • Kai rodomas ciferblatas, palaikykite, jei norite atidaryti pagrindinį meniu. • Palaikykite, jei norite atidaryti kontekstinį meniu, jei toks yra toje naudotojo sąsajos dalyje.
③ DOWN ABC	• Paspauskite, jei norite slinkti infoskydelių juosta ir meniu (<i>Infoskydelių peržiūra, 49 psl.</i>). • Palaikykite, jei norite peržiūrėti aukštimačio, barometro ir kompasą (ABK) ekraną.
④ GPS	• Paspauskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį. • Kai rodomas ciferblatas, paspauskite, jei norite atidaryti programų ir veiklų meniu (<i>Veiklos ir programos, 3 psl.</i>). • Paspauskite, jei norite peržiūrėti veiklų sąrašą ir pradėti ar sustabdyti veiklą (<i>Veiklos pradžia, 4 psl.</i>). • Palaikykite, jei norite peržiūrėti GPS koordinates ir išsaugoti savo buvimo vietą. PASTABA: Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeliuose palaikykite, jei norite išsaugoti Dvigubas tinklėlis vietą.
⑤ BACK SET	• Paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną. • Veiklos metu paspauskite, jei norite įrašyti ratą ar poilsį arba pereiti prie kito treniruotės etapo. • Palaikykite, jei norite atidaryti laikrodžio meniu (<i>Laikrodžiai, 40 psl.</i>).

Naudotojo duomenų išvalymas naudojant išjungiklio funkciją

PASTABA: ši funkcija siūloma tik Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeliuose.

Išjungiklis funkcija greitai pašalina visus išsaugotus naudotojo duomenis ir atkuria gamyklines numatytąsias visų nustatymų vertes.

Palaikykite paspaudę **BACK** ir **CTRL**.

PATARIMAS: galite paspausti bet kurį mygtuką, kad per 10 sekundžių atgalinį skaičiavimą atšauktumėte funkciją Išjungiklis.

Po 10 sekundžių laikrodis pašalins visus naudotojo įvestus duomenis.

Ciferblato tinkinimas

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą arba suaktyvinti įdiegtą Connect IQ™ ciferblatą (*Connect IQ funkcijos, 82 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktį, spauskite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Pasirinkite **Pridėti**, jei norite kurti pasirinktinį ciferblatą.
- 5 Slinkite į ciferblatą ir paspauskite **GPS**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite suaktyvinti ciferblatą, pasirinkite **Taikyti**.
 - Jei norite pritaikyti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
 - Jei norite pritaikyti ciferblato fono spalvą, paspauskite **Spalva**.

Veiklos ir programos

Jūsų laikrodis gali būti naudojamas vidaus, lauko, sporto ir fizinio pasirengimo veiklai. Pradėjus veiklą, laikrodis rodys ir įrašys jutiklio duomenis. Tinkintas ar naujas veiklas galite kurti naudodamiesi numatytosiomis veiklomis (*Tinkintos veiklos kūrimas, 36 psl.*). Baigę veiklą galite ją išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect™ bendruomene.

Taip pat į laikrodį galite įtraukti Connect IQ veiklas ir programas naudodamiesi Connect IQ programa (*Connect IQ funkcijos, 82 psl.*).

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Veiklų ir programų sąrašas

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite GPS ir spausdami DOWN slinkite veiklų ir programų sąrašu. Sąrašo viršuje rodomas parankinių veiklų sąrašas (*Veiklų ir programų tinkinimas, 34 psl.*).

PASTABA: kai kurios veiklos rodomos keliose kategorijose. Kai kurios veiklos pasiekiamos tik Instinct 3 Solar - Tactical Edition laikrodyje.

Kategorijos	Veiklos
Lauke	Jojimas, Boulderingas, Lipti, Diskgolfas, Ekspedicija, Žvejybinis, Golfas, Žygiavimas, Jojimas, Medžioklė, Važiavimas riedučiais, Vaikščiojimas su kuprine, Ėjimas
Bėgimas	Takelis patalpoje, Bėgimas, Stebėti bėgimą, Bėgimas pagal pėdsakus, Bėgtakis, Kliūt. lenkt., Virtualusis bėgimas
Važiavimas dviračiu	Dviratis, Į darbą ir atgal dviračiu, Važiavimas dvir. patalp., Išvyka dviračiu, BMX, Dviračių krosas, eBike, eMTB, Dviratis žvyro dangai, MTB, Plento dviratis
Plaukimas	Atidaryti vandens skiltį, Plaukimas baseine, Plauk./bėgim., Triatlonas
Sporto salė	Boksas, Kardio, Lipti patalpoje, Elipsinis, Lipimas aukštais, HIIT, Šuoliukai per šokdynę, Mišrūs kovos menai, Pilatesas, Irklavimas po stogu, Lipimas laiptais, Stiprumas, Ėjimas patalpoje, Joga
Žiemos sportas	Slidinėjimas gamtoje, Snieglenč. sport. gamtoj., Čiuožimas ant ledo, Slidinėjimas, Snieglenčių, Sniegbatis, Slid. kros. (kl), Slid. kros. (ls)
Vandens sportas	Laivas, Baidarė, Jėgos aitvaras, Irkluoti, Oro vamzdelis, SUP, Bangl., Padanga, Vandenslentė, Srautinė banglentė, Vandens slidės, Plaukimas kalnų upėmis, Banglenčių sportas
Komandinio sporto šakos	Amerikietiškas futbolas, Beisbolas, Krepšinis, Kriketas, Žolės riedulys, Ledo ritulys, Lakrosas, Regbis, Futbolas, Softbolas, Tinklinis, Lėkščiasvydis
Sporto su raketėmis šakos	Badmintonas, Padelis, Piklbolas, Mažasis tenisas, Raketbolas, Skvošas, Stalo tenisas, Lauko tenisas
Automobilių sportas	ATV, Motokrosas, Motociklas, „Overland“, Sniegomobilis
Kita	Kvėpavimo praktika, Žaidimai, Jumpmaster, Rodyti kelią, Kita, Taktinis, Stebėti mane
Programos	ABC, Applied Ballistics, Zonos apsk., Perduoti šD, Kalendorius, Garmin Share, Health Snapshot™, Ankstesni įrašai, „Messenger“, Mėnulio fazė, Muzikos valdikliai, Pranešimai, Projektuoti KT, Pulso oks., Nuorodos taškas, Išsaugota, Nustatymai, Etapo laikmatis, SAULĖT IR SAULĖL, Potvyniai ir atoslūgiai, Piniginė, Orai, Treniruotės

Veiklos pradžia

Kai pradodate veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Jei pradodate veiklą pirmą kartą, pasirinkdami žymimąjį langelį šalia kiekvienos veiklos pridėkite ją prie mėgstamiausių, ir pasirinkite **Baig..**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
 - Pasirinkite  ir pasirinkite veiklą išplėstame veiklų sąraše.
- 4 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur aiškiai matomas dangus, ir palaukite, kol laikrodis bus pasiruošęs.
Laikrodis pasiruošia, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).
- 5 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 100 psl.*).
- Paspauskite **SET**, jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Maitinimo režimas**, jei norite padidinti baterijos veikimo laiką naudodami galios režimą (*Maitinimo režimų tinkinimas, 96 psl.*).

Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite **GPS**.
 - 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
 - Jei norite išsaugoti veiklą ir peržiūrėti išsamią informaciją, pasirinkite **Išsaugoti**, paspauskite **GPS** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite pristabdyti veiklą, o vėliau ją tęsti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
 - Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
Jei norite atsisakyti rato tam tikrose veiklose, galite pasirinkti .
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką keliu, kuriuo vyko, pasirinkite **Atgal į pradžią > TracBack**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką tiesiausiu keliu, pasirinkite **Atgal į pradžią > Tiesi linija**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Jei norite išmatuoti širdies dažnio veiklos pabaigoje ir širdies dažnio po dviejų minučių skirtumą, pasirinkite **Jėgų atgav. ŠD** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas (*Jėgų atgavimo širdies dažnis, 58 psl.*).
 - Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite **Atmesti**.
- PASTABA:** sustabdžius veiklą, laikrodis automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

Veikla lauke

Golfo žaidimas

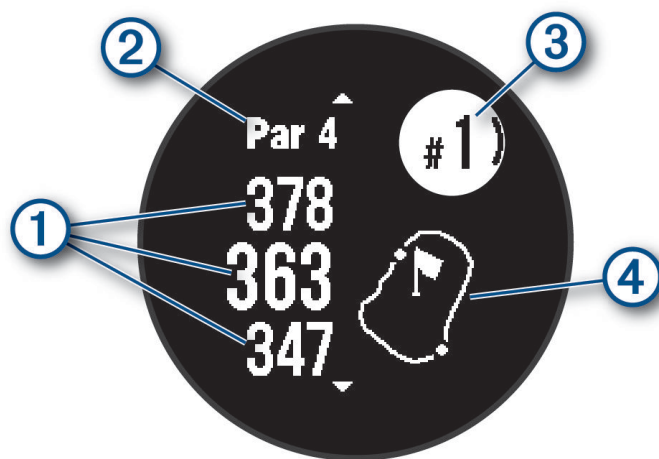
Golfo žaidimas

Prieš žaisdami aikštelėje pirmą kartą, turite atsisiųsti ją iš programos Garmin Connect ([Garmin Connect](#), 80 psl.). Aikštelės, atsisiųstos iš programos Garmin Connect, atnaujinamos automatiškai.

Prieš žaisdami golfą įkraukite laikrodį ([Laikrodžio įkrovimas](#), 100 psl.).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Golfas**.
- 3 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 4 Aikštelių sąrašą pasirinkite aikštelę.
- 5 Jei norite sekti rezultatus, pasirinkite ✓.
- 6 Pasirinkite starto aikštelę.

Atsidarys informacijos apie duobutes ekranas.



①	Atstumas iki ridenimo aikštelės priekio, vidurio ir galo
②	Duobutės paras
③	Dabartinės duobutės numeris
④	Ridenimo aikštelės žemėlapis

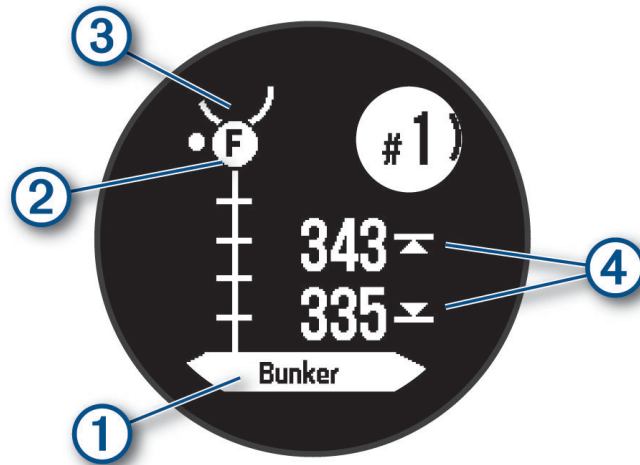
PASTABA: kadangi smeigtukų vietos keičiasi, laikrodis apskaičiuoja atstumą iki ridenimo aikštelės priekio, vidurio ir galo, bet ne faktinę smeigtuko vietą.

- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Spauskite **UP** arba **DOWN** norėdami peržiūrėti „layup“ smūgio vietą ir atstumą iki jos arba kliūties priekio ir galo.
 - Paspauskite **GPS**, jei norite atidaryti golfo meniu ([Golfo meniu](#), 6 psl.).

Kliūčių peržiūra

Galite peržiūrėti atstumus iki kliūčių žaidimo aikštelėje 4 ir 5 paro duobutėms. Kliūtys, turinčios įtakos smūgio pasirinkimui, rodomos atskirai arba grupėmis, kad būtų lengviau nustatyti atstumą iki „layup“ arba kelių ore.

1 Informacijos apie duobutes ekrane paspaudę **UP** arba **DOWN** peržiūrėkite informaciją apie kliūtis.



- Kliūties tipas ① rodomas ekrane.
- Kliūtis ② nurodo raidės, reiškiančios atitinkamos duobutės kliūčių seką; jos rodomos po ridenimo aikšte, nurodant apytikrius atstumus palyginti su visa aikšte.
- Ridenimo aikštelę vaizduoja pusapskritimis ③ ekrano viršuje.
- Ekrane rodomi atstumai iki artimiausios kliūties priekio ir galo ④.

2 Norėdami matyti kitas dabartinės duobutės kliūtis, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Golfo meniu

Raundo metu galite paspausti GPS, jei norite atidaryti golfo meniu esančias papildomas funkcijas.

Baigti raundą: baigiamas dabartinis raundas.

Pristabdyti raundą: pristabdomas dabartinis raundas. Galite bet kada tęsti raundą paleisdami veiklą Golfas.

Keisti duobutę: galima rankiniu būdu pakeisti duobutę.

Perkelti vėliavėlę: galima perkelti smeigtuko vietą, kad būtų galima tiksliau išmatuoti atstumą (*Vėliavėlės perkėlimas, 6 psl.*).

Matuoti smūgį: rodomas ankstesnio smūgio, įrašyto naudojant funkciją Garmin AutoShot™, atstumas (*Išmatuotų smūgių peržiūra, 7 psl.*). Be to, galite įrašyti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio matavimas rankiniu būdu, 7 psl.*).

Rezultatų kortelė: atidaroma raundo rezultatų kortelė (*Rezultatų išlaikymas, 7 psl.*).

Ridos skaitiklis: rodomas įrašytas laikas, atstumas ir padaryti žingsniai. Ridos skaitiklis automatiškai įsijungia ir išsijungia, kai pradedate ar baigiate raundą. Raundo metu ridos skaitiklį galima nustatyti iš naujo.

Riedmušos statistika: rodoma žaidimo su kiekviena golfo riedmuša statistika, pvz., atstumo ir tikslumo informacija. Rodoma susiejus Approach® CT10 jutiklius.

Nustatymai: galite tinkinti golfo veiklos nustatymus (*Veiklų ir programų nustatymai, 36 psl.*).

Vėliavėlės perkėlimas

Galite atidžiau peržiūrėti ridenimo aikštelę ir pakeisti smeigtuko vietą.

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Perkelti vėliavėlę**.
- 3 Jei norite keisti smeigtuko padėtį, paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Paspauskite **GPS**.

Atstumai informacijos apie duobutes ekrane atnaujinami nurodant naująją smeigtuko vietą. Smeigtuko vieta išsaugoma tik dabartiniam raundui.

Duobučių keitimas

Duobučių rodinio ekrane duobutes galima keisti rankiniu būdu.

- 1 Žaisdami golfą paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Keisti duobutę**.
- 3 Pasirinkite duobutę.

Išmatuotų smūgių peržiūra

Kad įrenginys galėtų automatiškai aptikti ir išmatuoti smūgius, reikia įjungti rezultatų skaičiavimą.

Įrenginyje yra automatinio smūgio aptikimo ir įrašymo funkcijos. Kiekvieną kartą, kai smūgiuojate aikštėje, įrenginys įrašo smūgio atstumą, kad galėtumėte jį peržiūrėti vėliau.

PATARIMAS: automatinio smūgio aptikimo funkcija veikia geriausiai, kai įrenginį dėvite ant pagrindinės rankos riešo ir tinkamai smūgiuojate į kamuoliuką. Patai neaptinkami.

- 1 Žaisdami golfą paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Matuoti smūgį**.

Rodomas paskutinio smūgio atstumas.

PASTABA: atstumas automatiškai nustatomas iš naujo, kai vėl smūgiuojate į kamuoliuką, atliekate patą ridenimo zonoje ar judate link kitos duobutės.

- 3 Paspauskite **DOWN**.
- 4 Jei norite peržiūrėti visų įrašytų smūgių atstumus, pasirinkite **Ankstesni smūg.**

Smūgio matavimas rankiniu būdu

Jei laikrodis neaptiko smūgio, galite pridėti jį rankiniu būdu. Pridėti smūgį reikia būnant vietoje, kurioje jis buvo atliktas.

- 1 Atlikite smūgį ir stebėkite, kur nusileis kamuoliukas.
- 2 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite **GPS**.
- 3 Pasirinkite **Matuoti smūgį**.
- 4 Paspauskite **DOWN**.
- 5 Pasirinkite **Pridėti smūgį** > ✓.
- 6 Jei reikia, įveskite smūgiuojant naudotą riedmušą.
- 7 Eikite arba važiuokite prie savo kamuoliuko.

Kai kitą kartą smūgiuosite, laikrodis automatiškai įrašys paskutinio smūgio atstumą. Jei reikia, galite neautomatiniu būdu pridėti kitą smūgį.

Rezultatų išlaikymas

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Rezultatų kortelė**.
Rezultatų kortelė rodoma, kai esate ridenimo aikštelėje.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite duobutėmis.
- 4 Paspausdami **GPS** pasirinkite duobutę.
- 5 Paspausdami **UP** arba **DOWN** nustatykite rezultatą.
Bendrasis jūsų rezultatas atnaujinamas.

Statistikos įrašymas

Norint registruoti statistiką, reikia įjungti statistikos stebėjimą (*Veiklų ir programų nustatymai*, 36 psl.).

- 1 Rezultatų kortelėje pasirinkite duobutę.
- 2 Įveskite visą atliktų smūgių (įskaitant patus) skaičių ir paspauskite **GPS**.
- 3 Nustatykite atliktų patų skaičių ir paspauskite **GPS**.
PASTABA: paimtų patų skaičius naudojamas tik statistikos stebėjimui ir jūsų rezultatai nepasikeičia.
- 4 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
PASTABA: jei esate prie paro 3 duobutės, žaidimo aikštelės informacija nerodoma.
 - Jei kamuoliukas pataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite **Aikštėje**.
 - Jei kamuoliukas nepataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite **Nepataik. į deš.** arba **Nepataikyta kaire**.
- 5 Jei reikia, įveskite baudos smūgių skaičių.

Boulderingo veiklos įrašymas

Užsiimdami boulderingo veikla galite registruoti maršrutus. Maršrutas – tai laipiojimo rieduliu arba nedideliu uolų dariniu kelias.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Boulderingas**.
- 3 Pasirinkite vertinimo sistemą
PASTABA: kai kitą kartą pradėsite boulderingo veiklą, laikrodis naudos šią vertinimo sistemą. Jei norite pakeisti sistemą, palaikykite paspaudę MENU, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Vertinimo sistema**.
- 4 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.
- 5 Jei norite paleisti maršruto laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 6 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.
- 7 Jei norite baigti maršrutą, paspauskite **SET**.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti sėkmingą maršrutą, pasirinkite **Baigtas**.
 - Jei norite išsaugoti nesėkmingą maršrutą, pasirinkite **Bandymai**.
 - Jei norite pašalinti maršrutą, pasirinkite **Atmesti**.
- 9 Baigę ilsėtis, paspauskite **SET** ir pradėkite kitą maršrutą.
- 10 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.
- 11 Po paskutinio maršruto paspausdami **GPS** sustabdykite maršruto laikmatį.
- 12 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Ekspedicijos pradžia

Naudodamiesi **Ekspedicija** veikla galite pailginti baterijos veikimo laiką, kai įrašoma kelias dienas trunkanti veikla.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Ekspedicija**.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
Įrenginys persijungia į mažos galios režimą ir fiksuoja GPS stebėjimo taškus kartą per valandą. Kad baterija veiktų kuo ilgiau, įrenginys išjungia visus jutiklius ir priedus, įskaitant ryšį su išmaniuoju telefonu.

Trasos taško įrašymas rankiniu būdu

Ekspedicijos metu taškai įrašomi automatiškai, atsižvelgiant į pasirinktą įrašymo intervalą. Galite bet kada įrašyti trasos tašką rankiniu būdu.

- 1 Ekspedicijos metu paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Pridėti tašką**.

Trasos taškų peržiūra

- 1 Ekspedicijos metu paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Peržiūrėti taškus**.
- 3 Sąraše pasirinkite trasos tašką.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pradėti navigaciją į trasos tašką, pasirinkite **Eiti į**.
 - Jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie trasos tašką, pasirinkite **Išsamiau**.

Žvejyba

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Žvejybinis**.
- 3 Paspauskite **GPS > Pradėti žvejybą**.
- 4 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti laimikį prie žuvų skaičiaus iš išsaugoti vietą, pasirinkite **Registruoti laimikį**.
 - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite nustatyti intervalo laikmatį, veiklos pabaigos laiką arba pabaigos laiko priminimą, pasirinkite **Žvejyb. laikmačiai**.
 - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite peržiūrėti išsaugotas vietas, pasirinkite **Įrašytos vietos**.
 - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite **Navigacija** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite redaguoti veiklos nustatymus, pasirinkite **Nustatymai** ir pasirinkite parinktį (*[Veiklų ir programų nustatymai, 36 psl.](#)*).
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Baigti žvejybą**.

Medžioklės pradžia

Galite išsaugoti jūsų medžioklei svarbias vietas ir peržiūrėti išsaugotų vietų žemėlapi. Pasirinkus medžioklės veiklą, įrenginys naudoja GNSS režimą, kuriuo taupoma baterijos energija.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Medžioklė**.
- 3 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Pradėti medžioklę**.
- 4 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite peržiūrėti anksčiau šios medžioklės metu išsaugotas vietas, pasirinkite **Medžioklės vietos**.
 - Jei norite peržiūrėti visas anksčiau išsaugotas vietas, pasirinkite **Įrašytos vietos**.
 - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite **Navigacija** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite redaguoti veiklos nustatymus, pasirinkite **Nustatymai** ir pasirinkite parinktį (*[Veiklų ir programų nustatymai, 36 psl.](#)*).
- 5 Kai baigsite medžioklę, paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Baigti medžioklę**.

Bėgimas

Bėgimo stadione pradžia

Prieš pradėdami bėgti stadione įsitikinkite, kad bėgsite standartinės formos 400 m ilgio stadione.

Naudodami bėgimo stadione veiklą galite įrašyti atviro stadiono duomenis, įskaitant atstumą metrais ir rato atkarpas.

- 1 Atsistokite atvirame stadione.
- 2 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 3 Pasirinkite **Stebėti bėgimą**.
- 4 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 5 Jei bėgsite 1 takeliu, pereikite prie 11 veiksmo.
- 6 Paspauskite **MENU**.
- 7 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 8 Pasirinkite **Juostos numeris**.
- 9 Pasirinkite takelio numerį.
- 10 Dukart paspausdami **BACK** grįžkite į veiklos laikmatį.
- 11 Paspauskite **GPS**.
- 12 Bėkite stadionu.
- 13 Kai baigsite veiklą, paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgimo stadione įrašymo patarimai

- Prieš pradėdami bėgti stadione palaukite, kol laikrodis aptiks palydovų signalus.
- Pirmą kartą bėgdami nepažįstamu stadionu nubėkite keturis ratus stadiono atstumui sukalibruoti. Užbaikite ratą nubėgdami vos toliau nei starto taškas.
- Kiekvieną ratą bėkite tuo pačiu takeliu.
PASTABA: numatytasis Auto Lap® atstumas yra 1600 m arba keturi stadiono ratai.
- Jei bėgate ne 1 takeliu, įveskite takelio numerį veiklos nustatymuose.

Virtualiojo bėgimo pradžia

Laikrodį galite susieti su suderinama trečiosios šalies programa, kad galėtumėte perduoti tempo, širdies dažnio ar kadencijos duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Virtualusis bėgimas**.
- 3 Planšetiniame ar nešiojamame kompiuteryje arba telefone atidarykite programą Zwift™ ar kitą virtualiųjų treniruočių programą.
- 4 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis pradėkite bėgimo veiklą ir susiekite įrenginius.
- 5 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 6 Kai baigsite veiklą, paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgtakio atstumo kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtą atstumą, galite kalibruoti bėgtakio atstumą, kai nubėgsite bent 2,4 km (1,5 mylios) ant bėgtakio. Jei naudojate skirtingus bėgtakius, galite rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą ant kiekvieno bėgtakio arba po kiekvieno bėgimo.

- 1 Pradėkite bėgtakio veiklą ([Veiklos pradžia, 4 psl.](#)).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol laikrodis įrašys bent 2,4 km (1,5 myl.).
- 3 Kai baigsite veiklą, paspausdami **GPS** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami kalibruoti bėgtakio atstumą pirmą kartą, pasirinkite **Išsaugoti**. Įrenginys paragina atlikti bėgtakio kalibravimą.
 - Norėdami rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą po pirmojo kalibravimo, pasirinkite **Kalibr. ir išsaug.** > ✓.
- 5 Žiūrėkite įveiktą atstumą bėgtakio ekrane ir įveskite jį laikrodyje.

Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas

Dalyvaudami ekstremalaus bėgimo varžybose galite pasirinkti Kliūt. lenkt. veiklą ir įrašyti laiką kiekvienoje kliūtyje ir bėgimo tarp kliūčių laiką.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Kliūt. lenkt.**.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 4 Paspausdami **SET** pažymėkite kiekvienos kliūties pradžią ir pabaigą rankiniu būdu.

PASTABA: galite konfigūruoti **Kliūčių stebėjimas** nustatymą, kad kliūčių vietos būtų išsaugotos bėgant pirmą trasos ratą. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas.
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

PacePro™ treniravimasis

Daug bėgikų lenktynių metu mėgsta užsidėti tempo dirželį, kuris jiems padeda siekti lenktynių tikslo. Funkcija PacePro suteikia galimybę sukurti pasirinktinį tempo dirželį priklausomai nuo atstumo ir tempo arba atstumo ir laiko. Taip pat galite sukurti tempo dirželį žinomai trasei, kad galėtumėte optimizuoti tempui skiriamas pastangas pagal aukščio pokyčius.

Galite sukurti PacePro planą naudodami programą Garmin Connect. Prieš bėgdami trasa galite peržiūrėti atkarpas ir aukščio schemą.

PacePro plano atsisiuntimas iš Garmin Connect

Norint atsisiųsti PacePro planą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 80 psl.](#)).

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite ●●●.
 - Eikite į connect.garmin.com.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas** > „PacePro“ tempo strategijos.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis sukurkite ir išsaugokite PacePro planą.
- 4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.

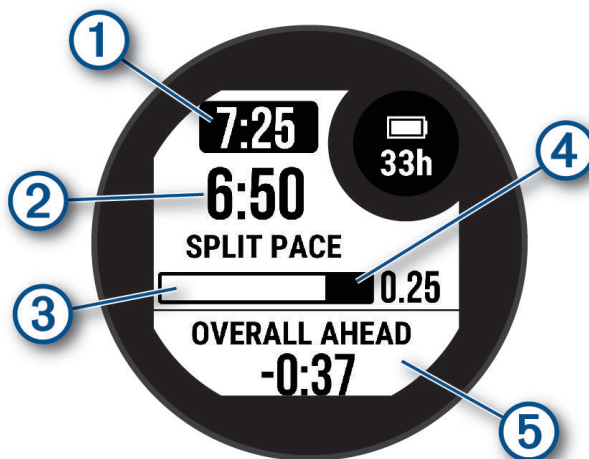
PacePro plano paleidimas

Prieš pradėdami PacePro planą, turite atsisiųsti jį iš savo Garmin Connect paskyros.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite bėgimo laukę veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > „PacePro“ planai**.
- 5 Pasirinkite planą.
- 6 Paspauskite **GPS**.

PATARIMAS: galite peržiūrėti atkarpas, aukščio brėžinį ir žemėlapi prieš sutikdami su PacePro planu.

- 7 Pasirinkdami **Priimti planą** paleiskite planą.
- 8 Jei reikia, pasirinkdami ✓ įjunkite maršruto navigaciją.
- 9 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.



①	Tikslinis atkarpos tempas
②	Dabartinis atkarpos tempas
③	Atkarpos baigimo eiga
④	Likęs atkarpos atstumas
⑤	Visas laikas, kuriuo lenkiate tikslinį laiką arba nuo jo atsiliekate

PATARIMAS: galite palaikyti paspaudę **MENU** ir pasirinkti **Stabdyti „PacePro“ > ✓**, kad sustabdytumėte PacePro planą. Veiklos laikmatis toliau veiks.

Dviračių sportas

Vidaus treniruoklio naudojimas

Prieš naudojant suderinamą vidaus treniruoklį, reikia susieti treniruoklį su laikrodžiu naudojant ANT+® technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 73 psl.*).

Galite naudoti laikrodį su vidaus treniruokliu ir imituoti pasipriešinimą, kai laikotės trasos, važiuojate ar treniruojatės. Naudojant vidaus treniruoklį, GPS funkcija automatiškai išsijungia.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Važiavimas dvir. patalp..**
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Išm. treniruokl. parinkt..**
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite važiuoti dviračiu, pasirinkite **Laisvas važiavimas**.
 - Pasirinkite **Sekti treniruotę**, jei norite atlikti išsaugotą treniruotę (*Treniruotės, 29 psl.*).
 - Pasirinkite **Sekti kursą**, jei norite laikytis išsaugotos trasos (*Trasos, 93 psl.*).
 - Norėdami nustatyti tikslinę galios vertę, pasirinkite **Nustatyti galią**.
 - Norėdami nustatyti imituojamo nuolydžio vertę, pasirinkite **Nustatyti lygį**.
 - Norėdami nustatyti treniruoklio taikomą pasipriešinimo jėgą, pasirinkite **Nustatyti pasipriešn..**
- 6 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.

Trasoje arba važiuojant dviračiu treniruoklis padidina arba sumažina pasipriešinimą pagal aukščio informaciją.

Plaukimas

PRANEŠIMAS

Įrenginys skirtas paviršiniam plaukiojimui. Nardant su įrenginiu galima jį sugadinti ir netekti garantijos.

PASTABA: užsiimant plaukimo veikla laikrodis stebi širdies dažnį ant riešo.

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

Intervalas: vienas ar keli ilgiai iš eilės. Pailsėjus pradedamas naujas intervalas.

Mostas: mostas skaičiuojamas kiekvieną kartą, kai jūsų ranka su laikrodžiu atlieka visą ciklą.

SWOLF: sWOLF balas – tai suminis balas, apimantis laiką vienam baseino ilgiui ir tame ilgyje atliktų mostų skaičių. Pavyzdžiui, 30 sekundžių ir 15 mostų sudaro SWOLF balą 45. Plaukiant atvirame vandenyje SWOLF balas skaičiuojamas 25 metrus. SWOLF balas rodo plaukimo efektyvumą; kaip ir golfe geresnis yra mažesnis balas.

Mostų tipai

Mostų tipo nustatymo funkcija galima tik plaukiant baseine. Mostų tipas nustatomas distancijos pabaigoje. Mostų tipai rodomi plaukimo istorijoje ir Garmin Connect paskyroje. Mosto tipą taip pat galite pasirinkti kaip tinkintą duomenų lauką (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*).

Laisv	Plaukimas laisvuju stiliumi
Atgal	Plaukimas nugara
Krūtinė	Plaukimas krūtine
Skrydis	Plaukimas peteliške
Mišrus	Daugiau nei vienas mostų tipas intervale.
Treniruotė	Naudojama įrašant treniruotės duomenis (<i>Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 15 psl.</i>)

Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Paspauskite **SET**, jei norite įrašyti intervalą plaukdami atvirame vandenyje.
- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.
Laikrodis matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį. Kitą kartą pradėjus plaukimo baseine veiklą, laikrodis naudos šį baseino dydį. Jei norite pakeisti dydį, palaikykite **MENU**, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Baseino dydis**.
- Kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą baseino ilgį. Kai ilsitės, pristabdykite veiklos laikmatį.
- Jei plaukdami baseine norite registruoti poilsį, paspauskite **SET** (*Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 14 psl.*).
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.
- Kad laikrodžiui būtų lengviau skaičiuoti atstumus, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispinkite.
- Kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 15 psl.*).

Automatinis poilsis ir rankinis poilsis

PASTABA: plaukimo duomenys poilsio metu neįrašomi. Jei norite peržiūrėti kitus duomenų ekranus, paspauskite UP arba DOWN.

Automatinio poilsio funkcija prieinama tik plaukiant baseine. Laikrodis automatiškai aptinka, kai ilsitės, ir atidaromas poilsio ekranas. Jei ilsitės ilgiau nei 15 sekundžių, laikrodyje automatiškai sukuriamas poilsio intervalas. Kai vėl pradėsite plaukti, laikrodyje automatiškai pradėdamas naujas plaukimo intervalas. Galite įjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklų ir programų nustatymai, 36 psl.*).

PATARIMAS: kad automatinio poilsio funkcija veiktų optimaliai, ilsėdamiesi kuo mažiau judinkite rankas.

Plaukiodami baseine arba atvirame vandenyje galite pažymėti poilsio intervalą rankiniu būdu paspausdami SET.

Treniravimasis su treniruočių žurnalu

Treniruočių žurnalo funkcija yra prieinama tik plaukimui baseine. Galite naudoti treniruočių žurnalo funkciją, kad rankiniu būdu įrašytumėte spyrių serijas, plaukimą viena ranka ar bet kokio tipo plaukimą, kuris nėra vienas iš keturių pagrindinių plaukimo būdų.

- 1 Plaukiodami baseine paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruočių žurnalo ekraną.
- 2 Norėdami paleisti treniruotės laikmatį, paspauskite **SET**.
- 3 Pabaigę treniruotės intervalą, paspauskite **SET**.
Treniruotės laikmatis sustoja, tačiau veiklos laikmatis ir toliau registruoja visą plaukimo užsiėmimą.
- 4 Pasirinkite užbaigtos treniruotės atstumą.
Atstumo intervalai priklauso nuo veiklos profiliui pasirinkto baseino dydžio.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti kitą treniruotės intervalą, paspauskite **SET**.
 - Norėdami pradėti plaukimo intervalą, paspauskite **UP** arba **DOWN**, kad grįžtumėte į plaukimo treniruočių ekranus.

Kelios sporto šakos

Triatlono, duatlono ir kitų sudėtinių sporto šalių sportininkai gali pasinaudoti kelių sporto šakų funkcijomis, pvz., Triatlonas arba Plauk./bėgim.. Kelių sporto šakų veiklos metu galite pereiti iš vienos veiklos į kitą ir toliau matyti bendrą laiką. Pavyzdžiui, galite pereiti iš važiavimo dviračiu į bėgimą ir visos sportinės veiklos metu matyti važiavimo dviračiu ir bėgimo bendrą laiką.

Galite tinkinti kelių sporto šakų veiklą arba naudoti numatytąją triatlono sąranką ir nustatyti standartinį triatloną.

Triatlono treniruotė

Kai dalyvaujate triatlone, galite naudoti triatlono veiklos funkciją, kad greitai pereitumėte į kitą sporto segmentą, nustatytumėte kiekvieno segmento laiką ir išsaugotumėte veiklą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Triatlonas**.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 4 Kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje paspauskite **SET**.
Perėjimo funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus ir perėjimo laikas registruojamas atskirai nuo veiklos laiko. Perėjimo funkciją galite įjungti ir išjungti triatlono veiklos nustatymuose. Jei perėjimai išjungti, norėdami pakeisti sporto šaką paspauskite **SET**.
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Kelių sporto šakų veiklos kūrimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Pridėti > Kelios sport. šakos**.
- 3 Pasirinkite kelių sporto šakų veiklos tipą arba įveskite pasirinktinį pavadinimą.
Prie vienodų veiklų pavadinimų pridėdamas numeris. Pavyzdžiui, Triatlonas(2).
- 4 Pasirinkite dvi ar daugiau veiklų.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite konkrečios veiklos nustatymų pritaikymo parinktį. Pavyzdžiui, galite pasirinkti, ar reikia įtraukti perėjimus.
 - Pasirinkite **Baig.**, jei norite įrašyti ir naudoti kelių sporto šakų veiklą.
- 6 Pasirinkite **✓**, kad pridėtumėte veiklą prie mėgstamų sąrašo.

Veiklos sporto salėje

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungžiama (*Veiklų ir programų nustatymai, 36 psl.*).

Bėgiojant ar vaikstant su išjungta GPS, greitis ir atstumas apskaičiuojami naudojant prietaiso pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis kalibruojasi pats. Greičio ir atstumo duomenų tikslumas pagerėja po kelių bėgimų ar vaikščiojimų lauke naudojant GPS.

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

Važiuojant dviračiu su išjungta GPS, greičio ir atstumo duomenys nepasiekiami, nebent turite pasirenkamą jutiklį, kuris siunčia greičio ir atstumo duomenis į laikrodį (pvz., greičio arba kadencijos jutiklį).

Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruotėių metu galima įrašyti pratimų serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Stiprumas**.
- 3 Pasirinkite treniruotę (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 30 psl.*).
- 4 Paspauskite **Išsamiau**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapų sąrašą (nebūtina).
- 5 Pasirinkite **✓**.
- 6 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Pradėti treniruotę**, kad paleistumėte serijos laikmatį.
- 7 Pradėkite pirmąją seriją.
Laikrodis skaičiuos pakartojimus. Kartojimų skaičius bus rodomas, kai juos atliksite bent keturis kartus.
PATARIMAS: laikrodis gali skaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio kartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.
- 8 Paspauskite **SET**, jei norite pabaigti seriją ir pereiti prie kito pratimo (jei yra).
Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai. Po kelių sekundžių parodomas poilsio laikmatis.
- 9 Jei reikia, paspauskite **UP** arba **DOWN** redaguokite kartojimų skaičių.
PATARIMAS: taip pat galite pridėti serijai naudojamą svorį.
- 10 Baigę ilsėtis, paspauskite **SET** ir pradėkite kitą seriją.
- 11 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.
- 12 Po paskutinės serijos pasirinkdami **GPS** ir **Stabdyti treniruotę** sustabdykite serijos laikmatį.
- 13 Pasirinkite **Išsaugoti**.

HIIT veiklos įrašymas

Naudodami specialius laikmačius galite įrašyti didelio intensyvumo intervalinės treniruotės (HIIT) veiklą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **HIIT**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę HIIT veiklą.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > AMRAP**, jei norite įrašyti kuo daugiau raundų per nustatytą laikotarpį.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > EMOM**, jei norite įrašyti nustatytą judesių skaičių kiekvieną minutę.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tabata**, jei norite kaitalioti 20 sekundžių trukmės maksimalių pastangų intervalus su 10 sekundžių trukmės poilsio intervalais.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tinkintas**, jei norite nustatyti judėjimo laiką, poilsio laiką, judesių skaičių ir raundų skaičių.
 - Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite daryti išsaugotą treniruotę.
- 4 Jei reikia, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Paspauskite **GPS** ir pradėkite savo pirmąjį raundą.
Įrenginyje rodomas atbulinis laikmatis ir dabartinis širdies dažnis.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami **SET** pereikite prie kito raundo arba poilsio rankiniu būdu.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspausdami **GPS** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas

Užsiimdami laipiojimo patalpoje veikla galite registruoti maršrutus. Maršrutas – tai laipiojimo kelias ant dirbtinės laipiojimo sienelės.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Lipti patalpoje**.
- 3 Pasirinkite ✓, jei norite įrašyti maršruto statistiką.
- 4 Pasirinkite vertinimo sistemą
PASTABA: kai kitą kartą pradėsite laipiojimo patalpoje veiklą, įrenginys naudos šią vertinimo sistemą. Jei norite pakeisti sistemą, palaikykite paspaudę MENU, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Vertinimo sistema**.
- 5 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.
- 6 Paspauskite **GPS**.
- 7 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.
PASTABA: jei veikia maršruto laikmatis, įrenginys automatiškai užrakina mygtukus, kad išvengtumėte netyčinių paspaudimų. Galite atrakinti laikrodį paspausdami ir palaikydami bet kurį mygtuką.
- 8 Baigę maršrutą, nusileiskite ant žemės.
Kai pasieksite žemę, automatiškai įsijungs poilsio laikmatis.
PASTABA: jei reikia, galite baigti maršrutą paspausdami SET.
- 9 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti sėkmingą maršrutą, pasirinkite **Baigtas**.
 - Jei norite išsaugoti nesėkmingą maršrutą, pasirinkite **Bandymai**.
 - Jei norite pašalinti maršrutą, pasirinkite **Atmesti**.
- 10 Įveskite kritimų maršrute skaičių.
- 11 Baigę ilsėtis, paspauskite **SET** ir pradėkite kitą maršrutą.
- 12 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.
- 13 Paspauskite **GPS**.
- 14 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Žiemos sportas

Nusileidimų slidėmis peržiūra

Laikrodis registruoja informaciją apie kiekvieną nusileidimo slidėmis arba snieglenčiu nuo kalno veiklą naudodamas automatinio nusileidimo funkciją. Ši funkcija įjungiama pagal numatytuosius nustatymus leidžiantis nuo kalno slidėmis arba snieglenčiu. Ji automatiškai įrašo naujus nusileidimus slidėmis, kai pradėsite judėti nuo kalno.

- 1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglenčiu.
- 2 Palaikykite **MENU**.
- 3 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.
- 4 Paspauskite **UP** ir **DOWN**, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį šliuozimą, dabartinį šliuozimą ir visus šliuozimus.

Nusileidimo ekranuose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis, vidutinis greitis ir bendras nuolydis.

Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas

Užsiimdami slidinėjimo arba snieglenčių sporto ne trasomis veikla galite perjungti į kalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus, kad galėtumėte tiksliai fiksuoti savo statistiką. Galite pakeisti Režimo stebėjimas nustatymą, kad stebėjimo režimai būtų perjungiami automatiškai arba rankiniu būdu (*[Veiklų ir programų nustatymai](#), 36 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Slidinėjimas gamtoje**.
 - Pasirinkite **Snieglenč. sport. gamtoj.**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei pradėsite veiklą ant įkalnės, pasirinkite **Kilimas**.
 - Jei pradėsite veiklą leisdami nuo kalno, pasirinkite **Nusileidimas**.
- 4 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 5 Jei reikia, paspausdami **SET** galite perjungti į kalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus.
- 6 Kai baigsite veiklą, paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Vandens sportas

Banglenčių sportas

Naudodami banglenčių sporto veiklos funkciją galite įrašyti savo banglenčių sporto sesijas. Baigę sesiją, galėsite peržiūrėti bangų skaičių, ilgiausią bangą ir didžiausią greitį.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Bangl.**
- 3 Paplūdimyje palaukite, kol laikrodis aptiks GPS signalus.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 5 Kai baigsite veiklą, paspausdami **GPS** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 6 Pasirinkite **Išsaugoti** ir peržiūrėkite banglenčių sesijos santrauką.

Vandens sporto šliužimų peržiūra

Laikrodis registruoja informaciją apie kiekvieną vandens sporto šliužimą naudodamas automatinio šliužimo funkciją. Ši funkcija automatiškai registruoja naujus šliužimus pagal jūsų judėjimą. Kai nustojate judėti, veiklos laikmatis pristabdomas. Veiklos laikmatis automatiškai įsijungia, kai jūsų judėjimo greitis padidėja. Galite peržiūrėti šliužimo duomenis pristabdytame ekrane arba veiklos laikmačiui veikiant.

PASTABA: ši funkcija galima užsiimant ne visų rūšių vandens sportu.

- 1 Pradėkite vandens sporto veiklą.
- 2 Palaikykite **MENU**.
- 3 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.
- 4 Paspauskite **UP** ir **DOWN**, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį šliužimą, dabartinį šliužimą ir visus šliužimus.

Šliužimo ekranuose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis ir vidutinis greitis.

Kitos veiklos ir programos

Applied Ballistics®

ĮSPĖJIMAS

Taikomosios balistikos funkcijos paskirtis yra tik pasiūlyti tikslus aukščio ir nukrypimo dėl vėjo sprendimus remiantis ginklo ir kulkos profiliais bei esamų sąlygų matavimais. Sąlygos gali greitai keistis, tai priklauso nuo konkrečios aplinkos. Aplinkos sąlygų pokyčiai, pavyzdžiui, vėjo gūsiai ar vėjas šaudymo kryptimi, gali sumažinti jūsų šūvio tikslumą. Aukščio ir nukrypimo dėl vėjo sprendimai tėra pasiūlymai, grindžiami jūsų įvesta informacija. Duomenis skaitykite dažnai ir atidžiai; jei gerokai pasikeičia aplinkos sąlygos, palaukite, kol duomenys stabilizuosis. Visada pridėkite saugumo atsargą, kuri reikalinga dėl besikeičiančių sąlygų ir matavimo klaidų.

Prieš atlikdami švį būtinai išsiaiškinkite, kas yra jūsų taikinyš ir kas slypi už jo. Nepakankamas šaudymo aplinkos įvertinimas gali baigtis turtine žala, sužeidimais ar net žūtimi.

PASTABA: ši funkcija siūloma tik Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeliuose.

Applied Ballistics funkcija siūlo individualizuotus taikymosi sprendimus šaudant iš toli pagal jūsų šautuvo savybes, kulkos savybes ir įvairias aplinkos sąlygas. Galite įvesti parametrus, įskaitant vėją, temperatūrą, drėgmę, diapazoną ir šaudymo kryptį.

Ši funkcija suteikia informaciją, kurios jums reikia šaudant šoviniaus iš toli, įskaitant aukščio kompensavimą, nukrypimą dėl vėjo ir skrydžio laiką. Ji apima ir jūsų kulkos tipui pritaikytus pasipriešinimo modelius. Jei reikia išsamesnės informacijos apie šią funkciją, eikite adresu appliedballisticsllc.com. Terminų ir duomenų laukų aprašymus žr. *Applied Ballistics terminų žodynelis, 24 psl.*

PASTABA: norint atrakinti visas Applied Ballistics funkcijas, gali reikėti atnaujinti balistikos sprendimų priemonės versiją programoje Applied Ballistics Quantum (*Programa Applied Ballistics Quantum, 19 psl.*).

Programa Applied Ballistics Quantum

Programa Applied Ballistics Quantum suteikia galimybę tvarkyti balistinius profilius laikrodyje Instinct 3 Solar - Tactical Edition arba atnaujinti balistikos sprendimų priemonės versiją (jei reikia). Galite atsisiųsti programą Applied Ballistics Quantum iš programų parduotuvės telefone.

Applied Ballistics parinktys

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**, pasirinkite **Applied Ballistics** ir paspauskite **GPS**.

Quick Edit: nustatomas nuotolis, šaudymo kryptis ir vėjo informacija (*Greitas šaudymo sąlygų redagavimas, 20 psl.*).

Range Card: rodomi įvairių nuotolių duomenys pagal naudotojo įvestus parametrus. Galite keisti laukus (*Nuotolio kortelės laukų tinkinimas, 20 psl.*), redaguoti nuotolio padalą (*Nuotolio padalos redagavimas, 21 psl.*) ir nustatyti bazinį nuotolį (*Bazinio nuotolio nustatymai, 21 psl.*).

Target Card: nustatomos šaudymo dideliu nuotoliu sąlygos dabartiniam taikiniui, įskaitant nuotolį, aukštį ir nukrypimą dėl vėjo (*Taikinio redagavimas, 21 psl.*). Galite pakeisti pasirinktą taikinį ir nustatyti iki 26 taikinių sąlygas (*Taikinio keitimas, 21 psl.*).

Environment: nustatomos atmosferos sąlygos dabartinėje aplinkoje. Galite įvesti pasirenkamas vertes, naudoti slėgio ir platumos vertes iš įrenginio vidinio jutiklio arba vertes iš prijungto belaidžio jutiklio (*Aplinka, 22 psl.*).

Profile: nustatomos kulky, ginklo ir taikiklio savybės dabartiniame profilyje (*Profilio redagavimas, 22 psl.*). Galite pakeisti pasirinktą profilį (*Kito profilio pasirinkimas, 23 psl.*) ir pridėti daugiau profilių (*Profilio pridėjimas, 22 psl.*).

Change Fields: pritaikomi duomenų laukai profilio duomenų ekrane (*Profilio duomenų ekrano tinkinimas, 23 psl.*).

Settings: nustatomi matavimo vienetai, dešimtainių skilčių tikslumas, taikinio etiketės ir šaudymo valdymo parinktys pagal nukrypimą dėl vėjo ir aukštį.

Greitas šaudymo sąlygų redagavimas

Galite redaguoti nuotolį, šaudymo kryptį ir informaciją apie vėją.

1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.

2 Pasirinkite **Quick Edit**.

PATARIMAS: galite paspausti DOWN arba UP, redaguoti kiekvieną vertę ir paspausdami GPS pereiti į kitą lauką.

3 Nustatykite atstumo iki taikinio vertę, **RNG**.

4 Nustatykite faktinės šaudymo krypties vertę, **DOF** (rankiniu būdu arba naudodami kompasą).

5 Nustatykite silpno vėjo greičio vertę, **W 1**.

6 Nustatykite stipraus vėjo greičio vertę, **W 2**.

7 Nustatykite krypties, iš kur pučia vėjas, vertę, **DIR**.

8 Paspausdami **SET** išsaugokite nustatymus.

Nuotolio kortelė

Nuotolio kortelės laukų tinkinimas

1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.

2 Pasirinkite **Range Card**.

PATARIMAS: galite paspausti GPS ir greitai peržiūrėti įvairius duomenų laukus trečiame stulpelyje.

3 Palaikykite paspaudę **GPS**.

4 Pasirinkite **Change Fields**.

5 Paspausdami **GPS** slinkite prie lauko.

6 Paspausdami **DOWN** arba **UP** keiskite lauką.

7 Paspauskite **SET**, jei norite išsaugoti pakeitimus.

Nuotolio padalos redagavimas

- 1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Range Card**.
- 3 Palaikykite paspaudę **GPS**.
- 4 Pasirinkite **Range Increment**.
- 5 Įveskite vertę.

Bazinio nuotolio nustatymai

- 1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Range Card**.
- 3 Palaikykite paspaudę **GPS**.
- 4 Pasirinkite **Base Range**.
- 5 Įveskite vertę.

Taikinio kortelė

Taikinio pridėjimas

Galite pridėti iki 26 taikinių.

- 1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Target Card > Add**.
Naujasis taikinis rodomas sąrašo apačioje.

Taikinio redagavimas

- 1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Target Card**.
- 3 Pasirinkite taikinį.
- 4 Pasirinkite parinktį, kurią redaguosite.

Taikinio keitimas

- 1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Target Card**.
- 3 Pasirinkite taikinį.
- 4 Pasirinkite **Set as current**.

Visų taikinių pašalinimas

Galite pašalinti visus išsaugotus taikinius iš karto.

- 1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Target Card**.
- 3 Palaikykite paspaudę **GPS**.
- 4 Pasirinkite **Delete All Targets**.

Taikinio vietų nustatymas naudojantis GPS

- 1 Būdami taikinio vietoje palaikykite **CTRL** ir pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
- 2 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 3 Išsaugokite taikinio vietą.
- 4 Eikite į šaudymo vietą.
- 5 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.
- 6 Pasirinkite **Target Card**.
- 7 Pasirinkite taikinį.
- 8 Pasirinkite **Use Saved Location Data**.
- 9 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 10 Pasirinkite taikinio vietą.

Aplinka

Aplinkos redagavimas

- 1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Environment**.
- 3 Pasirinkite parinktį, kurią redaguosite.

Auto Update įjungimas

Naudojant automatinio naujinimo funkciją, platumos ir slėgio vertės gali būti naujinamos automatiškai. Prisijungus prie belaidžio jutiklio, pavyzdžiui, temperatūros jutiklio arba orų matuoklio, kiti aplinkos laukai taip pat atnaujinami (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 73 psl.*). Vertės atnaujinamos kas minutę.

- 1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Environment > Auto Update > On**.

Profilis

Profilio pridėjimas

Galite pridėti .pro failą su profilio informacija sukurdami jį programoje Applied Ballistics Quantum ir perkeldami į AB aplanką įrenginyje. Galite sukurti profilį ir Garmin® įrenginyje.

- 1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Profile > Profile**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite sukurti visiškai naują profilį, pasirinkite **+ Profile**
 - Jei norite kurti naują profilį pagal esamą, pasirinkite profilį, pasirinkite **Copy** ir įveskite pavadinimą.

Profilio redagavimas

Norint redaguoti profilį, pirmiausia reikia nustatyti jį kaip dabartinį (*Kito profilio pasirinkimas, 23 psl.*).

1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.

2 Pasirinkite **Profile**.

3 Jei reikia, pasirinkite **Profile**, pasirinkite profilį, pasirinkite **Edit Name** ir įveskite naują pavadinimą.

4 Pasirinkite **Bullet Data** ir įveskite kulkos savybes.

PATARIMAS: galite pasirinkti Bullet Library, kad kulkos ypatybės būtų automatiškai įvedamos iš Applied Ballistics kulų duomenų bazės. Jei įvedate kulkos ypatybes rankiniu būdu, ieškokite informacijos kulų gamintojo svetainėje.

5 Pasirinkite **Gun Data** ir pasirinkite parinktį.

PASTABA: kai kurios parinktys rodomos tik įjungus parinktį Sight in Condition.

6 Jei reikia, pasirinkite **Gun Data > Advanced Settings** ir pasirinkite parinktį:

- Jei norite kalibruoti pradinį greitį, kad turėtumėte tikslesnį sprendimą viršgarsiniame savo šautuvo diapazone, pasirinkite **Calibrate Muzzle Velocity** ir pasirinkite parinktį.
- Jei norite kalibruoti pasirinktinį priekinio pasipriešinimo faktorių, pasirinkite **Calibrate Custom Drag Factor** ir pasirinkite parinktį.
- Jei norite kalibruoti trajektorijos žemėjimo skalės faktorių, kad turėtumėte tikslesnį sprendimą savo šautuvo artimame garso greičiui ar didesnio greičio diapazone, pasirinkite **Calibrate DSF** ir pasirinkite parinktį.

PASTABA: Garmin rekomenduoja kalibruoti pradinį greitį prieš kalibruojant trajektorijos žemėjimo skalės faktorių. Baigę kalibruoti trajektorijos žemėjimo skalės faktorių, galite pasirinkti **View DSF Table** ir peržiūrėti trajektorijos žemėjimo skalės faktorių lentelę. Jei reikia, galite palaikyti **MENU** ir pasirinkdami **Clear DSF Table** atkurti numatytąsias trajektorijos žemėjimo skalės faktorių lentelės vertes.

- Jei norite redaguoti pradinio greičio temperatūros lentelę, pasirinkite **MV Temp Table**, palaikykite **MENU**, pasirinkite **Redaguoti**, pasirinkite redaguotiną vertę, paspauskite **GPS** ir įveskite vertę.

PASTABA: jei reikia, galite palaikyti **MENU** ir pasirinkdami **Clear MV-Temp** atkurti numatytąsias pradinio greičio temperatūros lentelės vertes.

7 Pasirinkite **Output Units** ir pasirinkite matavimo vienetus.

Profilio panaikinimas

1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.

2 Pasirinkite **Profile > Profile**.

3 Pasirinkite profilį.

4 Pasirinkite **Delete Profile**.

Kito profilio pasirinkimas

1 Programoje Applied Ballistics paspauskite **GPS**.

2 Pasirinkite **Profile > Profile**.

3 Pasirinkite profilį.

4 Pasirinkite **Change Profile**.

Profilio duomenų ekrano tinkinimas

1 Applied Ballistics veiklos metu paspauskite **DOWN** ir slinkite į profilio duomenų ekraną.

2 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Change Fields**.

3 Spausdami **DOWN** arba **UP** slinkite į lauką.

4 Spausdami **GPS** pasirinkite lauką, kurį norite keisti.

5 Spausdami **DOWN** arba **UP** slinkite laukais.

6 Pasirinkite lauką.

7 Spausdami **BACK** išsaugokite pakeitimus.

Applied Ballistics terminų žodynėlis

PASTABA: funkcija Applied Ballistics siūloma tik Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeliuose.

Sparčiojo redagavimo laukai

DIR: kryptis, iš kurios pučia vėjas. Pavyzdžiui, 9:00 vėjas pučia jums iš kairės jums į dešinę. Įvesties laukas.

DOF: šaudymo kryptis; šiaurė yra ties 0 laipsnių, o rytai ties 90 laipsnių. Įvesties laukas.

Elevation: vertikali taikymosi sprendimo dalis, rodoma coliais, miliradianais (mrad/mil) arba kampo minutėmis (MOA).

RNG: atstumas iki taikinio, rodomas jardais arba metrais. Įvesties laukas.

W 1: vėjo greitis, naudojamas šaudymo sprendime ir rodomas myliomis per valandą (mph), kilometrais per valandą (km/h) arba metrais per sekundę (m/s). Įvesties laukas.

W 2: pasirenkamas papildomas vėjo greitis, naudojamas šaudymo sprendime ir rodomas myliomis per valandą (mph), kilometrais per valandą (km/h) arba metrais per sekundę (m/s). Įvesties laukas.

PATARIMAS: naudodami du vėjo greičius galite apskaičiuoti nukrypimo dėl vėjo sprendimą, kuris apima viršutinę ir apatinę vertę. Faktinis nukrypimas dėl vėjo, taikytinas šaunant, turėtų patekti į šį diapazoną. 1 vėjo greičio ir 2 vėjo greičio naudojimas nėra veiksmingas būdas įvertinti skirtingiems vėjo greičiams skirtingu atstumu tarp jūsų ir taikinio.

Windage 1: horizontali taikymosi sprendimo dalis, grindžiama 1 vėjo greičiu ir vėjo kryptimi; rodoma coliais, miliradianais (mrad/mil) arba kampo minutėmis (MOA).

Windage 2: horizontali taikymosi sprendimo dalis, grindžiama 2 vėjo greičiu ir vėjo kryptimi; rodoma coliais, miliradianais (mrad/mil) arba kampo minutėmis (MOA).

Nuotolio kortelės laukai

Bullet Drop: visas kulkos trajektorijos žemėjimas jos skriejimo kelyje, rodomas coliais, centimetrais arba milimetrais.

Elevation: vertikali taikymosi sprendimo dalis, rodoma coliais, miliradianais (mrad/mil) arba kampo minutėmis (MOA).

H. Cor. Effect: horizontalus Koriolio efektas. Horizontalus Koriolio efektas – tai nukrypimo dėl vėjo sprendimo dydis, priskiriamas Koriolio efektui. Įrenginys skaičiuoja jį visada, nors, jei šaunate nedideliu nuotoliu, jo poveikis gali būti labai mažas.

Lead: horizontali korekcija, reikalinga norint pataikyti į taikinį, kuris juda į kairę arba į dešinę tam tikru greičiu.

PATARIMAS: kai įvedate taikinio greitį, įrenginys įtraukia reikalingą nukrypimą dėl vėjo į bendrą nukrypimo dėl vėjo vertę.

Remaining Energy: likusi kulkos energija smūgio į taikinį metu, rodoma jėgos svarais į pėdą (ft. lbf) arba džauliais (J).

Spin Drift: nukrypimo dėl vėjo sprendimo dydis, priskiriamas sukimosi derivacijai (giroskopinei derivacijai).

Pavyzdžiui, Šiaurės pusrutulyje kulka, iššauta iš dešinėsios graižtvos vamzdžio, skriedama visada šiek tiek nukryps į dešinę.

Time of Flight: skrydžio trukmė, t. y. laikas, per kurį kulka pasieks taikinį esant tam tikram nuotoliui.

V. Cor. Effect: vertikalus Koriolio efektas. Vertikalus Koriolio efektas – aukščio sprendimo dydis, priskiriamas Koriolio efektui. Įrenginys skaičiuoja jį visada, nors, jei šaunate nedideliu nuotoliu, jo poveikis gali būti labai mažas.

Velocity: apytikslis kulkos greitumas, kai ji pasiekia taikinį.

Velocity Mach: apytikslis kulkos greitumas, kai ji pasiekia taikinį, rodomas kaip Macho greitumo faktorius.

Windage 1: horizontali taikymosi sprendimo dalis, grindžiama 1 vėjo greičiu ir vėjo kryptimi; rodoma coliais, miliradianais (mrad/mil) arba kampo minutėmis (MOA).

Windage 2: horizontali taikymosi sprendimo dalis, grindžiama 2 vėjo greičiu ir vėjo kryptimi; rodoma coliais, miliradianais (mrad/mil) arba kampo minutėmis (MOA).

Aplinkos laukai

Direction: kryptis, iš kurios pučia vėjas. Pavyzdžiui, 9:00 vėjas pučia jums iš kairės jums į dešinę. Įvesties laukas.

Humidity: procentinis drėgmės kiekis ore. Įvesties laukas.

Latitude: horizontali vieta ant Žemės paviršiaus. Neigiamos vertės yra žemiau pusiaujo. Teigiamos vertės yra aukščiau pusiaujo. Ši vertė naudojama siekiant apskaičiuoti vertikalią ir horizontalią Koriolio derivaciją. Įvesties laukas.

PATARIMAS: galite pasirinkti parinktį Use Current Position ir naudoti GPS koordinates iš įrenginio.

PASTABA: Latitude naudojama tik skaičiuojant Koriolio efektą. Jei šaudote į taikinį, esantį mažiau nei už 1 000 jardų, šis įvesties laukas nebūtinas.

Pressure: aplinkos (stoties) slėgis. Aplinkos slėgis nėra koreguojamas siekiant rodyti jūros lygio (barometrinį) slėgį. Aplinkos slėgio reikia balistikos šaudymo sprendimui. Įvesties laukas.

PATARIMAS: galite įvesti šią vertę rankiniu būdu arba pasirinkti parinktį Use Current Pressure ir naudoti slėgio vertę iš įrenginio vidinio jutiklio.

Temperature: temperatūra dabartinėje jūsų buvimo vietoje. Įvesties laukas.

PATARIMAS: galite rankiniu būdu įvesti temperatūrą iš prijungto temperatūros jutiklio ar kito temperatūros duomenų šaltinio. Prijungus prie temperatūros jutiklio, šis laukas neatsinaujina automatiškai.

Wind Mode: galite nustatyti Direction nustatymą pagal savo Direction of Fire (DOF) arba pagal geografinę šiaurę (True Wind Dir).

PASTABA: jei šaudote į kelis taikinius skirtingomis kryptimis, patogesnė yra parinktis True Wind Dir, nes reikia pakeisti tik DOF, o Direction lieka tokia pati.

Wind Speed 1: vėjo greitis, naudojamas šaudymo sprendime ir rodomas myliomis per valandą (mph), kilometrais per valandą (km/h) arba metrais per sekundę (m/s). Įvesties laukas.

Wind Speed 2: pasirenkamas papildomas vėjo greitis, naudojamas šaudymo sprendime ir rodomas myliomis per valandą (mph), kilometrais per valandą (km/h) arba metrais per sekundę (m/s). Įvesties laukas.

PATARIMAS: naudodami du vėjo greičius galite apskaičiuoti nukrypimo dėl vėjo sprendimą, kuris apima viršutinę ir apatinę vertę. Faktinis nukrypimas dėl vėjo, taikytinas šaunant, turėtų patekti į šį diapazoną.

Taikinio kortelės laukai

Direction of Fire: šaudymo kryptis; šiaurė yra ties 0 laipsnių, o rytai ties 90 laipsnių. Įvesties laukas.

PASTABA: Direction of Fire naudojama tik skaičiuojant Koriolio efektą. Jei šaudote į taikinį, esantį mažiau nei už 1 000 jardų, šis įvesties laukas nebūtinas.

Inclination: šūvio polinkio kampas. Neigiama vertė reiškia, kad šaunate į nuokalnę. Teigiamos vertės reiškia, kad šaunate į įkalnę. Šaudymo sprendimas padaugina vertikalią šio sprendimo dalį iš polinkio kampo kosinuso, kad apskaičiuotų pakoreguotą sprendimą šūviui į įkalnę arba nuokalnę. Įvesties laukas.

Range: atstumas iki taikinio, rodomas jardais arba metrais. Įvesties laukas.

Speed: judančio taikinio greitis, rodomas myliomis per valandą (mph) arba kilometrais per valandą (km/h). Neigiama vertė rodo, kad taikinyje juda į kairę. Teigiamą vertę rodo, kad taikinyje juda į dešinę. Įvesties laukas.

Profilio laukai – Bullet Data (kulų duomenys)

Ballistic Coefficient: gamintojo nurodytas kulgos balistinis koeficientas. Įvesties laukas.

PATARIMAS: jei naudojate vieną iš Applied Ballistics pasirinktinių priekinio pasipriešinimo kreivių, rodoma balistinio koeficiento vertė bus 1,000.

Diameter: kulgos skersmuo coliais. Įvesties laukas.

PASTABA: kulgos skersmuo gali būti kitoks, nei nurodyta standartiniame jos pavadinime. Pavyzdžiui, „300 Win Mag“ skersmuo iš tiesų yra 0,308 col.

Drag Curve: Applied Ballistics pasirinktinė priekinio pasipriešinimo kreivė arba G1 ar G7 standartiniai kulų modeliai. Įvesties laukas.

PASTABA: dauguma tolumo nuotolio šautuvų kulų artimesnės G7 standartui.

Length: kulgos ilgis coliais. Įvesties laukas.

Weight: kulgos svoris granais. Įvesties laukas.

Profilio laukai – Gun Data (šautuvo duomenys)

Muzzle Velocity: kulgos greitis jai paliekant laibgalį, rodomas pėdomis per sekundę (f/s) arba metrais per sekundę (m/s). Įvesties laukas.

PASTABA: šis laukas reikalingas šaudymo sprendimo skaičiavimų tikslumui. Jei kalibruojate pradinį greitį, šis laukas gali būti atnaujintas automatiškai, kad šaudymo sprendimas būtų tikslesnis.

Sight Height: atstumas nuo šautuvo vamzdžio centrinės ašies iki taikiklio centrinės ašies, rodomas coliais arba centimetrais. Įvesties laukas.

PATARIMAS: galite lengvai nustatyti šią vertę matuodami nuo spynos viršaus iki nukrypimo dėl vėjo bokštelio centro ir pridėdami pusę spynos skersmens.

SSF Elevation: tiesinis daugiklis, kuriuo atsižvelgiama į vertikalaus matmens pokytį. Ne visi šautuvų taikikliai nustato tobulą trajektoriją, todėl balistikos sprendimui reikia proporcinės korekcijos, kuri priklauso nuo konkretaus šautuvo taikiklio. Pavyzdžiui, jei bokštelis perkeliamas 10 mil, bet smūgis yra 9 mil, taikiklio skalė yra 0,9. Įvesties laukas.

SSF Windage: tiesinis daugiklis, kuriuo atsižvelgiama į horizontalaus matmens pokytį. Ne visi šautuvų taikikliai nustato tobulą trajektoriją, todėl balistikos sprendimui reikia proporcinės korekcijos, kuri priklauso nuo konkretaus šautuvo taikiklio. Pavyzdžiui, jei bokštelis perkeliamas 10 mil, bet smūgis yra 9 mil, taikiklio skalė yra 0,9. Įvesties laukas.

Twist Direction: kryptis, kuria nukreipta jūsų vamzdžio graižtvos įvija. Daugelyje šautuvų naudojama dešinioji įvija. Įvesties laukas.

Twist Rate: atstumas, per kurį jūsų vamzdžio graižtva atlieka vieną visą apsisukimą. Graižtvos žingsnį dažnai nurodo šautuvo arba vamzdžio gamintojas. Įvesties laukas.

Zero Height: pasirenkama modifikacija, turinti įtakos aukščiui esant nuliniam nuotoliui. Jis dažnai naudojamas, jei pridėdamas duslintuvą arba naudojama ikigarsinė apkrova. Pavyzdžiui, jei naudojate duslintuvą ir kulka atsitrenkia į taikinį 1 col. aukščiau, nei tikėjotės, Zero Height yra 1 colis. Nuėmus duslintuvą, reikia pakeisti šią vertę į nulį. Įvesties laukas.

Zero Offset: pasirenkama modifikacija, turinti įtakos nukrypimui dėl vėjo esant nuliniam nuotoliui. Jis dažnai naudojamas, jei pridėdamas duslintuvą arba naudojama ikigarsinė apkrova. Pavyzdžiui, jei naudojate duslintuvą ir kulka atsitrenkia į taikinį 1 col. į kairę nuo taikymosi vietos, Zero Offset yra -1 colis. Nuėmus duslintuvą, reikia pakeisti šią vertę į nulį. Įvesties laukas.

Zero Range: nuotolis, kuriuo buvo nustatyta nulinė šautuvo vertė, rodoma jardais arba metrais. Įvesties laukas.

Profilio laukai – Ginklo duomenys – Prisitaikymo sąlygos

Sight in Condition: aplinkos sąlygos jums prisitaikant ginklu. Tai yra pasirenkamos modifikacijos, kurias rekomenduojama atlikti prisitaikant 300 jardų ar didesniu atstumu. Perjungiamasis laukas.

Zero Humidity: drėgnis jums prisitaikant ginklu. Tai yra pasirenkama modifikacija, kurią rekomenduojama atlikti prisitaikant 300 jardų ar didesniu atstumu. Įvesties laukas.

Zero Pressure: aplinkos slėgis jums prisitaikant ginklu. Tai yra pasirenkama modifikacija, kurią rekomenduojama atlikti prisitaikant 300 jardų ar didesniu atstumu. Įvesties laukas.

Zero Temperature: temperatūra jums prisitaikant ginklu. Tai yra pasirenkama modifikacija, kurią rekomenduojama atlikti prisitaikant 300 jardų ar didesniu atstumu. Įvesties laukas.

Profilio laukai – Ginklo duomenys – Išplėstiniai nustatymai – Kalibruoti pradinį greitį

Range: atstumas nuo laibgalio iki taikinio, rodomas jardais arba metrais. Įvesties laukas.

PATARIMAS: įvesta vertė turi būti kiek galima artimesnė šaudymo sprendime siūlomam nuotoliui. Tai nuotolis, kuriame kulka sulėtėja iki Macho 1,2 ir pradeda įėjimą į artimą garso greičiui diapazoną.

True Drop: faktinis atstumas, kurį pažemėja kulkos trajektorija jai skriejant į taikinį, rodomas miliradianais (mrad/mil) arba kampo minutėmis (MOA). Įvesties laukas.

Profilio laukai – Ginklo duomenys – Išplėstiniai nustatymai – Kalibruoti pasirinktinį priekinio pasipriešinimo faktorių

Range: nuotolis, kuriuo šaunate. Įvesties laukas.

PATARIMAS: daugeliu atvejų kalibruotas pasirinktinis priekinio pasipriešinimo koeficientas neturėtų viršyti 10 % korekcijos.

True Drop: faktinis atstumas, kurį pažemėja kulkos trajektorija šaunant nurodytu nuotoliu, rodomas miliradianais (mrad/mil) arba kampo minutėmis (MOA). Įvesties laukas.

Profilio laukai – Ginklo duomenys – Išplėstiniai nustatymai – Kalibruoti trajektorijos žemėjimo skalės faktorių

Range: nuotolis, kuriuo šaunate. Įvesties laukas.

PATARIMAS: šis nuotolis turėtų būti iki 90 % rekomenduojamo nuotolio, kuris siūlomas šaudymo sprendime. Mažesnės nei 80 % rekomenduojamo nuotolio vertės neužtikrins tinkamo koregavimo.

True Drop: faktinis atstumas, kurį pažemėja kulkos trajektorija šaunant nurodytu nuotoliu, rodomas miliradianais (mrad/mil) arba kampo minutėmis (MOA). Įvesties laukas.

Išvesties vienetų laukai

Output Units: išvesties matavimo vienetai. Miliradianas (mrad/mil) lygus 3,438 colio esant 100 jardų. Kampo minutė (MOA) lygi 1,047 colio esant 100 jardų.

Žaidimai

Programos Garmin GameOn™ naudojimas

Susieję laikrodį su kompiuteriu, galite įrašyti žaidimo veiklą laikrodyje ir realiuoju laiku matyti efektyvumo metriką kompiuteryje.

- 1 Kompiuteryje eikite adresu www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn ir atsisiųskite programą Garmin GameOn.
- 2 Vykdydami ekrane pateikiamas instrukcijas įdiekite ją.
- 3 Paleiskite programą Garmin GameOn.
- 4 Kai programa Garmin GameOn paragins susieti laikrodį, paspauskite **GPS** ir laikrodyje pasirinkite **Žaidimai**.
PASTABA: kai laikrodis prijungtas prie programos Garmin GameOn, pranešimai ir kitos Bluetooth® funkcijos laikrodyje yra išjungtos.
- 5 Pasirinkite **Susieti dabar**.
- 6 Sąrašą pasirinkite laikrodį ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
PATARIMAS: spustelėję  > **Nustatymai**, galite tinkinti nustatymus, dar kartą skaityti instrukciją arba pašalinti laikrodį. Programa Garmin GameOn prisimins jūsų laikrodį ir nustatymus, kai kitą kartą ją atidarysite. Jei reikia, galite susieti laikrodį su kitu kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 73 psl.*).
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Kompiuteryje paleiskite palaikomą žaidimą ir žaidimo veikla prasidės automatiškai.
 - Laikrodyje paleiskite rankinę žaidimo veiklą (*Rankinės žaidimų veiklos įrašymas, 27 psl.*).Programoje Garmin GameOn realiuoju laiku rodoma jūsų efektyvumo metrika. Baigus veiklą, programoje Garmin GameOn rodoma žaidimo veiklos suvestinė ir informacija apie rungtynes.

Rankinės žaidimų veiklos įrašymas

Galite įrašyti žaidimo veiklą laikrodyje ir įvesti kiekvienų rungtynių statistiką rankiniu būdu.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Žaidimai**.
- 3 Paspauskite **DOWN** ir pasirinkite žaidimo tipą.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 5 Rungtynių pabaigoje paspausdami **SET** įrašykite rungtynių rezultatą arba užimtą vietą.
- 6 Jei norite pradėti naujas rungtynes, paspauskite **SET**.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Jumpmaster

ĮSPĖJIMAS

Funkcija „Jumpmaster“ skirta naudoti tik patyrusiems parašiutininkams. Nenaudokite funkcijos „Jumpmaster“ kaip pagrindinio šuolių su parašiu aukštimačio. Jei neįvesite teisingos su šuoliu susijusios informacijos, kils sunkių ar net mirtinų sužeidimų pavojus.

PASTABA: ši funkcija siūloma tik Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeliuose.

Funkcija „Jumpmaster“ apskaičiuoja parašiuoto išskleidimo aukštį (HARP) pagal kariuomenės standartus. Laikrodis automatiškai aptinka šuolio pradžią ir įjungia navigaciją į norimą nusileidimo tašką (DIP) naudodamas barometrą ir elektroninį kompasą.

Šuolių tipai

„Jumpmaster“ funkcija leidžia nustatyti vieną iš trijų tipų šuolių: HAHO, HALO arba statinį. Pasirinktas šuolio tipas sąlygoja, kokios papildomos sąrankos informacijos reikia. Visų tipų šuolių atlikimo aukščiai ir parašiuoto išskleidimo aukščiai matuojami pėdomis virš žemės lygio (AGL).

HAHO: didelis iššokimo aukštis ir didelis išskleidimo aukštis (angl. High Altitude High Opening). Šuolininkas iššoka labai dideliame aukštyje ir išskleidžia parašiuotą dideliame aukštyje. Turite nustatyti DIP (planuojamąjį nusileidimo tašką) ir bent 1 000 pėdų iššokimo aukštį. Laikoma, kad iššokimo aukštis yra toks pat, kaip ir parašiuoto išskleidimo aukštis. Įprastos iššokimo aukščio vertės svyruoja nuo 12 000 iki 24 000 pėdų AGL.

HALO: didelis iššokimo aukštis ir mažas išskleidimo aukštis (angl. High Altitude Low Opening). Šuolininkas iššoka labai dideliame aukštyje, o parašiuotą išskleidžia mažame aukštyje. Reikalinga informacija – tokia pati kaip HAHO šuolio tipo, ir dar išskleidimo aukštis. Išskleidimo aukštis neturi būti didesnis nei iššokimo aukštis. Įprastos išskleidimo aukščio vertės svyruoja nuo 2 000 iki 6 000 pėdų AGL.

Statinis: laikoma, kad vėjo greitis ir kryptis šuolio metu yra pastovūs. Iššokimo aukštis turi būti bent 1 000 pėdų.

Šuolio informacijos įvedimas

- 1 Paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
- 3 Pasirinkite šuolio tipą (*Šuolių tipai, 28 psl.*).
- 4 Norėdami įvesti šuolio informaciją atlikite vieną ar daugiau toliau nurodytų veiksmų:
 - Pasirinkite **DIP**, jei norite nustatyti pageidaujamos nusileidimo vietos kelio tašką.
 - Pasirinkite **Mažinti aukštį**, jei norite nustatyti kritimo aukštį AGL (pėdomis), kai parašiutininkas iššoka iš orlaivio.
 - Pasirinkite **Atidaryti kt.**, jei norite nustatyti išskleidimo aukštį AGL (pėdomis), kai šuolininkas išskleidžia parašiuotą.
 - Pasirinkite **Metimas į priekį**, jei norite nustatyti horizontalų judėjimo atstumą (metrais) dėl orlaivio greičio.
 - Pasirinkite **Trasa į HARP**, jei norite nustatyti judėjimo kryptį (laipsniais) dėl orlaivio greičio.
 - Pasirinkite **Vėjas**, jei norite nustatyti vėjo greitį (mazgais) ir kryptį (laipsniais).
 - Pasirinkite **Nuolatinis**, jei norite patikslinti tam tikrą informaciją apie planuojamą šuolį. Priklausomai nuo šuolio tipo, galite pasirinkti **Maks. procentas**, **Saugos faktorius**, **K atviras**, **K laisvo kritimo** arba **K statinis** ir įvesti papildomą informaciją (*Nuolatiniai nustatymai, 29 psl.*).
 - Pasirinkite **Automat. į DIP**, kad iššokę automatiškai įgalintumėte navigaciją į DIP (planuojamą nusileidimo vietą).
 - Pasirinkite **Vykti į HARP**, jei norite pradėti navigaciją į HARP.

Vėjo informacijos įvedimas HAHO ir HALO šuoliams

- 1 Paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
- 3 Pasirinkite šuolio tipą (*Šuolių tipai, 28 psl.*).
- 4 Pasirinkite **Vėjas > Pridėti**.
- 5 Pasirinkite aukštį.
- 6 Įveskite vėjo greitį mazgais ir pasirinkite **Baig..**
- 7 Įveskite vėjo kryptį laipsniais ir pasirinkite **Baig..**
Vėjo vertė įtraukiama į sąrašą. Skaičiuojant naudojamos tik į sąrašą įtrauktos vėjo vertės.
- 8 Pakartokite 5–7 veiksmus kiekvienam galimam aukščiui.

Vėjo informacijos nustatymas iš naujo

- 1 Paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
- 3 Pasirinkite **HAHO** arba **HALO**.
- 4 Pasirinkite **Vėjas > Nustatyti iš naujo**.

Iš sąrašo pašalinamos visos vėjo vertės.

Kaip įvesti vėjo informaciją statiniam šuoliui

- 1 Paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster > Statinis > Vėjas**.
- 3 Įveskite vėjo greitį mazgais ir pasirinkite **Baig..**
- 4 Įveskite vėjo kryptį laipsniais ir pasirinkite **Baig..**

Nuolatiniai nustatymai

Pasirinkite Jumpmaster, pasirinkite šuolio tipą, tada pasirinkite Nuolatinis.

Maks. procentas: nustatomas visų tipų šuolių diapazonas. Mažesniu nei 100 proc. nustatymu nuonašos atstumas sumažinamas iki DIP, o didesniu nei 100 proc. nustatymu nuonašos atstumas padidinamas. Labiau patyrę šuolininkai galėtų naudoti mažesnius skaičius, o mažiau patyrę parašiutininkai – didesnius.

Saugos faktorius: nustatoma šuolio paklaidos riba (tik HAHO). Saugumo faktoriai paprastai yra sveikieji skaičiai, kurių vertė yra du ar daugiau, o šuolininkas juos nustato pagal šuolio specifikacijas.

K laisvo kritimo: pagal parašiuoto kupolo klasę nustatoma parašiuoto vėjo pasipriešinimo vertė laisvojo kritimo metu (tik HALO). Kiekvienas parašiuotas turi būti pažymėtas K verte.

K atviras: pagal parašiuoto kupolo klasę nustatoma išskleisto parašiuoto vėjo pasipriešinimo vertė (HAHO and HALO). Kiekvienas parašiuotas turi būti pažymėtas K verte.

K statinis: pagal parašiuoto kupolo klasę nustatoma parašiuoto vėjo pasipriešinimo vertė statinio šuolio metu (tik Statinis). Kiekvienas parašiuotas turi būti pažymėtas K verte.

Treniruotės

Galite kurti tinkamas treniruotes, kuriose būtų nustatyti kiekvieno treniruotės etapo tikslai, taip pat įvairūs atstumai, laikai ir kalorijos. Veiklos metu galite peržiūrėti atitinkamos treniruotės duomenų ekranus, kuriuose pateikiama informacijos apie treniruotės etapą, pvz., treniruotės etapo atstumą arba dabartinį tempą.

Laikrodyje: galite atidaryti treniruočių programą veiklų sąrašė ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes (*Veiklos ir programos, 3 psl.*).

Taip pat galite peržiūrėti treniruočių istoriją.

Programoje: galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių arba pasirinkti treniravimosi planą su integruotomis treniruotėmis ir perkelti jas į laikrodį (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 30 psl.*).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartines treniruotes.

Kaip pradėti treniruotę

Prieš pradėdami treniruotę, turite ją atsisiųsti iš savo Garmin Connect paskyros.

- 1 Ciferblate pasirinkite **GPS**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruotės**.
- 5 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąrašė pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

- 6 Pasirinkite **Rodyti**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapų sąrašą (nebūtina).
- 7 Pasirinkite **Treniruotis**.
- 8 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **GPS**.

Pradėjus treniruotę, įrenginyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapų pastabos (pasirinktinai), tikslas (pasirinktinai) ir dabartinės treniruotės duomenys.

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 80 psl.).

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite **...**.
 - Eikite į connect.garmin.com.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės**.
- 3 Raskite treniruotę arba sukurkite ir išsaugokite naują treniruotę.
- 4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Kad laikrodis galėtų pasiūlyti dienos treniruotę, turite turėti treniravimosi būseną ir maks. VO2. įvertį ([Treniravimosi būseną](#), 55 psl.).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
Rodoma kasdienė siūloma treniruotė.
- 3 Pasirinkite **GPS** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.
 - Norėdami atsisakyti treniruotės, pasirinkite **Atmesti**.
 - Norėdami peržiūrėti treniruotės veiksmus, pasirinkite **Etapai**.
 - Norėdami atnaujinti treniruotės tikslo nustatymą, pasirinkite **Tikslo tipas**.
 - Norėdami išjungti būsimus treniruotės pranešimus, pasirinkite **Išjungti raginimą**.

Siūloma treniruotė automatiškai atnaujinama atsižvelgiant į treniravimosi įpročių, jėgų atgavimo laiko ir VO2 maksimumo pokyčius.

Kaip pradėti intervalinę treniruotę

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Atidaryti kartojimus**, jei norite pažymėti intervalus ir poilsio laikotarpius rankiniu būdu, paspausdami **SET**.
 - Pasirinkite **Struktūriniai kartojimai > Treniruotis**, jei norite naudoti intervalinę treniruotę, grindžiamą atstumu arba laiku.
- 6 Jei reikia, pasirinkite , kad būtų įtrauktas apšilimas prieš treniruotę.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 8 Jei intervalinėje treniruotėje numatytas apšilimas, norėdami pradėti pirmą intervalą, paspauskite **SET**.
- 9 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 10 Bet kada paspauskite **SET**, kad sustabdytumėte esamą intervalą ar poilsio pertrauką ir pereitumėte į kitą intervalą ar poilsio pertrauką (nebūtina).

Baigus visus intervalus, bus parodytas pranešimas.

Intervalinės treniruotės pritaikymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Paspauskite **DOWN**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai > Struktūriniai kartojimai**.
- 5 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Redaguoti**.
- 6 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:
 - Jei norite nustatyti intervalo trukmę ir tipą, pasirinkite **Intervalas**.
 - Jei norite nustatyti poilsio trukmę ir tipą, pasirinkite **Poilsis**.
 - Jei norite nustatyti kartojimų skaičių, pasirinkite **Kartoti**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko apšilimą, pasirinkite **Pramankšta > Įjungta**.
- 7 Paspauskite **BACK**.

Laikrodis išsaugo jūsų pasirinktą intervalinę treniruotę iki kito jos pakeitimo.

Kaip naudotis Virtual Partner®

Virtual Partner yra mokomasis įrankis, skirtas padėti pasiekti tikslus. Galite nustatyti Virtual Partner tempą ir lenktyniauti su juo.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti > Virtual Partner**.
- 6 Įveskite tempo ar greičio vertę.
- 7 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pakeisti Virtual Partner ekrano vietą (nebūtina).
- 8 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 4 psl.*).
- 9 Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite slinkti į Virtual Partner ekraną ir pamatyti, kas pirmauja.

Treniravimosi tikslo nustatymas

Treniravimosi tikslo funkcija veikia su Virtual Partner funkcija, kad galėtumėte treniruotis siekdami nustatyto atstumo, atstumo ir laiko, atstumo ir tempo arba atstumo ir greičio tikslo. Treniruotės metu laikrodis tikruoju laiku pateikia atsiliepimus apie tai, kaip arti savo treniruotės tikslo esate.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
 - 2 Pasirinkite veiklą.
 - 3 Palaikykite **MENU**.
 - 4 Pasirinkite **Treniruotė > Nustatyti uždavinį**.
 - 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Tik atstumas**, jei norite pasirinkti iš anksto nustatytą atstumą arba įvesti tinkantį atstumą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir laikas**, jei norite pasirinkti atstumo ir laiko tikslą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir tempas** arba **Atstumas ir greitis**, jei norite pasirinkti atstumo ir tempo arba greičio tikslą.
- Atsidarys treniravimosi tikslo ekranas, kuriame bus rodomas apskaičiuotas baigimo laikas. Apskaičiuotas finišo laikas priklauso nuo jūsų dabartinių rezultatų ir likusio laiko.
- 6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
PATARIMAS: jei norite atšaukti treniravimosi tikslą, galite palaikyti paspaudę MENU ir pasirinkti **Atšaukti uždavinį > ✓**.

Lenktyniavimas su ankstesne veikla

Galite lenktyniauti su anksčiau įrašyta arba atsisiųsta veikla. Ši funkcija veikia su Virtual Partner funkcija kad veiklos metu galėtumėte matyti, kiek esate priekyje arba atsiliekate.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Lenktyniauti pagal veiklą**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pasirinkti anksčiau savo įrenginyje įrašytą veiklą, pasirinkite **Iš istorijos**.
 - Jei norite pasirinkti iš savo Garmin Connect paskyros atsisiųstą veiklą, pasirinkite **Atsisiųsta**.
- 6 Pasirinkite veiklą.
Bus parodytas Virtual Partner ekranas, kuriame bus matomas apskaičiuotas finišo laikas.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 8 Kai baigsite veiklą, paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Apie treniruočių kalendorių

Treniruočių kalendorius jūsų laikrodyje yra treniruočių kalendoriaus arba tvarkaraščio, kurį nustatėte Garmin Connect, plėtinys. Įtraukę keletą treniruočių į Garmin Connect kalendorių, jas galite siųsti į savo įrenginį. Visos į įrenginį siunčiamos suplanuotos treniruotės rodomos kalendoriaus infoskydelyje. Pasirinkę dieną kalendoriuje, galite peržiūrėti arba atlikti treniruotę. Suplanuota treniruotė lieka laikrodyje, nesvarbu, ar ją atliekate, ar praleidžiate. Kai siunčiate suplanuotas treniruotes iš Garmin Connect, jomis pakeičiamas esamas treniruočių kalendorius.

Pritaikomi treniravimosi planai

Jūsų Garmin Connect paskyroje yra pritaikomas treniravimosi planas ir Garmin treneris, kurie padės siekti treniravimosi tikslų. Pavyzdžiui, galite atsakyti į keletą klausimų ir rasti planą, kuris padės pasiruošti 5 km varžyboms. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos. Kai pradėsite vykdyti planą, prie infoskydelių sąrašo jūsų Instinct 3 laikrodyje pridedamas Garmin trenerio infoskydelis.

Programos „Išsaugota“ naudojimas

Naudodamiesi programa „Išsaugota“ galite peržiūrėti išsaugotas vietas, veiklos vietas ir trasas.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Išsaugota**.
- 3 Pasirinkite išsaugotą elementą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite vykti į vietą, pasirinkite **Eiti į**.
 - Jei norite vykti trasa, pasirinkite **Važiuokite trasa**.
 - Jei norite vykti trasa priešinga kryptimi, pasirinkite **Atlikti kursą atvirkščiai**.
 - Jei norite vykti į veiklos pradžią, pasirinkite **Atgal į pradžią**.
 - Jei norite peržiūrėti informaciją apie vietą, pasirinkite **Išsamiau**.
 - Jei norite redaguoti vietos arba trasos pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
 - Jei norite redaguoti vietos piktogramą, pasirinkite **Piktograma**.
 - Jei norite redaguoti vietos koordinates, pasirinkite **Pozicija**.
 - Jei norite redaguoti vietos aukštį, pasirinkite **Aukštis**.
 - Jei norite peržiūrėti aukščio lygio diagramą, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
 - Jei norite redaguoti trasą, pasirinkite **Redaguoti**.
 - Jei norite matyti trasą arba veiklos vietą žemėlapyje net kai nesinaudojate navigacija, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite pašalinti vietą arba trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

Zonos dydžio skaičiavimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Zonos apsk..**
- 3 Palaukite, kol laikrodys aptiks palydovus.
- 4 Apeikite zonos perimetru.

PATARIMAS: galite palaikyti MENU ir pasirinkę Stumd/keist mast. koreguoti žemėlapij ([*Žemėlapijo stumdymas ir mastelio keitimas, 77 psl.*](#)).
- 5 Jei norite apskaičiuoti zonos dydį, paspauskite **GPS**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atmesti neišsaugoję, pasirinkite **Baig..**
 - Jei norite naudoti kitokius ploto matavimo vienetų, pasirinkite **Keisti įrenginius**.
 - Jei norite išsaugoti, pasirinkite **Išsaugoti veiklą**.

Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra

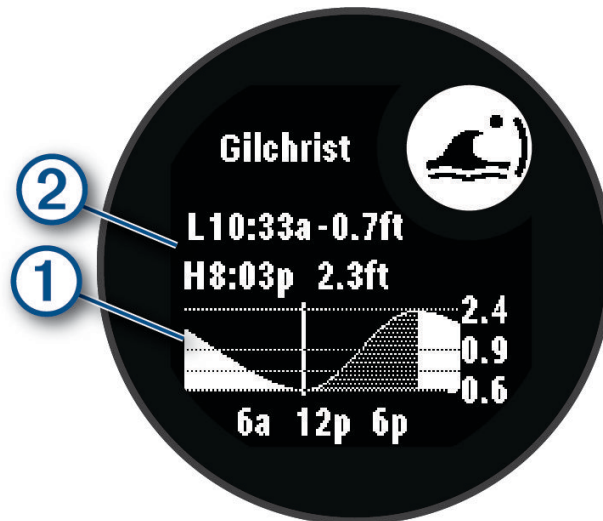
⚠ ĮSPĖJIMAS

Informacija apie potvynius yra tik apytikslė. Tik jūs esate atsakingi už visų paskelbtų laivybos nuorodų laikymąsi ir privalote atidžiai stebėti aplinką bei visada priimti saugius sprendimus būdami vandenyje, ant jo ar šalia jo. Jei nepaisysite šio įspėjimo, gali būti sunkiai sužaloti ar net žūti žmonės.

Susieję laikrodį su suderinamu išmaniuoju telefonu, galėsite peržiūrėti informaciją apie potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį, įskaitant potvynio aukštį ir kada bus kitas potvynis ir atoslūgis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Potvyniai ir atoslūgiai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite parankinę arba neseniai naudotą potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį.
 - Jei norite naudoti dabartinę buvimo vietą būdami šalia potvynių ir atoslūgių stebėjimo stoties, pasirinkite **Pridėti > Dabartinė vieta**.
 - Jei norite pasirinkti išsaugotą vietą, pasirinkite **Pridėti > Išsaugota**.
 - Jei norite įvesti vietos koordinatas, pasirinkite **Pridėti > Koordinatės**.

Pateikiama esamos datos 24 valandų potvynių ir atoslūgių schema, įskaitant dabartinio potvynio aukštį ① ir informaciją apie kitą potvynį ②.



- 4 Paspauskite **DOWN**, jei norite matyti informaciją apie potvynius artimiausiomis dienomis.
 - 5 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**, jei norite nustatyti šią vietą kaip mėgstamiausią potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį.
- Mėgstamiausia potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotis rodoma programos ir infoskydelio sąrašo viršuje.

Įspėjimo apie potvynį nustatymas

- 1 Programoje **Potvyniai ir atoslūgiai** pasirinkite išsaugotą potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį.
- 2 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Nustatyti įspėjimus**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti, kad pavojaus signalas skambėtų prieš potvynį, pasirinkite **Iki potvynio**.
 - Jei norite nustatyti, kad pavojaus signalas skambėtų prieš atoslūgį, pasirinkite **Iki atoslūgio**.

Veiklų ir programų tinkinimas

Galite tinkinti veiklų ir programų sąrašą, duomenų ekranus, duomenų laukus ir kitus nustatymus.

Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas

Mėgstamų veiklų sąrašas atidaromas paspaudus **GPS**, kai rodomas ciferblatas. Jame galima greitai rasti veiklas, kuriomis užsiimate dažniausiai. Kai pirmą kartą paspaudžiate **GPS** norėdami pradėti veiklą, laikrodis paragina pasirinkti mėgstamas veiklas. Galite bet kada pridėti daugiau mėgstamų veiklų arba jas šalinti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
Jūsų mėgstamos veiklos rodomos sąrašo viršuje.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**.
 - Jei norite pašalinti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Pašalinti iš mėgstamiausių**.

Veiklos tvarkos keitimas programų sąrašė

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Pertvarkyti**.
- 5 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pakoreguoti veiklos vietą programų sąrašė.

Duomenų ekranų tinkinimas

Galite rodyti ar slėpti kiekvienos veiklos duomenų ekranus arba pakeisti jų išdėstymą ir turinį.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 6 Pasirinkite duomenų ekraną, kurį tinkinsite.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Išdėstymas**, jei norite keisti duomenų laukų skaičių duomenų ekrane.
 - Pasirinkite lauką ir keiskite jame rodomus duomenis.
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą juostoje.
 - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti duomenų ekraną iš juostos.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti** ir pridėkite duomenų ekraną prie juostos.
Galite pridėti pasirinktinį duomenų ekraną arba pasirinkti vieną iš nustatytų duomenų ekranų.

Žemėlapių pridėjimas prie veiklos

Prie veiklos duomenų ekranų juostos galite pridėti žemėlapij.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti > Žemėlapis**.

Tinkintos veiklos kūrimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Pridėti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite sukurti tinkintą veiklą pradėdami nuo vienos iš savo išsaugotų veiklų, pasirinkite **Kopijuoti veiklą**.
 - Pasirinkite **Kita > Kita**, jei norite kurti naują tinkintą veiklą.
- 4 Jei reikia, pasirinkite veiklos rūšį.
- 5 Pasirinkite pavadinimą arba įveskite tinkintą pavadinimą.
Pasikartojantys veiklų pavadinimai apima skaičių, pavyzdžiui: Dviratis(2).
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite konkrečios veiklos nustatymų tinkinimo parinktį. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus arba automatines funkcijas.
 - Pasirinkite **Baig.**, jei norite išsaugoti ir naudoti tinkintą veiklą.
- 7 Pasirinkite **✓**, kad pridėtumėte veiklą prie mėgstamų sąrašo.

Veiklų ir programų nustatymai

Šie nustatymai suteikia galimybę pritaikyti kiekvieną įkeltą veiklos programą savo poreikiams. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus ir įjungti įspėjimus bei treniruočių funkcijas. Ne visi nustatymai tinka visiems veiklų tipams.

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **MENU**, pasirinkite **Veiklos ir programos**, pasirinkite veiklą ir pasirinkite veiklos nustatymus.

3D atstumas: jūsų įveiktas atstumas skaičiuojamas naudojant aukščio virš jūros lygio pokytį ir horizontalų judėjimą žeme.

3D greitis: jūsų greitis skaičiuojamas naudojant aukščio virš jūros lygio pokytį ir horizontalų judėjimą žeme.

Pridėti veiklą: veiklos tipą galima pridėti prie kelių sporto šakų veiklos.

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniravimosi arba navigacijos įspėjimai (*Raginiai veikti, 38 psl.*).

Automatinis lipimas: naudojant integruotą aukštį aptinkami aukščio pokyčiai ir automatiškai rodomi atitinkami lipimo duomenys (*Automatinio lipimo įjungimas, 39 psl.*).

Auto Lap: nustatomos funkcijos Auto Lap, automatiškai žyminčios ratus, parinktus. Parinktis Automatinis atstumas žymi ratus konkrečiu atstumu. Parinktis Automatinė padėtis žymi ratus vietoje, kurioje anksčiau paspaudėte SET. Kai baigiate ratą, pateikiamas pritaikomas įspėjimo apie ratą pranešimas. Ši funkcija padeda palyginti savo efektyvumą skirtinguose veiklos etapuose.

Auto Pause: nustatomos funkcijos Auto Pause® parinktus, kad duomenų įrašymas būtų stabdomas, kai nustojate judėti arba kai jūsų greitis tampa mažesnis, nei nurodyta. Ši funkcija padeda, jei veiklos metu turite sustoti degant raudonam šviesoforo signalui ar kitais atvejais, kai privalote sustoti.

Automatinis poilsis: automatiškai sukuriamas poilsio intervalas, kai nustojate judėti plaukimo baseine veiklos metu (*Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 14 psl.*).

Automatinis bėgimas: automatiškai aptinkami nusileidimai slidėmis arba snieglente naudojant integruotą pagreičio matuoklį. Jei plaukiate ant burlentės, galite nustatyti greičio ir atstumo ribines vertes, kad plaukimas būtų pradėtas automatiškai.

Automatiniai rinkiniai: automatiškai įjungia ir išjungia pratimų sekas jėgos treniruotės veiklos metu.

Automatinis slinkimas: automatiškai slenkama visais veiklos duomenų ekranais, kai veikia veiklos laikmatis.

Aut. sporto šakų perjungim.: automatiškai aptinkamas perėjimas prie kitos sporto šakos, kai užsiimate kelių sporto šakų veikla, pavyzdžiui, triatlonu.

Automatinė pradžia: automatiškai pradėdama motokroso arba BMX veiklą, kai pradėdate judėti.

Fono spalva: nustatoma juoda arba balta kiekvienos veiklos fono spalva.

Dideli skaičiai: pakeičiamas skaičių dydis veiklos duomenų ekranuose.

Perduoti ŠD: širdies dažnio duomenys automatiškai transliuojami iš laikrodžio į susietus įrenginius, kai pradėsite veiklą (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 67 psl.*).

Transliuoti į „GameOn“: biometriniai duomenys automatiškai transliuojami į programą Garmin GameOn, kai pradėsite žaidimo veiklą (*Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 27 psl.*).

Atgalinio skaič. pradžia: įjungiamas atgalinio skaičiavimo laikmatis plaukimo baseine intervalams.

Duomenų ekranai: galima pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*).

Redaguoti svorį: paraginama pridėti pratimų sekoje naudojamą svorį jėgos arba kardio treniruočių metu.

Golfo atstumas: nustatomas atstumo matavimo vienetas, naudojamas žaidžiant golfą.

Vertinimo sistema: nustatoma vertinimo sistema, pagal kurią vertinamas maršruto sudėtingumas laipiojimo uolomis veiklos metu.

Šokinėjimo režimas: nustatomas šokinėjimo per šokdynę veiklos tikslas: tam tikras laikas, kartojimų skaičius arba neriboto laiko.

Juostos numeris: nustatomas takelio numeris bėgant stadione.

Rato mygtukas: įjungiamas mygtuko SET naudojimas ratui, serijai ar poilsiui įrašyti veiklos metu.

Užrakinti įrenginį: mygtukai užrakinami užsiimant kelių sporto šakų veikla, kad išvengtumėte netyčinio mygtukų paspaudimo.

Metronomas: leidžiami pastovaus ritmo tonai arba vibracija padedant jums pagerinti rezultatus treniruojantis greičiau, lėčiau ar pastovesniu ritmu. Galite nustatyti norimos išlaikyti kadencijos dūžius per minutę (dpm), dūžių dažnį ir garso nustatymus.

Režimo stebėjimas: nustatomas automatinis arba rankinis aukščio didėjimo ir mažėjimo režimo stebėjimas slidinėjimo gamtoje ir snieglenčių sporto veiklai.

Kliūčių stebėjimas: kliūčių vietos išsaugomos pirmojo trasos rato metu. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas (*Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas, 11 psl.*).

Kuprinės svoris: nustatomas jūsų nešamos kuprinės svoris.

Nuobaudos: įjungiamas baudos smūgių stebėjimas žaidžiant golfą (*Statistikos įrašymas, 8 psl.*).

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

Galios vidurkio nustatymas: nustatoma, ar laikrodis turi įtraukti nulines galios duomenų vertes, kai neminate pedalų.

Maitinimo režimas: nustatomas veiklos numatytasis maitinimo režimas.

Energ. taup. sk. laik.: nustatomas skirtasis laikas, kurį laikrodis toliau veikia veiklos režimu laukdamas, kol pradėsite veiklą, pavyzdžiui, kai laukiate lenktynių pradžios. Parinktis Įprastinis nustato, kad laikrodis persijungtų į mažai energijos naudojančią laikrodžio režimą, jei 5 minutes nieko neveikiama. Parinktis Išplėstinis nustato, kad laikrodis persijungtų į mažai energijos naudojančią laikrodžio režimą, jei nieko neveikiama 25 minutes. Išplėstinis režimas gali sutrumpinti baterijos veikimo laiką tarp įkrovimų.

Įrašyti veiklą: suaktyvinamas veiklos FIT failo įrašymas žaidžiant golfą. FIT failuose registruojama informacija apie fizinį pasirengimą, pritaikyta Garmin Connect svetainei ir programai.

Įrašyti po saulėlydžio: nustatoma, kad ekspedicijos metu laikrodis įrašytų trasos taškus po saulėlydžio.

Įrašyti temperatūrą: įrašoma laikrodžio aplinkos temperatūra užsiimant tam tikromis veiklomis.

Registruoti VO2 maks.: įjungiamas VO2 maksimumo registravimas pasirinkus bėgimą bekele.

Įrašymo intervalas: nustatomas trasos taškų įrašymo dažnumas ekspedicijos metu. Pagal numatytuosius nustatymus GPS trasos taškai įrašomi kartą per valandą, jie neįrašomi nusileidus saulei. Retesnis trasos taškų įrašymas padidina baterijos veikimo laiką.

Pervardyti: nustatomas veiklos pavadinimas.

Kartojimų skaičiavim.: įjungiamas kartojimų skaičiavimas treniruotės metu. Pasirinkus Tik treniruotės, kartojimai skaičiuojami tik vedamose treniruotėse.

Kartoti: įjungiamas parinktis Kartoti užsiimant kelių sporto šakų veikla. Pavyzdžiui, galite naudoti šią parinktį veiklose, kuriose yra daug perėjimų, pvz., plaukime ir bėgime.

Atkurti numat. nustatymus: veiklos nustatymai nustatomi iš naujo.

Maršruto statistika: įjungiamas maršruto statistikos stebėjimas laipiojimo patalpoje veiklos metu.

Bėgimo galia: registruojami bėgimo galios duomenys ir pritaikomi nustatymai (*Bėgimo galios nustatymai, 75 psl.*).

Palydovai: nustatoma veiklos metu naudojama palydovų sistema (*Palydovų nustatymai, 40 psl.*).

Rezultatai: įjungiamas automatinis rezultatų fiksavimas, kai pradėsite golfo rundą.

SpeedPro: įjungiamas išplėstinė greičio metrika užsiimant burlenčių sporto veikla.

Statistikos stebėjimas: suteikia galimybę stebėti patų skaičiaus, kamuoliukų pato zonoje ir smūgių į žaidimo aikštelę statistiką žaidžiant golfą (*Statistikos įrašymas, 8 psl.*).

Blyksniai: nustatomas šviesadiodžio žibintuvėlio blyksnių režimas, greitis ir spalva, kai užsiimate veikla.

Dūžių detekt.: automatiškai aptinkamas mostų tipas plaukiant baseine.

Perėjimas: įjungiami perėjimai užsiimant kelių sporto šakų veikla.

Vibruojantys įspėjimai: nurodoma įkvėpti arba iškvėpti kvėpavimo veiklos metu.

Raginiai veikti

Kiekvienai veiklai galite nustatyti įspėjimus, kurie gali padėti treniruotis siekiant konkrečių tikslų, gauti daugiau informacijos apie aplinką ir rasti kelionės tikslą. Kai kurie įspėjimai galimi tik tam tikrose veiklose. Yra trijų tipų įspėjimai: įspėjimai apie įvykį, įspėjimai apie diapazoną ir pasikartojantys įspėjimai.

Įspėjimas apie įvykį: įspėjimas apie įvykį pateikiamas vieną kartą. Įvykis yra konkreti vertė. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodys pateiktų įspėjimą, kai sudeginate nurodytą kalorijų skaičių.

Įspėjimas apie diapazoną: įspėjimas apie diapazoną pateikiamas kiekvieną kartą, kai laikrodžio vertės yra didesnės arba mažesnės už nustatytą verčių diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodys įspėtų jus, kai širdies dažnis bus mažesnis nei 60 dūžių per minutę (dpm) arba didesnis nei 210 dpm.

Pasikartojantis įspėjimas: pasikartojantis įspėjimas pateikiamas kiekvieną kartą, kai laikrodys įrašo nurodytą vertę ar intervalą. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodys įspėtų jus kas 30 minučių.

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Atstumas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Aukštis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias aukščio vertes.
Širdies dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. <i>Apie širdies dažnio zonas, 85 psl.</i> ir <i>Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 87 psl.</i>
Tempas	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.
Galia	Diapazonas	Galite nustatyti aukštą arba žemą galios lygį.
Artumas	Įvykis	Galite nustatyti spindulį nuo išsaugotos vietos.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
Bėgimo galia	Įvykis, nuotolis	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias galios zonos vertes.
Greitis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes.
Mostų dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti dažnus arba retus mostus per minutę.
Laikas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti laiko intervalą.
Trasos laikmatis	Pasikartojantis	Galite nustatyti laiko stebėjimo intervalą sekundėmis.

Įspėjimo nustatymas

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Įspėjimai**.

6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
- Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.

7 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.

8 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.

9 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

Įvykių ir pasikartojančių įspėjimų atveju, kiekvieną kartą jums pasiekus įspėjimo vertę, bus rodomas pranešimas. Diapazono įspėjimų atveju, kiekvieną kartą jums viršijus nurodytą diapazoną arba atsidūrus žemiau jo, bus rodomas pranešimas (minimalios ir maksimalios vertės).

Automatinio lipimo įjungimas

Galite naudoti automatinio lipimo funkciją, kad aukščio pokyčiai būtų aptinkami automatiškai. Galite naudoti šią funkciją užsiimdami tokia veikla kaip kopimas, žygiavimas, bėgimas ar važiavimas dviračiu.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Automatinis lipimas > Būsena**.

6 Pasirinkite **Visada** arba **Nenaviguojant**.

7 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Bėgimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas bėgant.
- Pasirinkite **Lipimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas lipant.
- Pasirinkite **Atvirkščios spalvos**, jei norite, kad ekrano spalvos pasikeistų perjungiant režimus.
- Pasirinkite **Vertikalus greitis**, jei norite nustatyti kilimo greitį laikui bėgant.
- Pasirinkite **Režimo perjungimas**, jei norite nustatyti, koku greičiu įrenginys perjungia režimus.

PASTABA: parinkti Esamas ekranas leidžia automatiškai perjungti į paskutinį ekraną, kuriuo naudojotės prieš įvykstant perėjimui į automatinį lipimą.

Palydovų nustatymai

Galite pakeisti palydovų nustatymus pritaikydami kiekvienai veiklai naudojamas palydovų sistemas. Daugiau informacijos apie palydovų sistemas žr. garmin.com/aboutGPS.

Palaikykite paspaudę **MENU**, pasirinkite **Veiklos ir programos**, tada pasirinkite veiklą, veiklos nustatymus ir **Palydovai**.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Išjungta: išjungiamos veiklos palydovų sistemos.

Naudoti numatytąjį: laikrodyje naudojamas numatytasis sistemos palydovų nustatymas (*Sistemos nustatymai*, 97 psl.).

Tik GPS: įgalinama GPS palydovų sistema.

Visos sistemos: įgalinamos kelios palydovų sistemos. Kelių palydovų sistemų naudojimas kartu padidina efektyvumą nepalankioje aplinkoje ir padeda greičiau nustatyti padėtį nei naudojant tik GPS. Bet naudojant kelias sistemas baterija gali išsikrauti greičiau nei naudojant tik GPS.

Visi + kelios juostos: kelių dažnių juostose įgalinamos kelios palydovų sistemos. Kelių dažnių juostų sistemos naudoja įvairias dažnių juostas, todėl nuosekliau registruojamos trasos, padidėja padėties nustatymo tikslumas, sumažėja kelių takų fiksavimo paklaidos ir atmosferinių paklaidų skaičius, kai laikrodį naudojate sudėtingose aplinkose.

Aut. pasirinkim.: naudodamas SatIQ™ technologiją laikrodis gali dinamiškai pasirinkti geriausią kelių dažnio juostų sistemą pagal jūsų aplinką. Nustatymas Aut. pasirinkim. siūlo geriausią padėties nustatymo tikslumą teikiant prioritetą baterijos veikimo laikui.

UltraTrac: rečiau įrašomi trasos taškai ir jutiklio duomenys. Įjungus funkciją UltraTrac, lėčiau eikvojasi baterija, bet sumažėja veiklos įrašymo kokybė. Naudokite funkciją UltraTrac veikloms, kurioms reikia ilgiau veikiančios baterijos, o dažnas jutiklio duomenų atnaujinimas yra ne toks svarbus.

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus. Galite nustatyti, kad kiekvienas žadintuvo signalas skambėtų vieną kartą arba reguliariai kartotųsi.

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Pavojaus signalai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti ir išsaugoti žadintuvo signalą pirmą kartą, įveskite žadintuvo signalo laiką.
 - Norėdami nustatyti ir išsaugoti papildomų žadintuvo signalų, pasirinkite **Pridėti pavojaus signalą** ir įveskite jo laiką.

Žadintuvo signalo redagavimas

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Pavojaus signalai > Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite įspėjimo signalą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti arba išjungti signalą, pasirinkite **Būsena**.
 - Jei norite pakeisti žadintuvo signalo laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - Jei norite, kad žadintuvo signalas būtų kartojamas reguliariai, pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite, kada signalas turi būti kartojamas.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo tipą, pasirinkite **Garsas ir vibravimas**.
 - Jei norite įjungti arba išjungti foninį apšvietimą su signalu, pasirinkite **Apšvietimas**.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo aprašymą, pasirinkite **Etiketė**.
 - Jei norite pašalinti įspėjimo signalą, pasirinkite **Ištrinti**.

Atbulinio skaičiavimo laikmačio naudojimas

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį pirmą kartą, įveskite laiką naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.
 - Jei norite nustatyti išsaugotą atbulinio skaičiavimo laikmatį, pasirinkite išsaugotą laikmatį.
 - Norėdami nustatyti naują atbulinio skaičiavimo laikmatį jo neišsaugodami, pasirinkite **Greitasis laikmatis** ir įveskite laiką.
 - Norėdami nustatyti ir išsaugoti naują atbulinio skaičiavimo laikmatį, pasirinkite **Pridėti laikmatį** ir įveskite laiką.
- 4 Jei reikia, paspauskite **MENU** ir parinktį:
 - Jei norite išsaugoti laikmatį, pasirinkite **Išsaugoti**.
 - Jei norite, kad pasibaigus jo laikui laikmatis būtų automatiškai paleistas iš naujo, pasirinkite **Aut. paleidim. iš naujo**.
 - Jei norite tinkinti laikmačio pranešimą, pasirinkite **Garsas ir vibravimas**.
 - Jei norite pritaikyti laikmačio intervalų perspėjimus, pasirinkite **Intervalo perspėjimai** (*Intervalo perspėjimo pridėjimas prie atbulinio skaičiavimo laikmačio, 41 psl.*).
- 5 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 6 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
 - Jei norite sustabdyti laikmatį, paspauskite **GPS**.
 - Jei norite vėl paleisti laikmatį, paspauskite **ABC**.

Intervalo perspėjimo pridėjimas prie atbulinio skaičiavimo laikmačio

Šaudymo sporto treniruočių metu galite pridėti etapo laikmačio intervalų perspėjimus.

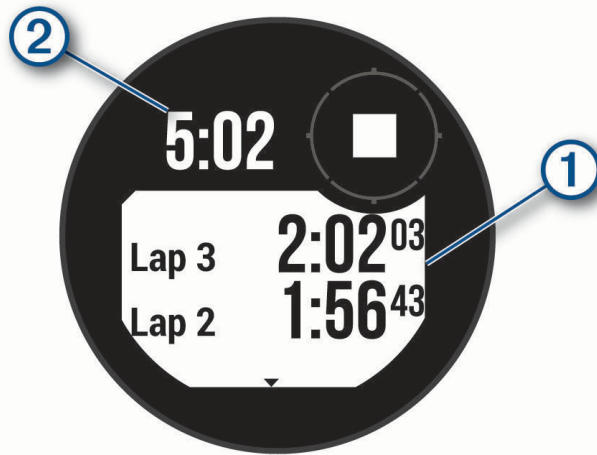
- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį pirmą kartą, įveskite laiką naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN** bei paspauskite **MENU**.
 - Jei norite pridėti intervalo perspėjimą prie naujo atbulinio skaičiavimo laikmačio, pasirinkite **Pridėti laikmatį**, įveskite laiką ir paspauskite **MENU**.
 - Jei norite pridėti intervalo perspėjimą prie esamo atbulinio skaičiavimo laikmačio, pasirinkite **Redaguoti laikmatį** ir pasirinkite laikmatį.
- 4 Pasirinkite **Intervalo perspėjimai**.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Atbulinis skaičiavim.**, kad gautumėte perspėjimą kiekvieną sekundę likus nurodytam sekundžių skaičiui iki laikmačio laiko pabaigos.
- 6 Pasirinkite **Pridėti įspėjimą**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Intervalo tipas** ir nustatykite intervalo pranešimo dažnumą pagal nustatytą laiką arba viso laiko procentą.
 - Pasirinkite **Pasir. įspėj. tipą** ir nustatykite perspėjamojo pranešimo dažnumą.
 - Pasirinkite **Ištrinti**, jei norite pašalinti intervalo perspėjimą.
- 8 Paspauskite **BACK**.
- 9 Jei reikia, kartokite 6–7 žingsnius.
- 10 Jei reikia, pasirinkite **Redaguoti įspėjimą** ir modifikuokite bet kurį intervalo perspėjimą.

Atbulinio skaičiavimo laikmačio šalinimas

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite laikmatį.
- 4 Paspauskite **MENU**.
- 5 Pasirinkite **Ištrinti**.

Chronometro naudojimas

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Chronometras**.
- 3 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **GPS**.
- 4 Norėdami iš naujo paleisti rato laikmatį ①, paspauskite **SET**.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

- 5 Norėdami sustabdyti abu laikmačius, paspauskite **GPS**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami iš naujo nustatyti abu laikmačius, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite įrašyti chronometro laiką kaip veiklą, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Išsaugoti veiklą**.
 - Jei norite iš naujo nustatyti laikmačius ir uždaryti chronometrą, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Baig..**
 - Jei norite peržiūrėti rato laikmačius, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Peržiūrėti**.
PASTABA: parinktis **Peržiūrėti** rodoma tik jei buvo keli ratai.
 - Jei norite grįžti į ciferblatą nenustatę laikmačių iš naujo, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Eiti į ciferblatą**.
 - Jei norite įjungti arba išjungti rato įrašymą, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Rato mygtukas**.

Laiko sinchronizavimas su GPS

Kiekvieną kartą, kai įrenginys įjungiamas ir aptinka palydovus, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir dabartinį paros laiką. Sinchronizuoti laiką su GPS galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei keičiamas vasaros laikas.

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Laiko sinchronizavimas**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 106 psl.*).

Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Galite peržiūrėti dabartinį paros laiką papildomose laiko juostose. Galima pridėti iki trijų alternatyvių laiko juostų. Alternatyvias laiko juostas galite peržiūrėti ir infoskydelių sąrašė ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 49 psl.](#)).

- 1 Atidarykite bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Alt. laiko zonos > Pridėti zoną**.
- 3 Spausdami **UP** arba **DOWN** pažymėkite regioną ir paspausdami **GPS** pasirinkite jį.
- 4 Pasirinkite laiko juostą.

Alternatyvios laiko juostos redagavimas

- 1 Atidarykite bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
PATARIMAS: alternatyvias laiko juostas galite peržiūrėti ir infoskydelių sąrašė ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 49 psl.](#)).
- 2 Pasirinkite **Alt. laiko zonos > Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite laiko juostą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos pavadinimą, pasirinkite **Pervardyti zoną**.
 - Jei norite pakeisti laiko juostą, pasirinkite **Pakeisti zoną**.
 - Jei norite pašalinti laiko juostą, pasirinkite **Pašalinti zoną**.

Laiko įspėjimų nustatymas

- 1 Atidarykite bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Įspėjimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėlydžio, pasirinkite **Iki saulėl.** > **Būsena > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
 - Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio, pasirinkite **Iki saulėt.** > **Būsena > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
 - Jei norite nustatyti, kad įspėjimas skambėtų kas valandą, pasirinkite **Kas valand.** > **Įjungta**.

Istorija

Istoriją sudaro laiko, atstumo, kalorijų, vidutinio tempo ar greičio, rato duomenų ir pasirenkamų jutiklių informacija.

PASTABA: įrenginio atminčiai esant užpildytai, seniausi duomenys yra pakeičiami.

Istorijos naudojimas

Istorijos skiltyje laikomi išsaugoti veiklos duomenys, rekordai ir bendrosios vertės.

Laikrodyje yra istorijos infoskydelis, kuriame galima greitai pasiekti veiklos duomenis ([Infoskydeliai, 46 psl.](#)).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti veiklos istoriją, paspauskite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
 - Jei norite peržiūrėti asmeninius rekordus pagal sporto šaką, pasirinkite **Įrašai** ([Asmeniniai rekordai, 44 psl.](#)).
 - Jei norite peržiūrėti savaitės ar mėnesio bendrąsias suvestines, pasirinkite **Iš viso** ([Duomenų bendrųjų verčių peržiūra, 45 psl.](#)).
 - Jei norite pašalinti istorinius duomenis, pasirinkite **Parinktys** ([Istorijos ištrynimasis, 44 psl.](#)).

Kelių sporto šakų istorija

Jūsų įrenginys išsaugo bendrą kelių sporto šakų veiklos santrauką, įskaitant visą atstumą, laiką, kalorijas ir papildomų priedų duomenis. Be to, įrenginys atskiria veiklos duomenis pagal kiekvieną sporto segmentą ir perėjimą, kad galėtumėte palyginti panašias treniruočių veiklas ir stebėti, ar greitai įveikiate perėjimus. Perėjimų istorija apima atstumą, laiką, vidutinį greitį ir kalorijas.

Istorijos ištrynimasis

- 1 Ciferblate palaikykite **MENU**.
 - 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Parinktys**.
 - 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**, jei iš istorijos norite ištrinti visas veiklas.
 - Pasirinkite **Iš n. nustat. bendr. rezul.**, jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus.
- PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeniniai rekordai

Kai baigiate veiklą, laikrodyje rodomi visi jos metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima greičiausią laiką keliuose tipiniuose bėgimo atstumuose, didžiausią jėgos treniruotės svorį atliekant pagrindinius judesius ir ilgiausią bėgimą, važiavimą ar plaukimą.

PASTABA: važiuojant dviračiu asmeniniai rekordai taip pat apima didžiausią pakilimą ir geriausią galią (reikia galios matuoklio).

Asmeninių rekordų peržiūra

- 1 Ciferblate palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportinę veiklą.
- 4 Pasirinkite rekordą.
- 5 Pasirinkite **Peržiūrėti įrašą**.

Asmeninio rekordo atkūrimas

Kiekvieną anksčiau įrašytą asmeninį rekordą galite ir vėl nustatyti kaip asmeninį rekordą.

- 1 Ciferblate palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportinę veiklą.
- 4 Pasirinkite rekordą, kurį norite atkurti.
- 5 Pasirinkite **Ankstesnis > ✓**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninių rekordų pašalinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sporto šaką.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite ištrinti vieną rekordą, pasirinkite jį ir pasirinkite **Išvalyti įrašus > ✓**.
 - Jei norite ištrinti visus sporto šakos rekordus, pasirinkite **Išvalyti visus įrašus > ✓**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Iš viso**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite parinktį, jei norite peržiūrėti bendruosius savaitės arba mėnesio rezultatus.

Ridos skaitiklio naudojimas

Ridos skaitiklis automatiškai fiksuoja visą nukeliautą atstumą, pakiltą aukštį ir laiką, praleistą užsiimant veiklomis.

- 1 Ciferblate palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Iš viso > Ridos skaitiklis**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ridos skaitiklio bendrąsias vertes, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Pranešimų ir įspėjimų nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **MENU** ir pasirinkite Pranešimai ir įspėjimai.

Išmanieji pranešimai: galite pritaikyti laikrodyje rodomus išmaniuosius pranešimus (*Bluetooth pranešimų įgalinimas, 78 psl.*).

Sistemos įspėjimai: nustatomi laiko (*Laiko įspėjimų nustatymas, 43 psl.*), barometro (*Įspėjimo apie audrą nustatymas, 70 psl.*), telefono prijungimo (*Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas, 79 psl.*), sveikatos ir sveikatingumo (*Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai, 90 psl.*), neįprasto širdies dažnio (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 67 psl.*) ir akumuliatoriaus įspėjimai (*Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 96 psl.*).

Išvaizda

Ciferblato vaizdą ir sparčiosios prieigos funkcijas galite tinkinti infoskydelių juostoje ir valdiklių meniu.

Infoskydeliai

Laikrodyje rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija (*[Infoskydelių peržiūra, 49 psl.](#)*). Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu.

Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Juos į infoskydelių sąrašą galite įtraukti rankiniu būdu (*[Infoskydelių juostos tinkinimas, 49 psl.](#)*).

Pavadinimas	Aprašas
ABK	Rodoma bendra aukštimačio, barometro ir kompasas informacija.
Alternatyvios laiko juostos	Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose (<i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 43 psl.</i>).
Aklimatizacija prie aukščio	Didesniame nei 800 m (2625 pėdų) aukštyje rodomos diagramos su paskutinių septynių dienų vidutinio pulsoksimetro, kvėpavimo dažnio ir ramybės širdies dažnio vertėmis, pakoreguotomis pagal aukštį.
Aukštimalis	Rodomas apytikslis aukštis virš jūros lygio remiantis slėgio pokyčiais.
Barometras	Rodomi aplinkos slėgio duomenys remiantis aukščiu virš jūros lygio.
Body Battery™	Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastarąsias valandas diagrama (<i>Body Battery, 50 psl.</i>).
Kalendorius	Rodomi būsimi susitikimai iš telefono kalendoriaus.
Kalorijos	Rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.
Kompasas	Rodomas elektroninis kompasas.
Šuns stebėjimas	Rodoma jūsų šuns buvimo vietos informacija, jei susiejote suderinamą šuns stebėjimo įrenginį su Instinct 3 laikrodžiu.
Užlipta aukštų	Stebima, kiek aukštų užlipote, ir pažanga siekiant tikslo.
Garmin treneris	Rodomas suplanuotos treniruotės, kai pasirenkate Garmin trenerio pritaikomąjį treniravimosi planą Garmin Connect paskyroje. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos.
Health Snapshot	Laikrodyje pradedama Health Snapshot sesija, registruojanti keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Rodomos išsaugotų Health Snapshot sesijų santraukos.
Sveikatos statistika	Rodoma dinamiška dabartinės sveikatos statistikos santrauka. Matavimai apima širdies plakimo dažnį, Body Battery lygį, stresą ir kt.
Širdies dažnis	Rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).
Istorija	Rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama.
ŠDK būseną	Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis (<i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 52 psl.</i>).
Intensyvumo minutės	Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.
inReach® valdikliai	Galite siųsti žinutes susietame inReach įrenginyje (<i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 75 psl.</i>).
Pastaroji veikla	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos jūsų veiklos santrauka.
Pastarasis važiavimas Pastarasis bėgimas Pastarasis plaukimas	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos veiklos santrauka ir nurodytos sporto šakos istorija.

Pavadinimas	Aprašas
„Messenger“	Rodomi pokalbiai programoje Garmin Messenger™ ir galima atsakyti į žinutes naudojantis laikrodžiu (<i>Programa Garmin Messenger, 83 psl.</i>).
Mėnulio fazė	Rodomas mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laikas bei mėnulio fazė remiantis jūsų GPS padėtimi.
Muzika	Pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų telefonui.
Poguliai	Rodomas visas pogulio laikas ir dėl jo padidėjęs Body Battery lygis. Galite paleisti pogulio laikmatį ir nustatyti žadintuvą (<i>Miego režimo tinkinimas, 99 psl.</i>).
Pranešimai	Pranešama apie skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (<i>Bluetooth pranešimų įgalinimas, 78 psl.</i>).
Efektyvumas	Rodomi efektyvumo matavimai, padedantys stebėti ir suprasti savo treniravimosi veiklą ir varžybų efektyvumą (<i>Rezultatų matavimai, 51 psl.</i>).
Pagrindinės lenktynės	Rodomas lenktynės, kurias pažymėjote kaip pagrindines Garmin Connect kalendoriuje (<i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 60 psl.</i>).
Pulsoksimetras	Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 68 psl.</i>). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali gauti pulsoksimetro rodmenų, matavimai neregistruojami.
Lenktynių kalendorius	Rodomi artėjantys lenktynių įvykiai, kuriuos nustatėte Garmin Connect kalendoriuje (<i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 60 psl.</i>).
Kvėpavimas	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.
Miego įvertis	Rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį.
Miego treneris	Teikiamos miego poreikio rekomendacijos remiantis miego ir aktyvumo istorija, ŠDK būseną ir poguliais.
Saulės energijos intensyvumas	Rodoma saulės energijos indėlio intensyvumo per pastarąsias 6 valandas diagrama ir praėjusios savaitės vidurkis.
Žingsniai	Sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.
Stresas	Rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali nustatyti jūsų streso lygio, streso matavimai neregistruojami.
Saulėtekis ir saulėlydis	Rodomas saulėtekio, saulėlydžio ir pilietinės prieblandos laikas.
Temperatūra	Rodomi temperatūros duomenys iš vidinio temperatūros jutiklio.
Potvyniai ir atoslūgiai	Rodoma informacija apie potvynių stebėjimo stotį, pvz., potvynio aukštis ir kito potvynio bei atoslūgio laikai (<i>Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra, 34 psl.</i>).
Pasiruošimas treniruotis	Rodomas balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną (<i>Pasiruošimas treniruotis, 59 psl.</i>).
Treniravimosi būseną	Rodoma dabartinė treniravimosi būseną ir treniravimosi apkrova, kuri parodo, kaip treniravimasis veikia jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus (<i>Treniravimosi būseną, 55 psl.</i>).

Pavadinimas	Aprašas
VIRB® valdikliai	Pateikiami kameros valdikliai, jei esate susiję VIRB įrenginį su Instinct 3 laikrodžiu (<i>VIRB nuotolinis valdymas, 75 psl.</i>).
Orai	Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.
Xero® įrenginys	Rodoma informacija apie lazerio vietą, jei susiejote suderinamą Xero įrenginį su Instinct 3 laikrodžiu (<i>Xero lazerio vietos nustatymai, 77 psl.</i>).

Infoskydelių peržiūra

Infoskydeliuose galima greitai pasiekti sveikatos duomenis, veiklos informaciją, įrenginyje integruotus jutiklius ir kt. Susiję laikrodį, galite peržiūrėti duomenis iš telefono, pvz., sveikatos informaciją, orus ir kalendoriaus įvykius.

1 Kai rodomas ciferblatas, spausdami **UP** arba **DOWN** slinkite infoskydelių juosta.



2 Paspauskite **GPS**, jei norite peržiūrėti daugiau informacijos.

3 Pasirinkite parinktį:

- Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie infoskydelį.
- Paspauskite **GPS**, jei norite peržiūrėti papildomas infoskydelio parinktis ir funkcijas.

Infoskydelių juostos tinkinimas

1 Palaikykite **MENU**.

2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite pakeisti infoskydelio vietą juostoje, pasirinkite infoskydelį ir paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- Jei norite šalinti infoskydelį iš juostos, pasirinkite infoskydelį ir pasirinkite .
- Jei norite pridėti infoskydelį prie juostos, pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite infoskydelį.

PATARIMAS: galite pasirinkti **Kurti aplanką** ir kurti aplanką, kuriame yra keli infoskydeliai (*Infoskydelių aplankų kūrimas, 50 psl.*).

Infoskydelių aplankų kūrimas

Galite tinkinti infoskydelių juostą kurdami susijusių infoskydelių aplankus.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai > Pridėti > Kurti aplanką**.
- 3 Pasirinkite infoskydelius, kuriuos norite įtraukti į aplanką, ir pasirinkite **Baig..**
PASTABA: jei infoskydeliai jau yra infoskydelių juostoje, galite juos perkelti arba kopijuoti į aplanką.
- 4 Pasirinkite arba įveskite aplanko pavadinimą.
- 5 Pasirinkite aplanko piktogramą.
- 6 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
 - Jei norite redaguoti aplanką, slinkite prie aplanko infoskydelių juostoje ir palaikykite **MENU**.
 - Jei norite redaguoti aplanke esančius infoskydelius, atidarykite aplanką ir pasirinkite **Redaguoti** (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 49 psl.*).

Body Battery

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 5 iki 100, kur 5–25 reiškia labai mažas energijos atsargas, 26–50 – mažas energijos atsargas, 51–75 – vidutines energijos atsargas, o 76–100 – dideles energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 50 psl.*).

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti.
- Geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl intensyvios veiklos ir didelio streso jūsų Body Battery gali išsikrauti greičiau.
- Suvartotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

Rezultatų matavimai

Šie rezultatų matavimai yra įvertinimai, kurie gali padėti stebėti ir treniravimosi veiklą, ir varžybų rezultatus. Norint užfiksuoti matavimus, reikia atlikti kelias veiklas naudojant ant riešo ar ant krūtinės tvirtinamą suderinamą širdies dažnio monitorių. Norint užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatus, reikia širdies dažnio monitoriaus ir galios matuoklio.

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics™. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running.

PASTABA: įverčiai iš pradžių gali atrodyti netikslūs. Jei norite sužinoti apie savo veiklą laikrodyje, reikia, kad atliktumėte keletą veiklų.

VO2 maksimumas: VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 51 psl.*).

Numatomi lenktynių laikai: laikrodis naudoja VO2 maks. įvertį ir jūsų treniravimosi istoriją, kad galėtų pateikti tikslinį lenktynių laiką pagal jūsų dabartinę fizinio pasirengimo būklę (*Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra, 52 psl.*).

ŠDK būseną: laikrodis analizuoja širdies dažnio matavimo ant riešo duomenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumo (ŠDK) būseną pagal asmeninius ilgalaikius ŠDK vidurkius (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 52 psl.*).

Rezultatų būseną: jūsų rezultatų būseną – tai įvertinimas tikruoju laiku po 6–20 minučių veiklos. Ji gali būti pridėta kaip duomenų laukas, kad galėtumėte peržiūrėti savo rezultatų būseną likusioje savo veiklos dalyje. Ji palygina jūsų būseną tikruoju laiku su vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu (*Rezultatų būseną, 53 psl.*).

Galios funkcinis slenkstis (FTP): laikrodis naudoja jūsų naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos, kad įvertintų jūsų FTP (*GFS įverčio gavimas, 54 psl.*).

Laktato slenkstis: laktato slenkščiui įvertinti reikia ant krūtinės matuojamo širdies dažnio monitoriaus. Laktato slenkstis yra taškas, kuriame raumenys pradeda greitai nuvargti. Įrenginys laktato slenkščio lygį matuoja naudodamas širdies dažnio duomenis ir tempą (*Laktato slenkstis, 54 psl.*).

Apie VO2 maksimumo įverčius

VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maks. yra kardiovaskulinės jėgos rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui. Jei norite matyti VO2 maksimumo įvertį Instinct 3 laikrodyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio monitoriaus. Laikrodyje numatyti atskiri VO2 maksimumo įverčiai bėgimui ir važiavimui dviračiu. Kad gautumėte tikslų VO2 maksimumo įvertį, turite bėgti lauke su GPS įtaisu arba važiuoti su suderinamu galios matuokliu vidutiniu intensyvumu kelias minutes.

Laikrodyje VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius ir aprašymas. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo įvertį.

VO2 maksimumo duomenis teikia Firstbeat Analytics. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 122 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 73 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 85 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 86 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Veiklų ir programų nustatymai, 36 psl.*).

- 1 Pradėkite bėgimo veiklą.
- 2 Bėkite lauke vidutiniu ar dideliu intensyvumu, kad pasiektumėte bent 70 % savo maksimalaus širdies dažnio.
- 3 Praėjus bent 10 minučių, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite efektyvumo matavimais.

VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu

Norint, kad veiktų ši funkcija, reikia galios matuoklio ir ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Galios matuoklis turi būti susietas su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 73 psl.*). Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, reikia jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu.

Kad įverčiai būtų kuo tikslesni, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 85 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 86 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Kad būtų fiksuojami važiavimo dviračiu rezultatai, su laikrodžiu reikia atlikti kelis važiavimus.

- 1 Pradėkite važiavimo dviračiu veiklą.
- 2 Mažiausiai 20 minučių važiuokite pastoviu, dideliu intensyvumu.
- 3 Baigę važiuoti, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite efektyvumo matavimais.

Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 85 psl.*) ir nustatykite savo maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 86 psl.*).

Laikrodis nurodo tikslinį lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maksimumo įvertinimą (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 51 psl.*). Kad patikslintų lenktynių laiko įverčius, laikrodis analizuoja kelių savaikių treniruočių duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite efektyvumo infoskydelį.
- 2 Paspauskite **GPS**.
- 3 Paspaudę **UP** arba **DOWN**, peržiūrėkite prognozuojamą lenktynių laiką.
- 4 Paspaudę **GPS**, peržiūrėkite kitų atstumų prognozes.

PASTABA: iš pradžių prognozės gali atrodyti netikslios. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą.

Širdies dažnio kintamumo būseną

Laikrodis analizuoja ant riešo matuojamo širdies dažnio rodmenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumą (ŠDK). Širdies dažnio kintamumui turi įtakos treniravimasis, fizinė veikla, miegas, mityba ir sveikas gyvenimo būdas. ŠDK vertės gali labai skirtis priklausomai nuo lyties, amžiaus ir fizinio pasirengimo lygio. Subalansuotas ŠDK gali rodyti gerą sveikatą, pavyzdžiui, tinkamą treniruočių ir jėgų atgavimo pusiausvyrą, geresnę širdies ir kraujagyslių parengtį bei atsparumą stresui. Nesubalansuotas arba prastas ŠDK gali rodyti nuovargį, didesnius jėgų atgavimo poreikius arba padidėjusį stresą. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite laikrodžio prieš miegą. Kad galėtų rodyti širdies dažnio kintamumo būseną, laikrodžiui reikia trijų savaikių nuoseklių miego duomenų.

Būsena	Aprašas
Subbalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK atitinka bazinį diapazoną.
Nesubalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK yra didesnis arba mažesnis už bazinį diapazoną.
Mažas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK gerokai mažesnis už bazinį diapazoną.
Prastas Būsenos nėra	Jūsų ŠDK verčių vidurkis yra gerokai mažesnis už jūsų amžiui įprastą diapazoną. Jei būseną nerodoma, tai reiškia, kad septynių parų vidurkiui generuoti nepakanka duomenų.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti dabartinę širdies dažnio kintamumo būseną, tendencijas bei rekomendacijas.

Rezultatų būseną

Kai užsiimate veikla, pvz., bėgate ar važiuojate dviračiu, rezultatų būsenos funkcija, analizuodama tempą, širdies dažnį ir jo kintamumą, realiuoju laiku įvertina jūsų galimybes atlikti užduotį palyginti su jūsų vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu. Apytiksliai tai yra jūsų realiojo laiko procentinis nuokrypis nuo pradinio VO2 maks. įvertinimo. Rezultatų būsenos verčių diapazonas yra nuo -20 iki +20. Po pirmųjų 6–20 veiklos minučių įrenginyje rodomas jūsų rezultatų būsenos balas. Pavyzdžiui, balas +5 reiškia, kad esate pailsėję, atsigavę ir pasiruošę geram bėgimui ar važiavimui. Galite pridėti rezultatų būseną kaip duomenų lauką prie vieno iš savo treniruočių ekranų ir stebėti savo pajėgumą visos veiklos metu. Rezultatų būseną taip pat gali rodyti nuovargį, ypač ilgos bėgimo ar važiavimo dviračiu treniruotės pabaigoje.

PASTABA: įrenginiui reikia kelių bėgimų ar važiavimų naudojant širdies dažnio monitorių, kad gautų tikslių VO2 maks. įvertinimą ir nustatytų jūsų bėgimo arba važiavimo pajėgumą (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 51 psl.*).

Rezultatų būsenos peržiūra

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus.

- 1 Įtraukite **Atlik. sąl.** į duomenų ekraną (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*).
- 2 Išrinkite pabėgioti arba važiuoti dviračiu.
Po 6–20 minučių rodoma jūsų rezultatų būseną.
- 3 Slinkite į duomenų ekraną ir peržiūrėkite savo rezultatų būseną bėgant arba važiuojant.

GFS įverčio gavimas

Kad galėtumėte gauti galios funkcinio slenksčio (FTP) įvertį, reikia susieti su laikrodžiu galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 73 psl.*) bei gauti VO2 maksimumo įvertį (*VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu, 52 psl.*).

Laikrodis nustato GFS naudodamas pradinės sąrankos metu įvestą jūsų naudotojo profilio informaciją ir jūsų VO2 maksimumo įvertį. Stabilus ir intensyvaus važiavimo su galios matuokliu metu laikrodis aptiks jūsų FTP automatiškai. Jei norite geriausių rezultatų, važiuodami užsidėkite ir širdies dažnio monitorių.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite efektyvumo infoskydelį.
- 2 Paspauskite **GPS**.
- 3 Jei norite peržiūrėti GFS įvertį, spauskite **UP** arba **DOWN**.

Jūsų GFS įvertis rodomas kaip vertė, išmatuota vatais kilogramui, ir jūsų galia vatais. Programoje Garmin Connect jūsų GFS duomenys taip pat rodomi spalviniame matuoklyje.

 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Puikus
 Žalia	Geras
 Oranžinė	Patenkinamas
 Raudona	Netreniruotas

Daugiau informacijos žr. priede (*FTP įvertinimai, 122 psl.*).

Laktato slenkstis

Laktato slenkstis – tai mankštos intensyvumas, kurį pasiekus kraujotakoje pradeda kauptis laktatas (pieno rūgštis). Bėgant intensyvumo lygis vertinamas pagal tempą, širdies dažnį arba galią. Kai bėgikas viršija šį slenkstį, nuovargis pradeda didėti greičiau. Patyrę bėgikai pasiekia šį slenkstį, kai pasiekama maždaug 90 % jų maksimalaus širdies dažnio ir tarp 10 km ir pusmaratonio varžybų tempo. Vidutiniai bėgikai laktato slenkstį dažnai pasiekia gerokai prieš 90 % maksimalaus širdies dažnio. Žinodami savo laktato slenkstį galite lengviau nustatyti, kokių intensyvumų jums reikia treniruotis arba kiek galite stengtis varžybų metu.

Jei jau žinote savo laktato slenkščio širdies dažnio vertę, galite įvesti ją naudotojo profilio nustatymuose (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 86 psl.*). Galite įjungti funkciją **Autom. aptikimas**, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų įrašomas automatiškai.

Treniravimosi būsena

Šie rezultatų matavimai yra įvertinimai, kurie gali padėti stebėti ir suprasti treniravimosi veiklą. Norint užfiksuoti matavimus, reikia dvi savaites užsiimti veiklomis naudojant ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių arba suderinamą ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių. Norint užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatus, reikia širdies dažnio monitoriaus ir galios matuoklio. Iš pradžių, kol laikrodis renka informaciją apie jūsų rezultatus, matavimai gali atrodyti netikslūs.

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running.

Treniravimosi būsena: treniravimosi būsena parodo, kaip treniruotės paveikia fizinį pasirengimą ir rezultatus.

Treniravimosi būsena grindžiama VO2 maksimumo, trumpalaikio krūvio ir ŠDK būsenos pokyčiais per ilgesnį laikotarpį.

VO2 maksimumas: vO2 maksimumas – tai maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 51 psl.*). Laikrodis rodo pagal karštį ir aukštį pakoreguotas VO2 maksimumo vertes, kai aklimatizuojatės prie didelio karščio ar aukščio (*Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio, 56 psl.*).

ŠDK: šDK – tai jūsų širdies dažnio kintamumo būsena per pastarąsias septynias dienas (*Širdies dažnio kintamumo būsena, 52 psl.*).

Trumpalaikis krūvis: trumpalaikis krūvis – tai svertinė pastarųjų treniravimosi krūvio baltų, įskaitant mankštos trukmę ir intensyvumą, suma. (*Trumpalaikis krūvis, 56 psl.*).

Jėgų atgavimo laikas: jėgų atgavimo laikas yra laikas iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei (*Jėgų atgavimo laikas, 57 psl.*).

Treniruotės būsenos lygiai

Treniravimosi būsena rodo, kaip treniruotės veikia jūsų fizinį pasirengimą ir rezultatus. Treniravimosi būsena grindžiama VO2 maksimumo, trumpalaikio krūvio ir ŠDK būsenos pokyčiais per ilgesnį laikotarpį. Treniravimosi būsena gali padėti planuoti būsimas treniruotes ir gerinti fizinio pasirengimo lygį.

Būsenos nėra: kad galėtumėte nustatyti jūsų treniravimosi būseną, laikrodžiui reikia įrašyti kelias veiklas per dvi savaites su bėgimo arba važiavimo dviračiu VO2 maksimumo rezultatais.

Sumažėjęs fizinis pasirengimas: darote treniravimosi pertrauką arba treniruojatės gerokai mažiau savaitę ar ilgiau. Sumažėjęs fizinis pasirengimas reiškia, kad neišlaikote savo fizinio pasirengimo lygio. Galite pabandyti padidinti treniruotės krūvį, kad padėtis pagerėtų.

Jėgų atgavimas: sumažinus treniruotės krūvį, kūnas gali pailsėti, o tai labai svarbu, kai ilgus laikotarpius sunkiai treniruojatės. Galėsite grįžti prie didesnio treniruotės krūvio, kai būsite pasiruošę.

Palaikomas fizinis pasirengimas: jūsų esamas treniruotės krūvis yra pakankamas fizinio pasirengimo lygiui palaikyti. Jei norite pagerinti fizinį pasirengimą, pabandykite pajvairinti treniruotes arba pridėti pratimų.

Produktyvi: dabartinis jūsų treniruočių krūvis gerina jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus. Kad palaikytumėte fizinio pasirengimo lygį, įtraukite į treniruočių programą atsigavimo laikotarpių.

Siekiamas geriausio pasirengimo: esate puikiai pasiruošę varžyboms. Dėl neseniai sumažinto treniruotės krūvio jūsų organizmas gali pailsėti ir visiškai atsigauti po ankstesnės treniruotės. Planuoti reikia iš anksto, nes tokią geriausio pasirengimo būklę galima išlaikyti tik trumpą laiką.

Persitempimas: jūsų treniruotės krūvis labai didelis ir neproduktyvus. Jūsų kūnui reikia poilsio. Turite skirti sau laiko atsigauti suplanuodami lengvesnių treniruočių.

Neproduktyvi: jūsų treniruotės krūvis yra gero lygio, bet jūsų fizinis pasirengimas blogėja. Pabandykite daugiau dėmesio skirti poilsui, mitybai ir streso valdymui.

Per didelis krūvis: jūsų treniravimosi krūvis ir jėgų atgavimas nesubalansuoti. Tai normalus rezultatas po sunkių treniruočių arba svarbaus įvykio. Galbūt jūsų kūnui reikia poilsio, todėl būtina atkreipti dėmesį į bendrą sveikatos būklę.

Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną

Treniravimosi būsenos funkcija priklauso nuo naujausių fizinio pasirengimo lygio įvertinimų, įskaitant bent vieną VO2 maksimumo matavimą per savaitę (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 51 psl.*). Bėgant patalpose VO2 maksimumo įvertis negeneruojamas, siekiant išlaikyti fizinio pasirengimo lygio tendencijų tikslumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Veiklų ir programų nustatymai, 36 psl.*).

Jei norite kuo geriau naudotis treniravimosi būsenos funkcija, galite vadovautis toliau pateiktais patarimais.

- Bent kartą per savaitę bėkite ar važiuokite lauke su galios matuokliu ir bent 10 minučių viršykite 70 proc. savo maksimalaus širdies dažnio.

Panaudojus laikrodį vieną ar dvi savaites, jūsų treniravimosi būseną turi būti pateikta.

- Visas fizinio pasirengimo veiklas įrašykite pagrindiniame treniravimosi įrenginyje, kad laikrodis galėtų kaupti informaciją apie jūsų rezultatus (*Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas, 81 psl.*).
- Nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti, kad būtų gaunama atnaujinta ŠDK būseną. Tikslios ŠDK būsenos žinojimas gali padėti išlaikyti tinkamą treniravimosi būseną, kai darote mažiau veiklų su VO2 maksimumo matavimu.

Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio

Aplinkos veiksniai, pvz., aukšta temperatūra ir aukštis virš jūros lygio, turi įtakos jūsų treniravimuisi ir efektyvumui. Pavyzdžiui, treniravimasis dideliame aukštyje virš jūros lygio gali pagerinti jūsų fizinį pasirengimą, bet laikinai gali sumažėti VO2 maksimumas. Instinct 3 laikrodis teikia aklimatizacijos pranešimus ir koreguoja jūsų VO2 maksimumo įvertį bei treniravimosi būseną, kai temperatūra aukštesnė nei 22 °C (72 °F), o aukštis didesnė nei 800 m (2625 pėdos). Galite stebėti savo aklimatizaciją prie šilumos ir aukščio treniravimosi būsenos infoskydelyje.

PASTABA: aklimatizacijos prie šilumos funkcija veikia tik užsiimant GPS veikla, jai reikia orų duomenų iš prijungto telefono.

Trumpalaikis krūvis

Trumpalaikis krūvis – tai per kelias pastarąsias dienas užfiksuoto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio (EPOC) svertinė suma. Šis matuoklis rodo, ar dabartinis krūvis yra mažas, optimalus, didelis arba labai didelis. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis asmeniniu fizinio pasirengimo lygiu ir treniravimosi istorija. Šis diapazonas keičiasi, jei jūsų treniruočių laikas ir intensyvumas didėja arba mažėja.

Apie treniravimosi poveikį

Treniravimosi poveikio funkcija matuoja veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam fiziniam pasirengimui. Treniravimosi poveikis vertinamas visos veiklos metu. Toliau mankštinantis treniravimosi poveikio vertė didėja. Treniravimosi poveikis nustatomas pagal jūsų naudotojo profilio informaciją ir treniravimosi istoriją, taip pat širdies dažnį ir veiklos trukmę bei intensyvumą. Yra septynios skirtingos treniravimosi poveikio etiketės, apibūdinančios pagrindinę veiklos naudą. Kiekviena etiketė turi savo spalvą ir atitinka jūsų apibendrintą treniruočių krūvį. Kiekviena grįžtamojo ryšio frazė, pavyzdžiui, „Didelis poveikis VO2 maksimumui“, turi atitinkamą aprašymą jūsų Garmin Connect veiklos duomenyse.

Aerobinio treniravimosi poveikio funkcija naudoja jūsų širdies dažnį siekiant išmatuoti bendro pratimų intensyvumo poveikį aerobiniam fiziniam pasirengimui ir parodo, ar treniruotė palaikė arba pagerino jūsų fizinio pasirengimo lygį. Mankštos metu sukaupia jūsų padidinto deguonies sunaudojimo po fizinio krūvio (EPOC) vertę susiejama su įvairiomis vertėmis, atspindinčiomis jūsų fizinio pasirengimo lygį ir treniravimosi įpročius. Nepertraukiamos vidutinio intensyvumo treniruotės arba treniruotės su ilgesniais intervalais (> 180 sekundžių) teigiamai veikia aerobinį metabolizmą ir pagerina aerobinio treniravimosi poveikį.

Anaerobinio treniravimosi poveikio funkcija matuoja širdies dažnį ir greitį (arba galią) siekiant nustatyti, kaip treniruotė veikia pajėgumą sportuoti labai dideliu intensyvumu. Gaunate vertę, kuri grindžiama anaerobiniu indėliu į EPOC ir veiklos tipu. Kartotiniai 10–120 sek. intervalai labai teigiamai veikia aerobinį pajėgumą ir leidžia pasiekti geresnį anaerobinio treniravimosi poveikį.

Galite įtraukti Aerobinis TE: ir Anaerobinis TE kaip duomenų laukus į vieną iš treniravimosi ekranų ir stebėti skaičius visos veiklos metu.

Treniruotės poveikis	Aerobinė nauda	Anaerobinė nauda
Nuo 0,0 iki 0,9	Jokios naudos.	Jokios naudos.
Nuo 1,0 iki 1,9	Nedidelė nauda.	Nedidelė nauda.
Nuo 2,0 iki 2,9	Palaikomas aerobinis fizinis pasirengimas.	Palaikomas anaerobinis fizinis pasirengimas.
Nuo 3,0 iki 3,9	Turi įtakos aerobiniam fiziniam pasirengimui.	Turi įtakos anaerobiniam fiziniam pasirengimui.
Nuo 4,0 iki 4,9	Didelis poveikis aerobiniam fiziniam pasirengimui.	Didelis poveikis anaerobiniam fiziniam pasirengimui.
5,0	Persistengiate ir galite sau pakenkti, nes nepakanka laiko jėgoms atgauti.	Persistengiate ir galite sau pakenkti, nes nepakanka laiko jėgoms atgauti.

Treniruotės poveikio technologiją pateikė ir palaiko Firstbeat Analytics. Daugiau informacijos pateikta adresu firstbeat.com.

Jėgų atgavimo laikas

Naudodami Garmin įrenginį su ant riešo tvirtinamu širdies dažnio monitoriumi arba suderinamu ant krūtinės tvirtinamu širdies dažnio matuokliu, galite matyti, kiek laiko liko iki visiškų jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei.

PASTABA: nustatant jėgų atgavimo laiko rekomendaciją naudojamas VO2 maks. įvertis, ir pradžioje ji gali atrodyti netiksli. Jei norite sužinoti apie savo veiklą įrenginyje, reikia, kad atliktumėte keletą veiklų.

Jėgų atgavimo laiko rekomendacija rodoma iš karto po veiklos. Laikas skaičiuojamas atvirkštine tvarka iki optimalaus meto bandyti atlikti kitą sunkią treniruotę. Įrenginys atnaujina jūsų jėgų atgavimo laiką visą parą remdamasis miego, streso, atsipalaidavimo ir fizinio aktyvumo pokyčiais.

Jėgų atgavimo širdies dažnis

Jei treniruojatės su ant riešo arba krūtinės uždedamu suderinamu širdies dažnio monitoriumi, galite tikrinti jėgų atgavimo širdies dažnį po kiekvienos veiklos. Jėgų atgavimo širdies dažnis – tai skirtumas tarp širdies dažnio mankštinantis ir širdies dažnio praėjus dviem minutėms nuo mankštos pabaigos. Pavyzdžiui, bėgimo treniruotės pabaigoje sustabdote laikmatį. Širdies dažnis yra 140 kpm. Po dviejų minučių poilsio širdies dažnis yra 90 kpm. Jūsų jėgų atgavimo širdies dažnis yra 50 kpm (140 minus 90). Kai kurie tyrimai susiejo jėgų atgavimo širdies dažnį su širdies sveikata. Didesnis skaičius paprastai rodo sveikesnę širdį.

PATARIMAS: kad rezultatai būtų tikslūs, dvi minutes nejudėkite, kol įrenginys apskaičiuos jėgų atgavimo širdies dažnio vertę.

PASTABA: jėgų atgavimo širdies dažnis neskaičiuojamas užsiimant neintensyvia veikla, pavyzdžiui, joga.

Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl

Jei susižeidėte arba susirgote, galite pristabdyti savo treniravimosi būseną. Galėsite toliau registruoti fizinę veiklą, bet jūsų treniravimosi būseną, apibendrintas treniravimosi krūvis ir jėgų atgavimo bei treniruočių rekomendacijos bus laikinai išjungtos.

Kai vėl būsite pasiruošę treniruotis, galite įjungti treniravimosi būsenos funkciją. Siekdami geriausių rezultatų matuokite VO2 maksimumą bent kartą kiekvieną savaitę (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 51 psl.*).

- 1 Norėdami pristabdyti treniravimosi būseną pasirinkite parinktį:
 - Treniravimosi būsenos infoskydelyje palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Parinktys > Pristabdyti trenir. būseną**.
 - Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika > Treniruotės būseną > ⋮ > Pristabdyti treniravimosi būseną**.
- 2 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.
- 3 Norėdami vėl įjungti treniravimosi būseną pasirinkite parinktį:
 - Treniravimosi būsenos infoskydelyje palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Parinktys > Vėl įjungti trenir. būseną**.
 - Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika > Treniruotės būseną > ⋮ > Vėl įjungti treniravimosi būseną**.
- 4 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.

Pasiruošimas treniruotis

Jūsų pasiruošimas treniruotis – tai balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną. Šis balas skaičiuojamas ir visą dieną atnaujinamas remiantis šiais veiksniais:

- Miego įvertis (praėjusios nakties)
- Jėgų atgavimo laikas
- ŠDK būseną
- Trumpalaikis krūvis
- Miego istorija (pastarosios 3 naktys)
- Streso istorija (pastarosios 3 dienos)

Balas	Aprašas
95–100	Puikus Geriausias įmanomas
75–94	Didelis Iššūkiams pasiruošta
50–74	Vidutinis Tinkamas
25–49	Mažas Laikas sumažinti tempą
1–24	Prastas Leiskite kūnui atgauti jėgas

Jei norite matyti pasiruošimo treniruotis tendencijas laikui bėgant, eikite į Garmin Connect paskyrą.

Treniravimasis lenktynėms

Laikrodis gali siūlyti kasdienės treniruotės, kad padėtų pasiruošti bėgimo arba dviračių sporto lenktynėms, jei turite VO2 maksimumo įvertį ([Apie VO2 maksimumo įvertį, 51 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Lenktynės ir įvykiai > Rasti įvykį**.
- 3 Ieškokite įvykio savo teritorijoje.
Taip pat galite pasirinkti **Sukurti įvykį** ir sukurti savo įvykį.
- 4 Pasirinkite **Pridėti prie kalendoriaus**.
- 5 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.
- 6 Laikrodyje slinkite prie pagrindinio lenktynių info skydelio ir peržiūrėkite iki pagrindinio lenktynių įvykio likusį laiką.
- 7 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS** ir pasirinkite bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklą.
PASTABA: jei bent vieną kartą bėgote lauke fiksuodami širdies dažnio duomenis arba vieną kartą važiavote dviračiu fiksuodami širdies dažnio ir galios duomenis, laikrodyje rodomos kasdienės siūlomos treniruotės.

Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės

Pridėję lenktynių įvykį prie Garmin Connect kalendoriaus, galite peržiūrėti įvykį laikrodyje pridėdami pagrindinių lenktynių infoskydelį (*Infoskydeliai, 46 psl.*). Įvykis turi įvykti per ateinančias 365 dienas. Laikrodyje rodomas iki įvykio likęs laikas, jūsų laiko tikslas arba prognozuojamas finišavimo laikas (tik bėgimo įvykiams) ir informacija apie orus.

PASTABA: galite lengvai pasiekti istorinę informaciją apie orus atitinkamoje vietoje atitinkamą datą. Vietinės orų prognozės duomenys rodomi likus maždaug 14 dienų iki įvykio.

Jei pasirinksite kelis lenktynių įvykius, būsite paraginti pasirinkti pagrindinį įvykį.

Priklausomai nuo turimų duomenų apie įvykio trasą, galite peržiūrėti aukščio duomenis, trasos žemėlapij ir pridėti PacePro planą (*PacePro™ treniravimasis, 11 psl.*).

Orų informacijos vietų pridėjimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite orų infoskydelį.
- 2 Paspauskite **GPS**.
- 3 Pirmajame infoskydelio ekrane paspauskite **GPS**.
- 4 Pasirinkite **Pridėti vietą** ir ieškokite vietos.
- 5 Jei norite pridėti daugiau vietų, kartokite 3 ir 4 veiksmus.
- 6 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite vietą, kad būtų rodomi orai toje vietoje.

Valdikliai

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 63 psl.*).

Kai rodomas bet kuris ekranas, paspauskite ir palaikykite **CTRL**.



Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	ABC	Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio, barometro ir kompasu programą.
	Žadintuvas	Pasirinkite, jei norite pridėti arba redaguoti žadintuvo signalą (Žadintuvo signalo nustatymas, 40 psl.).
	Aukščiamatis	Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio ekraną.
	Alt. laiko zonos	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti dabartinį laiką papildomose laiko juostose (Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 43 psl.).
	Applied Ballistics	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Applied Ballistics (Applied Ballistics® , 19 psl.). PASTABA: ši funkcija siūloma tik Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeliuose.
	Pagalbos funkcija	Pasirinkite, jei norite siųsti pagalbos prašymą (Pagalbos prašymas, 89 psl.).
	Barometras	Pasirinkite, jei norite atidaryti barometro ekraną.
	Baterijos taupiklis	Pasirinkite, jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę (Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 96 psl.).
	Apšvietimas	Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą (Ekrano nustatymų keitimas, 99 psl.).
	Perduoti ŠD	Pasirinkite, jei norite įjungti širdies dažnio transliavimą į susietą įrenginį (Širdies dažnio duomenų transliavimas, 67 psl.).
	Kalendorius	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendoriaus.
	Laikrodžiai	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Laikrodžiai ir nustatyti žadintuvą, laikmatį ar chronometrą arba peržiūrėti kitas laiko juostas (Laikrodžiai, 40 psl.).
	Kompasas	Pasirinkite, jei norite atidaryti kompasu ekraną.
	Netrukdyti	Pasirinkite, jei norite įjungti režimą „netrukdyti“ (pritemdyti ekraną ir išjungti įspėjimus bei pranešimus). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą.
	Rasti telefoną	Pasirinkite, jei norite, kad susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skambėtų garsinis signalas. Bluetooth signalo stiprumas rodomas Instinct laikrodžio ekrane, jis didėja jums artėjant prie telefono.
	Garmin Share	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Garmin Share (Garmin Share, 84 psl.).
	Ankstesni įrašai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti veiklos istoriją, rekordus ir bendrąsias vertes.
	Užrakinti mygtukus	Pasirinkite, jei norite užrakinti mygtukus, kad išvengtumėte netyčinio jų paspaudimo.

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	„Messenger“	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą „Messenger“ (<i>Funkcijos „Messenger“ naudojimas, 83 psl.</i>).
	Mėnulio fazė	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laiką bei mėnulio fazę pagal jūsų GPS vietą.
	Muzikos valdikliai	Pasirinkite, jei norite valdyti muzikos atkūrimą telefone.
	Naktinis matymas	Pasirinkite, jei norite reguliuoti ekraną užtikrindami suderinamumą su naktinio matymo akiniais ir išjungti širdies dažnio monitorių ant riešo. PASTABA: ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.
	Pranešimai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (<i>Bluetooth pranešimų įgalinimas, 78 psl.</i>).
	Telefonas	Pasirinkite, jei norite išjungti Bluetooth technologiją ir ryšį su susietu telefonu.
	Išjungti	Pasirinkite, jei norite išjungti laikrodį.
	Pulso oks.	Pasirinkite, jei norite atidaryti pulsoksimetro programą (<i>Pulsoksimetras, 68 psl.</i>).
	Nuorodos taškas	Pasirinkite, jei norite nustatyti navigacijos nuorodos tašką (<i>Nuorodos taško nustatymas, 92 psl.</i>).
	Išsaugoti vietą	Pasirinkite, jei norite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą, kad galėtumėte grįžti į ją vėliau (<i>Programos „Išsaugota“ naudojimas, 33 psl.</i>).
	Nustatymai	Pasirinkite, jei norite atidaryti nustatymų meniu.
	Miego režimas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Miego režimą (<i>Miego režimo tinkinimas, 99 psl.</i>).
	Slaptumo režimas	Pasirinkite, jei norite įjungti slaptumo režimą – išjungti belaidį ryšį ir neleisti išsaugoti bei bendrinti jūsų GPS vietą. PASTABA: ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.
	Chronometras	Pasirinkite, jei norite įjungti chronometrą (<i>Chronometro naudojimas, 42 psl.</i>).
	Blyksniai	Pasirinkite, jei norite įjungti šviesadiodžio žibintuvėlio blyksnius. Galite sukurti tinkantį blyksnių režimą (<i>Pasirinktinių žibintuvėlio blyksnių redagavimas, 64 psl.</i>).
	SAULĖT IR SAULĖL	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikus.
	Sinchr.	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su susietu telefonu.
	Laiko sinchronizavimas	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su telefono laiku arba naudodami palydovus.
	Laikmačiai	Pasirinkite, jei norite nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį (<i>Atbulinio skaičiavimo laikmačio naudojimas, 41 psl.</i>).

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Žibintas	Pasirinkite, jei norite įjungti šviesadiodį žibintuvėlį (<i>Žibinto naudojimas, 63 psl.</i>).
	Piniginė	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay™ piniginę ir sumokėti už pirkinius naudodami laikrodį (<i>Garmin Pay, 64 psl.</i>).
	Orai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir dabartines sąlygas.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti sparčiųjų nuorodų meniu parinktis bei keisti jų tvarką (*Valdikliai, 60 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Valdikliai**.
- 3 Pasirinkite nuorodą, kurią norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, kad pakeistumėte nuorodos vietą valdiklių meniu.
 - Pasirinkite **Šalinti**, kad pašalintumėte nuorodą iš valdiklių meniu.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują**, kad pridėtumėte papildomą nuorodą valdiklių meniu.

Žibinto naudojimas

ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje įtaisytas žibintuvėlis, kurį galima užprogramuoti mirksėti įvairiais intervalais. Jei sergate epilepsija arba esate jautrūs ryškioms ar mirkčiojančioms šviesoms, pasitarkite su gydytoju.

Žibinto (žibintuvėlio) naudojimas gali sumažinti baterijos veikimo laiką. Norėdami ilgiau naudoti bateriją, galite sumažinti ryškumą.

- 1 Palaikykite **CTRL**.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Jei reikia, įjunkite žibintą paspausdami **GPS**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite reguliuoti žibinto ryškumą arba spalvą, paspauskite **UP** arba **DOWN**.
PATARIMAS: norėdami įjungti žibintą, kai rodomas bet kuris ekranas, dukart greitai paspauskite **CTRL**. Norėdami reguliuoti žibinto ryškumą arba spalvą, pirmas tris sekundes laikykite paspaudę **UP** arba **DOWN**.
 - Jei norite programuoti žibinto blyksėjimą pasirinkta tvarka, palaikykite **MENU**, pasirinkite **Blyksniai**, pasirinkite režimą ir paspauskite **GPS**.
 - Jei norite peržiūrėti skubios pagalbos kontaktų informaciją ir programuoti žibinto blyksėjimą nelaimės režimu, palaikykite **MENU**, pasirinkite **Nelaim. signl. struktūra** ir paspauskite **GPS**.

PERSPĖJIMAS

Jei užprogramuosite, kad žibintas mirksėtų nelaimės signalo režimu, nebus jūsų vardu susisiekti su skubios pagalbos kontaktais arba pagalbos tarnybomis. Jūsų skubios pagalbos kontaktų informacija bus rodoma tik jei konfigūravote ją programoje Garmin Connect.

Pasirinktinių žibintuvėlio blyksnių redagavimas

- 1 Palaikykite **CTRL**.
- 2 Pasirinkite ✖ > **Tinkintas**.
- 3 Paspausdami **GPS** įjunkite žibintuvėlio blyksnius (pasirinktinai).
- 4 Pasirinkite ✎.
- 5 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite prie blyksnių nustatymo.
- 6 Paspausdami **GPS** slinkite nustatymo parinktimis.
- 7 Jei norite išsaugoti, paspauskite **BACK**.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay suteikia galimybę naudojantis laikrodžiu sumokėti už pirkinius dalyvaujančiose parduotuvėse kredito ar debeto kortelėmis, išduotomis dalyvaujančiųjų finansų įstaigų.

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

Prie savo „Garmin Pay“ piniginės galite pridėti vieną ar daugiau dalyvaujančių kredito arba debito kortelių. Norėdami rasti dalyvaujančias finansines įstaigas, eikite adresu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** > **Pradžią**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

Prieš naudodami laikrodį, kad galėtumėte sumokėti už pirkinius, turite nustatyti bent vieną mokėjimo kortelę. Galite naudoti laikrodį mokėdami už pirkinius dalyvaujančioje parduotuvėje.

- 1 Palaikykite paspaudę **CTRL**.
- 2 Pasirinkite 📁.
- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.
PASTABA: jei tris kartus įvesite neteisingą slaptažodį, piniginė užsirakins, o slaptažodį turėsite nustatyti iš naujo programoje Garmin Connect.
Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.
- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, pasirinkite **DOWN**, jei norite pakeisti į kitą kortelę (pasirenkama).
- 5 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą.
Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.
- 6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

PATARIMAS: sėkmingai įvedę slaptažodį, galite 24 valandas atlikti mokėjimus be jo ir toliau dėvėdami laikrodį. Jei laikrodį nusiimate nuo riešo arba išjungiate širdies dažnio stebėjimą, prieš atlikdami mokėjimą turite dar kartą įvesti slaptažodį.

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

Į savo „Garmin Pay“ piniginę galite įtraukti iki 10 kredito ar debeto kortelių.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
 - 2 Pasirinkite **Garmin Pay** > ⋮ > **Pridėti kortelę**.
 - 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.

PASTABA: kai kuriose šalyse dalyvaujančios finansų institucijos gali riboti Garmin Pay funkcijas.

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.

2 Pasirinkite **Garmin Pay**.

3 Pasirinkite kortelę.

4 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikina sustabdyti kortelės galiojimą**.
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi Instinct 3 laikrodžiu, kortelė turi būti aktyvi.
- Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

Norėdami pakeisti savo dabartinį slaptažodį, turite jį žinoti. Jei pamiršote slaptažodį, reikės iš naujo nustatyti funkciją Garmin Pay Instinct 3 laikrodyje, sukurti naują slaptažodį ir dar kartą įvesti kortelės informaciją.

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.

2 Pasirinkite **Garmin Pay > Keisti slaptažodį**.

3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi Instinct 3 laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti ataskaitą, kuri apima orus, miegą, širdies dažnio kintamumo būseną naktį ir kitą informaciją ([Rytinės ataskaitos tinkinimas, 65 psl.](#)).

Rytinės ataskaitos tinkinimas

PASTABA: galite tinkinti šiuos nustatymus laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

1 Palaikykite **MENU**.

2 Pasirinkite **Išvaizda > Rytinė ataskaita**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkdami **Rodyti ataskaitą** įjunkite arba išjunkite rytinę ataskaitą.
- Pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**, jei norite tinkinti rytinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą.

Jutikliai ir priedai

Instinct 3 laikrodyje yra keli vidiniai jutikliai, be to, savo veikloms galite susieti daugiau belaidžių jutiklių.

Apyrankės širdies dažnis

Laikrodyje įtaisytas širdies dažnio monitorius ant riešo, todėl galite peržiūrėti savo širdies dažnio duomenis širdies dažnio infoskydelyje ([Infoskydelių peržiūra, 49 psl.](#)).

Laikrodis suderinamas ir su ant krūtinės tvirtinamais širdies dažnio monitoriais. Jei jums pradėjus veiklą pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

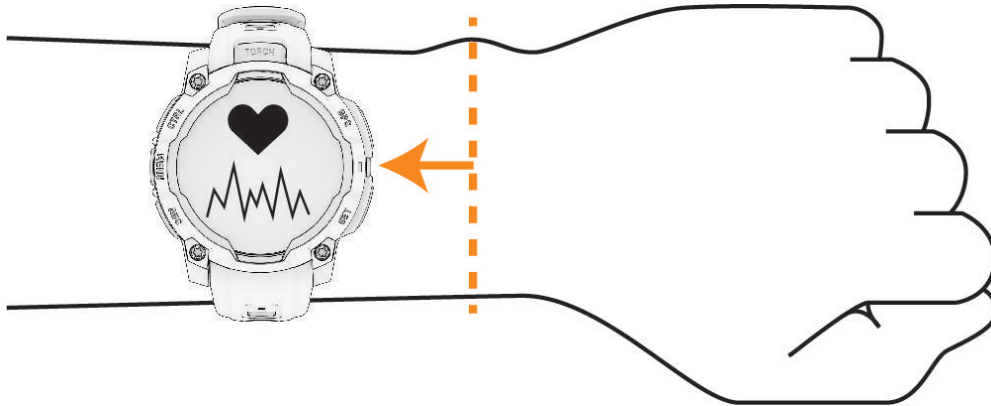
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

PASTABA: laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis laikrodis turėtų nejudėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų*, 66 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 68 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis nereguliarus arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite ant laikrodžio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Prieš pradėdami veiklą palaukite, kol ❤ piktograma užsipildys.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyrankės širdies dažnis**.

Būseną: įjungiamas arba išjungiamas širdies dažnio monitorius ant riešo. Numatytoji vertė Automatinis: automatiškai naudojamas širdies dažnio monitorius ant riešo, nebent susiejate išorinį širdies dažnio monitorių.

PASTABA: išjungdami ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių išjungsite ir ant riešo tvirtinamą pulsoksimetro jutiklį. Pulsoksimetro infoskydelio rodmenis galite nuskaityti neautomatiškai.

Plaukiant: įjungiamas arba išjungiamas širdies dažnio monitorius ant riešo užsiimant plaukimo veikla.

Įspėjimai dėl nenormalaus ŠD: galite nustatyti, kad laikrodį jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 67 psl.*).

Perduoti ŠD: širdies dažnio duomenis galite pradėti transliuoti į susietą įrenginį (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 67 psl.*).

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja, jei širdies dažnis nukrenta iki žemesnio nei pasirinkta ribinė vertė programoje Garmin Connect nustatytu miego laikotarpiu. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtinai praneškite savo gydytojui.

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyrankės širdies dažnis > Įspėjimai dėl nenormalaus ŠD**.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie didėjimą** arba **Įspėjimas apie mažėjimą**.
- 4 Nustatykite įspėjimo dėl širdies dažnio slenksčio vertę.

Kiekvieną kartą, kai širdies dažnis bus didesnis arba mažesnis už slenksčio vertę, bus pateiktas pranešimas ir laikrodį suvibruos.

Širdies dažnio duomenų transliavimas

Galite transliuoti širdies dažnio duomenis iš laikrodžio ir juos peržiūrėti susietuose įrenginiuose. Transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

PATARIMAS: galite pakeisti veiklos nustatymus, kad širdies dažnio duomenys būtų transliuojami automatiškai, kai pradėsite veiklą (*Veiklų ir programų nustatymai, 36 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge® įrenginį važiuodami dviračiu.

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyrankės širdies dažnis > Perduoti ŠD**.
 - Palaikydami **CTRL** atidarykite valdiklių meniu ir pasirinkite .

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 63 psl.*).

- 2 Paspauskite **GPS**.
Laikrodį pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.
- 3 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.
PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.
- 4 Paspauskite **GPS**, jei norite stabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

Pulsoksimetras

Instinct 3 laikrodyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, kuriuo nustatoma kraujo deguonies saturacija. Žinodami savo deguonies saturaciją galite geriau suprasti bendrąją savo sveikatos būklę ir nustatyti, ar gerai prisitaikote prie didesnio aukščio. Laikrodis nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugerama. Tai vadinama SpO₂.

Laikrodyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė vertė. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 68 psl.*). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu peržiūrėdami pulsoksimetro infoskydelį. Infoskydelyje rodoma naujausia kraujo deguonies saturacijos procentinė vertė.

- 1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir peržiūrėkite pulsoksimetro infoskydelį.
- 2 Palaukite, kol laikrodis pradės pulsoksimetro skaitymą.
- 3 Nejudėkite iki 30 sekundžių.

PASTABA: jei būsite pernelyg aktyvūs ir laikrodis negalės gauti pulsoksimetro duomenų, vietoje procentinės vertės bus rodomas pranešimas. Po kelių minučių trukmės neaktyvumo laikotarpio galite patikrinti dar kartą. Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, siekdami geriausių rezultatų, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.

Pulsoksimetro režimo nustatymas

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pulso oks. > Pulso oks. režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite išjungti automatinius matavimus, pasirinkite **Rankinis tikrinimas**.
- Jei norite įjungti nuolatinį matavimą jums miegant, pasirinkite **Miego metu**.

PASTABA: neįprastos miegojimo padėtys gali lemti neįprastai mažus miego laiko SpO₂ duomenis.

- Jei norite įjungti matavimus paros laikotarpiais, kuriais esate neaktyvūs, pasirinkite **Visa diena**.

PASTABA: įjungus režimą **Visa diena** greičiau išsenka baterija.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

Jei pulsoksimetro duomenys yra nereguliarūs arba nerodomi, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Nejudėkite, kol laikrodis nuskaito jūsų kraujo deguonies saturaciją.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę arba nailoninę apyrankę.
- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžio nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje laikrodžio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompasso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija. Kompasso nustatymus galite keisti rankiniu būdu (*Kompaso nustatymai, 69 psl.*).

Kompasso nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas**.

Patikrinti: kompasso jutiklį galite kalibruoti rankiniu būdu (*Rankinis kompasso kalibravimas, 69 psl.*).

Ekranas: kompasso rodyklės kryptis nustatoma raidėmis, laipsniais arba miliradianais.

Šiaurės nuor.: nustatoma šiaurės nuoroda kompase (*Šiaurės nuorodos nustatymas, 69 psl.*).

Režimas: nustatoma, kad kompasas naudotų tik elektroninio jutiklio duomenis (Ijungta), GPS ir elektroninio jutiklio duomenų derinį judant (Automatinis) arba tik GPS duomenis (Išjungta).

Rankinis kompasso kalibravimas

PRANEŠIMAS

Elektroninį kompasą kalibruokite lauke. Kad padidintumėte krypties tikslumą, nestovėkite šalia objektų, turinčių įtakos magnetiniams laukams, pvz., transporto priemonių, pastatų ir orinių elektros linijų.

Jūsų laikrodis buvo sukalibruotas gamykloje, pagal numatytuosius nustatymus naudojamas automatinis kalibravimas. Jei pastebite neįprastą kompasso veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas > Patikrinti > Pradėti**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

PATARIMAS: atlikite riešu aštuoniukės formos judesį, kol bus pateiktas pranešimas.

Šiaurės nuorodos nustatymas

Galite nustatyti krypties nuorodą, naudojamą apskaičiuojant krypties informaciją.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas > Šiaurės nuor.**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami nustatyti geografinę šiaurę kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Teisingai**.
 - Jei norite, kad jūsų vietos magnetinė deklinacija būtų nustatoma automatiškai, pasirinkite **Magnetinis**.
 - Norėdami nustatyti šiaurę pagal koordinačių tinklą (000°) kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Tinklelis**.
 - Jei norite nustatyti magnetinės variacijos vertę rankiniu būdu, pasirinkite **Naudotojas > Mag. variacija**, įveskite magnetinę variaciją ir pasirinkite **Baig..**

Aukštimalis ir barometras

Laikrodyje yra vidinis aukštimalis ir barometras. Laikrodis nuolat renka aukščio virš jūros lygio ir slėgio duomenis, net ir energijos taupymo režimu. Aukštimalis rodo jūsų apytikslį aukštį virš jūros lygio remdamasis slėgio pokyčiais. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis remdamasis fiksuotu aukščiu, kuriame aukštimalis buvo kalibruojamas pastarąjį kartą (*Aukštimačio nustatymai, 69 psl.*).

Aukštimačio nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Aukščiamatis**.

Patikrinti: galima kalibruoti aukštimačio jutiklį rankiniu būdu.

Automat. kalibr.: aukštimalis gali automatiškai kalibruotis kiekvieną kartą, kai naudojate palydovų sistemas.

Jutiklio režimas: nustatomas jutiklio režimas. Pasirinkus parinktį Automatinis, jums judant naudojamas ir aukštimalis, ir barometras. Galite naudoti parinktį Tik aukštimalis, jei jūsų veikla apima aukščio pokyčius, arba parinktį Tik barometras, jei užsiimant veikla aukštis nesikeičia.

Aukštis: nustatomi aukščio matavimo vienetai.

Barometrinio aukštimačio kalibravimas

Jūsų laikrodis jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą jūsų GPS pradžios taške. Galite kalibruoti barometrinį aukštmatį rankiniu būdu, jei tiksliai žinote aukštį virš jūros lygio.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Aukščiamatis**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Automat. kalibr..**
- Jei norite įvesti esamą aukštį rankiniu būdu, pasirinkite **Patikrinti > Įvesk. neautom..**
- Jei norite, kad dabartinis aukštis būtų įvestas pagal skaitmeninį aukščio modelį, pasirinkite **Patikrinti > Naudoti DEM**.

PASTABA: kai kuriuose laikrodžiuose norint kalibruoti naudojant DEM reikia telefono ryšio.

- Jei norite, kad dabartinis aukštis būtų įvestas pagal jūsų GPS vietą, pasirinkite **Patikrinti > Naudoti GPS**.

Barometro nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Barometras**.

Patikrinti: galima kalibruoti barometro jutiklį rankiniu būdu.

Planas: nustatoma barometro infoskydelio diagramos laiko skalė.

Įspėjimas apie audrą: nustatomas barometrinio slėgio kitimo greitis, suaktyvinantis įspėjimą apie audrą.

Jutiklio režimas: nustatomas jutiklio režimas. Pasirinkus parinktį Automatinis, jums judant naudojamas ir aukštmatas, ir barometras. Galite naudoti parinktį Tik aukštmatas, jei jūsų veikla apima aukščio pokyčius, arba parinktį Tik barometras, jei užsiimant veikla aukštis nesikeičia.

Slėgis: nustatoma, kaip laikrodis rodo slėgio duomenis.

Barometro kalibravimas

Jūsų laikrodis jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą jūsų GPS pradžios taške. Galite kalibruoti barometrą rankiniu būdu, jei tiksliai žinote aukštį virš jūros lygio arba jūros lygio slėgį.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Barometras > Patikrinti**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite įvesti dabartinį aukštį virš jūros lygio ir jūros lygio slėgį (nebūtina), pasirinkite **Įvesk. neautom..**
- Jei norite kalibruoti automatiškai pagal skaitmeninį aukščio modelį, pasirinkite **Naudoti DEM**.

PASTABA: kai kuriuose laikrodžiuose norint kalibruoti naudojant DEM reikia telefono ryšio.

- Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Naudoti GPS**.

Įspėjimo apie audrą nustatymas

ĮSPĖJIMAS

Šis įspėjimas yra informacinė funkcija, todėl nenaudokite jos kaip pagrindinio šaltinio orų pokyčiams stebėti. Jūsų pareiga yra peržiūrėti orų ataskaitas ir sąlygas, atidžiai stebėti aplinką ir priimti saugius sprendimus, ypač kai oro sąlygos yra nepalankios. Jei nepaisysite šio įspėjimo, gali būti sunkiai sužaloti ar net žūti žmonės.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Barometras > Įspėjimas apie audrą**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite įspėjimą.
- Pasirinkite **Dažnis**, jei norite pakeisti barometrinio slėgio kitimo greitį, kurį pasiekus įjungiamas įspėjimas apie audrą.

Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 73 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*). Jei jutiklis buvo pateiktas kartu su laikrodžiu, jie jau susieti.

Jei reikia informacijos apie konkretaus Garmin jutiklio suderinamumą ar įsigijimą arba norite skaityti naudotojo vadovą, apsilankykite buy.garmin.com ir ieškokite atitinkamo jutiklio.

Jutiklio tipas	Aprašas
Applied Ballistics	Naudodami Applied Ballistics įrenginius, pvz., tolimačius ar vėjo jutiklius, galite peržiūrėti laikrodyje daugiau balistinės informacijos.
Riedmušų jutikliai	Naudodami golfo riedmušų jutiklius Approach CT10 galite automatiškai stebėti golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą.
„DogTrack“	Galite gauti duomenis iš suderinamo delninio šunų stebėjimo įrenginio.
eBike	Naudodami laikrodį su „eBike“ galite peržiūrėti dviračio duomenis, pvz., informaciją apie bateriją ir nuotolį, kai važiuojate.
Išplėstinis ekranas	Išplėstinis ekranas režimu galite matyti duomenų ekranus iš laikrodžio suderinamame Edge dviračio kompiuteryje, kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone.
Išorinis širdies ritmo jut.	Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM-Pro™ serijos ar HRM-Fit™ širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu.
Žingsniamatis	Kai treniruojatės patalpose arba jei GPS signalas yra silpnas, tempui ir atstumui įrašyti galite naudoti žingsniamatį, o ne GPS.
inReach	inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti palydovinį inReach komuni- katorių naudojantis Instinct laikrodžiu (<i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 75 psl.</i>).
Žibintai	Naudodamiesi Varia™ išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką.
Kompiuteris	Galite leisti vaizdo žaidimus kompiuteryje ir matyti įrenginyje statistiką realiuoju laiku (<i>Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 27 psl.</i>).
Galia	Jei norite laikrodyje peržiūrėti galios duomenis, galite naudotis Rally™ arba Vector™ galią matuojančiais dviračio pedalais. Galite keisti galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes (<i>Jūsų galios zonų nustatymas, 87 psl.</i>) arba naudotis diapazonų įspėjimais, kurie patei- kiami pasiekus nurodytą galios zoną (<i>Įspėjimo nustatymas, 39 psl.</i>).
Radaras	Naudodami Varia galinio vaizdo dviračio radarą galite gauti daugiau informacijos apie aplinką ir įspėjimus apie artėjančias transporto priemones.
Žingsniamatis	Naudodami Running Dynamics Pod galite registruoti bėgimo dinamikos duomenis ir peržiūrėti juos laikrodyje (<i>Bėgimo dinamika, 74 psl.</i>).
Išmanusis treni-ruoklis	Galite naudoti laikrodį su išmaniuoju dviračio treniruokliu ir imituoti pasipriešinimą, kai laikotės trasos, važiuojate ar treniruojatės (<i>Vidaus treniruoklio naudojimas, 13 psl.</i>).
Greitis / kadencija	Galite prijungti prie dviračio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis važiuo- dami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą (<i>Ratų dydis ir perimetras, 123 psl.</i>).
Temperatūra	Galite prisegti tempe temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslus temperatūros duomenis.
Vectronix	Naudodami Vectronix® tolimačius galite peržiūrėti laikrodyje daugiau balistinės informa- cijos.
VIRB	VIRB nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojantis laikro- džiu (<i>VIRB nuotolinis valdymas, 75 psl.</i>).
XERO lazerio vietos	Galite peržiūrėti ir bendrinti informaciją apie lazerio vietą iš Xero įrenginio (<i>Xero lazerio vietos nustatymai, 77 psl.</i>).

Belaidžių jutiklių susiejimas

Kai pirmą kartą belaidį jutiklį prijungiate prie savo laikrodžio naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją, laikrodį ir jutiklį turite susieti. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas. Daugiau informacijos apie jungčių tipus rasite garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Užsidėkite širdies dažnio monitorių ir prijunkite jutiklį arba paspauskite mygtuką, kad jį pažadintumėte.

PASTABA: informacijos apie susiejimą ieškokite belaidžio jutiklio naudotojo vadove.

- 2 Laikrodį laikykite ne didesniu kaip 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.

PASTABA: susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų belaidžių jutiklių.

- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.

- 4 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **ieškoti visur**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būseną ieškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*).

Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas

HRM 600, HRM-Fit ir HRM-Pro serijos priedai apskaičiuoja bėgimo tempą ir atstumą pagal jūsų naudotojo profilį ir judėjimą, išmatuotą jutikliu kiekviename žingsnyje. Širdies dažnio monitorius teikia bėgimo tempo ir atstumo duomenis, kai negalima naudotis GPS, pvz., bėgant ant bėgtakio. Galite peržiūrėti bėgimo tempą ir atstumą suderinamame Instinct 3 laikrodyje, prijungtame naudojant ANT+ arba saugią Bluetooth technologiją. Taip pat galite peržiūrėti informaciją suderinamose trečiųjų šalių treniravimosi programose.

Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

Automatinis kalibravimas: numatytasis nustatymas jūsų laikrodyje yra **Automatinis kalibravimas**. Širdies dažnio priedas kalibruojamas kiekvieną kartą, kai bėgate lauke prijungę jį prie suderinamo Instinct 3 laikrodžio.

PASTABA: automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo patalpose, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo veiklomis (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 73 psl.*).

Rankinis kalibravimas: baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu širdies dažnio priedu, galite pasirinkti **Kalibr. ir išsaug.** (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 11 psl.*).

Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Instinct 3 laikrodžio programinę įrangą (*Produktų naujiniai, 104 psl.*).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM 600, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedu. Svarbu, kad jūsų tempo diapazonas lauke atitiktų tempo diapazoną ant bėgtakio.
- Jei bėgimo trasoje yra smėlio ar gilaus sniego ruožų, atidarykite jutiklio nustatymus ir išjunkite **Automatinis kalibravimas**.
- Jei anksčiau esate prijungę suderinamą žingsniamatį naudodami ANT+ technologiją, pakeiskite žingsniamačio būseną į **Išjungta** arba pašalinkite jį iš prijungtų jutiklių sąrašo.
- Bėkite bėgtakiu naudodami rankinį kalibravimą (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 11 psl.*).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš n. nust kalibr duom.**

PASTABA: galite pabandyti išjungti **Automatinis kalibravimas** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 11 psl.*).

Bėgimo dinamika

Bėgimo dinamika – tai realiuoju laiku teikiama informacija apie jūsų bėgimo techniką. Instinct 3 laikrodyje yra pagreičio matuoklis, skaičiuojantis penkis bėgimo technikos parametrus. Jei norite gauti visus šešis bėgimo technikos parametrus, reikia susieti Instinct 3 laikrodį su HRM-Fit, HRM-Pro serijos priedu arba kitu bėgimo dinamikos priedu, matuojančiu liemens judėjimą. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running.

Parametras	Jutiklio tipas	Aprašas
Kadencija	Laikrodis arba suderinamas priedas	Kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešine koja kartu).
Vertikalusis svyravimas	Laikrodis arba suderinamas priedas	Vertikalusis svyravimas – tai atšokimai bėgant. Rodomas vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais.
Kontakto su žeme laikas	Laikrodis arba suderinamas priedas	Kontakto su žeme laikas – tai laikas, kurį kiekviena koja liečia žemę bėgant. Jis matuojamas milisekundėmis. PASTABA: kontakto su žeme laiko ir balanso parametrai nerodomi einant.
Kontakto su žeme laiko balansas	Tik suderinamas priedas	Kontakto su žeme laiko balansas – tai kairės / dešinės kojų kontakto su žeme laiko balansas bėgant. Jis išreiškiamas procentais. Pavyzdžiui, rodoma 53,2 su į kairę arba į dešinę nukreipta rodykle.
Žingsnio ilgis	Laikrodis arba suderinamas priedas	Žingsnio ilgis yra atstumas nuo vieno kojos prisilietimo prie žemės iki kito. Jis matuojamas metrais.
Vertikalusis santykis	Laikrodis arba suderinamas priedas	Vertikalusis santykis – vertikaliojo svyravimo santykis su žingsnio ilgiu. Jis išreiškiamas procentais. Mažesnis skaičius paprastai rodo geresnę bėgimo formą.

Patarimai dėl trūkstančių bėgimo dinamikos duomenų

Šioje temoje pateikiama patarimų, kaip naudoti suderinamą bėgimo dinamikos priedą. Jei priedas neprijungtas prie laikrodžio, laikrodis automatiškai persijungia prie ant riešo registruojamos bėgimo dinamikos.

- Įsitikinkite, kad turite bėgimo dinamikos priedą, pavyzdžiui, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedą.
- Dar kartą susiekite bėgimo dinamikos priedą su laikrodžiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- Jei naudojate HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedą, susiekite jį su laikrodžiu naudodami ANT+ technologiją, o ne Bluetooth technologiją.
- Jei bėgimo dinamikos duomenys yra tik nuliai, įsitikinkite, kad priedą dėvite tinkama puse į viršų.

PASTABA: kontakto su žeme laikas ir balansas rodomi tik bėgant. Jie neskaičiuojami einant.

ATCERETIES: naudojant ant riešo registruojamą bėgimo dinamiką kontakto su žeme laiko balansas neskaičiuojamas.

Bėgimo galia

Garmin bėgimo galia apskaičiuojama naudojant išmatuotą bėgimo dinamikos informaciją, naudotojo svorį, aplinkos duomenis ir kitų jutiklių duomenis. Galios matavimas įvertina, kokia jėga bėgikas veikia kelio paviršiu, ji rodoma vatais. Bėgimo galia kaip pastangų matavimo būdas kai kuriems bėgikams gali būti tinkamesnis nei tempas ar širdies dažnis. Bėgimo galia gali rodyti pastangų lygį jautriau nei širdies dažnis, be to, šis parametras atsižvelgia į įkalnes, nuokalnes ir vėją, o tempo matavimas to nedaro. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/performance-data/running.

Bėgimo galią galima matuoti naudojant suderinamą bėgimo dinamikos priedą arba laikrodžio jutiklius. Galite tinkinti bėgimo galios duomenų laukus, kad galėtumėte peržiūrėti savo atiduodamąją galią ir koreguoti treniruotes (*Duomenų laukai, 108 psl.*). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną (*Raginimai veikti, 38 psl.*).

Bėgimo galios zonos panašios į važiavimo dviračiu galios zonas. Zonų vertės – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje (*Jūsų galios zonų nustatymas, 87 psl.*).

Bėgimo galios nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU**, pasirinkite **Veiklos ir programos**, pasirinkite bėgimo veiklą ir pasirinkite **Bėgimo galia**.

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas Garmin bėgimo galios duomenų įrašymas. Galite rinktis šį nustatymą, jei norite naudoti trečiosios šalies bėgimo galios duomenis.

Šaltinis: galite pasirinkti, kurį įrenginį naudosite bėgimo galios duomenims įrašyti. Pasirinkus Išmanusis režimas, bėgimo dinamikos priedas aptinkamas ir naudojamas automatiškai, jei yra. Jei priedas neprijungtas, laikrodis naudoja ant riešo matuojamus bėgimo galios duomenis.

Atsižvelgti į vėją: įjungiamas arba išjungiamas vėjo duomenų naudojimas skaičiuojant bėgimo galią. Vėjo duomenys gaunami derinant greičio, krypties ir barometro duomenis iš laikrodžio ir pasiekiamus vėjo duomenis iš telefono.

inReach nuotolinis valdymas

inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti palydovinį komunikatorių inReach naudojantis Instinct laikrodžiu. Daugiau informacijos apie suderinamus įrenginius rasite adresu buy.garmin.com.

inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas

Prieš naudojant inReach nuotolinio valdymo funkciją, reikia pridėti inReach infoskydelį prie infoskydelių sąrašo (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 49 psl.*).

- 1 Įjunkite palydovinį komunikatorių inReach.
- 2 Instinct laikrodyje, kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite inReach infoskydelį.
- 3 Paspauskite **GPS**, jei norite ieškoti savo inReach palydovinio komunikatoriaus.
- 4 Paspauskite **GPS**, jei norite susieti inReach palydovinį komunikatorių.
- 5 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite parinktį:
 - Norėdami išsiųsti SOS pranešimą pasirinkite **Inicijuoti SOS**.
PASTABA: SOS funkciją naudokite tik esant tikrai pavojingai situacijai.
 - Norėdami išsiųsti tekstinę žinutę pasirinkite **Pranešimai > Nauja žinutė**, tada pasirinkite žinutės adresatą ir įveskite žinutės tekstą arba pasirinkite kurią nors greitąją tekstinę žinutę.
 - Norėdami išsiųsti žinutę su iš anksto nustatytu tekstu pasirinkite **Siųsti iš anksto paruoštą pranešimą**, tada iš sąrašo pasirinkite žinutę.
 - Norėdami peržiūrėti laikmatį ir veiklos metu įveiktą atstumą pasirinkite **Stebėjimas**.

VIRB nuotolinis valdymas

VIRB nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojant įrenginį.

Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą

Kad galėtumėte naudotis VIRB nuotolinio valdymo funkcija, savo VIRB kameroje turite įjungti nuotolinį valdymą. Daugiau informacijos žr. *VIRB serijos naudotojo vadove*.

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Instinct laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 73 psl.*).
VIRB infoskydelis automatiškai įtraukiamas į infoskydelių juostą.
- 3 Ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB infoskydelį.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Kad įrašytumėte vaizdą, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Instinct ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite sustabdyti vaizdo įrašymą, paspauskite **GPS**.
 - Jei norite fotografuoti, pasirinkite **Daryti nuotrauką**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.
 - Jei norite pakeisti vaizdo ir nuotraukų nustatymus, pasirinkite **Nustatymai**.

VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu

Kad galėtumėte naudotis VIRB nuotolinio valdymo funkcija, savo VIRB kameroje turite įjungti nuotolinį valdymą. Daugiau informacijos žr. *VIRB serijos naudotojo vadove*.

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Instinct laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 73 psl.*).
Susiejus kamerą, prie veiklų bus automatiškai pridėtas VIRB duomenų ekranas.
- 3 Veiklos metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB duomenų ekraną.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 6 Pasirinkite **VIRB**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi veiklos laikmačiu, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Laikm. paleid/stabd.**
PASTABA: vaizdo įrašymas automatiškai paleidžiamas ir stabdomas, kai pradėsite ir baigiate veiklą.
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi meniu parinktimis, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Rankinis**.
 - Jei norite įrašyti vaizdo įrašą rankiniu būdu, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Instinct ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite stabdyti vaizdo įrašymą rankiniu būdu, paspauskite **GPS**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.

Xero lazerio vietos nustatymai

Kad galėtumėte pritaikyti lazerio vietos nustatymus, reikia susieti suderinamą Xero įrenginį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 73 psl.*).

Palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > XERO lazerio vietos > Lazerio vietos**.

Veiklos metu: veiklos metu galima peržiūrėti lazerio vietos informaciją iš suderinamo susieto Xero įrenginio.

Bendrinti režimą: leidžiama bendrinti lazerio vietos informaciją viešai arba transliuoti ją privačiai.

Žemėlapis

▲ vaizduoja jūsų vietą žemėlapyje. Žemėlapyje rodomi vietovių pavadinimai ir simboliai. Kai vykstate į paskirties vietą, jūsų maršrutas pažymimas linija žemėlapyje.

- Navigacija žemėlapyje (*Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas, 77 psl.*)
- Žemėlapių nustatymai (*Žemėlapių nustatymai, 77 psl.*)

Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas

- 1 Naviguodami paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti žemėlapi.
- 2 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 3 Pasirinkite **Stumd/keist mast..**
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite perjungti stumdymą į viršų ir į apačią, į kairę ir į dešinę arba mastelio keitimą, paspauskite **GPS**.
 - Norėdami stumdyti žemėlapi ar keisti jo mastelį, paspauskite **UP** ir **DOWN**.
 - Norėdami baigti, paspauskite **BACK**.

Žemėlapių nustatymai

Galima tinkinti, kaip žemėlapis bus rodomas žemėlapių programoje ir duomenų ekranuose.

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Žemėlapis**.

Orientacija: nustatoma žemėlapių orientacija. Parinktis į šiaurę ekrano viršuje rodo šiaurę. Parinktis Pagal kryptį ekrano viršuje rodo esamą kelionės kryptį.

Naudotojo vietos: žemėlapyje rodomos išsaugotos vietos.

Miestai: žemėlapyje rodomi miestų pavadinimai.

Tinklelio linijos: žemėlapyje rodomos tinklėlio linijos.

Aut. mastelio keitimas: automatiškai parenkamas mastelis, kad galėtumėte optimaliai naudotis žemėlapiu. Kai ši funkcija išjungta, mastelis keičiamas rankiniu būdu.

Telefono prijungimo funkcijos

Telefono prijungimo funkcijos tampa prieinamos Instinct laikrodyje, kai susiejate jį naudodami programą Garmin Connect (*Telefono susiejimas, 78 psl.*).

- Programos funkcijos iš Garmin Connect programos, programa Connect IQ ir kt. (*Telefono ir kompiuterio programos, 79 psl.*)
- Infoskydeliai (*Infoskydeliai, 46 psl.*)
- Valdiklių meniu funkcijos (*Valdikliai, 60 psl.*)
- Saugumo ir stebėjimo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 88 psl.*)
- Telefono sąveikos, pvz., pranešimai (*Bluetooth pranešimų įgalinimas, 78 psl.*)

Telefono susiejimas

Norint naudoti laikrodžio ryšio funkcijas, jis turi būti susietas tiesiogiai programoje Garmin Connect, o ne naudojant Bluetooth nustatymus telefone.

- 1 Kai gausite raginimą susieti su telefonu laikrodžio pradinio nustatymo metu, pasirinkite ✓.
PASTABA: jei anksčiau praleidote susiejimo veiksmus, galite palaikyti **MENU** ir pasirinkti **Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.
- 2 Telefonu nuskenaukite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

Bluetooth pranešimų įgalinimas

Jei norite įgalinti pranešimus, laikrodį turite susieti su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 78 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Išmanieji pranešimai > Būsena > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite **Bendras. naudojim.** arba **Veiklos metu**.
- 4 Pasirinkite pranešimų tipą.
- 5 Pasirinkite būsenos, tono ir vibracijos nuostatas.
- 6 Paspauskite **BACK**.
- 7 Pasirinkite privatumo ir skirtojo laiko nuostatas.
- 8 Paspauskite **BACK**.
- 9 Pasirinkite **Parašas**, jei norite pridėti parašą prie tekstinių žinučių atsakymų.

Pranešimų peržiūra

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų infoskydelį, ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Paspauskite **GPS**.
- 3 Pasirinkite pranešimą.
- 4 Paspauskite **GPS**, jei norite matyti daugiau parinkčių.
- 5 Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, paspauskite **BACK**.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, Instinct laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliiepti, pasirinkite **Priimti**.
PASTABA: norėdami pasikalbėti su skambinančiu asmeniu, naudokite prijungtą telefoną.
- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite **Atmesti**.
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstinę žinutę, pasirinkite **Atsakyti** ir pasirinkite žinutę sąraše.
PASTABA: jei norite siųsti atsakymą tekstinę žinutę, reikia būti prisijungus prie suderinamo Android™ telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Atsakymas į tekstinę žinutę

PASTABA: ši funkcija skirta tik suderinamiems Android telefonams.

Kai laikrodyje gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami jį žinučių sąrašė. Galite tinkinti žinutes Garmin Connect programoje.

PASTABA: ši funkcija siunčia tekstines žinutes naudodama jūsų telefoną. Tekstinėms žinutėms gali būti taikomi įprasti operatoriaus ir telefono plano limitai ir mokesčiai. Norėdami gauti daugiau informacijos apie mokesčius arba limitus, susisiekite su savo mobiliojo ryšio operatoriumi.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite pranešimų infoskydelį.
- 2 Pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 3 Paspauskite **GPS**.
- 4 Pasirinkite **Atsakyti**.
- 5 Pasirinkite žinutę sąrašė.

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip SMS tekstinę žinutę.

Pranešimų tvarkymas

Galite tvarkyti pranešimus, rodomus Instinct 3 laikrodyje, naudodamiesi suderinamu telefonu.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone®, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite pranešimus, kurie turi būti rodomi telefone ir laikrodyje.

PASTABA: visi pranešimai, kuriuos įjungiate iPhone, rodomi ir laikrodyje.

- Jei naudojate Android telefoną, programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Nustatymai > Pranešimai > Programos pranešimai** ir pasirinkite pranešimus, kuriuos norite matyti laikrodyje.

Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas

Galima nustatyti, kad Instinct 3 laikrodis jus įspėtų, kai susietas telefonas prisijungia ir atsijungia naudodamas Bluetooth technologiją.

PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus telefono prijungimo įspėjimai yra išjungti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Įspėjimai**.

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 63 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **CTRL**, jei norite atidaryti valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu Instinct laikrodyje.

Kaip išjungti Bluetooth technologiją telefone, žr. telefono naudotojo vadove.

Telefono ir kompiuterio programos

Galite prijungti laikrodį prie kelių Garmin telefono ir kompiuterio programų naudodami tą pačią Garmin paskyrą.

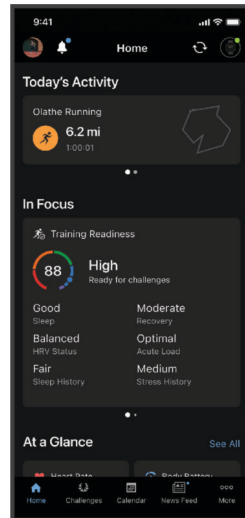
Garmin Connect

Naudodami Garmin Connect galite susisiekti su draugais. Garmin Connect suteikia įrankių, padedančių stebėti, analizuoti, bendrinti ir skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, žygius, triatloną ir pan. Jei norite užregistruoti nemokamą paskyrą, atsisiųskite programą iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/connectapp) arba apsilankykite adresu connect.garmin.com.

Išsaugokite veiklas: baigę veiklą ir išsaugoję ją laikrodyje, galite ją įkelti į savo Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

Analizuokite duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo veiklą, įskaitant laiką, atstumą, aukštį, širdies dažnį, sudegintas kalorijas, kadenciją, bėgimo dinamiką, žemėlapių vaizdą, tempo ir greičio schemas bei pritaikomas ataskaitas.

PASTABA: tam tikriems duomenims reikia atskirai įsigyjamo priedo, pvz., širdies dažnio monitoriaus.



Planuokite savo treniruotes: galite pasirinkti fizinio pasirengimo tikslą ir įkelti vieną iš kasdinių treniravimosi planų.

Stebėkite pažangą: galite stebėti per dieną nueinamus žingsnius, draugiškai varžytis su kontaktais ir siekti savo tikslų.

Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklas arba bendrinti veiklų nuorodas.

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti laikrodžio ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Garmin Connect+ prenumerata

Užsisakę Garmin Connect+ prenumeratą galite patobulinti jūsų Garmin Connect paskyroje esančius duomenis, ryšius ir treniruotes. Norėdami užsiregistruoti, atsisiųskite programą Garmin Connect iš programų parduotuvės telefone arba apsilankykite adresu connect.garmin.com.

„Active Intelligence“ (AI): gaukite DI įžvalgas apie savo duomenis ir veiklą.

LiveTrack+: siųskite LiveTrack teksto žinutes, gaukite suasmenintą profilio puslapį ir peržiūrėkite ankstesnius LiveTrack seansus.

Stebėti Garmin Trails: pasiekite Garmin duomenų bazių ir kitų Garmin naudotojų rekomenduojamas lauko trases ir takus su nuotraukomis, vertinimais, kelionių ataskaitomis ir kt.

Stebėkite veiklą patalpose: matykite savo veiklos ir treniruočių patalpose duomenis realiuoju laiku, kad galėtumėte pakoreguoti savo efektyvumą veiklos metu.

Treniravimosi gairės: gaukite papildomą eksportų palaikymą ir gairių atrinktiems „Garmin Coach“ treniravimosi planams.

Efektyvumo ataskaitų sritis: peržiūrėkite savo treniruočių duomenis jums tinkamiausiu būdu naudodami pritaikytas diagramas ir grafikus.

Socialinės funkcijos: gaukite galimybę naudotis išskirtiniais ženkleliais, ženklelių iššūkiais ir dvigubais taškais už iššūkius. Galite atnaujinti savo profilio avatarą pritaikomais rėmeliais.

Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 78 psl.](#)), naudodami programą Garmin Connect galėsite įkelti visus savo aktyvumo duomenis į Garmin Connect paskyrą.

- 1 Patikrinkite, ar programa Garmin Connect veikia telefone.
- 2 Laikykite laikrodį ne didesniu kaip 10 m (30 pėdų) atstumu nuo telefono.
Laikrodis automatiškai sinchronizuoja jūsų duomenis su programa Garmin Connect ir Garmin Connect paskyra.

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 78 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Programos Garmin Connect naudojimas, 81 psl.](#)).

Kai atsiras nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai atsiųs naujinį į jūsų laikrodį.

Naujinys pritaikomas, kai nenaudojate laikrodžio aktyviai. Baigus naujinti, laikrodis paleidžiamas iš naujo.

Bendroji treniravimosi būseną

Jei su Garmin Connect paskyra naudojate kelis Garmin įrenginius, galite pasirinkti, kuris įrenginys yra pagrindinis kasdienio naudojimo ir treniravimosi duomenų šaltinis.

Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Nustatymai**.

Pagrindinis treniravimosi įrenginys: nustatomas treniravimosi parametru, pvz., treniravimosi būsenos ir apibendrinto krūvio, prioritetinis duomenų šaltinis.

Pagrindinis dėvimasis įrenginys: nustatomas prioritetinis kasdienių sveikatos parametru, pavyzdžiui, žingsnių ir miego, duomenų šaltinis. Tai turėtų būti laikrodis, kurį dėvite dažniausiai.

PATARIMAS: jei norite tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja dažnai sinchronizuoti su Garmin Connect paskyra.

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su laikrodžiu Instinct 3 naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia laikrodžiui tiksliau įvertinti jūsų treniravimąsi ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą Edge dviračio kompiuteriu ir peržiūrėti veiklos duomenis bei jėgų atgavimo laiką laikrodyje Instinct 3.

Sinchronizuokite laikrodį Instinct 3 ir kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra.

PATARIMAS: galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect ([Bendroji treniravimosi būseną, 81 psl.](#)).

Naujausia veikla ir efektyvumo matavimai iš kitų Garmin įrenginių rodomi laikrodyje Instinct 3.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Programa Garmin Express™ sujungia jūsų laikrodį su Garmin Connect paskyra naudojant kompiuterį. Galite naudoti programą Garmin Express veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į laikrodį. Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į garmin.com/express.
- 3 Atsisiųskite ir įdiekite Garmin Express programą.
- 4 Atidarykite Garmin Express programą ir pasirinkite **Pridėti įrenginį**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir atsisiųsti Garmin Express programą.

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.

Kai nauja programinė įranga pasiekiamą, Garmin Express programa siunčia ją į įrenginį.

- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 3 Naujinimo proceso metu neatjunkite įrenginio nuo kompiuterio.

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 63 psl.*).

- 1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **CTRL**.
- 2 Pasirinkite **Sinchr..**

Connect IQ funkcijos

Prie laikrodžio galite pridėti Connect IQ programų, duomenų laukų, infoskydelių ir ciferblatų apsilankę Connect IQ parduotuvėje laikrodyje arba telefone (garmin.com/connectiqapp).

Ciferblatai: tinkinkite laikrodžio išvaizdą.

Įrenginio programos: į laikrodį įtraukiama interaktyvių funkcijų, pvz., infoskydelių ir naujų lauko bei fizinio pasirengimo veiklos rūšių.

Duomenų laukai: atsisiųskite naujų duomenų laukų, kuriuose jutiklių, veiklos ir istorijos duomenys pateikiami naujai. Connect IQ duomenų laukus galima pridėti prie įtaisytųjų funkcijų ir puslapių.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Instinct 3 laikrodį su telefonu (*Telefono susiejimas, 78 psl.*).

- 1 Iš programų parduotuvės telefone įdiekite atidarykite programą Connect IQ.
- 2 Jei reikia, pasirinkite savo laikrodį.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į apps.garmin.com ir prisijunkite.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją ir ją atsisiųskite.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Garmin Explore™

Garmin Explore svetainėje ir programoje galite kurti trasas, kelio taškus ir rinkinius, planuoti keliones, sinchronizuoti trasas, įkelti veiklas ir naudoti saugyklą debesyje. Jose teikiamos pažangaus planavimo funkcijos prisijungus ir atsijungus, leidžiant bendrinti ir sinchronizuoti duomenis su suderinamu Garmin įrenginiu. Programoje galite atsisiųsti žemėlapių, kad galėtumėte jais naudotis neprisijungę, o tada keliauti, kur norite, nenaudodami mobiliųjų duomenų paslaugos.

Galite atsisiųsti programą Garmin Explore iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/exploreapp) arba apsilankyti svetainėje explore.garmin.com.

Programa Garmin Messenger

⚠️ ĮSPĖJIMAS

inReach funkcijos programoje Garmin Messenger, įskaitant SOS, pėdsakų žymėjimą ir „inReach™“ orai, yra pasiekiamos tik prijungus inReach palydovinį komunikatorių ir turint aktyvią palydovinio ryšio prenumeratą. Būtinai išbandykite programą lauke prieš naudodami ją kelionėje.

⚠️ PERSPĖJIMAS

Nesikliaukite programos Garmin Messenger ne palydovinio ryšio žinučių funkcijomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti.

PRANEŠIMAS

Programa veikia naudojama interneto ryšį (belaidį ryšį arba mobiliuosius duomenis telefone) ir Iridium® palydovų tinklą. Jei naudojate mobiliuosius duomenis, susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jei jūsų buvimo vietoje nėra tinklo ryšio, kad jūsų inReach palydovinis komunikatorius galėtų naudoti Iridium palydovinio ryšio tinklą, reikia turėti aktyvią palydovinio ryšio prenumeratą.

Naudodamiesi programa galite siųsti žinutes kitiems programos Garmin Messenger naudotojams, įskaitant draugus ir šeimos narius, neturinčius Garmin įrenginių. Kiekvienas gali atsisiųsti programą ir prijungti telefoną, o tada bendrauti su kitais programos naudotojais internetu (prisijungti nereikia). Be to, programos naudotojai gali kurti grupinių žinučių gijas su kitais SMS telefonų numeriais. Nauji prie grupinės žinutės pridėti nariai gali atsisiųsti programą ir peržiūrėti, ką rašo kiti.

Už žinutes, kurias siunčiate naudodamiesi belaidžiu ryšiu arba telefono mobiliųjų duomenų ryšiu, palydovinio ryšio prenumeratoje netaikomi duomenų mokesčiai ar kiti papildomi mokesčiai. Už gautas žinutes mokesčiai gali būti taikomi, jei pristatyti žinutę bandoma ir per Iridium palydovų tinklą, ir internetu. Taikomi standartiniai žinučių tarifai, numatyti jūsų mobiliųjų duomenų plane.

Programą Garmin Messenger galite atsisiųsti iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/messengerapp).

Funkcijos „Messenger“ naudojimas

⚠️ PERSPĖJIMAS

Nesikliaukite programos Garmin Messenger ne palydovinio ryšio žinučių funkcijomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti.

PRANEŠIMAS

Norint naudoti funkciją „Messenger“, Instinct 3 laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Messenger suderinamame telefone naudojant Bluetooth technologiją.

Funkcija „Messenger“ laikrodyje suteikia galimybę skaityti, kurti ir atsakyti į žinutes iš telefono programos Garmin Messenger.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite infoskydelį „Messenger“.

PATARIMAS: funkcija „Messenger“ pasiekama laikrodyje kaip infoskydelis, programa arba valdiklių meniu parinktis.

- 2 Paspausdami **GPS** atidarykite infoskydelį.

- 3 Jei naudojate funkciją „Messenger“ pirmą kartą, telefonu nuskaitykite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

- 4 Laikrodyje pasirinkite parinktį:

- Jei norite kurti naują žinutę, pasirinkite **Nauja žinutė**, pasirinkite gavėją ir pasirinkite standartinę žinutę arba kurkite nuosavą.
- Jei norite peržiūrėti pokalbį, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir pasirinkite pokalbį.
- Jei norite atsakyti į žinutę, pasirinkite pokalbį, pasirinkite **Atsakyti** ir pasirinkite standartinę žinutę arba kurkite nuosavą.

Programa Garmin Golf™

Programa Garmin Golf suteikia galimybę įkelti rezultatų korteles iš Instinct 3 įrenginio ir peržiūrėti išsamią statistiką bei smūgių analizę. Naudodami Garmin Golf programą golfo žaidėjai gali varžytis tarpusavyje būdami skirtingose aikštelėse. Daugiau nei 43 000 aikštelių turi lyderių lenteles, prie kurių gali prisijungti kiekvienas. Galite surengti turnyrą ir pakviesti žaidėjus varžytis. Jei turite Garmin Golf narystę, galite peržiūrėti ridenimo aikštelės kontūrų duomenis telefone.

Programa Garmin Golf sinchronizuoja duomenis su jūsų Garmin Connect paskyra. Galite atsisiųsti programą Garmin Golf iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

PRANEŠIMAS

Bendrindami savo informaciją su kitais privalote būti atsargūs. Visada įsitikinkite, kad žinote su kuo bendrinatė informaciją ir kad tais asmenimis pasitikite.

Funkcija Garmin Share suteikia galimybę naudojant Bluetooth technologiją bendrinti duomenis su kitais suderinamais Garmin įrenginiais belaidžiu ryšiu. Kai Garmin Share funkcija įjungta, o suderinami Garmin įrenginiai yra tarpusavio ryšio diapazone, galite pasirinkti išsaugotas vietas, trasas ir treniruotes bei perkelti jas į kitą įrenginį tiesioginiu ir saugiu įrenginių ryšiu, tam nereikia telefono arba Wi-Fi® ryšio.

Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share

Prieš naudojantis šia funkcija reikia įjungti Bluetooth technologiją abiejuose suderinamuose įrenginiuose, jie turi būti ne didesniu nei 3 m (10 pėdų) atstumu vienas nuo kito. Gavus paraginimą, reikės sutikti su duomenų bendrinimu su kitais Garmin įrenginiais naudojant Garmin Share.

Instinct laikrodis gali siųsti ir gauti duomenis, kai prijungiate jį prie kito suderinamo Garmin įrenginio (*Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share, 84 psl.*). Taip pat galite perkelti duomenis iš vieno įrenginio į kitą. Pavyzdžiui, galite perkelti parankinę trasą iš Edge dviračio kompiuterio į suderinamą Garmin laikrodį.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Garmin Share > Dalintis**.
- 3 Pasirinkite kategoriją ir vieną elementą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Dalintis**.
 - Pasirinkite **Pridėti daugiau > Dalintis**, jei norite bendrinti kelis elementus.
- 5 Palaukite, kol įrenginys aptiks suderinamus įrenginius.
- 6 Pasirinkite įrenginį.
- 7 Patikrinkite, ar šešių skaitmenų PIN kodas sutampa abiejuose įrenginiuose, ir pasirinkite ✓.
- 8 Palaukite, kol įrenginiai perkels jūsų duomenis.
- 9 Pasirinkite **Bendrinti dar kartą**, jei norite bendrinti tuos pačius elementus su kitu naudotoju (pasirenkama).
- 10 Pasirinkite **Baig..**

Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share

Prieš naudojantis šia funkcija reikia įjungti Bluetooth technologiją abiejuose suderinamuose įrenginiuose, jie turi būti ne didesniu nei 3 m (10 pėdų) atstumu vienas nuo kito. Gavus paraginimą, reikės sutikti su duomenų bendrinimu su kitais Garmin įrenginiais naudojant Garmin Share.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Garmin Share**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks pasiekiamus suderinamus įrenginius.
- 4 Pasirinkite ✓.
- 5 Patikrinkite, ar šešių skaitmenų PIN kodas sutampa abiejuose įrenginiuose, ir pasirinkite ✓.
- 6 Palaukite, kol įrenginiai perkels jūsų duomenis.
- 7 Pasirinkite **Baig..**

Naudotojo profilis

Naudotojo profilį galite atnaujinti laikrodyje arba programoje Garmin Connect.

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti informaciją apie savo lytį, gimimo datą, ūgį, svorį, riešą, širdies dažnio zoną ir galios zoną. Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliai treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Lyties nustatymai

Konfigūruojant laikrodį pirmą kartą reikia pasirinkti lytį. Didžioji dalis fizinio pasirengimo ir treniravimosi algoritmų yra binariniai. Siekiant tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja pasirinkti jums gimus nustatytą lytį. Baigę pradinį konfigūravimą, galite keisti profilio nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

Naudotojo nustatymai: nustatoma jūsų lytis. Jei pasirinksite Nenustatyta, algoritmai, kuriems reikia binarinės įvesties, naudos lytį, jūsų nurodytą konfigūruojant laikrodį pirmą kartą.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties asmeniu. Jūsų laikrodis nurodo fizinio pasirengimo amžių naudodamas tokią informaciją kaip amžius, kūno masės indeksas (KMI), širdies dažnio ilsintis duomenys ir intensyvios veiklos istorija. Jei turite Index™ svarstyklės, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti laikrodis vietoje KMI naudoja kūno riebalų procentą. Fizinio pasirengimo amžiui turi įtakos mankšta ir gyvenimo būdo pokyčiai.

PASTABA: jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį ([Naudotojo profilio nustatymas, 85 psl.](#)).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Fz pasr amžius**.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskuliarinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatytas širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjantį intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Fizinio pasirengimo tikslai

Žinodami savo širdies dažnio zonas galėsite lengviau vertinti ir gerinti fizinį pasirengimą suprasdami ir taikydami šiuos principus.

- Jūsų širdies dažnis yra geras mankštinimosi intensyvumo rodiklis.
- Treniravimasis tam tikrose širdies dažnio zonose gali padėti padidinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą bei jėgą.

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele ([Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 87 psl.](#)) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Širdies dažnio zonų nustatymas

Siekiant nustatyti numatytąsias širdies dažnio zonas, laikrodyje naudojama naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Galite nustatyti atskiras širdies dažnio zonas sporto profilams, pvz., bėgimui, važiavimui dviračiu ir plaukimui. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį. Taip pat galite neautomatiškai nustatyti kiekvieną širdies dažnio zoną ir įvesti širdies dažnį ilsintis. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad automatiškai įrašytumėte maksimalų širdies dažnį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 87 psl.*).
- 4 Pasirinkite **LSL** ir įveskite laktato slenkščio širdies dažnį (*Laktato slenkstis, 54 psl.*).
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų registruojamas automatiškai (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 87 psl.*).
- 5 Pasirinkite **ŠD poilsio metu > Nustatyti tinkintą** ir įveskite širdies dažnį ilsintis.
Galite naudoti laikrodžio išmatuotą širdies dažnį ilsintis arba nustatyti tinkintą širdies dažnį ilsintis.
- 6 Pasirinkite **Zonos > Pagal**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **D / S**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte dūžių per minutę zonas.
 - Pasirinkite **%Maks. ŠD**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
 - Pasirinkite **%ŠDR**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip širdies dažnio rezervo procentą (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
 - Pasirinkite **%LSL**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas kaip laktato slenkščio širdies dažnio procentą.
- 8 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 9 Pasirinkite **Širdies dažnis sportuojant**, o tada pasirinkite sporto profilį, jei norite pridėti atskiras širdies dažnio zonas (pasirenkama).
- 10 Kartodami veiksmus pridėkite širdies dažnio sportuojant zonų (pasirenkama).

Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas

Numatytieji nustatymai leidžia laikrodžiui aptikti jūsų maksimalų širdies dažnį ir nustatyti širdies dažnio zonas kaip procentines maksimalaus širdies dažnio vertes.

- Patikrinkite, ar jūsų naudotojo profilio nustatymai yra tikslūs (*Naudotojo profilio nustatymas, 85 psl.*).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Išbandykite kelis širdies dažnio treniruočių planus, kuriuos rasite savo Garmin Connect paskyroje.
- Peržiūrėkite savo širdies dažnio tendencijas ir laiką zonose savo Garmin Connect paskyroje.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

Jūsų galios zonų nustatymas

Galios zonos – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Jei žinote savo galios funkcinio slenksčio (GFS) arba galios slenksčio (GS) vertę, galite ją įvesti ir leisti programinei įrangai apskaičiuoti jūsų galios zonas automatiškai. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Galia**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Pagal**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Vatai**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas vatais.
 - Pasirinkite **% GFS** arba **% FS**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas pagal galios slenksčio procentinę vertę.
- 6 Pasirinkite **FTP** arba **Galios slenkstis** ir įveskite vertę.
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, jei norite automatiškai įrašyti galios slenkstį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 87 psl.*).
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Minimali** ir įveskite minimalią galios vertę.

Automatinis rezultatų matavimų aptikimas

Autom. aptikimas funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus. Veiklos metu laikrodis gali automatiškai nustatyti maksimalų širdies dažnį ir laktato slenkstį. Susiejus su suderinamu galios matuokliu, laikrodis gali automatiškai aptikti galios funkcinį slenkstį (FTP) veiklos metu.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Autom. aptikimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

Saugumo ir stebėjimo funkcijos yra papildomos, todėl nesikliaukite jomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, Instinct 3 laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

Daugiau informacijos apie saugumo ir stebėjimo funkcijas žr. garmin.com/safety.

Pagalbos funkcija: leidžia išsiųsti tekstinę žinutę su jūsų vardu, LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

Įvykių aptikimas: jei užsiimant tam tikra veikla lauke Instinct 3 laikrodis aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Galite pakviesti stebėtojus el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti jūsų tiesiogiai transliuojamus duomenis interneto puslapyje.

Live Event Sharing: leidžia siųsti žinutes draugams ir šeimai įvykio metu, taip suteikiant naujausią informaciją tikruoju laiku.

PASTABA: šia funkcija galite naudotis, tik jei laikrodis prijungtas prie suderinamo Android telefono.

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Saugos funkcijos > Skubios pagalbos kontaktai > Pridėti skubios pagalbos kontaktų**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai pridėsite skubios pagalbos kontaktų, jie gaus pranešimą ir galės priimti jūsų prašymą arba jį atmesti. Jei kontaktas atmetė prašymą, reikės pasirinkti kitą skubios pagalbos kontaktą.

Kontaktų pridėjimas

Į programą Garmin Connect galite įtraukti iki 50 kontaktų. Kontaktų el. pašto adresus galima naudoti su funkcija LiveTrack. Tris iš šių kontaktų galima naudoti kaip skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 88 psl.*).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Kontaktai**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti Instinct 3 įrenginyje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 81 psl.*).

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

PERSPĖJIMAS

Įvykių aptikimas – tai papildoma funkcija, veikianti tik užsiimant tam tikra veikla lauke. Įvykių aptikimu nereikėtų kliautis kaip pagrindiniu būdu skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 88 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Saugumas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

PASTABA: įvykių aptikimas veikia tik užsiimant tam tikra veikla lauke.

Kai laikrodis Instinct 3 aptinka įvykį, o telefonas yra prijungtas, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams. Įrenginyje ir susietame telefone pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 15 sekundžių. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę.

Pagalbos prašymas

PERSPĖJIMAS

Pagalbos funkcija yra papildoma ir neturėtų būti laikoma pagrindine priemone skubiai pagalbai iškviešti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 88 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite paspaudę **CTRL**.
- 2 Kai pajusite tris vibracijas, atleisdami mygtuką suaktyvinkite pagalbos funkciją.
Atidaromas atbulinio skaičiavimo ekranas.

PATARIMAS: jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti** prieš pasibaigiant atbuliniam skaičiavimui.

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Sveikata ir savijauta**.

Širdies dažnis: galima tinkinti širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 67 psl.*).

Pulso oks. režimas: galima pasirinkti pulsoksimetro režimą (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 68 psl.*).

Dienos suvestinė: įjungiamo Body Battery dienos suvestinė, kuri rodoma likus kelioms valandoms iki jūsų miego lango. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie tai, kaip dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery lygį (*Body Battery, 50 psl.*).

Įspėjimai dėl streso: praneša jums, jei streso laikotarpiai išsekvojo jūsų Body Battery.

Poilsio įspėjimai: pranešama apie pasibaigusį poilsio laikotarpį ir jo poveikį Body Battery lygiui.

Įspėjimas apie judėjimą: įgalinama arba išjungiamo funkcija Įspėjimas apie judėjimą (*Ragavimo judėti funkcijos naudojimas, 90 psl.*).

Įspėjimai apie tikslą: galima įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu. Įspėjimai apie tikslą rodomi jūsų kasdieniam žingsnių tikslui, kasdieniam užliptų aukštų tikslui ir savaitės intensyvumo minučių tikslui.

Move IQ: galite įjungti ir išjungti Move IQ® įvykius. Jei jūsų judesiai atitinka žinomus treniruočių modelius, Move IQ funkcija automatiškai aptinka įvykį ir rodo jį jūsų laiko juostoje. Prie Move IQ įvykių nurodomas veiklos tipas ir trukmė, bet jie nerodomi jūsų veiklų sąrašė arba naujienų kanale. Jei norite išsamesnės ir tikslesnės informacijos, galite įrašyti skaičiuojamo laiko veiklą įrenginyje.

Automatiškai nustatomas tikslas

Įrenginys automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą, atsižvelgiant į ankstesnius jūsų veiklos lygius. Jums per dieną judant, įrenginys rodo jūsų pažangą link jūsų dienos tikslo.

Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, savo Garmin Connect paskyroje galite nustatyti asmeninį žingsnių tikslą.

Ragavimo judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo rodomas tekstas Perkelti! ir judėjimo juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemos nustatymai, 97 psl.*).

Jei norite perjungti raginimą judėti, trumpai pasivaikščiokite (bent kelias minutes).

Intensyvumo minutės

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla, pvz., greitu ėjimu, arba 75 min. per savaitę užsiimti aktyvia veikla, pvz., bėgimu.

Laikrodis stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Laikrodis vidutinio intensyvumo veiklos minutes pridėda prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

Instinct 3 laikrodys apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, laikrodys apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite skaičiuojamo laiko veiklą, kad intensyvumo minutės būtų apskaičiuotos kuo tiksliau.
- Kad širdies dažnis ilsintis būtų kuo tikslesnis, dėvėkite laikrodį visą parą.

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas programoje Garmin Connect arba laikrodžio nustatymuose (*Miego režimo tinkinimas, 99 psl.*). Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, ŠDK būseną ir pogulius (*Infoskydeliai, 46 psl.*). Poguliai pridedami prie miego statistikos ir gali turėti įtakos jėgų atgavimui. Išsamią miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Valdikliai, 60 psl.*).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą (*Programos Garmin Connect naudojimas, 81 psl.*).
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.
Galite peržiūrėti informaciją apie miegą, įskaitant pogulius, Instinct 3 laikrodyje (*Infoskydeliai, 46 psl.*).

Kvėpavimo pokyčiai

ĮSPĖJIMAS

Instinct 3 įrenginys nėra medicinos prietaisas, jis nėra skirtas jokiai medicininei būklei diagnozuoti ar stebėti. Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Instinct 3 įrenginyje esančiame optiniame širdies dažnio jutiklyje yra pulsoksimetro funkcija, kuri gali per naktį matuoti kvėpavimo pokyčius. Teikiamos kvėpavimo kintamumo įžvalgos suteikia daugiau informacijos apie miego aplinką ir bendrą savijautą. Retus arba dažnus kvėpavimo pokyčius gali lemti jūsų asmeninio gyvenimo būdo veiksniai arba miego aplinka. Jei jums kelia nerimą jūsų kvėpavimo pokyčių lygis, kreipkitės į savo gydytoją arba sveikatos priežiūros paslaugų teikėją.

PASTABA: jei norite nustatyti kvėpavimo pokyčius, turite įjungti pulsoksimetro miego stebėjimą (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 68 psl.*).

Miego įverčio infoskydelyje rodomi dabartiniai kvėpavimo pokyčių duomenys.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį į infoskydelių sąrašą (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 49 psl.*).

Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą kvėpavimo pokyčių informaciją, įskaitant kelių dienų tendencijas.

Navigacija

Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas

PATARIMAS: galite pašalinti vietą iš valdiklių meniu (*Valdikliai, 60 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.
- 3 Pasirinkite išsaugotą vietą.
- 4 Pasirinkite parinktį ir peržiūrėkite arba redaguokite išsamią informaciją apie vietą.

Vietos išsaugojimas naudojantis dviem tinkleliais

Galite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą naudodami dviejų tinklelių koordinates, kad vėliau galėtumėte grįžti į tą pačią vietą.

1 Pasirinkite parinktį:

- Palaikykite paspaudę **GPS**.

PASTABA: spartusis mygtukas **Dvigubas tinklelis** yra numatytasis tik Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeliuose.

- Priskirkite spartųjį mygtuką funkcijai **Dvigubas tinklelis** (*Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 99 psl.*) ir palaikykite priskirtą mygtuką arba mygtukų derinį.

2 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.

3 Paspausdami **GPS** išsaugokite vietą.

4 Jei reikia, paspauskite **DOWN** ir redaguokite vietos duomenis.

Nuorodos taško nustatymas

Galite nustatyti nuorodos tašką, kad matytumėte kursą ir atstumą iki vietos arba pelengą.

1 Pasirinkite parinktį:

- Palaikykite **CTRL**.

PATARIMAS: galite nustatyti nuorodos tašką, kai įrašote veiklą.

- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.

2 Pasirinkite **Nuorodos taškas**.

3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.

4 Paspauskite **GPS** ir pasirinkite **Pridėti tašką**.

5 Pasirinkite vietą arba pelengą, naudotiną kaip navigacijos nuorodos taškas.

Rodoma kompas rodyklė ir atstumas iki kelionės tikslo.

6 Nukreipkite laikrodžio viršų savo kurso link.

Kai nukrypstate nuo kurso, kompasas rodo kurso kryptį ir nukrypimo laipsnį.

7 Jei reikia, paspaudę **GPS** ir pasirinkę **Keitimo taškas** nustatykite naują nuorodos tašką.

Navigavimas į kelionės tikslą

Naudodami laikrodį galite naviguoti į kelionės tikslą arba važiuoti maršrutu.

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Rodyti kelią**.
- Pasirinkite veiklą, palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Navigacija**.

3 Pasirinkite kategoriją.

4 Kad pasirinktumėte kelionės tikslą, vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.

5 Pasirinkite **Eiti į**.

6 Jei norite pradėti navigaciją, paspauskite **GPS**.

Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu

Į dabartinės veiklos pradinį tašką galite naviguoti atgal tiesia linija arba keliu, kuriuo vyko. Ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.

1 Veiklos metu paspauskite **GPS**.

2 Pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.

- Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
- Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tiesia linija, pasirinkite **Tiesi linija**.

Žemėlapyje rodoma dabartinė jūsų buvimo vieta, kelias, kurio reikia laikytis, ir kelionės tikslas.

Navigavimas naudojant „Sight 'N Go“

Galite nukreipti laikrodį į toluomoje esantį objektą, pvz., vandens bokštą, užfiksuoti kryptį ir naviguoti link objekto.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Rodyti kelią > Stebėti ir eiti**.
 - Pasirinkite veiklą, palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Navigacija > Stebėti ir eiti**.
- 3 Nukreipkite laikrodžio viršų į objektą ir paspauskite **GPS**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 4 Jei norite pradėti navigaciją, paspauskite **GPS**.

Vietos, kurioje yra žmogus už borto, žymėjimas ir navigacijos į ją pradžia

Galite įrašyti už borto atsidūrusio žmogaus (MOB) vietą ir automatiškai pradėti navigaciją į tą vietą.

PATARIMAS: galite pritaikyti mygtukų palaikymo nustatymus, kad MOB funkcija būtų pasiekama greičiau (*Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 99 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Rodyti kelią > Paskutinė ŽUB vieta**.
 - Pasirinkite veiklą, palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Navigacija > Paskutinė ŽUB vieta**.
Rodoma navigacijos informacija.

Navigacijos sustabdymas

- 1 Veiklos metu palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Stabdyti navigaciją**.

Trasos

ĮSPĖJIMAS

Ši funkcija suteikia naudotojams galimybę atsisiųsti kitų naudotojų sukurtų trasų. Garmin neteikia jokių garantijų dėl trečiųjų šalių sukurtų trasų saugos, tikslumo, patikimumo, išsamumo ar savalaikiškumo. Trečiųjų šalių sukurtomis trasomis naudojantės arba remiatės savo rizika.

Galite siųsti trasą iš Garmin Connect paskyros į įrenginį. Kai išsaugosite trasą įrenginyje, galėsite vykti trasą naudodamiesi įrenginiu.

Galite vykti išsaugota trasa tiesiog dėl to, kad tai geras maršrutas. Pavyzdžiui, galite išsaugoti ir naudoti dviračiams pritaiktą maršrutą į darbą.

Vykti išsaugota trasa galite ir stengdamiesi pasiekti arba pranokti anksčiau nustatytus efektyvumo tikslus. Pavyzdžiui, jei pirmą kartą trasą įveikėte per 30 minučių, galite lenktyniauti su Virtual Partner bandydami įveikti trasą greičiau nei per 30 minučių.

Trasos kūrimas ir laikymasis įrenginyje

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Kursai > Sukurti naują?**.
- 5 Įveskite trasos pavadinimą ir pasirinkite ✓.
- 6 Pasirinkite **Pridėti vietą**.
- 7 Pasirinkite parinktį.
- 8 Jei reikia, pakartokite 6 ir 7 žingsnius.
- 9 Pasirinkite **Baig. > Važiukite trasa**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 10 Paspausdami **GPS** pradėkite navigavimą.

Trasos kūrimas Garmin Connect

Norint kurti trasą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect*, 80 psl.).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Kursai > Sukurti kursą**.
- 3 Pasirinkite trasos tipą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Pasirinkite **Atlikta**.
PASTABA: galite išsiųsti šią trasą į savo įrenginį (*Trasos siuntimas į įrenginį*, 94 psl.).

Trasos siuntimas į įrenginį

Galite išsiųsti programoje Garmin Connect sukurtą trasą į įrenginį (*Trasos kūrimas Garmin Connect*, 94 psl.).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Kursai**.
- 3 Pasirinkite trasą.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite suderinamą įrenginį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas

Prieš pradėdami navigaciją galite peržiūrėti arba redaguoti trasos duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Kursai**.
- 5 Paspausdami **GPS** pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Važiukite trasa**.
 - Jei norite kurti pasirinktinį tempo diapazoną, pasirinkite **PacePro**.
 - Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapį arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite vykti trasa priešinga kryptimi, pasirinkite **Atlikti kursą atvirkščiai**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos aukščio virš jūros lygio brėžinį, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
 - Jei norite pakeisti trasos pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
 - Jei norite redaguoti trasos kelią, pasirinkite **Redaguoti**.
 - Jei norite pašalinti trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

Kelio taško projektavimas

Galite sukurti naują vietą, projektuodami atstumą ir pelengą iš dabartinės vietos į naują vietą.

PASTABA: gali reikėti įtraukti programą Projektuoti KT į veiklų ir programų sąrašą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Projektuoti KT**.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** nustatykite kryptį.
- 4 Paspauskite **GPS**.
- 5 Norėdami pasirinkti matavimo vienetą, paspauskite **DOWN**.
- 6 Norėdami įvesti atstumą, paspauskite **UP**.
- 7 Išsaugokite paspausdami **GPS**.

Suprojektuotas kelio taškas išsaugomas su numatytoju pavadinimu.

Navigacijos nustatymai

Vykdami į paskirties vietą su navigacija galite tinkinti žemėlapių funkcijas ir išvaizdą.

Navigacijos duomenų ekranų tinkinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **GPS**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Duomenų ekranai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkę **Žemėlapis > Būsena** įjunkite arba išjunkite žemėlapi.
 - Pasirinkite **Žemėlapis > Duomenų laukelis**, jei norite įjungti arba išjungti duomenų lauką, kuris rodo maršruto informaciją žemėlapyje.
 - Pasirinkite **Priekyje**, jei norite įjungti arba išjungti informaciją apie būsimus trasos taškus.
 - Pasirinkdami **Aukštumos brėžinys** įjunkite arba išjunkite aukščio diagramą.
 - Pasirinkite ekraną, kurį norite pridėti, pašalinti arba tinkinti.

Krypties nustatymas

Galite nustatyti naudojantis navigacija rodomos rodyklės veikseną.

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Navigacija > Tipas**.

Kryptis: rodo kryptį į jūsų kelionės tikslą.

Kursas: rodo santykį su trasos, vedančios į kelionės tikslą, linija.

Navigacijos įspėjimų nustatymas

Galite nustatyti įspėjimus, kurie padės pasiekti paskirties vietą.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Įspėjimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti nurodyto atstumo iki galutinės paskirties vietos įspėjimą, pasirinkite **Paskutinis atstumas**.
 - Jei norite nustatyti numatyto laiko iki galutinės paskirties vietos įspėjimą, pasirinkite **Galutinis ALL**.
 - Jei norite nustatyti įspėjimą dėl nukrypimo nuo kurso, pasirinkite **Nukrypimas nuo kurso**.
 - Jei norite įjungti kiekvieno posūkio navigacijos raginimus, pasirinkite **Raginiai pasukti**.
- 4 Jei reikia, pasirinkite **Būsena** ir įjunkite įspėjimą.
- 5 Jei reikia, įveskite atstumo arba laiko vertę ir pasirinkite ✓.

Maitinimo tvarkyklės nustatymai

Palaikykite nuspaudę **MENU** ir pasirinkite **Maitinimo tvarkyklę**.

Baterijos taupiklis: galima pakeisti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu (*Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 96 psl.*).

Maitinimo režimai: galima tinkinti sistemos, veiklos ir GPS nustatymus bei pailginti baterijos naudojimo laiką veiklos metu (*Maitinimo režimų tinkinimas, 96 psl.*).

Baterijos procentas: likęs baterijos veikimo laikas rodomas procentais.

Baterijos įverčiai: likęs baterijos veikimo laikas rodomas kaip apytikslis dienų arba valandų skaičius.

Baterijos taupymo priemonės tinkinimas

Baterijos taupymo priemonė leidžia greitai pakeisti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu.

Baterijos taupymo priemonę galite įjungti valdiklių meniu (*Valdikliai, 60 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklę > Baterijos taupiklis**.
- 3 Jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę, pasirinkite **Būsena**.
- 4 Pasirinkite **Redaguoti** ir pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite įjungti mažai energijos naudojančią ciferblatą, kuris atnaujinamas kartą per minutę.
 - Pasirinkite **Telefonas**, jei norite atjungti susietą telefoną.
 - Pasirinkite **Apyrankės širdies dažnis**, jei norite išjungti ant riešo dėvimą širdies dažnio monitorių.
 - Pasirinkite **Pulso oks.**, jei norite išjungti pulsoksimetro jutiklį.
 - Pasirinkite **Apšvietimas**, kad išjungtumėte automatinį foninį apšvietimą.Laikrodyje rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimas, kad baterija senka**, jei norite gauti perspėjimą apie senkančią bateriją.

Maitinimo režimo keitimas

Galite pakeisti maitinimo režimą, kad pailgintumėte baterijos veikimo laiką veiklos metu.

- 1 Veiklos metu palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Laikrodis rodys baterijos veikimo valandas naudojant pasirinktą maitinimo režimą.

Maitinimo režimų tinkinimas

Jūsų įrenginyje yra keli maitinimo režimai, todėl galite greitai pakeisti sistemos, veiklos ir GPS nustatymus, jei norite prailginti baterijos veikimo laiką veiklos metu. Galite tinkinti esamus maitinimo režimus ir kurti naujus.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklę > Maitinimo režimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite maitinimo režimą, kurį tinkinsite.
 - Pasirinkite **Pridėti**, jei norite kurti pasirinktinį maitinimo režimą.
- 4 Jei reikia, įveskite pasirinktinį pavadinimą.
- 5 Pasirinkdami parinktį tinkinkite konkretaus maitinimo režimo nustatymus.
Pavyzdžiui, galite pakeisti GPS nustatymą arba atjungti susietą telefoną.
Laikrodyje rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.
- 6 Jei reikia, pasirinkite **Baig.**, jei norite išsaugoti ir naudoti tinkintą maitinimo režimą.

Maitinimo režimo atkūrimas

Galima iš naujo nustatyti iš anksto įkelto maitinimo režimo gamyklinius numatytuosius nustatymus.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė > Maitinimo režimai**.
- 3 Pasirinkite iš anksto įkeltą maitinimo režimą.
- 4 Pasirinkite **Atkurti > ✓**.

Sistemos nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Sistema**.

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

Trukmė: koreguojami laiko nustatymai (*Laiko nustatymai, 98 psl.*).

Apšvietimas: koreguojami ekrano nustatymai (*Ekrano nustatymų keitimas, 99 psl.*).

Palydovai: nustatoma veiklų metu naudojama numatytoji palydovų sistema. Jei reikia, galite tinkinti palydovų nustatymą kiekvienai veiklai (*Palydovų nustatymai, 40 psl.*).

Garsas ir vibravimas: nustatomi laikrodžio garsai, pvz., mygtukų signalai, įspėjimai ir vibracija.

Miego režimas: nustatomos miego valandos ir miego režimo nuostatos (*Miego režimo tinkinimas, 99 psl.*).

Naktinis matymas: nustatomos ekrano nuostatos naktinio matymo režimui.

Netrukdyti: įjungiamas režimas Netrukdyti. Galite redaguoti ekrano, pranešimų, įspėjimų ir riešo gestų nuostatas.

Spartieji mygtukai: mygtukams priskiriamos sparčiosios nuorodos (*Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 99 psl.*).

Automatinis užraktas: galima automatiškai užrakinti mygtukus, siekiant išvengti atsitiktinių paspaudimų. Naudokite parinktį Veiklos metu, kad užrakintumėte mygtukus matuojamo laiko veiklos metu. Naudodami parinktį Bendras naudojimas, užrakinkite mygtukus, kai neįrašote matuojamo laiko veiklos.

Formatas: nustatomos bendrosios formato nuostatos, pvz., matavimo vienetai, tempas ir greitis, rodomi veiklos metu, savaitės pradžia, geografinės padėties formatas ir žemėlapiu atskaitos taškų parinktys (*Matavimo vienetų keitimas, 99 psl.*).

Slaptažodis: nustatomas keturių skaitmenų prieigos kodas, leidžiantis apsaugoti asmeninę informaciją, kai laikrodis nėra uždėtas ant riešo (*Laikrodžio prieigos kodo nustatymas, 98 psl.*).

Puiki būseną: įjungiama efektyvumo būklės funkcija veiklos metu (*Rezultatų būseną, 53 psl.*).

Duomenų įrašymas: nustatoma, kaip laikrodis įrašo veiklos duomenis. Įrašymo parinktis Išmanus (numatytoji) leidžia įrašyti ilgesnę veiklą. Įrašymo parinktis Kiekviena sekundė leidžia detaliau įrašyti veiklą, bet gali būti neįrašyta visa veikla, jei ji tęsiasi ilgesnį laiką.

USB režimas: nustatoma, kad laikrodis naudotų MTP (medijos perdavimo protokolą) arba Garmin režimą, kai prijungiate jį prie kompiuterio.

Nustatyti iš naujo: iš naujo nustatomi naudotojo duomenys ir nustatymai (*Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 105 psl.*).

Progr. įr. naujinys: galite diegti atsisiųstus programinės įrangos naujinius, įjungti automatinį naujinimą arba tikrinti, ar yra naujinių, rankiniu būdu (*Produktų naujiniai, 104 psl.*).

Apie: rodoma informacija apie įrenginį, programinę įrangą, licenciją ir reglamentavimą.

Laikrodžio prieigos kodo nustatymas

PRANEŠIMAS

Jei neteisingai įvesite prieigos kodą tris kartus, laikrodis laikinai užsirakins. Po penkių nesėkmingų bandymų laikrodis užsirakins ir turėsite iš naujo nustatyti prieigos kodą programoje Garmin Connect. Jei nesusiejote laikrodžio su telefonu, po penkių nesėkmingų bandymų laikrodyje bus pašalinti jūsų duomenys ir atkurti gamykliniai numatytieji nustatymai.

Galite nustatyti laikrodžio prieigos kodą, kuris padeda apsaugoti asmeninę informaciją, kai nenešiojate laikrodžio ant riešo. Jei naudojate funkciją Garmin Pay, laikrodyje naudojamas tas pats keturių skaitmenų prieigos kodas, kurio reikia piniginei atidaryti (*Garmin Pay*, 64 psl.).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Slaptažodis > Nustatyti slaptažodį**.
- 3 Įveskite keturių skaitmenų prieigos kodą.

Kai kitą kartą nusiimsite laikrodį nuo riešo, reikės įvesti prieigos kodą prieš peržiūrint bet kokią informaciją.

Laikrodžio prieigos kodo keitimas

Norėdami pakeisti dabartinį laikrodžio prieigos kodą, turite jį žinoti. Jei pamiršite prieigos kodą arba per daug kartų bandysite įvesti neteisingą prieigos kodą, reikės nustatyti jį iš naujo programoje Garmin Connect.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Slaptažodis > Keisti slaptažodį**.
- 3 Įveskite dabartinį keturių skaitmenų prieigos kodą.
- 4 Įveskite naują keturių skaitmenų prieigos kodą.

Kai kitą kartą nusiimsite laikrodį nuo riešo, reikės įvesti prieigos kodą prieš peržiūrint bet kokią informaciją.

Laiko nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Sistema > Trukmė**.

Laiko formatas: nustatoma, kad laikas būtų rodomas 12 valandų, 24 valandų arba kariniu formatu.

Datos formatas: nustatoma dienos, mėnesio ir metų rodymo tvarka datose.

Nustatyti laiką: nustatoma laikrodžio laiko juosta. Pasirinkus Automatinis, laiko juosta nustatoma automatiškai, pagal jūsų GPS padėtį.

Trukmė: galite koreguoti laiką, jei prie parinkties Nustatyti laiką pasirinkta Rankinis.

Įspėjimai: galite nustatyti valandinius įspėjimus, taip pat saulėtekio ir saulėlydžio įspėjimus, kurie skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio ar saulėlydžio (*Laiko įspėjimų nustatymas*, 43 psl.).

Laiko sinchronizavimas: galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas (*Laiko sinchronizavimas su GPS*, 42 psl.).

Ekranų nustatymų keitimas

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Apšvietimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Naktinis matymas**.
 - Pasirinkite **Veiklos metu**.
 - Pasirinkite **Bendras. naudojim..**
 - Pasirinkite **Miego metu**.
- 4 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurios parinktys pasiekiamos ne visais režimais.

 - Jei norite nustatyti ekrano ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.
 - Pasirinkite **Mygtukai**, kad ekranas būtų įjungiamas spaudžiant mygtukus.
 - Pasirinkite **Įspėjimai**, kad ekranas būtų įjungiamas gavus įspėjimą.
 - Pasirinkite **Gestai**, kad ekranas įsijungtų pakėlus ranką ir pasukus ją norint pažvelgti į riešą.
 - Pasirinkite **Skirtasis laikas** ir nustatykite laiką iki ekrano išsijungimo.

Miego režimo tinkinimas

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Miego režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Planas**, tada pasirinkite dieną ir įveskite savo įprastas miego valandas.
 - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite naudoti miegui skirtą ciferblatą.
 - Pasirinkite **Apšvietimas**, jei norite konfigūruoti ekrano nustatymus.
 - Pasirinkite **Pogulio signalas** ir nustatykite, ar tai bus garsas, vibracija, ar ir viena, ir kita.
 - Pasirinkite **Netrukdyti**, jei norite įjungti arba išjungti režimą „netrukdyti“.
 - Pasirinkite **Baterijos taupiklis**, jei norite įjungti arba išjungti baterijos taupymo priemonės režimą (*Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 96 psl.*).

Sparčiųjų mygtukų pritaikymas

Atskirų mygtukų ir mygtukų derinių paspaudimo ir laikymo funkcijas galite tinkinti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Spartieji mygtukai**.
- 3 Pasirinkite mygtuką arba mygtukų derinį, kurį norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite funkciją.

Matavimo vienetų keitimas

Galite keisti atstumo, tempo ir greičio, aukščio ir kitus matavimo vienetus.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Formatas > Vienetai**.
- 3 Pasirinkite matų sistemos tipą.
- 4 Pasirinkite matavimo vienetą.

Įrenginio informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginio informaciją, pvz., įrenginio ID, programinės įrangos versiją, reglamentavimo informaciją ir licencijos sutartį.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Apie**.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

Šio įrenginio etiketė pateikiama elektroniniu būdu. El. etiketėje gali būti pateikiama teisinė informacija, pvz., identifikavimo numeriai, pateikti pagal FCC arba regioninį atitikties ženklimą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Sistemos meniu pasirinkite **Apie**.

Įrenginio informacija

Laikrodžio įkrovimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

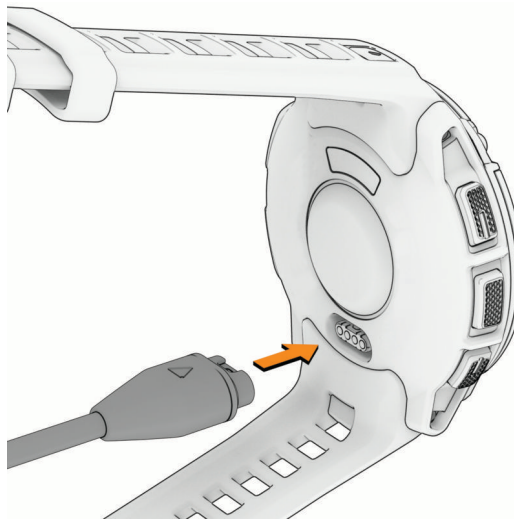
Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Skaitykite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra, 102 psl.*).

Laikrodis pateikiamas su jam skirtu įkrovimo kabeliu. Jei norite įsigyti pasirenkamų priedų ir atsarginių dalių, apsilankykite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į vietinį Garmin pardavėją.

- 1 Prijunkite kabelį (galą su ▲) prie įkrovimo prievado laikrodyje.



- 2 Prijunkite kitą kabelio galą prie USB-C® kompiuterio prievado arba kintamosios srovės adapterio (min. 5 V vardinė galia).

Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

- 3 Kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc., atjunkite laikrodį.

Įkrovimas naudojant saulės energiją

Laikrodžio baterijos įkrovimo naudojant saulės energiją funkcija leidžia įkrauti laikrodį, kai jį naudojate.

Patarimai kaip įkrauti naudojant saulės energiją

Kad laikrodžio baterijos užtektų kuo ilgiau, vadovaukitės toliau pateiktais patarimais.

- Dėvėdami laikrodį stenkitės neuždengti ciferblato rankove.
- Reguliarus naudojimas lauke, kai orai saulėti, gali padidinti baterijos veikimą laiką.

PASTABA: laikrodis gali saugoti savo bateriją nuo ekstremalios temperatūros ir automatiškai apriboti arba sustabdyti įkrovimą.

PASTABA: laikrodis nenaudoja saulės energijos baterijai įkrauti, kai yra prijungtas prie išorinio maitinimo šaltinio arba kai baterija įkrauta.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Atsparumo vandeniui klasė	10 ATM ¹
Darbinės ir laikymo temperatūros diapazonas	Nuo –20 iki 60 °C (nuo –4 iki 140 °F)
USB įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
ES belaidžio ryšio dažniai ir perdavimo galia	Instinct 3 Solar - 45mm: 2,4 GHz esant –1,72 dBm, maksimali vertė; Instinct 3 Solar - 50mm: 2,4 GHz esant 0,83 dBm, maksimali vertė

Informacija apie baterijos veikimo laiką

Tikrasis baterijos veikimo laikas priklauso nuo laikrodyje įjungtų funkcijų, pvz., veiklos stebėjimo, širdies dažnio matavimo ant riešo, telefono pranešimų, GPS ir prijungtų jutiklių (*Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką, 106 psl.*).

Režimas	Instinct 3 Solar - 45mm baterijos veikimo laikas	Instinct 3 Solar - 50mm baterijos veikimo laikas
Išmaniojo laikrodžio režimas	Iki 28 dienų tipinio naudojimo atveju Neribotai, įkraunant saulės energiją ²	Iki 40 dienų tipinio naudojimo atveju Neribotas naudojant saulės energiją ²
Baterijos taupymo priemonė laikrodžio režimu	Iki 65 dienų tipinio naudojimo atveju Neribotas naudojant saulės energiją ²	Iki 100 dienų tipinio naudojimo atveju Neribotas naudojant saulės energiją ²
Tik GPS režimas	Iki 40 val. tipinio naudojimo atveju Iki 130 val. naudojant saulės energiją ³	Iki 60 val. tipinio naudojimo atveju Iki 260 val. naudojant saulės energiją ³
Visų palydovų sistemų režimas	Iki 28 val. tipinio naudojimo atveju Iki 50 val. naudojant saulės energiją ³	Iki 40 val. tipinio naudojimo atveju Iki 80 val. naudojant saulės energiją ³
Visų palydovų sistemų ir kelių dažnio juostų režimas	Iki 24 val. tipinio naudojimo atveju Iki 40 val. naudojant saulės energiją ⁴	Iki 34 val. tipinio naudojimo atveju Iki 60 val. naudojant saulės energiją ⁴
Maks. baterijos GPS režimas	Iki 100 val. tipinio naudojimo atveju Neribotas naudojant saulės energiją ³	Iki 150 val. tipinio naudojimo atveju Neribotas naudojant saulės energiją ³
Ekspedicijos GPS veiklos režimas	Iki 36 dienų tipinio naudojimo atveju Neribotas naudojant saulės energiją ²	Iki 60 dienų tipinio naudojimo atveju Neribotas naudojant saulės energiją ²

¹ Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 100 m gylį. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

² Jei nešiojama visą parą, įskaitant 3 valandas per parą lauke 50 000 liuksų sąlygomis

³ Naudojant lauke 50 000 liuksų sąlygomis

⁴ Naudojant lauke 50 000 liuksų sąlygomis ir tipinio naudojimo atveju su SatIQ technologija

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu. Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai.

PRANEŠIMAS

Net nedidelis prakaito ar drėgmės kiekis gali sukelti prie įkroviklio prijungtų elektros kontaktų koroziją. Korozija gali trukdyti įkrauti ir perduoti duomenis.

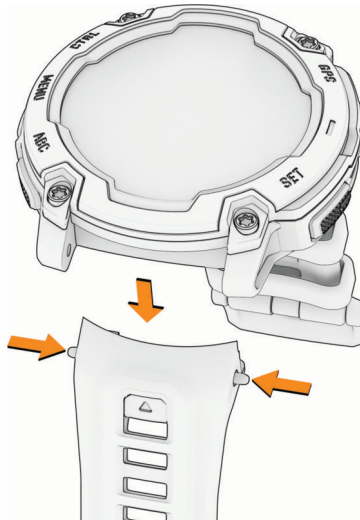
PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- 1 Skalaukite vandeniu arba naudokite drėgną pūkų nepaliekančią šluostę.
- 2 Leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

Dirželių su spyruokliniu laikikliu keitimas

Galite pakeisti dirželius naujais Instinct 3 laikrodžio dirželiais arba suderinamais QuickFit® dirželiais. Jei reikia informacijos apie suderinamus laikrodžio dirželius ir dydžius, eikite į savo Instinct 3 laikrodžio puslapį adresu buy.garmin.com.

- 1 Įspauskite laikrodžio varžtelį ir nuimkite dirželį nuo laikrodžio.

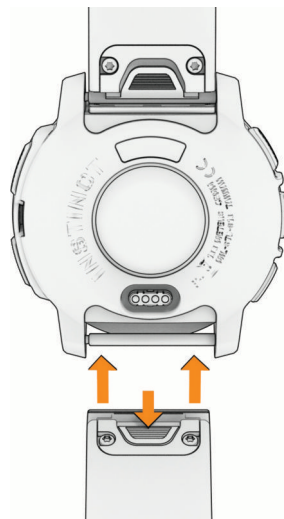


- 2 Pasirinkite parinktį:

- Norėdami uždėti Instinct 3 dirželius, sulygiuokite naująjį dirželį su angomis ant laikrodžio, įspauskite laikrodžio varžtelį ir įspauskite dirželį į jo vietą.

PASTABA: patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi. Laikrodžio varžtelis turi būti sulygiuotas su laikrodžio angomis.

- Norėdami uždėti suderinamą QuickFit dirželį, dėkite suderinamą laikrodžio varžtelį ant laikrodžio ir įspauskite naująjį dirželį į jo vietą.



PASTABA: patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi. Fiksatorius turi uždengti laikrodžio varžtelį.

- 3 Kartodami veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Trikčių šalinimas

Produktų naujiniai

Įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prijungiate jį prie Bluetooth. Galite rankiniu būdu tikrinti, ar yra naujinių, sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 97 psl.). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

Tai užtikrina paprastą prieigą prie šių paslaugų, kurios skirtos Garmin įrenginiams:

- Programinės įrangos naujiniai
- Golfo aikštynų naujiniai
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Kaip gauti daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie šį produktą galite rasti Garmin svetainėje.

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Jei norite sužinoti apie priemonės tikslumą, apsilankykite adresu www.garmin.com/ataccuracy.
Tai nėra medicinos įrenginys.

Mano įrenginio kalba netinkama

Jei netyčia pasirinkote ne tą kalbą, galite pakeisti įrenginio kalbos pasirinkimą.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Slinkite žemyn iki paskutinio sąrašo elemento ir paspauskite **GPS**.
- 3 Paspauskite **GPS**.
- 4 Pasirinkite kalbą.
- 5 Paspauskite **GPS**.

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Instinct 3 laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu garmin.com/ble.

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

Jei telefonas neprisijungia prie laikrodžio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite telefoną ir laikrodį, tada vėl įjunkite.
- Telefone įjunkite Bluetooth technologiją.
- Atsisiųskite naujausią programos Garmin Connect versiją.
- Pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Connect ir Bluetooth nustatymų telefone bei bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują telefoną, pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Connect telefone, kurio nebenaudosite.
- Laikykite telefoną ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo laikrodžio.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkdami ••• > „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį įjunkite susiejimo režimą.
- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Telefonas > Susieti telefoną**.

Laikrodis rodo neteisingą laiką

Laikrodis atnaujina laiką ir datą, kai jį sinchronizujete. Sinchronizuokite laikrodį, kad sužinotumėte tikslų laiką, kai keliaujate tarp skirtingų laiko juostų ir kai reikia perjungti į vasaros / žiemos laiką.

- 1 Įsitikinkite, kad nustatytas automatinis laikas ([Laiko nustatymai, 98 psl.](#)).
- 2 Įsitikinkite, kad kompiuteryje arba telefone rodomas teisingas vietinis laikas.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Sinchronizuokite laikrodį su kompiuteriu ([Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 81 psl.](#)).
 - Sinchronizuokite laikrodį su telefonu ([Programos Garmin Connect naudojimas, 81 psl.](#)).
 - Sinchronizuokite laikrodį su GPS ([Laiko sinchronizavimas su GPS, 42 psl.](#)).

Laikas ir data atnaujinami automatiškai.

Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?

Laikrodis suderinamas su tam tikrais Bluetooth jutikliais. Kai prijungiate jutiklį prie Garmin laikrodžio pirmą kartą, reikia juos susieti. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **ieškoti visur**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.](#)).

Laikrodžio paleidimas iš naujo

- 1 Palaikykite **CTRL**, kol laikrodis išsijungs.
- 2 Palaikykite **CTRL**, jei norite įjungti laikrodį.

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Prieš iš naujo nustatydami visus numatytuosius nustatymus sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect, kad būtų įkelti jūsų veiklos duomenys.

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti visų laikrodžio nustatymų, įskaitant naudotojo profilio duomenis, gamyklines numatytąsias vertes, bet išsaugoti veiklos istoriją ir atsisiųstas programas bei failus, pasirinkite **Atkurti numat. nustatymus**.
 - Jei norite atkurti gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

PASTABA: jei esate nustatę Garmin Pay piniginę, ši parinktis pašalins piniginę iš laikrodžio.

Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką

Norėdami pailginti baterijos veikimo laiką pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Veiklos metu pakeiskite maitinimo režimą (*Maitinimo režimo keitimas, 96 psl.*).
- Valdiklių meniu įjunkite baterijos taupymo priemonės funkciją (*Valdikliai, 60 psl.*).
- Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymų keitimas, 99 psl.*).
- Sumažinkite ekrano ryškumą (*Ekrano nustatymų keitimas, 99 psl.*).
- Veiklai naudokite UltraTrac palydovo režimą (*Palydovų nustatymai, 40 psl.*).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų (*Valdikliai, 60 psl.*).
- Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas, 4 psl.*).
- Naudokite ciferblatą, kuris neatnaujinamas kas sekundę.
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 2 psl.*).
- Apribokite laikrodžio rodomus telefono pranešimus (*Pranešimų tvarkymas, 79 psl.*).
- Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 67 psl.*).
- Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 67 psl.*).

PASTABA: apskaičiuojant didelio intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas, naudojamas ant riešo tvirtinamas širdies dažnio matuoklis.

- Įjunkite neautomatinius pulsoksimetro rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 68 psl.*).

Palydovo signalų gavimas

Norint gauti palydovo signalus, įrenginiui gali reikėti giedro dangaus vaizdo. Laikas ir data nustatomi automatiškai, pagal GPS padėtį.

PATARIMAS: daugiau informacijos apie GPS žr. garmin.com/aboutGPS.

- 1 Išeikite į atvirą vietą lauke.
Įrenginio priekį reikia atsukti į dangų.
- 2 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite laikrodį su Garmin paskyra:
 - Prijunkite laikrodį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect naudodami telefoną su įjungtu Bluetooth.Prijungus prie Garmin paskyros, laikrodis atsisieničia kelių dienų palydovo duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovo signalus.
- Išeikite su laikrodžiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Kelias minutes nejudėkite.

Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus

Jūsų kūno temperatūra veikia vidinio temperatūros jutiklio rodmenį. Norint gauti tiksliausią temperatūros rodmenį, laikrodį reikia nusiimti nuo riešo ir palaukti 20–30 minučių.

Taip pat galima naudoti pasirinktinį temperatūros jutiklį, kad galėtumėte matyti tikslus aplinkos temperatūros rodmenis dėvėdami laikrodį.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius

Kasdienis žingsnių skaičius iš naujo nustatomas kiekvieną vidurnaktį.

Jei vietoje žingsnių skaičiaus rodomi brūkšniai, leiskite įrenginiui rasti palydovo signalus ir nustatyti laiką automatiškai.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.

PASTABA: tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

Žingsnių skaičius jūsų Garmin Connect paskyroje atnaujinamas, kai sinchronizujete laikrodį.

1 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 81 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*Programos Garmin Connect naudojimas, 81 psl.*).

2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnaujina žingsnių skaičiaus.

Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

Jūsų laikrodyje naudojamas vidinis barometras, matuojantis aukščio pokyčius jums lipant laiptais. Užliptas aukštas yra lygus 3 m (10 pėdų).

- Lipdami laiptais stenkitės nesilaikyti už turėklų ir neperžengti kelių laiptelių.
- Vėjuotu oru pridenkite laikrodį rankove ar striuke, nes dėl stiprių gūsių rodmenys gali būti netikslūs.

Priedas

Duomenų laukai

PASTABA: tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus. Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ arba Bluetooth priedų. Kai kurie duomenų laukai laikrodyje rodomi daugiau nei vienoje kategorijoje.

PATARIMAS: duomenų laukus taip pat galite tinkinti programos Garmin Connect laikrodžio nustatymuose.

Kadencijos laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.
Vid. kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.
Kadencija	Važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie kadencijos priedo.
Kadencija	Bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).
Rato kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.
Rato kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.
Pask. rato kad.	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.
Pask. rato kad.	Bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Kompaso laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kompaso krypt.	Judėjimo kryptis pagal kompasą.
GPS kryptis	Judėjimo kryptis pagal GPS.
Kryptis	Kryptis, kuria judate.

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Atstumas	Dabartinėje trasoje arba veikloje įveiktas atstumas.
Int. atstumas	Per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.
Rato ilgis	Esamame rate įveiktas atstumas.
Pask. rato ilgis.	Paskutiniame įveiktame rate nukeliamas atstumas.
Pask. judėjimo atstumas	Per paskutinį atliktą judesį įveiktas atstumas.
Pask. rato ilgis.	Per dabartinį judesį įveiktas atstumas.

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. pakilimas	Vidutinis vertikalus pakilimo atstumas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Vid. nuolydis	Vidutinis vertikalus nusileidimo atstumas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Aukštis	Esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.
Sklendimo santykis	Horizontalaus nukeliauto atstumo ir vertikalaus atstumo pokyčio santykis.
GPS pakilimas	Esamos vietos aukštis pagal GPS.
Laipsnis	Pakilimo (aukščio) įvertis bėgant (atstumas). Pavyzdžiui, jei pakildami 3 m (10 pėdų) nukeliaujate 60 m (200 pėdų), nuolydis yra 5 proc.
Pakilimas rate	Vertikalus pakilimo atstumas esamame rate.
Nuolydis rate	Vertikalus nusileidimo atstumas esamame rate.
Pakilimas paskut. rate	Vertikalus pakilimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.
Nuolydis paskut. rate	Vertikalus nusileidimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.
Pask. judėjimo pakilimas	Vertikalus pakilimo atstumas paskutinio baigto judėjimo metu.
Paskut. judėj. kritimas	Vertikalus nusileidimo atstumas paskutinio baigto judėjimo metu.
Maks. pakilimas	Maksimalus pakilimo greitis pėdomis ar metrais per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Maks. nuolydis	Maksimalus nusileidimo greitis metrais ar pėdomis per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Maks. aukštis	Maksimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Min. Aukštis	Minimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Judėjimo pakilimas	Vertikalus pakilimo atstumas dabartinio judėjimo metu.
Judėjimo kritimas	Vertikalus nusileidimo atstumas dabartinio judėjimo metu.
Bendras pakilimas	Bendras pakilimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Bendras nuolydis	Bendras nusileidimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Aukštų laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Užlipa aukštų	Bendras per dieną užlipa aukštų skaičius.
Nusileista aukštais	Bendras aukštų, kuriais nusileista per dieną, skaičius.
Aukštai per minutę	Per minutę užlipa aukštų skaičius.

Širdies dažnio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
%ŠDR	Širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
Aerobinis TE:	Esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Anaerobinis TE	Esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vid. %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.
Vidutinis ŠD	Vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.
Vid. ŠD %Maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.
Širdies dažnis	Širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginyje turi būti širdies dažnio monitorius ant riešo arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.
ŠD %Maks.	Maksimalaus širdies dažnio procentas.
ŠD zona	Esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).
Vid. int. %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.
Vid. int. %Maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Vid. int. ŠD	Vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Int. maks. %ŠDR	Maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Vid. int. %Maks.	Maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Int. maks. %ŠD.	Maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Rato %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Rato ŠD	Vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.
Rato ŠD %Maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.
Pask. rato %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Pask. rato ŠD	Vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato ŠD %maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio judėjimo %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas paskutinio judėjimo metu.
Pask. judėjimo širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis paskutinio baigto judėjimo metu.
Paskutinio jud. ŠD %maks.	Vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas paskutinio judėjimo metu.
Judėjimo % ŠD rezervas	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas dabartinio judėjimo metu.

Pavadinimas	Aprašas
Maks. ŠD	Vidutinis širdies dažnis dabartinio judėjimo metu.
Judėjimo šird. dažnio %maks.	Vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas dabartinio judėjimo metu.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio zonoje.

Atstumų laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Intervalo atstumai	Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.
Atstumai	Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

Navigacijos laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kryptis	Kryptis nuo esamos vietos iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Trasa	Kryptis nuo pradžios vietos iki kelionės tikslo. Trasą galima peržiūrėti kaip suplanuotą arba nustatytą maršrutą. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Kelionės tikslo vieta	Galutinio kelionės tikslo vieta.
Tikslo kelio tšk.	Paskutinis taškas maršrute iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Likęs atst.	Atstumas iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Atstumas iki kito	Likęs atstumas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Apyt. bendr. atstumas	Apytikris atstumas nuo pradžios vietos iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
ETA	Apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite galutinį kelionės tikslą (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelionės tikslą vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
AAL ties kitu	Apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite kitą kelio tašką (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelio tašką vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
ALL	Apytikris laikas iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Sklendimo santykio tikslas	Sklendimo santykis, kurį reikia nusileisti iš esamos padėties į kelionės tikslo aukštį. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Plat. / ilg.	Esama padėtis pagal platumą ir ilgumą nepaisant pasirinkto padėties formato nustatymo.
Vieta	Esama padėtis naudojant pasirinktą padėties formato nustatymą.
Kitas kelio taškas	Kitas taškas maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Pavadinimas	Aprašas
Nukrypimas nuo kurso	Atstumas į dešinę ar kairę, kuriuo nukrypote nuo tikrojo kelionės maršruto. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Laikas iki kito	Apytikris likęs laikas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
VMG	Greitis, kuriuo maršrute artėjate prie kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
V atst. iki tikslo	Aukščio atstumas tarp esamos vietos ir kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Vert. gr. iki užd.	Pakilimo ar nusileidimo greitis iki iš anksto nustatyto aukščio. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Kiti laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Veikl. kalorijos	Veiklos metu sudegintos kalorijos.
Aplinkos sl.	Nesukalibruotas aplinkos slėgis.
Baro. slėgis	Dabartinis sukalibruotas aplinkos slėgis.
Baterijos valandos	Valandų, likusių iki baterijos energijos išsekimo, skaičius.
Baterijos lygis	Laikrodžio baterijos lygis.
Veikl. kalorijos	Per dieną sudegintos kalorijos.
GPS	GPS palydovų signalo stiprumas.
Ratai	Įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.
Krūvis	Treniravimosi krūvis per dabartinę veiklą. Treniravimosi krūvis yra padidinto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio kiekis (angl. EPOC), kuris parodo treniruotės sunkumą.
Judesiai	Užsiimant dabartine veikla atliktų judesių skaičius.
Atlik. sąl.	Efektyvumo būklės įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikruoju laiku.
Kartojimai	Per jėgos treniruotę – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.
Kvėpavimo dažnis	Kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (jpm).
Nustatyti laikmatį	Per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.
Žingsniai	Žingsnių skaičius per esamą veiklą.
Stresas	Jūsų dabartinis streso lygis.
Saulėtekis	Saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.
Saulėlydis	Saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.
Dienos laikas	Paros laikas pagal esamus vietas ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).

Tempo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
500 m tempas	Esamas 500 metrų irklavimo tempas
Vid. 500 m tempas	Vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.
Vidutinis tempas	Vidutinis tempas dabartinėje veikloje.
Pagal nuolydį koreg. tempas	Vidutinis tempas, pakoreguotas pagal vietovės statumą.
Int. tempas	Vidutinis tempas dabartiniame intervale.
Rato 500 m tempas	Vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.
Rato tempas	Esamo rato vidutinis tempas.
PR 500 m tempas	Vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.
Pask. rato tempas	Paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.
Pask. atst. tempas	Vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Paskutinio judėjimo tempas	Paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis tempas.
Judėjimo tempas	Vidutinis dabartinio judėjimo tempas.
Tempas	Esamas tempas.

„PacePro“ laukai

Pavadinimas	Aprašas
Kitos atkarpos atstumas	Bėgimas. Kitos atkarpos bendras atstumas.
Kitos atkarpos tikslinis tempas	Bėgimas. Kitos atkarpos tikslinis tempas.
Iš viso pirmyn / atgal	Bėgimas. Bendras tikslinio tempo viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.
Padalytas atstumas	Bėgimas. Esamos atkarpos bendras atstumas.
Likęs atkarpos atstumas	Bėgimas. Likęs esamos atkarpos atstumas.
Padalytas tempas	Bėgimas. Esamos atkarpos tempas.
Tikslinis atkarpos tempas	Bėgimas. Esamos atkarpos tikslinis tempas.

Galios laukai

Pavadinimas	Aprašas
% GFS	Dabartinė sugeneruota galia, matuojama galios funkcinio slenksčio procentais.
3 s vid. balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 3 s slankusis vidurkis.
3 s vid. galia	3 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
10 s vid. balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 10 s slankusis vidurkis.
10 s vid. galia	10 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
30 s vid. balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 30 s slankusis vidurkis.
30 s vid. galia	30 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
Vid. balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per esamą veiklą.
Vid. GF K.	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vidutinė galia	Vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.
Vid. GF D.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vid. DGF K.	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Vid. PCP	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą veiklą.
Vid. DGF D.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Balansas	Esamas kairės / dešinės kojos galios balansas.
Intensity Factor	Esamos veiklos Intensity Factor™.
Rato balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per dabartiniame rate.
Rato DGF K.	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato GF K.	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Rato NP	Dabartinio rato vidutinė Normalized Power™.
Rato PCP	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą ratą.
Rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.
Rato DGF D.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato GF D.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Paskutinio rato NP	Vidutinė Normalized Power per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
DGF kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratinkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
GF kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriami teigiama energija.
P. rato maks. GAL.	Didžiausia sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
Maks. rato galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą ratą.

Pavadinimas	Aprašas
Maks. galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą veiklą.
NP	Esamos veiklos Normalized Power.
Pedalo skland.	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip tolygiai dviratininkas taiko jėgą per kiekvieną pedalo mynimą.
PCO	Platformos centro poslinkis. Platformos centro poslinkis yra vieta ant pedalo platformos, kuria tenka jėga.
Galia	Esama sugeneruota galia vatais.
Galia ir svoris	Esama galia vatais kilogramui.
Galios zona	Dabartinis generuojamos galios diapazonas pagal jūsų GFS arba tinkintus nustatymus.
DGF dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
GF dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriami teigiama energija.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje galios zonoje.
Laikas sėd.	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą veiklą.
Rato laikas sėd.	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą ratą.
Laikas stov.	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą veiklą.
Rato laikas stov.	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą ratą.
TSI	Esamos veiklos Training Stress Score™.
Sukimo momento ef.	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip efektyviai dviratininkas mina pedalus.
Darbas	Sukauptas atliktas darbas (generuojama galia) kilodžauliais.

Poilsio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kartojimo laikas	Paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine).
Poilsio laikmatis	Esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine).

Judėjimo dinamika

Pavadinimas	Aprašas
Vid. GCT bal.	Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą sesiją.
Vid GCT	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.
Vid. žings. ilg.	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.
Vid. vert. pokyt.	Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą veiklą.
Vid. vert. santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.
GCT balansas	Kairės / dešinės kojos kontakto su žeme laiko balansas bėgant.
GCT	Laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas mili-sekundėmis. Kontakto su žeme laikas neskaičiuojamas einant.
Rato GCT bal.	Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą ratą.
Rato GCT	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą ratą.
Rato žings. ilg.	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.
Rato vert. pokyt.	Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą ratą.
Rato vert. sant.	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.
Žingsnio ilgis	Žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.
Vertikalus pok.	Šokinėjimo kiekis bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.
Vertikalus santykis	Vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis.

Greičio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. judėjimo greitis	Vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.
Vid. bendras greitis	Vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.
Vidutinis greitis	Vidutinis greitis dabartinėje veikloje.
Vid. jūr. AG	Vidutinis judėjimo greitis mazgais per esamą veiklą, neatsižvelgiant į kursą ir laikinus krypties pokyčius.
Rato AG	Vidutinis važiavimo greitis per esamą ratą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Rato greitis	Esamo rato vidutinis greitis.
Paskutinio rato AG	Vidutinis važiavimo greitis per paskutinį įveiktą ratą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Pask. rato greitis	Paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.
Paskutinio judėjimo greitis	Paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis greitis.
Maksimalus AG	Maksimalus važiavimo greitis per esamą veiklą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Maks. greitis	Didžiausias greitis per esamą veiklą.
Judėjimo greitis	Vidutinis dabartinio judėjimo greitis.
Greitis	Esamas judėjimo greitis.
AG	Faktinis važiavimo greitis, neatsižvelgiant į trasą, kuria vairuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Vert. gr.	Pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

Dūžių laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. atst. per dūžį	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.
Vid. atst. per dūžį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.
Vid. dūžių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.
Vid. dūž. / atst.	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.
Atst. per dūžį	Irklavimo sporto rūšys. Per mostą įveiktas atstumas.
Int. dūž. dažnis	Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą intervalą.
Int. dūž. / atst.	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.
Int. dūž. tipas	Esamas mostų tipas per intervalą.
Rato atst. per dūžį	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
Rato atst. per dūžį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
Rato dūžių dažnis	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.
Rato dūžių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.
Rato dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
Rato dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
P. rato atst. per dūžį	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato atst. per dūžį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato dūžių dažnis	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato dūžių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.
P. atst. dūž. dažnis	Vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
P. atst. dūžiai	Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
P. atst. duž. tipas	Mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Dūžių dažnis	Plaukimas. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Dūžių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.
Dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.

SWOLF laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis SWOLF	Vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (<i>Plaukimo terminai, 13 psl.</i>). Kai plaukiama atvirose vandenyse, apskaičiuojant SWOLF įvertį naudojamas 25 m atstumas.
Int. SWOLF	Vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.
Rato SWOLF	Esamo rato SWOLF įvertis.
P. rato SWOLF	Paskutinio įveikto rato SWOLF įvertis.
Pask. atst. SWOLF	Paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Temperatūros laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Maks. 24 val.	Maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
Min. 24 val.	Minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
Temperatūra	Aplinkos temperatūra veiklos metu. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį. Galite susieti temperatūros jutiklį su įrenginiu, kad turėtumėte nuolatinį tikslių temperatūros duomenų šaltinį.

Laikmačio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. rato laikas	Esamos veiklos vidutinis rato laikas.
Praėjęs laikas	Visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite veiklos laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.
Intervalo laikas	Esamo intervalo laikmačio laikas.
Rato laikas	Esamo rato laikmačio laikas.
Pask. rato laikas	Paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.
Paskutinio judėjimo laikas	Paskutinio užbaigto judėjimo laikmačio laikas.
Judėjimo laikas	Dabartinio judėjimo laikmačio laikas.
Judėjimo laikas	Bendras judėjimo laikas per esamą veiklą.
Kelių sporto šakų laikas	Bendras laikas, praleistas užsiimant keliomis sporto šakomis, įskaitant perėjimus.
Iš viso pirmyn / atgal	Bėgimas. Bendras tikslinio tempo viršijimo ar atsilikimo nuo jo greitis.
Stabdymo laikas	Bendras sustabdytas laikas per esamą veiklą.
Plaukimo laikas	Dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.
Laikmat	Atbulinio laikmačio dabartinis laikas.

Treniruotės laukai

Pavadinimas	Aprašas
Kartojimai	Treniruotės metu – likę kartojimai.
Žingsnių atstumas	Likęs treniruotės etapo laikas arba atstumas.
Žingsnių tempas	Dabartinis treniruotės etapo tempas.
Žingsnių greitis	Dabartinis treniruotės etapo greitis.
Žingsnių laikas	Praėjęs treniruotės etapo laikas.

Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

Užsiimant Garmin Connect veikla bėgimo dinamikos duomenys rodomi kaip spalvotos diagramos. Spalvinės zonos grindžiamos procentiliais ir palygina jūsų bėgimo dinamikos duomenis su kitų bėgikų duomenimis.

Garmin ištyrinėjo daug įvairaus lygio bėgikų. Duomenų vertės raudonose ar oranžinėse zonose įprastos mažiau patyrusiems ar lėtesniems bėgikams. Duomenų vertės žaliose, mėlynose ar violetinėse zonose įprastos labiau patyrusiems ar greitesniems bėgikams. Labiau patyrusių bėgikų kontakto su žeme laikas trumpesnis, mažesnis vertikalusis svyravimas, mažesnis vertikalusis santykis ir didesnė kadencija. Tačiau aukštesnių bėgikų kadencija paprastai šiek tiek mažesnė, ilgesni žingsniai ir šiek tiek didesnis vertikalusis svyravimas. Vertikalusis santykis yra vertikalusis svyravimas, padalytas iš žingsnio ilgio. Jis nekoreliuoja su ūgiu.

Daugiau informacijos apie bėgimo dinamiką žr. garmin.com/runningdynamics. Papildomų bėgimo dinamikos teorijų ir interpretacijų galite ieškoti patikimose publikacijose apie bėgimą ir interneto svetainėse.

Spalvų zona	Procentiliai zonoje	Kadencijos intervalas	Kontakto su žeme laiko intervalas
 Violetinė	>95	>183 spm	<218 ms
 Mėlyna	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Žalia	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Oranžinė	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Raudona	5	<153 spm	>308 ms

Kontakto su žeme laiko balanso duomenys

PASTABA: užsiimant Garmin Connect veikla bėgimo dinamikos duomenys rodomi kaip spalvotos diagramos.

Kontakto su žeme laiko balansas yra bėgimo simetrijos įvertis ir pateikiamas kaip viso kontakto su žeme laiko procentinė dalis. Pavyzdžiui, įvertis 51,3 % su rodykle kairėn rodo, kad bėgikas praleidžia daugiau laiko ant žemės būdamas ant kairės kojos. Jei duomenų ekranas rodo abu skaičius, pvz., 48–52, 48 % yra kairės kojos, o 52 % – dešinės kojos įvertis.

Spalvų zona	 Raudona	 Oranžinė	 Žalia	 Oranžinė	 Raudona
Simetrija	Prastas	Patenkinamas	Geras	Patenkinamas	Prastas
Kitų bėgikų procentas	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Kontakto su žeme laiko balansas	>52,2 % K	50,8–52,2 % K	50,7 % K–50,7 % D	50,8–52,2 % D	>52,2 % D

Kurdama ir bandydama bėgimo dinamikos funkciją, Garmin komanda rado koreliacijų tarp tam tikrų bėgikų traumų ir didesnio balanso trūkumo. Daugumos bėgikų kontakto su žeme laiko balansas daugiau nukrypsta nuo 50–50 rodiklio, kai jie bėga į kalvą ar nuo kalvos. Daugumo bėgimo trenerių sutinka, kad simetriška bėgimo forma yra tinkama. Geriausių bėgikų žingsniai būna greiti ir subalansuoti.

Bėgdami galite peržiūrėti matuoklį arba duomenų lauką; po bėgimo galite peržiūrėti apžvalgą Garmin Connect paskyroje. Kaip ir kitų bėgimo dinamikos duomenų atveju, kontakto su žeme laiko balansas yra kiekybinis matavimas, skirtas padėti jums sužinoti apie bėgimo formą.

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenys

PASTABA: užsiimant Garmin Connect veikla bėgimo dinamikos duomenys rodomi kaip spalvotos diagramos.

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenų diapazonai šiek tiek skiriasi, priklausomai nuo jutiklio ir to, ar jis pritvirtintas prie krūtinės (HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedai), ar prie juosmens (Running Dynamics Pod priedas).

Spalvų zona	Procentiliai zonoje	Vertikalojo svyravimo diapazonas prie krūtinės	Vertikalojo svyravimo diapazonas prie juosmens	Vertikalasis santykis prie krūtinės	Vertikalasis santykis prie juosmens
 Violetinė	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Mėlyna	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Žalia	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžinė	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Raudona	5	<11,5 cm	<13,0 cm	<10,1 %	<11,9 %

V02 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota V02 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Puikus	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Geras	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Patenkinamas	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Prastas	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Moterys	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Puikus	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Geras	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Patenkinamas	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Prastas	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite www.CooperInstitute.org.

FTP įvertinimai

Šiose lentelėse pateikiama galios funkcinio slenksčio (FTP) įverčių klasifikacija pagal lytį.

Vyrai	Vatai kilogramui (W/kg)
Geriausias	Nuo 5,05
Puikus	Nuo 3,93 iki 5,04
Geras	Nuo 2,79 iki 3,92
Patenkinamas	Nuo 2,23 iki 2,78
Netreniruotas	Iki 2,23

Moterys	Vatai kilogramui (W/kg)
Geriausias	Nuo 4,30
Puikus	Nuo 3,33 iki 4,29
Geras	Nuo 2,36 iki 3,32
Patenkinamas	Nuo 1,90 iki 2,35
Netreniruotas	Iki 1,90

FTP įvertinimai grindžiami tyrimais, kuriuos atliko Hunter Allen ir Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ratų dydis ir perimetras

Greičio jutiklis automatiškai nustato ratų dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

Ženklių apibrėžtys

Šie ženklai gali būti pateikti ant įrenginio ar priedų etikečių.



WEEE (EEJA) atliekų šalinimo ir perdirbimo ženklas. WEEE (EEJA) ženklas pateikiamas ant produkto laikantis ES direktyvos 2012/19/ES dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų (EEJA) nuostatų. Jis skirtas neleisti netinkamo šio produkto šalinimo ir skatinti pakartotinį naudojimą ir perdirbimą.

