

GARMIN®



INSTINCT® 3 SOLAR SERIES

Användarhandbok

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin-logotypen, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® och Xero® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. 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™ och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. iPhone® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Applied Ballistics® är ett registrerat varumärke som tillhör Applied Ballistics, LLC. BLUETOOTH® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. Iridium® är ett registrerat varumärke som tillhör Iridium Satellite LLC. Overwolf™ är ett varumärke som tillhör Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peakware, LLC. USB-C® är ett registrerat varumärke som tillhör USB Implementers Forum. Vectronix® är ett varumärke som är registrerat i USA och ägs av Safran Vectronix AG Corporation. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

M/N: A04882, A04883

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Komma igång.....	1
Knappar.....	1
Rensa användardata resningsfunktionenen.....	2
Anpassa urtavlan.....	2

Aktiviteter och appar..... 3

Lista med aktiviteter och appar.....	3
Starta en aktivitet.....	4
Tips för att spela in aktiviteter.....	4
Stoppa en aktivitet.....	4
Utomhusaktiviteter.....	5
Golf.....	5
Spela golf.....	5
Visa hinder.....	6
Golfmeny.....	6
Flytta flaggan.....	6
Ändra hål.....	7
Visa uppmätta slag.....	7
Mäta slag manuellt.....	7
Registrera score.....	7
Registrera statistik.....	8
Registrera en boulderingaktivitet.....	8
Starta en expedition.....	8
Spela in en spårpunkt manuellt.....	8
Visa spårpunkter.....	9
Fiska.....	9
Jaga.....	9
Löpning.....	10
Springa på bana.....	10
Tips för registrering av banlöpning.....	10
Ut och springa en virtuell löptur.....	10
Kalibrera löpbandsdistansen.....	11
Registrera en hinderbaneaktivitet....	11
PacePro™ träning.....	11
Hämta en PacePro plan från Garmin Connect.....	11
Starta en PacePro plan.....	12
Cykling.....	13
Använda en indoor trainer.....	13
Simning.....	13
Simterminologi.....	13
Typer av simtag.....	13

Tips för simningsaktiviteter.....	14
Automatisk vila och manuell vila.....	14
Träna med träningsloggen.....	14
Multisport.....	14
Triathlonträning.....	15
Skapa en multisportaktivitet.....	15
Gymaktiviteter.....	15
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	16
Registrera en HIIT-aktivitet.....	16
Registrera en inomhusklättringsaktivitet.....	17
Vintersport.....	17
Visa dina skidåk.....	17
Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet.....	18
Vattensport.....	18
Surfing.....	18
Visa vattensportåk.....	18
Andra aktiviteter och appar.....	19
Applied Ballistics®.....	19
Applied Ballistics Quantum appen.....	19
Applied Ballistics alternativ:.....	19
Snabbredigera skjutförhållande.....	20
Avståndskort.....	20
Anpassa fälten för avståndskort.....	20
Redigera avståndsökning.....	20
Inställningar för grundavstånd.....	20
Målkort.....	20
Lägga till ett mål.....	20
Redigera målet.....	20
Byta mål.....	21
Tar bort alla mål.....	21
Ställa in målplatsen med hjälp av GPS.....	21
Miljö.....	21
Redigera miljön.....	21
Aktivera Auto Update.....	21
Profil.....	21
Lägga till en profil.....	21
Välja en annan profil.....	22
Anpassa profildatasidorna....	22
Ordlistan Applied Ballistics.....	23
Spel.....	26

Använda Garmin GameOn™ appen.....	26
Registrera en manuell spelaktivitet.....	26
Hoppledare.....	26
Hopptyper.....	27
Ange hoppinformation.....	27
Ange vindinformation för HAHO- och HALO-hopp.....	27
Återställa vindinformationen....	27
Ange vindinformation för ett statistiskt hopp.....	28
Konstantinställningar.....	28
Träningspass.....	28
Påbörja ett träningspass.....	28
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	29
Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	29
Starta ett intervallpass.....	29
Anpassa ett intervallpass.....	30
Använda Virtual Partner®.....	30
Ställa in ett träningsmål.....	30
Tävla i en föregående aktivitet.....	31
Om träningskalendern.....	31
Anpassade träningsprogram....	31
Använda appen Sparade.....	32
Beräkna ett områdes storlek.....	32
Visa tidvatteninformation.....	33
Ställa in en tidvattensvarning.....	33
Anpassa aktiviteter och appar.....	33
Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	34
Ändra en aktivitets placering i listan med appar.....	34
Anpassa datasidorna.....	34
Lägga till en karta i en aktivitet....	34
Skapa en anpassad aktivitet.....	35
Inställningar för aktiviteter och appar.....	35
Aktivitetsvarningar.....	37
Ställa in varning.....	38
Aktivera automatisk klättring.....	38
Satellitinställningar.....	39

Klockor.....39

Ställa in larm.....	39
---------------------	----

Redigera ett larm.....	39
Använda en nedräkningstimer.....	40
Lägga till en intervallvarning i en nedräkningstimer.....	40
Ta bort en nedräkningstimer.....	41
Använda stoppuret.....	41
Synkronisera klockan med GPS.....	41
Lägga till andra tidszoner.....	42
Redigera en alternativ tidszon.....	42
Ställa in tidsvarningar.....	42

Historik..... 42

Använda historik.....	42
Multisporthistorik.....	43
Ta bort historik.....	43
Personliga rekord.....	43
Visa dina personliga rekord.....	43
Återställa ett personligt rekord.....	43
Ta bort personliga rekord.....	43
Visa datatotaler.....	44
Använda total distans.....	44

Inställningar för aviseringar och varningar..... 44

Utseende..... 44

Widgetar.....	45
Visa förenklade widgetar.....	48
Anpassa widgetslingan.....	48
Skapa mappar med förenklade widgetar.....	49
Body Battery.....	49
Tips för bättre Body Battery data.....	49
Prestationsmätningar.....	49
Om VO2-maxberäkningar.....	50
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning.....	50
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling.....	50
Visa dina förutsagda tävlingstider.....	51
HRV-test.....	51
Prestationsförhållande.....	51
Visa ditt prestationsförhållande.....	52
Hämta din FTP-uppskattning.....	52

Mjölksyratröskel	52
Träningsstatus	53
Träningsstatusnivåer	53
Tips för att få din träningsstatus	54
Värme- och höjdecklimatisering för bra prestation	54
Intensiv belastning	54
Om Training Effect	55
Återhämtningstid	55
Återhämtningspuls	55
Pausa och återuppta din träningsstatus	56
Träningsberedskap	56
Träning inför tävling	57
Tävlingskalender och primär tävling	57
Lägga till en väderplatser	57
Kontroll	58
Anpassa menyn för kontroller	61
Så här använder du ficklampan	61
Redigera anpassad ficklampsblinkning	61
Garmin Pay	61
Konfigurera din Garmin Pay plånbok	62
Betala för ett köp med hjälp av klockan	62
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken	62
Hantera Garmin Pay kort	62
Ändra din Garmin Pay kod	62
Morgonrapport	63
Anpassa din morgonrapport	63

Sensorer och tillbehör 63

Puls på handleden	63
Bära klockan	64
Tips för oregelbundna pulsdata	64
Inställningar för pulsmätning vid handleden	64
Ställa in en varning för onormal puls	65
Sända pulsdata	65
Pulsoximeter	65
Läsa av pulsoximetervärden	66
Ställa in pulsoximeterläget	66

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata	66
Kompass	66
Kompassinställningar	66
Manuell kalibrering av kompassen	67
Ställa in den nordliga referensen ..	67
Höjdmätare och barometer	67
Höjdmätarinställningar	67
Kalibrera den barometrisk höjdmätaren	68
Barometerinställningar	68
Kalibrera barometern	68
Ställa in en stormvarning	68
Trådlösa sensorer	69
Para ihop dina trådlösa sensorer	71
Löptempo och distans från pulstillbehör	71
Tips för registrering av löptempo och -distans	71
Löpdynamik	71
Tips om det saknas löpdynamikdata	72
Löpkraft	72
Löpkraftsinställningar	73
inReach fjärrkontroll	73
Använda inReach fjärrkontrollen ..	73
VIRB fjärrkontroll	73
Styra en VIRB actionkamera	74
Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet	74
Xero laserplatsinställningar	75

Karta 75

Panorera och zooma på kartan	75
Kartinställningar	75

Funktioner för telefonanslutning 75

Para ihop telefonen	76
Aktivera aviseringar för Bluetooth	76
Visa aviseringar	76
Ta emot ett inkommande telefonsamtal	76
Svara på ett sms	77
Hantera aviseringar	77
Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen ..	77

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	77
Telefon- och datorappar.....	77
Garmin Connect.....	78
Garmin Connect+ abonnemang...	78
Använda Garmin Connect appen.....	79
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	79
Enhetlig träningsstatus.....	79
Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	79
Använda Garmin Connect på din dator.....	79
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	80
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	80
Connect IQ funktioner.....	80
Hämta Connect IQ funktioner.....	80
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	80
Garmin Explore™.....	80
Appen Garmin Messenger.....	81
Använda Messenger-funktionen..	81
Garmin Golf™ app.....	82
Garmin Share.....	82
Dela data med Garmin Share.....	82
Ta emot data med Garmin Share....	82

Användarprofil.....83

Ställa in din användarprofil.....	83
Inställningar för kön.....	83
Visa din konditionsålder.....	83
Om pulszoner.....	83
Träningsmål.....	83
Ställa in dina pulszoner.....	84
Låta klockan ange dina pulszoner...	84
Beräkning av pulszon.....	84
Ange dina kraftzoner.....	85
Upptäcka prestandamätningar automatiskt.....	85

Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 85

Lägga till nödsituationskontakter.....	86
Lägga till kontakter.....	86

Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	86
Begära hjälp.....	87

Inställningar för hälsa och välbefinnande.....87

Automatiskt mål.....	87
Använda inaktivitetsvarning.....	87
Intensiva minuter.....	88
Få intensiva minuter.....	88
Sömnspårning.....	88
Använda automatisk sömnmätning.....	88
Andningsvariationer.....	88

Navigering.....89

Visa och redigera sparade platser.....	89
Spara en dubbel rutnätsplats.....	89
Ange en referenspunkt.....	89
Navigera till en destination.....	89
Navigera till startpunkten under en aktivitet.....	90
Navigera med Kurs mot mål.....	90
Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord).....	90
Avbryta navigering.....	90
Banor.....	90
Skapa och följa en bana i din enhet.....	91
Skapa en bana på Garmin Connect..	91
Skicka en bana till enheten.....	91
Visa eller redigera baninformation..	92
Beräkna en waypoint.....	92
Navigeringsinställningar.....	92
Anpassa navigeringsdatasidor.....	92
Rikttningsinställningar.....	93
Ställa in navigeringsmeddelanden...	93

Inställningar för strömhantering..... 93

Anpassa batterisparfunktionen.....	93
Ändra strömläge.....	94
Anpassa strömlägen.....	94
Återställa ett strömläge.....	94

Systeminställningar..... 95

Ställa in din lösenordskod för klockan.....	95
---	----

Byta klockans lösenordskod.....	96	Datafält.....	106
Tidsinställningar.....	96	Färgmätare och löpdynamikdata.....	118
Ändra skärminställningarna.....	96	Balans för markkontakttid – data..	119
Anpassa sömnläge.....	97	Vertikal rörelse och kvot vertikal	
Anpassa kortkommandon.....	97	rörelse/steglängd.....	119
Ändra måttenheterna.....	97	Standardklassificeringar för VO2-	
Visa enhetsinformation.....	97	maxvärde.....	120
Se information om regler och		FTP-klassning.....	120
efterlevnad för E-label.....	97	Hjulstorlek och omkrets.....	121
Enhetsinformation.....	98	Symbolförklaringar.....	121
Ladda klockan.....	98		
Solenergiladdning.....	98		
Tips för solenergiladdning.....	98		
Specifikationer.....	99		
Information om batteritid.....	99		
Skötsel av enheten.....	99		
Rengöra klockan.....	100		
Byta band med fjäderstav.....	101		
Felsökning.....	102		
Produktuppdateringar.....	102		
Mer information.....	102		
Enheten är på fel språk.....	102		
Är min telefon kompatibel med min			
klocka?.....	102		
Telefonen ansluter inte till klockan....	102		
Min klocka visar inte rätt tid.....	103		
Kan jag använda min Bluetooth sensor			
med min klocka?.....	103		
Starta om klockan.....	103		
Återställa alla standardinställningar..	103		
Tips för att maximera batteritiden.....	104		
Söka satellitsignaler.....	104		
Förbättra GPS-			
satellitmottagningen.....	104		
Aktivitetstemperaturen är inte korrekt	104		
Aktivitetsspårning.....	104		
Min dagliga stegräkning visas inte	105		
Stegräkningen verkar inte stämma	105		
Stegräkningen på klockan stämmer			
inte med stegräkningen på mitt			
Garmin Connect konto.....	105		
Antal trappor verkar inte vara			
korrekt.....	105		
Bilagor.....	106		

Introduktion

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Komma igång

Första gången du använder klockan ska du utföra följande åtgärder för att konfigurera den och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Håll **CTRL** intryckt för att slå på klockan (*Knappar, sidan 1*).
- 2 Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första konfigurationen.
Under den första konfigurationen kan du para ihop din smartphone med klockan för att få aviseringar, synkronisera aktiviteter med mera (*Para ihop telefonen, sidan 76*).
- 3 Ladda klockan (*Ladda klockan, sidan 98*).
- 4 Kontrollera om det finns programvaruuppdateringar (*Systeminställningar, sidan 95*).
För bästa upplevelse bör du hålla programvaran på din klocka uppdaterad. Med programvaruuppdateringar får du ändringar och förbättringar vad gäller integritet, säkerhet och funktioner.
- 5 Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 4*).

Knappar



① LIGHT CTRL	- Tryck om du vill starta enheten. - Tryck för att tända skärmen. - Tryck snabbt två gånger för att starta eller stänga av (<i>Så här använder du ficklampan, sidan 61</i>). - Håll intryckt i två sekunder för att visa menyn för kontroller (<i>Kontroll, sidan 58</i>). - Håll intryckt i fem sekunder för att begära hjälp (<i>Begära hjälp, sidan 87</i>).
② UP MENU	- Tryck här för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar och menyer. - Håll intryckt för att gå till huvudmenyn från urtavlan. - Håll intryckt för att öppna en kontextmeny, om en sådan finns tillgänglig i den delen av användargränssnittet.
③ DOWN ABC	- Tryck för att bläddra igenom slingan med förenklade widgetar och menyerna (<i>Visa förenklade widgetar, sidan 48</i>). - Håll nedtryckt för att visa skärmen för höjdmätare, barometer och kompass (ABC).
④ GPS	- Tryck här för att välja ett alternativ i en meny. - Tryck för att öppna menyn för appar och aktiviteter från urtavlan (<i>Aktiviteter och appar, sidan 3</i>). - Tryck för att visa aktivitetslistan och starta eller stoppa en aktivitet (<i>Starta en aktivitet, sidan 4</i>). - Håll nedtryckt för att visa GPS-koordinater och spara din plats. Obs! På Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeller håller du knappen nedtryckt för att spara en plats med Dubbelt rutnät.
⑤ BACK SET	- Tryck här för att återgå till föregående sida. - Tryck för att registrera ett varv, vila eller gå vidare till nästa steg i träningspasset under en aktivitet. - Håll nedtryckt för att visa menyn för klockan (<i>Klockor, sidan 39</i>).

Rensa användardata resningsfunktionen

Obs! Denna funktion är endast tillgänglig på Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeller.

Dödsknapp-funktionen tar snabbt bort alla sparade användardata och återställer alla inställningar till fabriksinställningarna.

Håll in **BACK** och **CTRL**.

TIPS: Du kan trycka på valfri knapp för att avbryta Dödsknapp-funktionen under en nedräkning på 10 sekunder.

Efter 10 sekunder tar klockan bort alla användardata.

Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende, eller aktivera en installerad Connect IQ™ urtavla (*Connect IQ funktioner, sidan 80*).

- På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- Välj **Urtavla**.
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.
- Välj **Lägg till** för att skapa en anpassad urtavla.
- Bläddra till en urtavla och tryck på **GPS**.
- Välj ett alternativ:
 - Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
 - Om du vill anpassa data som visas på urtavlan väljer du **Data**.
 - Om du vill anpassa urtavlans bakgrundsfärg trycker du på **Färg**.

Aktiviteter och appar

Klockan kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata. Du kan skapa anpassade eller nya aktiviteter baserat på standardaktiviteter ([Skapa en anpassad aktivitet, sidan 35](#)). När du är klar med dina aktiviteter kan du spara och dela dem med Garmin Connect™ communityn.

Du kan även lägga till Connect IQ aktiviteter och appar på klockan med Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner, sidan 80](#)).

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Lista med aktiviteter och appar

På urtavlan trycker du på GPS och trycker på DOWN för att bläddra i listan med aktiviteter och appar. Din lista över favoritaktiviteter visas överst i listan ([Anpassa aktiviteter och appar, sidan 33](#)).

Obs! Vissa aktiviteter visas i mer än en kategori. Vissa aktiviteter är endast tillgängliga på klockan Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Kategori	Aktiviteter
Utomhus	Ridning, Bouldering, Klättring, Frisbeegolf, Expedition, Fiske, Golf, Vandring, Ridning, Jakt, Inlines, Rucking, Gång
Löpning	Inomhusbana, Kör, Banlöpning, Trailrun, Löpband, Hinderlopp, Virtuell löpning
Cykling	Cykling, Cykelpendling, Cykling inne, Cykeltour, BMX, Cykelcross, eBike, eMTB, Gruscykling, Mountainbike, Landsvägscykling
Simning	Öppet vatten, Simbassäng, Swimrun, Triathlon
Gym	Boxning, Kondition, Klättring inomhus, Crosstrainer, Trappsteg, HIIT, Hopprep, MMA, Pilates, Rodd inomhus, Trappmaskin, Styrka, Gå inomhus, Yoga
Vintersport	Offpiståkning, Offpiståkning snowboard, Skridskoåkning, Skidåkning, Snowboard, Snöskovandring, Klassisk stil, Fristil
Vattensport	Båt, Kajak, Kiteboard, Rodd, Snorkel, SUP, Surf, Tube, Wakeboard, Wakesurfing, Vattenskidor, Forsränning, Vindsurfing
Lagsporter	Amerikansk fotboll, Baseboll, Basket, Cricket, Landhockey, Hockey, Lacrosse, Rugby, Fotboll, Softboll, Volleyboll, Ultimate disc
Racketsporter	Badminton, Padel, Pickleball, Plattformstennis, Racketboll, Squash, Pingis, Tennis
Motorsporter	Fyrhjuling, Motocross, Motorcykel, Overland, Skoteråkning
Annan	Andningsterapi, Spel, Jumpmaster, Navigera, Annan, Taktisk, Spåra mig
Appar	ABC, Applied Ballistics, Areaberäkning, Sänd pulsvärde, Kalender, Garmin Share, Health Snapshot™, Historik, Messenger, Månfas, Musikkontroller, Aviseringar, Projicera waypoint, Pulsoximeter, Referenspunkt, Sparad, Inställningar, Stegtimer, SOLUPP O SOLNED, Tidvatteninformation, Plånbok, Väder, Träningspass

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Om det är första gången du har startat en aktivitet markerar du kryssrutan intill varje aktivitet för att lägga till den som favorit och väljer sedan **Klar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills klockan är klar.

Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 5 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet ([Ladda klockan, sidan 98](#)).
- Tryck på **SET** för att registrera varv, starta en ny uppsättning eller position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler dataskärmar.
- Håll **MENU** nedtryckt och välj **Strömläge** om du vill använda ett strömläge för att förlänga batteriets livslängd ([Anpassa strömlägen, sidan 94](#)).

Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på **GPS**.
 - 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara**, trycker på **GPS** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta sen..**
 - För att markera ett varv väljer du **Varv**.

Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rak linje**.

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
 - Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtning.puls** och väntar medan timern räknar ned ([Återhämtningspuls, sidan 55](#)).
 - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort**.
- Obs!** När du har stoppat aktiviteten sparar klockan den automatiskt efter 30 minuter.

Utomhusaktiviteter

Golf

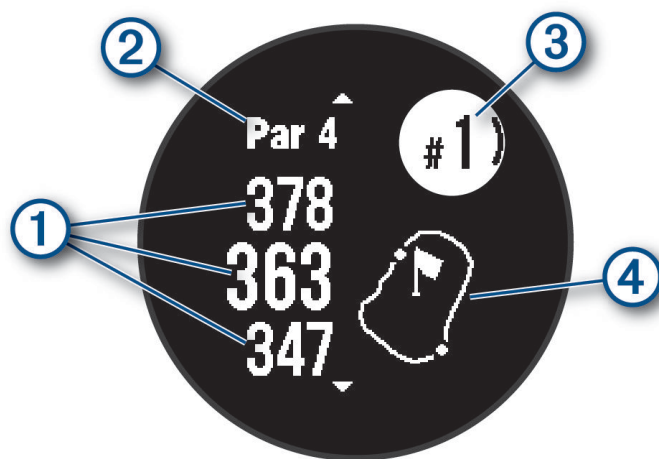
Spela golf

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect appen ([Garmin Connect](#), [sidan 78](#)). Banor som hämtas från Garmin Connect appen uppdateras automatiskt.

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan](#), [sidan 98](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Golf**.
- 3 Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
- 4 Välj en bana i listan över tillgängliga banor.
- 5 Välj ✓ om du vill ange score.
- 6 Välj tee-ruta.

Skärmen med hålinformation visas.



①	Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen
②	Par för hålet
③	Aktuellt hålnummer
④	Karta över greenen

Obs! Eftersom flaggplatserna ändras, beräknar klockan avståndet till den främre delen, mitten, och den bakre delen av greenen och inte flaggans faktiska plats.

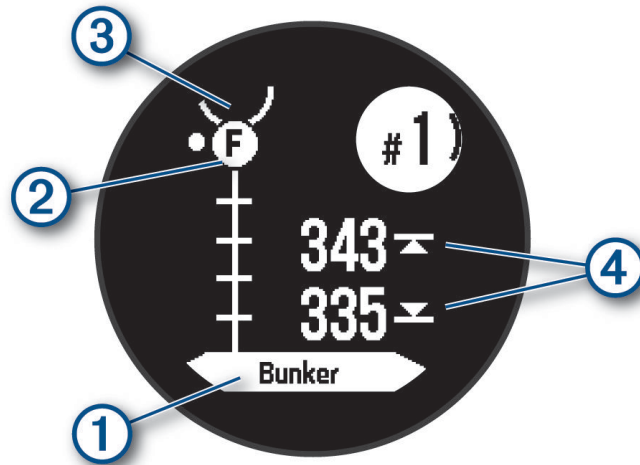
7 Välj ett alternativ:

- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder.
- Tryck på **GPS** för att öppna golfmenyn ([Golfmeny](#), [sidan 6](#)).

Visa hinder

Du kan visa avstånd till hinder längs fairway för par 4- och par 5-hål. Hinder som påverkar valet av slag visas separat eller i grupper för att hjälpa dig att bedöma avståndet till layup eller hur långt du måste bära.

1 På skärmen med hålinformation trycker du på **UP** eller **DOWN** för att se information om hinder.



- Hindertypen ① anges på skärmen.
- Hinder ② representeras av en bokstav som visar i vilken ordning de förekommer på hålet och deras ungefärliga plats i förhållande till fairway visas nedanför greenen.
- Greenen visas som en halvcirkel ③ överst på skärmen.
- Avstånden till den främre och bakre delen ④ av närmaste hinder visas på skärmen.

2 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa andra hinder för det aktuella hålet.

Golfmeny

Under en runda kan du trycka på GPS för att öppna fler funktioner i golfmenyn.

Avsluta runda: Avslutar den aktuella rundan.

Pausa runda: Pausar aktuell runda. Du kan återuppta rundan när som helst genom att börja en Golf-aktivitet.

Ändra hål: Gör att du kan ändra hålet manuellt.

Flytta flagga: Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning (*Flytta flaggan, sidan 6*).

Mät slag: Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen (*Visa uppmätta slag, sidan 7*). Du kan även registrera slag manuellt (*Mäta slag manuellt, sidan 7*).

Scorekort: Öppnar scorekortet för rundan (*Registrera score, sidan 7*).

Total Distans: Visar registrerad tid, distans och antal steg som gått. Total distans startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda. Du kan nollställa total distans under en runda.

Klubbstatistik: Visar statistik med varje golfklubb, liksom information om distans och noggrannhet. Visas när du parar ihop Approach® CT10 sensorer.

Inställningar: Gör att du kan anpassa inställningarna för golfaktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 35*).

Flytta flaggan

Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

1 På hålinformationssidan trycker du på **GPS**.

2 Välj **Flytta flagga**.

3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att flytta flaggans plats.

4 Tryck på **GPS**.

Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att visa flaggans nya plats. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

Ändra hål

Du kan ändra hålen manuellt på halvskärmen.

- 1 När du spelar golf trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Ändra hål**.
- 3 Välj ett hål.

Visa uppmätta slag

Innan enheten automatiskt kan känna av och mäta slag måste du aktivera scoring.

Enheten har automatisk avkänning och registrering av slag. Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slaglängden så att du kan visa den senare.

TIPS: Automatisk avkänning av slag fungerar bäst när du bär enheten på din främre handled och får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på puttar.

- 1 När du spelar golf trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Mät slag**.
Din senaste slaglängd visas.
Obs! Längden återställs automatiskt när du slår iväg bollen igen, gör en putt på green eller går vidare till nästa hål.
- 3 Tryck på **DOWN**.
- 4 Välj **Tidigare slag** om du vill visa alla registrerade slaglängder.

Mäta slag manuellt

Du kan lägga till ett slag manuellt om klockan inte hittar det. Du måste lägga till slaget från platsen för det missade slaget.

- 1 Slå ett slag och se var bollen landar.
- 2 På hålinformationssidan trycker du på **GPS**.
- 3 Välj **Mät slag**.
- 4 Tryck på **DOWN**.
- 5 Välj **Lägg till slag** > ✓.
- 6 Om nödvändigt anger du klubban som du använde för slaget.
- 7 Gå eller kör till bollen.

Nästa gång du slår ett slag registrerar klockan det senaste slagets avstånd automatiskt. Om nödvändigt kan du lägga till ytterligare ett slag manuellt.

Registrera score

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Scorekort**.
Scorekortet visas när du är på greenen.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland hålen.
- 4 Tryck på **GPS** för att välja ett hål.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ange resultatet.
Ditt totala resultat har uppdaterats.

Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 35*).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och tryck sedan på **GPS**.
- 3 Ange antalet puttar och tryck på **GPS**.
Obs! Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:
Obs! Om du befinner dig på ett par 3-hål visas inte information om fairway.
 - Om bollen träffar fairway väljer du **På fairway**.
 - Om bollen missade fairway väljer du **Miss åt höger** eller **Miss åt vänster**.
- 5 Ange vid behov antalet pliktslag.

Registrera en boulderingaktivitet

Du kan registrera leder under en boulderingaktivitet. En led är en klätterstig längs en stor sten eller klippformation.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Bouldering**.
- 3 Välj ett klassificeringssystem.
Obs! Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder klockan det här klassificeringssystemet. Du kan hålla MENU intryckt, välja aktivitetsinställningar och sedan **Klassificeringssystem** om du vill byta system.
- 4 Välj svårighetsgrad för leden.
- 5 Tryck på **GPS** för att starta ledtimern.
- 6 Starta den första leden.
- 7 Tryck på **SET** för att avsluta leden.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
 - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
 - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 9 När du har vilat färdigt trycker du på **SET** för att starta nästa led.
- 10 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 11 Efter den sista leden trycker du på **GPS** för att stoppa ledtimern.
- 12 Välj **Spara**.

Starta en expedition

Du kan använda aktiviteten **Expedition** för att förlänga batteriets livslängd när du registrerar en flerdagsaktivitet.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Expedition**.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
Enheten går in i energisparläge och samlar in GPS-spårpunkter en gång i timmen. För att maximera batteriets livslängd stänger enheten av alla sensorer och tillbehör, inklusive anslutningen till din smartphone.

Spela in en spårpunkt manuellt

Under en expedition spelas spårpunkter in automatiskt baserat på valt inspelningsintervall. Du kan spela in en spårpunkt manuellt när som helst.

- 1 Under en expedition trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Lägg till punkt**.

Visa spårpunkter

- 1 Under en expedition trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Visa punkter**.
- 3 Välj en spårpunkt i listan.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill börja navigera till spårpunkten väljer du **Gå till**.
 - Om du vill visa detaljerad information om spårpunkten väljer du **Information**.

Fiska

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Fiske**.
- 3 Tryck på **GPS > Starta fiskaktivitet**.
- 4 Tryck på **GPS** och välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till fångsten till fiskräkningen och spara platsen väljer du **Spara fångst**.
 - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill ställa in en intervalltimer, sluttid eller påminnelse för sluttid för aktiviteten väljer du **Fisktimers**.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill se sparade platser väljer du **Sparade platser**.
 - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och väljer ett alternativ (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 35*).
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Avsluta fiske**.

Jaga

Du kan spara platser som är relevanta för jakten och visa en karta över sparade platser. Under en jaktaktivitet använder enheten ett GNSS-läge som sparar batteritid.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Jakt**.
- 3 Tryck på **GPS** och välj **Starta jakt**.
- 4 Tryck på **GPS** och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill visa platser som sparats under jaktaktiviteten väljer du **Jaktplatser**.
 - Om du vill visa alla tidigare sparade platser väljer du **Sparade platser**.
 - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och väljer ett alternativ (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 35*).
- 5 När du är klar med jakten trycker du på **GPS** och väljer **Avsluta jakt**.

Löpning

Springa på bana

Innan du ger dig ut på en löprunda på bana ska du se till att du springer på en standardbana som är 400 m lång. Du kan använda banlöpningsaktiviteten för att registrera dina data för banlöpning utomhus, inklusive distans i meter och varvtider.

- 1 Stå på utomhusbanan.
- 2 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 3 Välj **Banlöpning**.
- 4 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 5 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 11.
- 6 Tryck på **MENU**.
- 7 Välj aktivitetsinställningarna.
- 8 Välj **Bannummer**.
- 9 Välj ett bannummer.
- 10 Tryck på **BACK** två gånger för att återgå till aktivitetstimern.
- 11 Tryck på **GPS**.
- 12 Spring runt banan.
- 13 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Spara**.

Tips för registrering av banlöpning

- Vänta tills klockan tar emot satellitsignaler innan du startar banlöpning.
- Under den första löpturen på en obekant bana ska du springa fyra varv för att kalibrera din bandistans. Du bör springa lite förbi startpunkten för att slutföra varvet.
- Spring varje varv på samma bana.
Obs! Det förvalda Auto Lap® avståndet är 1 600 m, dvs. fyra varv runt banan.
- Om du springer på en annan bana än bana 1 anger du banans nummer i aktivitetsinställningarna.

Ut och springa en virtuell löptur

Du kan para ihop klockan med den kompatibla tredjepartsappen för att överföra tempo-, puls- eller kadensdata.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Virtuell löpning**.
- 3 På surfplattan, din bärbara dator eller smartphone kan du öppna Zwift™ appen eller en annan virtuell träningsapp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen för att starta en löpningsaktivitet och para ihop enheterna.
- 5 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Spara**.

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 2,4 km (1,5 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 4](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 2,4 km (1,5 miles).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** för att stoppa aktivitetstimern.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**.
Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalibrera och spara** > ✓.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

Registrera en hinderbaneaktivitet

När du deltar i ett hinderbanelopp kan du använda aktiviteten Hinderlopp för att registrera tiden på varje hinder och löptid mellan olika hinder.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Hinderlopp**.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Tryck på **SET** för att manuellt markera början och slutet av varje hinder.
Obs! Du kan konfigurera inställningen för **Hinderspårning** så att du sparar hindrets plats från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Spara**.

PacePro™ träning

Många löpare gillar att ha på sig ett tempoband under ett lopp för att uppnå sina tävlingsmål. Med PacePro funktionen kan du skapa ett anpassat tempoband baserat på distans och tempo eller distans och tid. Du kan också skapa ett tempoband för en känd bana för att optimera din tempoansträngning baserat på höjdförändringar.

Du kan skapa en PacePro plan med Garmin Connect appen. Du kan förhandsgranska mellantiderna och höjdprofilen innan du springer banan.

Hämta en PacePro plan från Garmin Connect

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 78](#))).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna appen Garmin Connect och välj ●●●.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning och planering** > **PacePro-tempostrategier**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att skapa och spara en PacePro plan.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.

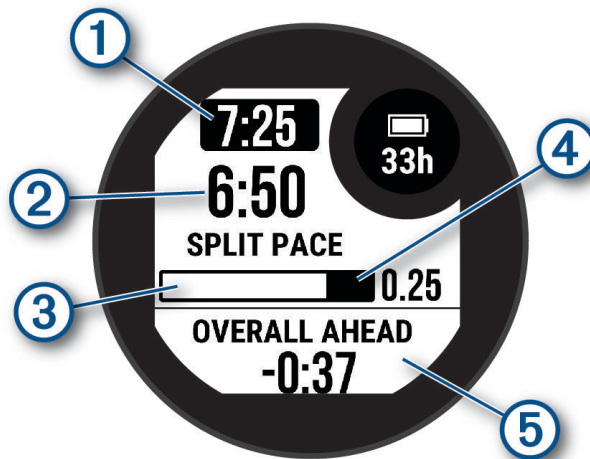
Starta en PacePro plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect konto.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > PacePro-program**.
- 5 Välj en plan.
- 6 Tryck på **GPS**.

TIPS: Du kan förhandsgranska mellantider, höjdprofil och kartan innan du accepterar PacePro planen.

- 7 Välj **Acceptera plan** för att starta planen.
- 8 Om nödvändigt väljer du ☒ för att aktivera bannavigering.
- 9 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.



①	Måltempo för mellantid
②	Nuvarande tempo för mellantid
③	Slutförandeförlopp för mellantiden
④	Återstående distans för mellantiden
⑤	Total tid före eller efter måltiden

TIPS: Du kan hålla in MENU och välja **Stoppa PacesPro > ☒** för att stoppa PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

Cykling

Använda en indoor trainer

Innan du kan använda en kompatibel indoor trainer måste du para ihop den med klockan med ANT+® teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 71](#)).

Du kan använda klockan med en indoor trainer för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass. När du använder en inomhustrainer stängs GPS:en av automatiskt.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Cykling inne**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Smart Trainer-alternativ**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fricykling** för att ge dig ut på en tur.
 - Välj **Följ träningspass** för att följa ett sparad träningspass ([Träningspass, sidan 28](#)).
 - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana ([Banor, sidan 90](#)).
 - Välj **Ställ in kraft** för att ställa in måleffektvärdet.
 - Välj **Ange lutning** för att ställa in det simulerade lutningsvärdet.
 - Välj **Ställ in motstånd** för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.
- 6 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

Simning

OBS!

Enheten är avsedd för simning vid ytan. Dykning med enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

Obs! Klockan har pulsmätning på handleden aktiverad för simaktiviteter.

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

Intervall: En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

Simtag: Ett simtag räknas varje gång den arm som du har klockan på slutför en hel cykel.

Swolf: Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Vid simning i öppet vatten beräknas swolf över 25 meter. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna, sidan 34](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsims
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (Träna med träningsloggen, sidan 14)

Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på **SET** för att registrera en intervall vid simning på öppet vatten.
- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.

Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas. Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder klockan den här bassänglängden. Du kan hålla ned **MENU**, välja aktivitetsinställningar och välja **Bassänglängd** om du vill ändra storleken.
- För att få rätt resultat simmar du hela bassänglängden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.
- Tryck på **SET** om du vill registrera vila under simning i bassäng (*Automatisk vila och manuell vila, sidan 14*). Klockan registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Hjälp klockan att räkna längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.
- Under övningar måste du antingen pausa aktivitetstimern eller använda funktionen för träningsloggning (*Träna med träningsloggen, sidan 14*).

Automatisk vila och manuell vila

Obs! Simdata registreras inte under vila. Om du vill visa andra datasidor trycker du på UP eller DOWN.

Funktionen automatisk vila är bara tillgänglig för simning i bassäng. Klockan upptäcker automatiskt när du vilar och vilosidan visas. Om du vilar i mer än 15 sekunder skapar klockan automatiskt ett vilointervall. När du återupptar simningen startar klockan automatiskt ett nytt simintervall. Du kan aktivera den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 35*).

TIPS: För bästa resultat när du använder den automatiska vilofunktionen ska du minimera dina armrörelser när du vilar.

Under en simaktivitet i bassäng eller öppet vatten kan du manuellt markera ett vilointervall genom att trycka på SET.

Träna med träningsloggen

Träningsloggfunktionen är bara tillgänglig för simning i bassäng. Du kan använda träningsloggfunktionen för att manuellt spela in sparkset, enarmssimning eller annan typ av simning som inte är något av de fyra huvudsimsätten.

- 1 Under simaktiviteten i bassängen trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa träningsloggsidan.
- 2 Tryck på **SET** för att starta träningstimern.
- 3 Tryck på **SET** när du har avslutat ett träningsintervall.

Träningsstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- 4 Välj en distans för den avslutade träningen.

Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill starta ett nytt träningsintervall trycker du på **SET**.
 - Om du vill starta ett simintervall trycker du på **UP** eller **DOWN** för att återgå till simträningssidorna.

Multisport

Om du tävlar i triathlon, duathlon eller andra multisporter har du nytta av multisportaktiviteter, t.ex. Triathlon eller Swimrun. Under en multisportaktivitet kan du byta mellan aktiviteter och fortsätta visa den totala tiden. Du kan till exempel växla från cykling till löpning och se den totala tiden för cykling och löpning genom hela multisportaktiviteten.

Du kan anpassa en multisportaktivitet eller så kan du använda standardaktiviteten för triathlon som är inställd för standardtriathlon.

Triathlonträning

När du deltar i ett triathlon kan du använda triathlonaktiviteten för att snabbt byta sportläge, ta tiden vid varje läge och spara aktiviteten.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Triathlon**.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Tryck på **SET** i början och slutet av varje övergång.
Övergångsfunktionen är på som standard och övergångstiden registreras separat från aktivitetstiden.
Övergångsfunktionen kan slås på eller av i triathlonaktivitetsinställningarna. Om övergångar är avstängda trycker du på SET för att ändra sport.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Spara**.

Skapa en multisportaktivitet

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Lägg till > Multisport**.
- 3 Välj en multisportaktivitetstyp eller ange ett eget namn.
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra. Till exempel triathlon(2).
- 4 Välj två eller fler aktiviteter.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel välja om du ska ta med övergångar.
 - Välj **Klar** för att spara och använda multisportaktiviteten.
- 6 Välj ✓ om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

Gymaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 35](#)).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas fart och distans med klockans accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor eller promenader utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

När du cyklar med GPS-funktionen avstängd är data för hastighet och sträcka inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar fart- och distansdata till klockan t.ex. en fart- eller kadenssensor.

Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Styrka**.
- 3 Välj ett träningspass (*Följ ett träningspass från Garmin Connect, sidan 29*).
- 4 Välj **Information** om du vill visa en lista över steg i träningspasset (valfritt).
- 5 Välj .
- 6 Tryck på **GPS** och välj **Påbörja ett pass** för att starta settimern.
- 7 Starta ditt första set.
Klockan räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.
TIPS: Klockan kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 8 Tryck på **SET** för att avsluta setet och gå vidare till nästa övning, om sådan finns.
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.
- 9 Vid behov trycker du på **UP** eller **DOWN** och ändrar antalet repetitioner.
TIPS: Du kan även lägga till den vikt som användes för setet.
- 10 När du har vilat färdigt trycker du på **SET** för att starta nästa set.
- 11 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.
- 12 Efter sista setet trycker du på **GPS** och väljer sedan **Avbryt pass** för att stoppa settimern.
- 13 Välj **Spara**.

Registrera en HIIT-aktivitet

Du kan använda specialtimers för att registrera en HIIT-aktivitet (högintensiv intervallträning).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **HIIT**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
 - Välj **Timer för HIIT > AMRAP** för att registrera så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.
 - Välj **Timer för HIIT > EMOM** för att registrera ett visst antal övningar varje minut på minuten.
 - Välj **Timer för HIIT > Tabata** om du vill växla mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.
 - Välj **Timer för HIIT > Egna** för att ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.
 - Välj **Träningspass** för att följa ett sparad träningspass.
- 4 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.
- 5 Tryck på **GPS** för att starta din första runda.
Klockan visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
- 6 Om det behövs trycker du på **SET** för att gå till nästa runda manuellt eller vila.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj **Spara**.

Registrera en inomhusklättringsaktivitet

Du kan registrera leder under en inomhusklättringsaktivitet. En led är en klätterstig längs en bergvägg inomhus.

1 På urtavlan trycker du på **GPS**.

2 Välj **Klättring inomhus**.

3 Välj ✓ för att registrera ledstatistik.

4 Välj ett klassificeringssystem.

Obs! Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla MENU intryckt, välja aktivitetsinställningar och sedan **Klassificeringssystem** om du vill byta system.

5 Välj svårighetsgrad för leden.

6 Tryck på **GPS**.

7 Starta den första leden.

Obs! När ledtimern är igång låser enheten automatiskt knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp klockan.

8 När du avslutar rutten går du ned på marken.

Vilotimern startas automatiskt när du står på marken.

Obs! Om det behövs kan du trycka på SET för att avsluta leden.

9 Välj ett alternativ:

- Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
- Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
- Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.

10 Ange antalet fall för leden.

11 När du har vilat färdigt trycker du på **SET** för att starta nästa led.

12 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.

13 Tryck på **GPS**.

14 Välj **Spara**.

Vintersport

Visa dina skidåk

Klockan registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den registrerar automatiskt nya åk när du börjar köra nedför en backe.

1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.

2 Håll ned **MENU**.

3 Välj **Visa åk**.

4 Tryck på **UP** och **DOWN** för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.

Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet

Med offpiståknings- eller snowboardaktiviteten kan du växla mellan spårlägen för uppförs- eller utförsåkning så att du kan mäta statistiken på ett korrekt sätt. Du kan anpassa inställningen för Lägesspårning till att automatiskt eller manuellt växla spårningsläge (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 35*).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Offpiståkning**.
 - Välj **Offpiståkning snowboard**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du påbörjar din aktivitet i en stigning väljer du **Stigning**.
 - Om du påbörjar en aktivitet genom att åka utför väljer du **Utförsåkning**.
- 4 Tryck på **GPS** om du vill starta aktivitetstimern.
- 5 Om det behövs trycker du på **SET** för att växla mellan spårlägena för uppförs- eller utförsåkning.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Spara**.

Vattensport

Surfing

Du kan använda surfingaktiviteten för att registrera dina surfingpass. Efter passet kan du visa antalet vågor, längsta våg och maximal hastighet.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Surf**.
- 3 Vänta på stranden tills klockan hittar GPS-signaler.
- 4 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** för att stoppa aktivitetstimern.
- 6 Välj **Spara** för att se sammanfattningen av surfingpasset.

Visa vattensportåk

Klockan registrerar detaljer om varje vattensportåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen registrerar nya åk automatiskt baserat på hur du rör dig. Aktivitetstimern pausar när du slutar röra på dig. Aktivitetstimern startar automatiskt när rörelsehastigheten ökar. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när aktivitetstimern är igång.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla vattensportaktiviteter.

- 1 Starta en vattensportaktivitet.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Tryck på **UP** och **DOWN** för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt. Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet och medelhastighet.

Andra aktiviteter och appar

Applied Ballistics®

VARNING

Funktionen för tillämpad ballistik är till för att ge dig exakta lösningar för vindavdrift och höjd. Dessa grundar sig i pistol- och kulprofiler samt mätningar av aktuella förhållanden. Förhållandena kan förändras snabbt beroende på omgivningen. Förändringar i omgivningen, t.ex. vindbyar eller kastvindar kan påverka noggrannheten för skottet. Höjd- och vindavdriftslösningar är endast förslag utifrån det du anger i funktionen. Gör avläsningar ofta och noggrant och låt mätvärdena stabiliseras efter betydande förändringar i omgivningen. Ha alltid en säkerhetsmarginal för ändrade förhållanden och läsfel.

Förstå alltid ditt mål och vad som ligger bortom målet innan du skjuter. Underlåtenhet att ta hänsyn till skjutförhållandena kan orsaka skador på egendom, personskador eller dödsfall.

Obs! Funktionen finns endast på Instinct 3 Solar - Tactical Edition-modeller.

Funktionen Applied Ballistics erbjuder anpassade sikteslösningar för skjutning på långa avstånd baserat på ditt gevärs egenskaper, kulornas egenskaper och olika miljöförhållanden. Du kan ange parametrar såsom vind, temperatur, luftfuktighet, räckvidd och avfyrningsriktning.

Funktionen ger dig den information du behöver för att skjuta projektiler på långt avstånd, inklusive höjduppskjutning, vindmotstånd och flygtid. Den innehåller också anpassade dragmodeller för din kultyp. Gå till appliedballisticsllc.com för mer information om funktionen. Se *Ordlistan Applied Ballistics*, sidan 23 för beskrivningar av termer och datafält.

Obs! Du kan behöva uppgradera ballistiklösaren i appen Applied Ballistics Quantum för att låsa upp alla Applied Ballistics funktioner (*Applied Ballistics Quantum appen*, sidan 19).

Applied Ballistics Quantum appen

Med appen Applied Ballistics Quantum kan du hantera ballistiska profiler på Instinct 3 Solar - Tactical Edition klockan eller uppgradera ballistiklösaren om det behövs. Du kan hämta Applied Ballistics Quantum appen från appbutiken på telefonen.

Applied Ballistics alternativ:

På urtavlan trycker du på **GPS**, väljer **Applied Ballistics** och trycker på **GPS**.

Quick Edit: Ange avstånd, skjutriktning och vindinformation (*Snabbredigera skjutförhållande*, sidan 20).

Range Card: Data visas för olika avstånd som baseras på parametrar som användaren matat in. Du kan ändra fält (*Anpassa fälten för avståndskort*, sidan 20), redigera avståndssteg (*Redigera avståndsökning*, sidan 20) och ange basavstånd (*Inställningar för grundavstånd*, sidan 20).

Target Card: Ställ in förhållanden för skjutning på långt avstånd för det aktuella målet, bland annat avstånd, höjd och vindmotstånd (*Redigera målet*, sidan 20). Du kan byta valt mål och anpassa förhållanden för upp till 26 mål (*Byta mål*, sidan 21).

Environment: Ställ in atmosfäriska förhållanden för den aktuella miljön. Du kan ange egna värden, använda tryck- och latitudvärdet från den inbyggda sensorn i enheten eller använda värden från en ansluten trådlös sensor (*Miljö*, sidan 21).

Profile: Ställ in egenskaperna för kula, vapen och kikarsikte för din aktuella profil (*Redigera en profil*, sidan 21)). Du kan ändra vald profil (*Välja en annan profil*, sidan 22) och lägga till ytterligare profiler (*Lägga till en profil*, sidan 21).

Change Fields: Anpassa datafälten på profildatasidan (*Anpassa profildatasidorna*, sidan 22).

Settings: Ställ in måttenheter, decimalnoggrannhet, måletiketter och alternativ för vindmotstånd och höjd som hjälper dig att kontrollera avskjutning.

Snabbredigera skjutförhållande

Du kan redigera avstånd, skjutriktning och vindinformation.

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.

2 Välj **Quick Edit**.

TIPS: Du kan trycka på DOWN eller UP för att redigera värdena. Tryck på GPS för att gå till nästa fält.

3 Ställ in värdet **RNG** till målavståndet.

4 Ange värdet för **DOF** som den faktiska skjutriktningen (antingen manuellt eller med hjälp av kompass).

5 Ställ in värdet **W 1** till den låga vindhastigheten.

6 Ställ in värdet **W 2** till den höga vindhastigheten.

7 Ställ in **DIR**-värdet till den riktning vinden kommer ifrån.

8 Tryck på **SET** för att spara inställningarna.

Avståndskort

Anpassa fälten för avståndskort

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.

2 Välj **Range Card**.

TIPS: Du kan trycka på GPS för att snabbt visa olika datafält för den tredje kolumnen.

3 Håll ned **GPS**.

4 Välj **Change Fields**.

5 Tryck på **GPS** för att bläddra till ett fält.

6 Tryck på **DOWN** eller **UP** för att byta fält.

7 Spara ändringarna genom att trycka på **SET**.

Redigera avståndsökning

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.

2 Välj **Range Card**.

3 Håll ned **GPS**.

4 Välj **Range Increment**.

5 Ange ett värde.

Inställningar för grundavstånd

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.

2 Välj **Range Card**.

3 Håll ned **GPS**.

4 Välj **Base Range**.

5 Ange ett värde.

Målkort

Lägga till ett mål

Du kan lägga till upp till 26 mål.

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.

2 Välj **Target Card > Add**.

Det nya målet visas längst ned i listan.

Redigera målet

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.

2 Välj **Target Card**.

3 Välj ett mål.

4 Välj ett alternativ som du vill redigera.

Byta mål

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Target Card**.
- 3 Välj ett mål.
- 4 Välj **Set as current**.

Tar bort alla mål

Du kan ta bort alla sparade mål samtidigt.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Target Card**.
- 3 Parkera **GPS**.
- 4 Välj **Delete All Targets**.

Ställa in målplatsen med hjälp av GPS

- 1 När du är vid målplatsen håller du **CTRL** intryckt och väljer **Spara plats**.
- 2 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 3 Spara målplatsen.
- 4 Gå till avfyrningsplatsen.
- 5 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.
- 6 Välj **Target Card**.
- 7 Välj ett mål.
- 8 Välj **Use Saved Location Data**.
- 9 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 10 Välj den målplatsen.

Miljö

Redigera miljön

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Environment**.
- 3 Välj ett alternativ som du vill redigera.

Aktivera Auto Update

Du kan använda funktionen för automatisk uppdatering för att uppdatera latitud- och tryckvärden automatiskt. När du är ansluten till en trådlös sensor, t.ex. en temperatursensor eller vädermätare, uppdateras även de andra miljöfälten (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 71*). Värdena uppdateras varje minut.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Environment > Auto Update > On**.

Profil

Lägga till en profil

Du kan lägga till en .pro-fil som innehåller profilinformation genom att skapa den med appen Applied Ballistics Quantum och överföra den till mappen AB på enheten. Du kan också skapa en profil med Garmin® enheten.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Profile > Profile**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill skapa en helt ny profil väljer du **+ Profile**.
 - Om du vill skapa en ny profil baserat på en befintlig profil väljer du profilen, väljer **Copy** och skriver ett namn.

Redigera en profil

Innan du redigerar en profil måste du först göra profilen till din aktuella profil (*Välja en annan profil*, sidan 22).

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.

2 Välj **Profile**.

3 Om det behövs väljer du **Profile**, väljer en profil, väljer **Edit Name** och fyller i ett nytt namn.

4 Välj **Bullet Data** och ange kulegenskaper.

TIPS: Du kan välja Bullet Library för att automatiskt ange kulegenskaper från kuldatabasen Applied Ballistics. Om du anger kulegenskaperna manuellt hittar du informationen på kultillverkarens webbplats.

5 Välj **Gun Data** och välj ett alternativ.

Obs! Vissa alternativ visas endast när du aktiverar alternativet Sight in Condition.

6 Om det behövs väljer du **Gun Data > Advanced Settings** och väljer ett alternativ:

- Om du vill kalibrera utgångshastigheten för en mer exakt lösning i överljudsområdet för skjutvapnet väljer du **Calibrate Muzzle Velocity** och väljer ett alternativ.
- Om du vill kalibrera den anpassade luftmotståndsfaktorn väljer du **Calibrate Custom Drag Factor** och väljer ett alternativ.
- Om du vill kalibrera fallhöjdens skalningsfaktor för att få en mer exakt lösning i eller efter överljudsområdet för ditt skjutvapen väljer du **Calibrate DSF** och väljer ett alternativ.

Obs! Garmin rekommenderar att du kalibrerar utgångshastigheten före fallhöjdens skalningsfaktor. När du har kalibrerat fallhöjdens skalningsfaktor kan du välja **View DSF Table** för att visa tabellen med fallhöjdens skalningsfaktor. Om det behövs kan du hålla in **MENU** och välja **Clear DSF Table** för att återställa tabellen med fallhöjdens skalningsfaktor till standardvärdena.

- Om du vill redigera tabellen över temperatur för utgångshastighet väljer du **MV Temp Table**, håller ned **MENU**, väljer **Ändra**, väljer ett värde att redigera, trycker på **GPS** och anger värdet.

Obs! Om det behövs kan du välja **MENU** och välja **Clear MV-Temp** för att återställa tabellen med utgångshastighetstemperatur till standardvärdena.

7 Välj **Output Units** och välj måttenheter.

Ta bort en profil

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.

2 Välj **Profile > Profile**.

3 Välj en profil.

4 Välj **Delete Profile**.

Välja en annan profil

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **GPS**.

2 Välj **Profile > Profile**.

3 Välj en profil.

4 Välj **Change Profile**.

Anpassa profildatasidorna

1 Under en Applied Ballistics aktivitet trycker du på **DOWN** för att bläddra till profildatasidan.

2 Tryck på **GPS** och välj **Change Fields**.

3 Tryck på **DOWN** eller **UP** för att bläddra till ett fält.

4 Tryck på **GPS** för att välja fältet som ska ändras.

5 Tryck på **DOWN** eller **UP** för att bläddra igenom fälten.

6 Välj ett fält.

7 Tryck på **BACK** för att spara ändringarna.

Ordlistan Applied Ballistics

Obs! Applied Ballistics funktionen är endast tillgänglig på modellerna Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Snabbredigeringsfält

DIR: Den riktning som vinden kommer ifrån. Vinden 9:00 blåser till exempel från vänster till höger.
Inmatningsfält.

DOF: Skottriktningen, med norr vid 0 grader och öst vid 90 grader. Inmatningsfält.

Elevation: Den vertikala delen av sikteslösningen visas i tum, milliradian (mrad/mil) eller vinkelminut (MOA).

RNG: Avståndet till målet visas i yards eller meter. Inmatningsfält.

W 1: Den vindhastighet som används i skyttelösningen visas i miles per timme (mph), kilometer per timme (km/h) eller meter per sekund (m/s). Inmatningsfält.

W 2: En valfri, extra vindhastighet som används i skyttelösningen visas i miles per timme (mph), kilometer per timme (km/h) eller meter per sekund (m/s). Inmatningsfält.

TIPS: Du kan använda två vindhastigheter för att beräkna en vindmotståndslösning som innehåller höga och låga värden. Det faktiska vindmotståndet som ska gälla för skottet bör falla inom ramen för detta. Det är inte effektivt att använda både vindhastighet 1 och vindhastighet 2 för att räkna ut olika vindhastigheter på olika avstånd mellan dig och målet.

Windage 1: Den horisontella delen av sikteslösningen är baserad på vindhastigheten 1 och vindriktningen i tum, milliradian (mrad/mil) eller vinkelminut (MOA).

Windage 2: Den horisontella delen av sikteslösningen är baserad på vindhastigheten 2 och vindriktningen i tum, milliradian (mrad/mil) eller vinkelminut (MOA).

Fält för avståndskort

Bullet Drop: Den totala fallhöjden på kulan längs dess flygväg visas i tum, centimeter eller millimeter.

Elevation: Den vertikala delen av sikteslösningen visas i tum, milliradian (mrad/mil) eller vinkelminut (MOA).

H. Cor. Effect: Den horisontella Corioliseffekten. Den horisontella Corioliseffekten är summan av vindmotståndsberäkningen avseende Corioliseffekten. Detta beräknas alltid av enheten, men träffens inverkan kan bli minimal om du inte skjuter från ett utökat avstånd.

Lead: Den horisontella korrigering som behövs för att träffa ett mål som rör sig åt vänster eller höger i en given hastighet.

TIPS: När du anger hastigheten på ditt mål, räknar enheten ut erforderligt vindmotstånd som behövs för det totala vindmotståndsvärdet.

Remaining Energy: Den återstående energin vid kulans träff på målet visas i fot-pund av kraft (ft. lbf) eller joule (J).

Spin Drift: Summan av vindmotståndsberäkningen avseende yrväder (gyroskopisk drift). På norra halvklotet kommer till exempel en kula skjuten ur en högerskyttes gevärspipa alltid att dra lite åt höger när den skjuts ut.

Time of Flight: Flygtiden, den tid som krävs för en kula att nå sitt mål på ett givet avstånd.

V. Cor. Effect: Den vertikala Corioliseffekten. Den vertikala Corioliseffekten är summan av höjdberäkningen avseende Corioliseffekten. Detta beräknas alltid av enheten, men träffens inverkan kan bli minimal om du inte skjuter från ett utökat avstånd.

Velocity: Den beräknade hastigheten på kulan när den träffar målet.

Velocity Mach: Den beräknade hastigheten på kulan när den träffar målet, visas som en machhastighetsfaktor.

Windage 1: Den horisontella delen av sikteslösningen är baserad på vindhastigheten 1 och vindriktningen i tum, milliradian (mrad/mil) eller vinkelminut (MOA).

Windage 2: Den horisontella delen av sikteslösningen är baserad på vindhastigheten 2 och vindriktningen i tum, milliradian (mrad/mil) eller vinkelminut (MOA).

Miljöfält

Direction: Den riktning som vinden kommer ifrån. Vinden 9:00 blåser till exempel från vänster till höger.
Inmatningsfält.

Humidity: Den procentuella andelen av fukt i luften. Inmatningsfält.

Latitude: Den horisontella positionen på jordytan. Negativa värden ligger under ekvatorn. Positiva värden ligger ovanför ekvatorn. Detta värde används för att beräkna den vertikala och horisontella Coriolisdriften. Inmatningsfält.

TIPS: Du kan välja alternativet Use Current Position om du vill använda GPS-koordinaterna från din enhet.

Obs! Latitude används endast för beräkning av Corioliseffekten. Om du skjuter mot ett mål som är mindre än 1 000 yard bort är det här inmatningsfältet valfritt.

Pressure: Omgivningens (platsens) lufttryck. Omgivningens lufttryck är inte justerat för havsytans (barometriskt) tryck. Omgivningstryck krävs för den ballistiska skyttelösningen. Inmatningsfält.

TIPS: Du kan ange detta värde manuellt, eller så kan du välja alternativet Use Current Pressure om du vill använda lufttrycksvärdet från enhetens integrerade sensor.

Temperature: Temperaturen på den aktuella platsen. Inmatningsfält.

TIPS: Du kan manuellt ange temperaturavläsningen från en ansluten tempe™ sensor eller annan temperaturkälla. Detta fält uppdateras inte automatiskt när du är ansluten till en tempe sensor.

Wind Mode: Här kan du ställa in Direction i förhållande till antingen din Direction of Fire eller i förhållande till norr (True Wind Dir).

Obs! När du har flera mål med olika skottriktning är alternativet True Wind Dir användbart eftersom du bara behöver ändra skottriktning och Direction förblir densamma.

Wind Speed 1: Den vindhastighet som används i skyttelösningen visas i miles per timme (mph), kilometer per timme (km/h) eller meter per sekund (m/s). Inmatningsfält.

Wind Speed 2: En valfri, extra vindhastighet som används i skyttelösningen visas i miles per timme (mph), kilometer per timme (km/h) eller meter per sekund (m/s). Inmatningsfält.

TIPS: Du kan använda två vindhastigheter för att beräkna en vindmotståndslösning som innehåller höga och låga värden. Det faktiska vindmotståndet som ska gälla för skottet bör falla inom ramen för detta.

Fält för målkort

Direction of Fire: Skottriktningen, med norr vid 0 grader och öst vid 90 grader. Inmatningsfält.

Obs! Direction of Fire används endast för beräkning av Corioliseffekten. Om du skjuter mot ett mål som är mindre än 1 000 yard bort är det här inmatningsfältet valfritt.

Inclination: Lutningsvinkeln av skottet. Ett negativt värde indikerar skott i nedförsbacke. Ett positivt värde indikerar skott i uppförsbacke. Skyttelösningen multiplicerar den vertikala delen av lösningen med cosinus av lutningsvinkeln för att beräkna den justerade lösningen för ett skott i uppförs- eller nedförslutning. Inmatningsfält.

Range: Avståndet till målet visas i yards eller meter. Inmatningsfält.

Speed: Hastigheten på ett rörligt mål visas i miles i timmen (mph) eller kilometer i timmen (km/h). Ett negativt värde indikerar att målet rör sig åt vänster. Ett positivt värde indikerar att målet rör sig åt höger. Inmatningsfält.

Profilfält – kuldata

Ballistic Coefficient: Tillverkarens ballistiska koefficient för din kula. Inmatningsfält.

TIPS: När du använder en av de Applied Ballistics anpassade dragkurvorna kommer den ballistiska koefficienten att visa ett värde på 1 000.

Diameter: Kulans diameter mätt i tum. Inmatningsfält.

Obs! Diametern på kulan kan variera från det gängse namnet på patronen. Till exempel är en 300 Win Mag i själva verket .308 tum i diameter.

Drag Curve: Den Applied Ballistics anpassade dragkurvan, eller standardprojektilmodellerna G1 eller G7. Inmatningsfält.

Obs! De flesta kulorna för långhållsskytte ligger närmare G7-standarderna.

Length: Kulans längd mäts i tum. Inmatningsfält.

Weight: Kulans vikt mätt i gran. Inmatningsfält.

Profilfält – vapendata

Muzzle Velocity: Kulans hastighet när den lämnar mynningen visas i fot per sekund (f/s) eller meter per sekund (m/s). Inmatningsfält.

Obs! Det här fältet är obligatoriskt för att få korrekta beräkningar av skyttelösningen. Om du kalibrerar mynningshastigheten kan det här fältet uppdateras automatiskt för en mer exakt avfyrningslösning.

Sight Height: Avståndet från gevärspipans mittaxel till kikarsiktets mittaxel visas i tum eller centimeter. Inmatningsfält.

TIPS: Du kan enkelt avgöra detta värde genom att mäta från toppen av bulten till mitten av vapentornet och lägga till halva diametern av bulten.

SSF Elevation: En linjär multiplikator som redovisar vertikal skalning. Inte alla kikarsikten spårar perfekt, så den ballistiska lösningen behöver en korrigering för att väga upp för ett särskilt kikarsikte. Exempelvis, om ett vapentorn flyttas 10 miliradian (mil) men träffens inverkan är 9 mil, är synskalan 0,9. Inmatningsfält.

SSF Windage: En linjär multiplikator som redovisar horisontell skalning. Inte alla kikarsikten spårar perfekt, så den ballistiska lösningen behöver en korrigering för att väga upp för ett särskilt kikarsikte. Exempelvis, om ett vapentorn flyttas 10 miliradian (mil) men träffens inverkan är 9 mil, är synskalan 0,9. Inmatningsfält.

Twist Direction: Riktningen som räfflingen i gevärspipen vrids. De flesta gevär har en vridning åt höger. Inmatningsfält.

Twist Rate: Avståndet som det tar för räfflingen i din gevärspipa att göra en hel rotation. Räfflad vridning tillhandahålls ofta av vapen- eller gevärspipans tillverkare. Inmatningsfält.

Zero Height: En alternativ modifiering som påverkar höjningen vid nollavstånd. Detta används ofta när du lägger till ett en undertryckare eller använder en subsonisk belastning. Till exempel, om du lägger till en undertryckare och kulan träffar målet 1 tum högre än förväntat, är din Zero Height 1 tum. Du måste ställa in denna till noll när du tar bort undertryckaren. Inmatningsfält.

Zero Offset: En alternativ modifiering som påverkar vindmotståndet vid nollavstånd. Detta används ofta när du lägger till ett en undertryckare eller använder en subsonisk belastning. Till exempel, om du lägger till en undertryckare och kulan träffar målet 1 tum till vänster om den förväntade träffpunkten, är din Zero Offset -1 tum. Du måste ställa in denna till noll när du tar bort undertryckaren. Inmatningsfält.

Zero Range: Avståndet där geväret nollställdes visas i yards eller meter. Inmatningsfält.

Profilfält – vapendata – förhållande för sikte

Sight in Condition: Miljöförhållandena när du justerar siktet på vapnet. Det här är valfria ändringar som rekommenderas när du justerar vapnets sikte för avstånd på 300 yards eller längre. Växla fält.

Zero Humidity: Luftfuktigheten när du justerar siktet på vapnet. Det här är en valfri ändring som rekommenderas när du justerar vapnets sikte för avstånd på 300 yards eller längre. Inmatningsfält.

Zero Pressure: Omgivande tryck när du justerar siktet på vapnet. Det här är en valfri ändring som rekommenderas när du justerar vapnets sikte för avstånd på 300 yards eller längre. Inmatningsfält.

Zero Temperature: Temperaturen när du justerar siktet på vapnet. Det här är en valfri ändring som rekommenderas när du justerar vapnets sikte för avstånd på 300 yards eller längre. Inmatningsfält.

Profilfält – vapendata – avancerade inställningar – kalibrera utgångshastighet

Range: Avståndet från mynningen till målet visas i yards eller meter. Inmatningsfält.

TIPS: Du bör ange ett värde så nära skyttelösningens föreslagna avstånd som möjligt. Det här är avståndet där kulan saktar in till Mach 1,2 och går över i det transoniska avståndet.

True Drop: Det faktiska avståndet som kulan faller under flygningen till målet visas i milliradian (mrad/mil) eller vinkelminut (MOA). Inmatningsfält.

Profilfält – vapendata – avancerade inställningar – kalibrera anpassad luftmotståndsfaktor

Range: Det avstånd du skjuter ifrån. Inmatningsfält.

TIPS: I de flesta fall får den kalibrerade anpassade luftmotståndsfaktorn inte överstiga 10 % korrigering.

True Drop: Den faktiska sträckan kulan faller när den skjuts från ett specifikt avstånd visas i milliradian (mrad/mil) eller vinkelminut (MOA). Inmatningsfält.

Profilfält – vapendata – avancerade inställningar – kalibrera fallhöjdens skalfaktor

Range: Det avstånd du skjuter ifrån. Inmatningsfält.

TIPS: Detta avstånd bör ligga inom 90 % av det rekommenderade avståndet för skyttelösningen. Värden mindre än 80 % av det rekommenderade avståndet kommer inte att ge någon giltig justering.

True Drop: Den faktiska sträckan kulan faller när den skjuts från ett specifikt avstånd visas i milliradian (mrad/mil) eller vinkelminut (MOA). Inmatningsfält.

Fält för måttenheter för utdata

Output Units: Ställer utgångsenheternas mått. En milliradian (mrad/mil) är 3 438 tum vid 100 yard. En vinkelminut (MOA) är 1 047 tum vid 100 yard.

Spel

Använda Garmin GameOn™ appen

När du parar ihop klockan med datorn kan du registrera en spelaktivitet på klockan och visa prestationsdata i realtid på datorn.

- 1 Gå till www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn och hämta Garmin GameOn appen.
- 2 Slutför installationen genom att följa instruktionerna på skärmen.
- 3 Starta Garmin GameOn appen.
- 4 När Garmin GameOn appen uppmanar dig att parkoppla klockan trycker du på **GPS** och väljer **Spel** på klockan.

Obs! När klockan är ansluten till Garmin GameOn appen aktiveras aviseringar och andra Bluetooth® funktioner på klockan.

- 5 Välj **Para ihop nu**.
- 6 Välj din klocka i listan och följ instruktionerna på skärmen.

TIPS: Du kan klicka på  > **Inställningar** om du vill anpassa inställningarna, göra om självstudiekursen eller ta bort en klocka. Garmin GameOn appen kommer ihåg klockan och inställningarna nästa gång du öppnar den. Om det behövs kan du para ihop klockan med en annan dator (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 71*).

- 7 Välj ett alternativ:

- Starta ett spel som stöds på datorn för att starta spelaktiviteten automatiskt.
- Starta en manuell spelaktivitet på klockan (*Registrera en manuell spelaktivitet, sidan 26*)).

Garmin GameOn appen visar prestationsdata i realtid. När du är klar med aktiviteten visar Garmin GameOn appen en sammanfattning av spelaktiviteten och matchinformation.

Registrera en manuell spelaktivitet

Du kan registrera en spelaktivitet på klockan och manuellt ange statistik för varje match.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Spel**.
- 3 Tryck på **DOWN** och välj en speltyp.
- 4 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Tryck på **SET** i slutet av matchen för att registrera ditt matchresultat eller din placering.
- 6 Tryck på **SET** för att starta en ny match.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Spara**.

Hoppledare

VARNING

Hoppledarfunktionen ska endast användas av erfarna fallskärmsshoppare. Hoppledarfunktionen ska inte användas som primär höjdmätare vid fallskärmsshopping. Om du inte anger lämplig hopprelaterad information kan det leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

Obs! Denna funktion är endast tillgänglig på Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeller.

Hoppledarfunktionen följer militära riktlinjer för beräkning av högsta utlösningshöjd (HARP). Klockan upptäcker automatiskt när du har hoppat för att börja navigera mot önskad landningsplats (DIP) med hjälp av barometern och den elektroniska kompassen.

Hopptyper

Med jumpmasterfunktionen kan du ställa in hopptypen till en av följande tre typer: HAHO, HALO eller Statisk. Den valda hopptypen avgör vilken ytterligare installationsinformation som krävs. För alla hopptyper mäts hopphöjd och öppningshöjd i fot ovanför marken (AGL).

HAHO: High Altitude High Opening. Jumpmastern hoppar från mycket hög höjd och öppnar fallskärmen på en hög höjd. Du måste ställa in en DIP och en hopphöjd på minst 1 000 fot. Hopphöjden antas vara samma som öppningshöjden. Vanliga värden för en hopphöjd är mellan 12 000 och 24 000 fot AGL.

HALO: High Altitude Low Opening. Jumpmastern hoppar från en mycket hög höjd och öppnar fallskärmen på en låg höjd. Den information som krävs är samma som den för hopptypen HAHO, plus en öppningshöjd. Öppningshöjden får inte var högre än hopphöjden. Vanliga värden för en öppningshöjd är mellan 2 000 och 6 000 fot AGL.

Statiskt: Vindhastighet och riktning antas vara konstanta så länge hoppet varar. Hopphöjden måste vara minst 1 000 fot.

Ange hoppinformation

- 1 Tryck på **GPS**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj en hopptyp ([Hopptyper, sidan 27](#)).
- 4 Slutför en eller flera åtgärder för att ange hoppinformation:
 - Välj **DIP** för att ställa in en waypoint för önskad landningsplats.
 - Välj **Hopphöjd** för att ställa in hopphöjds-AGL (i fot) när hoppledaren lämnar flygplanet.
 - Välj **Öppningshöjd** för att ange öppningshöjds-AGL (i fot) när hoppledaren öppnar fallskärmen.
 - Välj **Framåtfall** för att ange den horisontella sträcka som tillryggagagts (i meter) till följd av flygplanets hastighet.
 - Välj **Kurs mot HARP** för att ange riktning (i grader) till följd av flygplanets hastighet.
 - Välj **Vind** för att ange vindhastighet (i knop) och riktning (i grader).
 - Välj **Konstant** för att finjustera viss information för det planerade hoppet. Beroende på hopptyp kan du välja **Procent av maxvärde**, **Säkerhetsfaktor**, **K-öppna**, **K-fritt fall** eller **K-statiskt** och ange ytterligare information ([Konstantinställningar, sidan 28](#)).
 - Välj **Automatiskt till DIP** för att aktivera navigering till DIP automatiskt efter att du hoppat.
 - Välj **Gå till HARP** för att börja navigera till HARP.

Ange vindinformation för HAHO- och HALO-hopp

- 1 Tryck på **GPS**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj en hopptyp ([Hopptyper, sidan 27](#)).
- 4 Välj **Vind > Lägg till**.
- 5 Välj en höjd.
- 6 Ange en vindhastighet i knop och välj **Klar**.
- 7 Ange en vindriktning i grader och välj **Klar**.
Vindvärdet har lagts till i listan. Endast vindvärden som ingår i listan används för beräkningar.
- 8 Upprepa steg 5-7 för varje tillgänglig höjd.

Återställa vindinformationen

- 1 Tryck på **GPS**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj **HAHO** eller **HALO**.
- 4 Välj **Vind > Nollställ**.

Alla vindvärden tas bort från listan.

Ange vindinformation för ett statiskt hopp

- 1 Tryck på **GPS**.
- 2 Välj **Jumpmaster > Statiskt > Vind**.
- 3 Ange en vindhastighet i knop och välj **Klar**.
- 4 Ange en vindriktning i grader och välj **Klar**.

Konstantinställningar

Välj Jumpmaster, välj en hopptyp och välj Konstant.

Procent av maxvärde: Ställer in hoppintervallet för samtliga hopptyper. En inställning mindre än 100 % minskar driftavståndet till DIP och en inställning större än 100 % ökar driftavståndet. Mer erfarna hoppleddare kanske vill använda mindre siffror och mindre erfarna fallskärmshoppare kanske vill använda större.

Säkerhetsfaktor: Ställer in felmarginal för ett hopp (endast HAHO). Säkerhetsfaktorer är vanligtvis heltalsvärden på två eller större och bestäms av hoppleddaren baserat på specifikationerna för hoppet.

K-fritt fall: Ställer in vinddragvärdet för en fallskärm under fritt fall, baserat på fallskärmens kalottklassning (endast HALO). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

K-öppna: Ställer in vinddragvärdet för en öppen fallskärm, baserat på fallskärmens kalottklassning (HAHO och HALO). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

K-statiskt: Ställer in vinddragvärdet för en fallskärm under ett statiskt hopp, baserat på fallskärmens kalottklassning (endast Statiskt). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Under aktiviteten kan du se träningsspecifika datasidor som innehåller information om steg under passet, t.ex. träningsstegets distans eller aktuellt tempo.

På klockan: Du kan öppna träningsappen från aktivitetslistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa på din klocka ([Aktiviteter och appar, sidan 3](#)).

Du kan också visa din träningshistorik.

På appen: Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan. ([Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 29](#)).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

Påbörja ett träningspass

Innan du kan starta ett träningspass måste du hämta träningspasset från Garmin Connect kontot.

- 1 På urtavlan väljer du **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Träningspass**.
- 5 Välj ett träningspass.
Obs! Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.
- 6 Välj **Visa** om du vill visa en lista över steg i träningspasset (valfritt).
- 7 Välj **Kör trän.pass**.
- 8 Tryck på **GPS** för att starta timern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), det uppsatta målet (valfritt) och information om det pågående träningspasset.

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 78)).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna appen Garmin Connect och välj ●●●.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning och planering > Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan klockan kan föreslå ett dagligt träningspass måste du ha en träningsstatus och en beräkning av VO2 Max ([Träningsstatus](#), sidan 53).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Kör** eller **Cykling**.
Det dagliga föreslagna träningspasset visas.
- 3 Välj **GPS** och välj ett alternativ:
 - Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör trän.pass**.
 - För att ta bort träningspasset väljer du **Avslå**.
 - För att förhandsgranska träningsstegen väljer du **Steg**.
 - För att uppdatera träningspassets målinställning väljer du **Måltyp**.
 - Om du vill stänga av framtida träningsaviseringar väljer du **Avaktivera instruktion**.

Det föreslagna träningspasset uppdateras automatiskt med ändringar av träningsvanor, återhämtningstid och VO2 Max.

Starta ett intervallpass

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Intervaller**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Öppna upprepningar** om du vill markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på **SET**.
 - Välj **Planerade upprepningar > Kör trän.pass** om du vill använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.
- 6 Välj  för att inkludera uppvärmning före träningspasset.
- 7 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 8 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på **SET** för att påbörja det första intervallet.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.
- 10 Du kan när som helst trycka på **SET** för att stoppa aktuellt intervall eller viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod (valfritt).

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Anpassa ett intervallpass

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på **DOWN**.
- 4 Välj **Träning > Intervaller > Planerade upprepningar**.
- 5 Tryck på **GPS** och välj **Ändra**.
- 6 Välj ett eller flera alternativ:
 - Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
 - Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
- 7 Tryck på **BACK**.

Klockan sparar ditt eget intervallpass tills du redigerar det igen.

Använda Virtual Partner®

Din Virtual Partner är ett träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina mål. Du kan ställa in ett tempo för Virtual Partner och tävla mot det.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till > Virtual Partner**.
- 6 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra platsen för Virtual Partner sidan (valfritt).
- 8 Starta din aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 4](#)).
- 9 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till Virtual Partner sidan och se vem som leder.

Ställa in ett träningsmål

Funktionen för träningsmål kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan träna mot ett inställt mål för distans, distans och tid, distans och tempo eller distans och fart. Under träningsaktiviteten ger klockan feedback i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Ställ in ett mål**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
 - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
 - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.

Träningsmålsidan visas och anger din beräknade sluttid. Den beräknade sluttiden är baserad på din aktuella prestation och den återstående tiden.

- 6 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.

TIPS: Du kan hålla MENU intryckt och välja **Avbryt mål > ✓** för att avbryta träningsmålet.

Tävla i en föregående aktivitet

Du kan tävla i en tidigare registrerad eller hämtad aktivitet. Den här funktionen kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan se hur långt före eller efter du är under aktiviteten.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Tävla i en aktivitet**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
 - Välj **Hämtade** för att välja en aktivitet som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj aktiviteten.
Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 7 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Spara**.

Om träningskalendern

Träningskalendern på klockan är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat på ditt Garmin Connect konto. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till klockan visas i den förenklade kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i klockan oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs den förenklade träningswidgeten Garmin till i listan med förenklade widgetar på Instinct 3 klockan.

Använda appen Sparade

Med appen Sparade kan du visa sparade platser, aktivitetsplatser och banor.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Sparad**.
- 3 Välj ett sparad objekt.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera till platsen väljer du **Gå till**.
 - Om du vill göra banan väljer du **Kör bana**.
 - Om du vill navigera banan i omvänd ordning väljer du **Kör banan baklänges**.
 - Om du vill navigera tillbaka till starten av aktiviteten väljer du **Tillbaka till start**.
 - Välj **Information** för att visa platsinformation.
 - Om du vill redigera namnet på platsen eller banan väljer du **Namn**.
 - Om du vill redigera platsikonen väljer du **Ikon**.
 - Om du vill ändra platskoordinaterna väljer du **Position**.
 - Om du vill redigera höjden för platsen väljer du **Höjd**.
 - Om du vill visa en graf över höjdnivån väljer du **Höjdprofil**.
 - Om du vill redigera banan väljer du **Ändra**.
 - Om du vill visa banan eller aktivitetsplatsen på kartan, även när du inte navigerar, väljer du **Karta**.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort platsen eller banan.

Beräkna ett områdes storlek

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Areaberäkning**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Gå runt utkanten av området.

TIPS: Du kan hålla ned MENU och välja Panorera/zooma för att anpassa kartan ([Panorera och zooma på kartan](#), sidan 75).
- 5 Tryck på **GPS** för att beräkna arean.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Klar** för att ta bort utan att spara.
 - Välj **Ändra enheter** för att konvertera mätningar av arean till en annan måttenhet.
 - Välj **Spara aktivitet** för att spara.

Visa tidvatteninformation

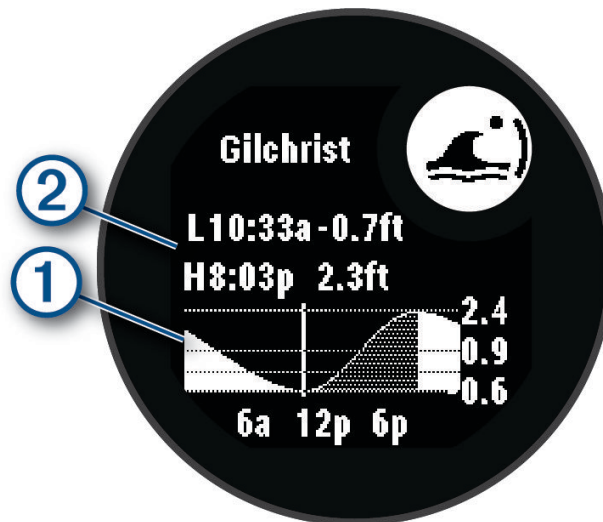
⚠ VARNING

Tidvattensinformation är endast avsedd för informationssyfte. Det är ditt ansvar att ta hänsyn till all publicerad tidvatten- eller vattenrelaterad hjälp, att vara uppmärksam på omgivningen och alltid använda ditt goda omdöme när du befinner dig vid vatten. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

När du parar ihop klockan med en kompatibel smartphone kan du se information om en tidvattenstation, inklusive tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Tidvatteninformation**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en favorit eller nyligen använd tidvattenstation.
 - Om du vill använda aktuell plats när du är i närheten av en tidvattenstation väljer du **Lägg till > Aktuell position**.
 - Om du vill välja en sparad plats väljer du **Lägg till > Sparad**.
 - Om du vill ange koordinater för en plats väljer du **Lägg till > Koordinater**.

Ett 24-timmarstidvattendiagram visas för dagens datum med aktuell tidvattenhöjd ① och information om nästa tidvatten ②.



- 4 Tryck på **DOWN** för att visa tidvatteninformation för kommande dagar.
- 5 Tryck på **GPS** och välj **Ställ in som favorit** för att ange den här platsen som din favorittidvattensstation. Din favorittidvattensstation visas längst upp i listan i appen och i den förenklade widgeten.

Ställa in en tidvattensvarning

- 1 Från appen **Tidvatteninformation** väljer du en sparad tidvattensstation.
- 2 Tryck på **GPS** och välj **Ställ in avisering**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in ett larm som ljuder före högtidvattnet väljer du **Till högvatten**.
 - Om du vill ställa in ett larm som ljuder före lågvatten väljer du **Till lågvatten**.

Anpassa aktiviteter och appar

Du kan anpassa listan med aktiviteter och appar, dataskärmar, datafält och andra inställningar.

Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Listan över dina favoritaktiviteter visas när du trycker på **GPS** på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du oftast använder. Första gången du trycker på **GPS** för att starta en aktivitet uppmanar enheten dig att välja favoritaktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ställ in som favorit**.
 - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort från Favoriter**.

Ändra en aktivitets placering i listan med appar

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Sortera**.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att justera aktivitetens placering i listan med appar.

Anpassa datasidorna

Du kan visa, dölja och ändra ordningen på layout och innehåll på datasidorna för varje aktivitet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
 - Välj ett fält för att ändra data som visas i fältet.
 - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägg till** för att lägga till en datasida i slingan.
Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till > Karta**.

Skapa en anpassad aktivitet

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Lägg till**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
 - Välj **Annan > Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.
- 4 Välj vid behov en aktivitetstyp.
- 5 Välj ett namn eller ange ett eget namn.
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel anpassa datasidorna eller automatiska funktioner.
 - Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.
- 7 Välj  om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa de förinstallerade aktivitetsapparna utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Håll **MENU** intryckt på urtavlan, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna.

3D-sträcka: Beräknar din tillryggalagda sträcka med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

3D-fart: Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

Lägg till aktivitet: Lägger till en aktivitetstyp i en multisportaktivitet.

Varningar: Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Aktivitetsvarningar, sidan 37](#)).

Automatisk klättring: Upptäcker höjdförändringar med hjälp av den inbyggda höjdmätaren och visar automatiskt relevanta klättringsdata ([Aktivera automatisk klättring, sidan 38](#))).

Auto Lap: Ställer in alternativen för funktionen Auto Lap för att markera varv automatiskt. Alternativet Automatisk sträcka markerar varv vid ett specifikt avstånd. Alternativet Automatisk plats markerar varv på en plats där du tidigare tryckte på SET. När du har slutfört ett varv visas ett anpassningsbart varvvarningsmeddelande. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

Auto Pause: Ställer in alternativen för att Auto Pause® funktionen ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

Automatisk vila: Skapar automatiskt ett vilointervall när du slutar röra på dig under en aktivitet med simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila, sidan 14](#)).

Auto-åk: Upptäcker skid- eller vindsurfningsåk automatiskt med den inbyggda accelerometern. För vindsurfningsaktiviteten kan du ställa in tröskelvärden för hastighet och avstånd för att starta ett åk automatiskt.

Automatisk inställning: Startar och stoppar set automatiskt vid styrketräningsaktiviteter.

Auto Scroll: Bläddrar automatiskt igenom alla sidor med aktivitetsdata medan aktivitetstimern körs.

Automatisk sportändring: Upptäcker automatiskt en övergång till nästa sport i en multisportaktivitet som triathlon.

Autostart: Startar automatiskt en motocross- eller BMX-aktivitet när du börjar röra på dig.

Bakgrundsfärg: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på aktivitetsdatasidorna.

Sänd pulsvärde: Sänder automatiskt pulldata från klockan till ihopparade enheter när du startar aktiviteten ([Sända pulldata, sidan 65](#)).

Sänd till GameOn: Sänder automatiskt biometriska data till appen Garmin GameOn när du startar en spelaktivitet ([Använda Garmin GameOn™ appen, sidan 26](#)).

Börja nedräkning: Aktiverar nedräkningstimer för simning i intervaller.

Datasidor: Anpassar datasidor och lägger till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 34](#)).

Redigera vikt: Uppmanar dig att lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

Golfdistans: Ställer in måttenheten som används för avstånd när du spelar golf.

Klassificeringssystem: Ställer in klassificeringssystemet för att betygsätta ledens svårighet för en bergsklättringsaktivitet.

Hoppläge: Ställer målet för en hopprebsaktivitet på en inställd tid, antal repetitioner eller öppen.

Bannummer: Ställer in bannumret för banlöpning.

LAP-knapp: Aktiverar knappen SET för registrering av ett varv, set eller vila under en aktivitet.

Lås enheten: Låser knapparna under en multisportaktivitet för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

Metronom: Spelar upp toner eller vibrerar med jämn rytm för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens. Du kan ställa in slag per minut (bpm) för den takt du vill upprätthålla, slagfrekvens och ljudinställningar.

Lägespårning: Ställer in läget för spårning av uppförs- eller nedförsåkning till automatisk eller manuell för offpiståkning och snowboard.

Hinderspårning: Sparar hinderplatser från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller ([Registrera en hinderbaneaktivitet, sidan 11](#)).

Packningens vikt: Ställer in vikten på den packning du bär.

Pliktslag: Aktiverar spårning av pliktslag under golfspel ([Registrera statistik, sidan 8](#)).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Genomsnittskraft: Anger om klockan ska inkludera nollvärden för kraftdata som inträffar när du inte trampar.

Strömläge: Ställer in standardströmläget för aktiviteten.

Tidsgräns för energisparläge: Ställer in tidsgränsen för hur länge klockan ska förbli i aktivitetsläge medan du väntar på att starta aktiviteten, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Alternativet Normal ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter fem minuters inaktivitet. Alternativet Utökad ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.

Registrera aktivitet: Aktiverar registrering av FIT-fil för golfaktiviteter. FIT-filer sparar träningsinformation som är anpassad för Garmin Connect webbplatsen och appen.

Spela in efter solnedgång: Anger att klockan ska spela in spårpunkter efter solnedgången under en expedition.

Registrera temperatur: Registrerar den omgivande temperaturen runt klockan under vissa aktiviteter.

Registrera VO2 Max.: Möjliggör registrering av VO2 Max för terränglöpningsaktiviteter.

Intervall: Ställer in frekvensen för inspelning av spårpunkter under en expedition. GPS-spårpunkter registreras som standard efter en timme, men de registreras inte efter solnedgången. Om du spelar in spårpunkter mer sällan maximeras batteritiden.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Repetitionsräkning: Aktiverar repetitionsräkning under ett träningspass. Alternativet Endast träningspass aktiverar endast repetitionsräkning under guidade träningspass.

Repetitioner: Aktiverar alternativet Repetitioner för multisportaktiviteter. Du kan till exempel använda detta alternativ för aktiviteter som omfattar flera övergångar, t.ex. en swimrun.

Återställ: Återställer aktivitetsinställningarna.

Ruttstatistik: Aktiverar ledstatistikspårning för inomhusklättringsaktiviteter.

Löpkraft: Registrerar löpkraftsdata och anpassar inställningarna ([Löpkraftsinställningar, sidan 73](#)).

Satelliter: Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar, sidan 39](#)).

Scoreinställningar: Aktiverar scorehantering automatiskt när du påbörjar en golfunda.

SpeedPro: Aktiverar avancerade hastighetsmätvärden för åk under vindsurfningsaktiviteten.

Spåra statistik: Aktiverar statistikspårning för antal puttar, greenträffar och fairwayträffar medan du spelar golf ([Registrera statistik, sidan 8](#)).

Blinkande: Anger ficklampans blinkningsläge, -hastighet och -färg under aktiviteten.

Simtagsidentifiering: Upptäcker automatiskt simtagstyp för simning i bassäng.

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

Vibrationsvarningar: Påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

Aktivitetsvarningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål, öka din medvetenhet om omgivningen och att navigera till din destination. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

Händelsevarningar: En händelsevarning meddelar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in klockan på att meddela dig om att du har förbränt ett särskilt antal kalorier.

Intervallvarning: En intervallvarning meddelar dig varje gång klockan är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in klockan på att varna dig när din puls ligger under 60 slag per minut (bpm) och över 210 bpm.

Återkommande varning: En återkommande varning aviserar dig varje gång klockan registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in att klockan ska varna dig var 30:e minut.

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Distans	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Höjd	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se Om pulszoner, sidan 83 och Beräkning av pulszon, sidan 84 .
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Ström	Intervall	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Löpkraft	Tävling, intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för kraftzoner.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.

Ställa in varning

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varningar**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 7 Vid behov, välj typ av varning.
- 8 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 9 Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet. För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

Aktivera automatisk klättring

Du kan använda funktionen Automatisk klättring för att upptäcka höjdförändringar automatiskt. Du kan använda den under aktiviteter som klättring, vandring, löpning och cykling.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Automatisk klättring > Status**.
- 6 Välj **Alltid** eller **När ingen navigering**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
 - Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
 - Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
 - Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
 - Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

Obs! Med alternativet Aktuell skärm kan du växla automatiskt till den senaste skärmen du visade innan övergången till automatisk klättring skedde.

Satellitinställningar

Du kan ändra satellitinställningarna för att anpassa de satellitsystem som används för varje aktivitet. Om du vill ha mer information om satellitsystem går du till garmin.com/aboutGPS.

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Satelliter**.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

Av: Avaktiverar satellitsystem för aktiviteten.

Använd standard: Gör att klockan kan använda standardinställningen för satelliter ([Systeminställningar, sidan 95](#)).

Endast GPS: Aktiverar GPS-satellitsystemet.

Alla system: Aktiverar flera satellitsystem. Genom att använda flera satellitsystem tillsammans får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när endast GPS används. Dock kan batteritiden minska snabbare om du använder flera system än om du använder enbart GPS.

Alla + Flera band: Aktiverar flera satellitsystem på flera frekvensband. System med flera band använder flera frekvensband och möjliggör mer konsekventa spårregister, förbättrad positionering, färre flervägsfel och färre atmosfäriska fel när klockan används i krävande miljöer.

Välj automatiskt: Gör att klockan kan använda SatIQ™ teknik för att dynamiskt välja det bästa systemet med flera band baserat på omgivningen. Inställningen Välj automatiskt ger den bästa positionsnoggrannheten samtidigt som batteritiden prioriteras.

UltraTrac: Spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta. Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökas batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskas. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av sensordata är mindre viktigt.

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm. Varje alarm kan ställas in så att det ljuder en gång eller upprepas regelbundet.

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Larm**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Mata in larmtiden för att ställa in och spara ett larm för första gången.
 - Välj **Lägg till larm** och ange larmtiden för att ställa in och spara ytterligare larm.

Redigera ett larm

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Larm > Ändra**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill aktivera eller stänga av larmet trycker du på **Status**.
 - Om du vill ändra larmtiden väljer du **Tid**.
 - Om du vill att larmet ska upprepas regelbundet väljer du **Repetitioner** och väljer när larmet ska upprepas.
 - Om du vill välja typ av larmaviserings väljer du **Ljud och vibration**.
 - Om du vill starta eller stänga av bakgrundsbelysningen med larmet väljer du **Bakgrundsbelysning**.
 - Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
 - Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

Använda en nedräkningstimer

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Timer**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in en nedräkningstimer för första gången anger du tiden med hjälp av knapparna **UP** och **DOWN**.
 - Om du vill ställa in en sparad nedräkningstimer väljer du den sparade timern.
 - Om du vill ställa in en ny nedräkningstimer utan att spara den väljer du **Snabbtimer** och anger tiden.
 - Om du vill ställa in och spara en ny nedräkningstimer väljer du **Lägg till timer** och anger tiden.
- 4 Vid behov, tryck på **MENU** och välj ett alternativ:
 - Om du vill spara timern väljer du **Spara**.
 - Om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut väljer du **Starta om automatiskt**.
 - Om du vill anpassa timermeddelandet väljer du **Ljud och vibration**.
 - Om du vill anpassa intervallvarningarna för timern väljer du **Intervallvarningar** (*Lägga till en intervallvarning i en nedräkningstimer, sidan 40*).
- 5 Tryck på **GPS** för att starta timern.
- 6 Vid behov, välj ett alternativ:
 - Stoppa timern genom att trycka på **GPS**.
 - Starta om timern genom att trycka på **ABC**.

Lägga till en intervallvarning i en nedräkningstimer

Du kan lägga till intervallvarningar för träning med stegtimer under skjutstopper.

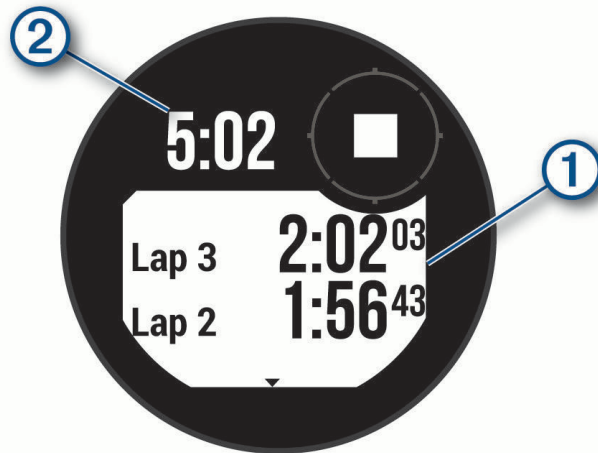
- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Timer**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in en nedräkningstimer för första gången anger du tiden med hjälp av knapparna **UP** och **DOWN** och trycker på **MENU**.
 - Om du vill lägga till en intervallvarning till en ny nedräkningstimer väljer du **Lägg till timer**, anger tiden och trycker på **MENU**.
 - Om du vill lägga till en intervallvarning till en befintlig nedräkningstimer väljer du **Redigera timer** och väljer timern.
- 4 Välj **Intervallvarningar**.
- 5 Om det behövs väljer du **Nedräkning** för att få en varning varje sekund under det angivna antalet sekunder innan timern tar slut.
- 6 Välj **Lägg till varning**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Intervalltyp** för att ställa in intervall för aviseringsfrekvens baserat på en inställd tid eller en procentandel av den totala tiden.
 - Välj **Välj varningstyp** för att ställa in aviseringsfrekvensen.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort intervallvarningen.
- 8 Tryck på **BACK**.
- 9 Om det behövs upprepar du steg 6 och 7.
- 10 Om det behövs väljer du **Ändra avisering** för att ändra någon av intervallvarningarna.

Ta bort en nedräkningstimer

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Timer**.
- 3 Välj en timer.
- 4 Tryck på **MENU**.
- 5 Välj **Ta bort**.

Använda stoppuret

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Stoppur**.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta timern.
- 4 Tryck på **SET** för att starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Tryck på **GPS** för att stoppa båda timrarna.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill nollställa båda timrarna trycker du på **DOWN**.
 - Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet trycker du på **MENU** och väljer **Spara aktivitet**.
 - Om du vill återställa timerinställningarna och lämna stoppuret trycker du på **MENU** och väljer **Klar**.
 - Om du vill granska varvtimrarna trycker du på **MENU** och väljer **Granska**.
Obs! Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
 - Om du vill återgå till urtavlan utan att återställa timerarna trycker du på **MENU** och väljer **Gå till urtavla**.
 - Om du vill aktivera eller avaktivera varvinspelning trycker du på **MENU** och väljer **LAP-knapp**.

Synkronisera klockan med GPS

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter hittar den automatiskt tidszoner och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera klockan med GPS manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Tidssynkronisering**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter ([Söka satellitsignaler](#), sidan 104).

Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner. Du kan lägga till upp till tre andra tidszoner. Du kan även se andra tidszoner i listan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 48](#)).

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Alternativa tidszoner > Lägg till zon**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att markera en region och tryck på **GPS** för att välja den.
- 4 Välj en tidszon.

Redigera en alternativ tidszon

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
TIPS: Du kan även se andra tidszoner i listan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 48](#)).
- 2 Välj **Alternativa tidszoner > Ändra**.
- 3 Välj en tidszon.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn på zon**.
 - Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
 - Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort zon**.

Ställa in tidsvarningar

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, genomsnittlig hastighet eller tempo, varvdata och sensorinformation (tillval).

Obs! När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Använda historik

Historiken innehåller sparade aktivitetsdata, rekord och summor.

Klockan har en förenklad historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Widgetar, sidan 45](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
 - Om du vill visa dina personliga rekord efter sport väljer du **Rekord** ([Personliga rekord, sidan 43](#)).
 - Om du vill visa vecko- eller månadssammanställningar väljer du **Totaler** ([Visa datatotaler, sidan 44](#)).
 - Om du vill ta bort historiska data väljer du **Alternativ** ([Ta bort historik, sidan 43](#)).

Multisporthistorik

På enheten lagras en övergripande sammanfattning av multisportaktiviteten, bland annat data för total distans, tid, kalorier och valfritt tillbehör. Enheten särskiljer också aktivitetsdata för varje sportsegment och övergång så att du kan jämföra liknande träningsaktiviteter och hålla reda på hur snabbt du tar dig igenom övergångarna. Övergångshistoriken innefattar distans, tid, medelfart och kalorier.

Ta bort historik

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
 - 2 Välj **Historik > Alternativ**.
 - 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ta bort alla aktiviteter?** för att radera alla aktiviteter från historiken.
 - Välj **Nollställa totaler** om du vill återställa alla sammanlagda sträckor och tider.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar klockan alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord omfattar din snabbaste tid under flera typiska tävlingsdistanser, den högsta vikten i en styrkeaktivitet för vanliga övningar och längsta löptur, cykeltur eller simtur.

Obs! För cykling innefattar personliga rekord även största stigningen och bästa kraften (kraftmätare krävs).

Visa dina personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
 - 2 Välj **Historik > Rekord**.
 - 3 Välj en sport.
 - 4 Välj ett rekord som ska återställas.
 - 5 Välj **Föregående > ✓**.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
 - 2 Välj **Historik > Rekord**.
 - 3 Välj en sport.
 - 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en post markerar du en post och väljer **Rensa rekord > ✓**.
 - Om du vill ta bort alla poster för sporten väljer du **Rensa alla rekord > ✓**.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Visa datatotaler

Du kan visa data för den totala distansen och tiden som sparats i klockan.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Använda total distans

Total distans registrerar automatiskt den totala tillryggalagda sträckan, höjdstigningen och tiden du ägnat åt olika aktiviteter.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler > Total Distans**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa total distans.

Inställningar för aviseringar och varningar

Från urtavlan håller du **MENU** intryckt och väljer Aviseringar & varningar.

Smartaviseringar: Anpassar smarta aviseringar som visas på klockan ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 76](#)).

Systemvarningar: Ställer in tid ([Ställa in tidsvarningar, sidan 42](#)), barometer ([Ställa in en stormvarning, sidan 68](#)), telefonanslutning ([Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen, sidan 77](#)), hälsa och välbefinnande ([Inställningar för hälsa och välbefinnande, sidan 87](#)), varningar för onormal puls ([Ställa in en varning för onormal puls, sidan 65](#)), och batterivarningar ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 93](#)).

Utseende

Du kan anpassa utseendet på urtavlan och snabbåtkomstfunktionerna i slingan med förenklade widgetar och menyn för kontroller.

Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa förenklade widgetar, sidan 48](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i listan med förenklade widgetar manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 48](#)).

Namn	Beskrivning
ABC	Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.
Andra tidszoner	Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner (Lägga till andra tidszoner, sidan 42).
Höjdacklimatisering	På höjder över 800 m (2625 ft.) visas grafer som visar höjdkorrigerade värden för din genomsnittliga pulsoximeteravläsning, andningsfrekvens och vilopuls de senaste sju dagarna.
Höjdmätare	Visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar.
Barometer	Visar omgivningens tryckdata baserat på höjd.
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna (Body Battery, sidan 49).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Kompass	Visar en elektronisk kompass.
Hundspårning	Visar din hunds platsinformation när du har en kompatibel hundspårningsenhet ihopparad med Instinct 3 klockan.
Antal trappor	Spårar antal trappor och framsteg mot målet.
Garmin Coach	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.
Health Snapshot	Startar en Health Snapshot session på klockan som registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens. Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner.
Hälsostatistik	Visar en dynamisk sammanfattning av din aktuella hälsostatistik. Mätningarna innefattar puls, Body Battery nivå, stress med mera.
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.
Historik	Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten (HRV-test, sidan 51).
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
inReach® kontroller	Skicka meddelanden på din ihopparade inReach enhet (Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 73).
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Senaste cykeltur Senaste löptur Senaste simning	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
Messenger	Visar dina konversationer i appen Garmin Messenger™ och gör att du kan svara på meddelanden från klockan (Appen Garmin Messenger, sidan 81).

Namn	Beskrivning
Månfas	Visar tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musik	Förser din telefon med musikspelarkontroller.
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta tupplurstimern och sätta en väckarklocka (Anpassa sömnläge, sidan 97).
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 76).
Prestanda	Visar prestationsvärden som hjälper dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp (Prestationsmätningar, sidan 49).
Primär tävling	Visar den tävling som du anger som primär tävling i Garmin Connect kalendern (Tävlingskalender och primär tävling, sidan 57).
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 66). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.
Tävlingskalender	Visar kommande tävlingar som lagts in i Garmin Connect kalendern (Tävlingskalender och primär tävling, sidan 57).
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.
Sömnresultat	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt.
Sömncoach	Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar.
Solenergiintensitet	Visa ett diagram över intensiteten av den ingående solenergin under de senaste 6 timmarna och genomsnittet för föregående vecka.
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.
Temperatur	Visar temperaturdata från den interna temperatursensorn.
Tidvatteninformation	Visar information om en tidvattenstation, t.ex. tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar (Visa tidvatteninformation, sidan 33).
Träningsberedskap	Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag (Träningsberedskap, sidan 56).
Träningsstatus	Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation (Träningsstatus, sidan 53).
VIRB® kontroller	Visar kamerakontroller när du har en VIRB enhet parkopplad med Instinct 3 klockan (VIRB fjärrkontroll, sidan 73).
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Namn	Beskrivning
Xero® enhet	Visar laserplatsinformation när du har en kompatibel Xero enhet som parats ihop med din Instinct 3 klocka (Xero laserplatsinställningar, sidan 75).

Visa förenklade widgetar

Förenklade widgetar ger snabb åtkomst till hälsodata, aktivitetsinformation, inbyggda sensorer och mer. När du parkopplar klockan kan du visa data från telefonen, t.ex. hälsoinformation, väder och kalenderhändelser.

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** från urtavlan för att bläddra igenom den förenklade widgetslingan.



- 2 Tryck på **GPS** för att visa mer information.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **DOWN** för att visa detaljer om en förenklad widget.
 - Tryck på **GPS** för att visa fler alternativ och funktioner för en förenklad widget.

Anpassa widgetslingan

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende > Förenkl widg.**
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra plats för en förenklad widgetslinga väljer du en förenklad widget och trycker på **UP** eller **DOWN**.
 - Om du vill ta bort en förenklad widgetslinga väljer du en förenklad widget och trycker på .
 - Om du vill lägga till en förenklad widget väljer du **Lägg till** och väljer en förenklad widget.

TIPS: Du kan välja **Skapa mapp** för att skapa mappar som innehåller flera förenklade widgetar ([Skapa mappar med förenklade widgetar, sidan 49](#))

Skapa mappar med förenklade widgetar

Du kan anpassa den förenklade widgetslingan för att skapa mappar med relaterade förenklade widgetar.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Utseende > Förenkl widg > Lägg till > Skapa mapp**.

3 Välj de förenklade widgetar som ska ingå i mappen och välj **Klar**.

Obs! Om de förenklade widgetarna redan är i den förenklade widgetslingan kan du flytta eller kopiera dem till mappen.

4 Välj eller ange ett namn på mappen.

5 Välj en ikon för mappen.

6 Vid behov, välj ett alternativ:

- Om du vill redigera mappen bläddrar du till mappen i den förenklade widgetslingan och håller ner **MENU**.
- Om du vill redigerade förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Ändra** ([Anpassa widgetslingan, sidan 48](#)).

Body Battery

Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 5 till 100 där 5 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 49](#)).

Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränging dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Prestationsmätningar

De här prestationsvärdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics™. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Obs! Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 50](#)).

Förutsagda tävlingstider: Klockan använder VO2 Max-beräkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition ([Visa dina förutsagda tävlingstider, sidan 51](#)).

HRV-status: Klockan analyserar dina pulsmätningar vid handleden medan du sover för att fastställa statusen för din pulsvariabilitet (HRV) baserat på dina personliga, långsiktiga HRV-medelvärden ([HRV-test, sidan 51](#)).

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå ([Prestationsförhållande, sidan 51](#)).

FTP (Functional Threshold Power): Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP ([Hämta din FTP-uppskattning, sidan 52](#)).

Mjölksyratröskel: Mjölksyratröskel kräver en pulsmätare. Mjölksyratröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Klockan mäter mjölksyratröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo ([Mjölksyratröskel, sidan 52](#)).

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din kardiovaskulära styrka och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Klockan Instinct 3 kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa din VO2 Max-beräkning. Klockan har olika VO2 Max-beräkningar för löpning och cykling. Du måste antingen springa utomhus med GPS eller cykla med en kompatibel kraftmätare i en måttlig intensitetsnivå i flera minuter att få ett korrekt VO2-maxvärde.

Ditt VO2 Max visas som en siffra med en beskrivning på klockan. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om ditt beräknade VO2-max.

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 120](#)) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 71](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 83](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 84](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 35](#)).

- 1 Starta en löpningsaktivitet.
- 2 Spring utomhus med måttlig eller hög intensitet och kom upp till minst 70 % av din maxpuls.
- 3 Efter minst 10 minuter väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom tillgängliga mått.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Kraftmätaren måste paras ihop med klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 71](#)). Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på dig den och para ihop den med klockan.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 83](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 84](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

- 1 Starta en cykelaktivitet.
- 2 Cykla med jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.
- 3 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra genom prestationsmätningar.

Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 83](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 84](#)).

Klockan använder beräknat VO2 Max och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 50](#)). Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att se prestandawidgeten.
- 2 Tryck på **GPS**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att se en förutsagd tävlingstid.
- 4 Tryck på **GPS** för att se prognoser för andra distanser.

Obs! Förutsägelser kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor.

HRV-test

Klockan analyserar mätvärdena från pulsmätning vid handleden medan du sover för att fastställa din pulsvariabilitet (HRV). Träning, fysisk aktivitet, sömn, kost och hälsosamma vanor påverkar alla din pulsvariabilitet. HRV-värden kan variera kraftigt beroende på kön, ålder och konditionsnivå. Ett balanserat HRV-värde kan vara positiva tecken på hälsa, till exempel bra tränings- och återhämtningsbalans, bättre kardiovaskulär kondition och förmåga att stå emot stress. Ett obalanserat eller dåligt värde kan vara tecken på utmattning, större återhämtningsbehov eller ökad belastning. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover. Klockan behöver tre veckors sammanhängande sömndata för att visa din pulsvariabilitetstatus.

Status	Beskrivning
Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.
Låg	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.
Dåligt Ingen status	Medelvärdena för din HRV ligger långt under det normala intervallet för din ålder. Ingen status innebär att det inte finns tillräckligt med data för att generera ett sjudagarsmedelvärde.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din aktuella pulsvariabilitetstatus, trender och pedagogisk feedback.

Prestationsförhållande

När du slutfört din aktivitet, t.ex. löpning eller cykling, analyserar funktionen för prestationsförhållande ditt tempo, din puls och pulsvariabilitet för att göra en realtidsutvärdering av din förmåga att prestera i relation till din genomsnittliga konditionsnivå. Det är din ungefärliga procentuella avvikelse från ditt grundläggande VO2-maxvärde i realtid.

Värdet på prestationsförhållandet går från -20 till +20. Efter de första 6 till 20 minuterna av aktiviteten visar enheten ditt resultat för prestationsförhållande. Till exempel innebär en poäng på +5 att du är utvilad, pigg och har kapacitet för en bra löprunda eller cykeltur. Du kan lägga till prestationsförhållande som ett datafält på en av dina träningsidor för att kontrollera din förmåga under hela aktiviteten. Prestationsförhållande kan även fungera som en indikator för utmattningsnivå, särskilt mot slutet av en lång löprunda eller cykeltur.

Obs! Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 50](#)).

Visa ditt prestationsförhållande

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem.

- 1 Lägg till **Prestationsförhållande** på en datasida ([Anpassa datasidorna, sidan 34](#)).
- 2 Gå ut och spring eller cykla.
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 3 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en kraftmätare med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 71](#)) och du måste få ditt beräknade VO2 Max för cykling ([Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 50](#)).

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2-maxvärde för att fastställa ditt FTP-värde. Klockan identifierar automatiskt din FTP under jämna, högintensiva turer med en kraftmätare. För bästa resultat bör du också cykla med en pulsmätare.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade prestationswidgeten.
- 2 Tryck på **GPS**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa din FTP-uppskattning.

FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, och din uteffekt i watt. I appen Garmin Connect visas även FTP-data på en färgmätare.

 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Otränad

Mer information finns i bilagan ([FTP-klassning, sidan 120](#)).

Mjölksyratröskel

Mjölksyratröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning uppskattas intensitetsnivån i form av tempo, puls eller kraft. När en löpare överstiger tröskeln börjar tröttheten tillta i en allt snabbare takt. För erfarna löpare inträffar tröskeln vid ungefär 90 % av maxpulsens och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyratröskeln ofta långt under 90 % av maxpulsens. Att ha kännedom om din mjölksyratröskel kan hjälpa dig att avgöra hur hårt du ska träna eller när du ska pressa dig under ett lopp.

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyratröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen ([Ställa in dina pulszoner, sidan 84](#)). Du kan aktivera funktionen **Automatisk identifiering** för att automatiskt registrera din mjölksyratröskel under en aktivitet.

Träningsstatus

De här värdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter. För de här mätningarna krävs att du slutför aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem i två veckor. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare. Mätningarna kan verka felaktiga till en början när klockan fortfarande lär känna dig och hur du presterar.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Träningsstatus: Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga.

Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid.

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 50*). Klockan visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar dig till miljöer med hög värme eller till hög höjd (*Värme- och höjdarklimatisering för bra prestation, sidan 54*).

HRV: HRV är din pulsvariabilitetstatus under de senaste sju dagarna (*HRV-test, sidan 51*).

Intensiv belastning: Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. (*Intensiv belastning, sidan 54*).

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass (*Återhämtningstid, sidan 55*).

Träningsstatusnivåer

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

Ingen status: Du behöver registrera flera aktiviteter under två veckor med VO2 Max-resultat från löpning eller cykling för att fastställa träningsstatus.

Minskande: Du har en paus i din träningsrutin eller så tränar du mycket mindre än vanligt i en vecka eller mer. Minskande innebär att du inte kan upprätthålla din konditionsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

Återhämtning: Den lättare träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig, vilket är viktigt i samband med längre perioder av hård träning. Du kan återgå till en högre träningsbelastning när du känner dig redo.

Bibehållen: Den aktuella träningsbelastningen är tillräcklig för att du ska bibehålla din träningsnivå. Om du vill se förbättringar kan du prova att variera träningspassen mer, eller träna mer.

Produktiv: Den aktuella träningsbelastningen gör att din träningsnivå och dina prestationer går åt rätt håll. Du bör planera in återhämningsperioder i träningen för att bibehålla träningsnivån.

Ökande: Du är i toppform. Den nyligen sänkta träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig och kompensera för tidigare träning. Du bör se till att planera eftersom du bara kan bibehålla toppformen under en kort tid.

Överdriven träning: Träningsbelastningen är mycket hög och kontraproduktiv. Din kropp behöver vila. Du bör ge dig själv tid för återhämtning genom att lägga till lättare träning i ditt schema.

Inte produktiv: Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Försök fokusera på vila, kost och stresshantering.

Ansträngd: Det finns obalans mellan din återhämtning och träningsbelastning. Det är ett normalt resultat efter hård träning eller ett större evenemang. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa.

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 50](#)). För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 35](#)).

För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du pröva följande tips.

- Spring eller cykla utomhus med en kraftmätare en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.

När du har använt klockan i två veckor bör din träningsstatus finnas tillgänglig.

- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att klockan kan lära sig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 79](#)).
- Bär klockan kontinuerligt medan du sover för att fortsätta generera en uppdaterad HRV-status. Om du har en giltig HRV-status kan du bibehålla en giltig träningsstatus när du inte har så många aktiviteter med VO2 Max-mätningar.

Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

Miljöfaktorer som hög temperatur och höjd påverkar din träning och prestation. Höghöjdsträning kan till exempel ha positiv inverkan på din kondition, men du kan märka en tillfällig sänkning av VO2 Max när du är på hög höjd. Instinct 3 klockan ger dig acklimatiseringsmeddelanden och korrigeringar av ditt beräknade VO2 Max och din träningsstatus när temperaturen är över 22 °C (72 °F) och när höjden är över 800 m (2 625 fot). Du kan hålla koll på din värme- och höjdacklimatisering i träningsstatuswidgeten.

Obs! Funktionen för värmeacklimatisering är endast tillgänglig för GPS-aktiviteter och kräver väderdata från din anslutna telefon.

Intensiv belastning

Intensiv belastning är en viktad summa av efterförbränningen (EPOC) för de senaste dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är låg, optimal, hög eller mycket hög. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din träningsstid och -intensitet ökar eller minskar.

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus. Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

Aerob Training Effect använder din puls för att mäta hur den ackumulerade träningsintensiteten för en övning påverkar konditionen och anger om träningspasset hade en bibehållande eller förbättrande effekt på konditionsnivån. Den efterförbränning (excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) som ackumuleras under träningen mappas till ett intervall med värden som tar hänsyn till din konditionsnivå och dina träningsvanor. Jämna träningspass med måttlig ansträngning och träningspass med längre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv inverkan på din aeroba metabolism och ger förbättrad aerob träningseffekt.

Anaerob Training Effect använder puls och fart (eller kraft) för att fastställa hur ett träningspass påverkar din förmåga att prestera vid mycket hög intensitet. Du får ett värde baserat på det anaeroba bidraget till EPOC och typen av aktivitet. Upprepade högintensiva intervaller om 10 till 120 sekunder har en mycket gynnsam inverkan på din anaeroba kapacitet och ger därför förbättrad anaerob Training Effect.

Du kan lägga till Aerobisk Training Effect och Anaerobisk Training Effect som datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

Training Effect	Aerob fördel	Anaerob fördel
Från 0,0 till 0,9	Ingen fördel.	Ingen fördel.
Från 1,0 till 1,9	Viss fördel.	Viss fördel.
Från 2,0 till 2,9	Bibehåller din aeroba kondition.	Bibehåller din anaeroba kondition.
Från 3,0 till 3,9	Påverkar din aeroba kondition.	Påverkar din anaeroba kondition.
Från 4,0 till 4,9	Påverkar din aeroba kondition avsevärt.	Påverkar din anaeroba kondition avsevärt.
5,0	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på firstbeat.com.

Återhämtningstid

Du kan använda din Garmin enhet med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa pass.

Obs! Rekommendationen för återhämtningstid använder ditt VO2-maxvärde och kan verka vara felaktigt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

Återhämtningspuls

Om du tränar med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem kan du kontrollera din återhämtningspuls efter varje aktivitet. Återhämtningspulsen är skillnaden mellan din träningspuls och din puls två minuter efter att träningen har avslutats. Exempel: Efter en normal löprunda stoppar du timern. Din puls är 140 slag per minut. Efter två minuters inaktivitet eller nedvarvning är din puls 90 slag per minut. Din återhämtningspuls är 50 slag per minut (140 minus 90). Vissa studier kopplar samman återhämtningspuls och hjärthälsa. Ett högre tal anger generellt sett ett friskare hjärta.

TIPS: För bästa resultat ska du sluta röra på dig i två minuter medan enheten beräknar värdet på återhämtningspulsen.

Obs! Din återhämtningspuls beräknas inte för lågintensiva aktiviteter som yoga.

Pausa och återuppta din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning, feedback om återhämtning och rekommendationer för träningspass är tillfälligt avaktiverade.

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst en VO2 Max-mätning varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 50](#)).

1 När du vill pausa din träningsstatus väljer du ett alternativ:

- I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned **MENU** och väljer **Alternativ > Pausa träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Pausa träningsstatus**.

2 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

3 När du vill återuppta din träningsstatus väljer du ett alternativ:

- I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned **MENU** och väljer **Alternativ > Återuppta träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Återuppta träningsstatus**.

4 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

Träningsberedskap

Din träningsberedskap är en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag. Poängen beräknas och uppdateras fortlöpande under dagen med hjälp av följande faktorer:

- Sömnresultat (senaste natten)
- Återhämtningstid
- HRV-status
- Intensiv belastning
- Sömnhistorik (senaste 3 nätterna)
- Stresshistorik (senaste 3 dagarna)

Betyg	Beskrivning
95 till 100	Förstklassig Bästa möjliga
75 till 94	Hög Klar för utmaningar
50 till 74	Måttlig Redo
25 till 49	Låg Dags att sakta ner
1 till 24	Dåligt Låt kroppen återhämta sig

Gå till ditt Garmin Connect konto om du vill se trender för träningsberedskap över tid.

Träning inför tävling

Klockan tillhandahåller förslag på dagliga träningspass inför en löp- eller cykeltävling om du har en VO2 Max-uppskattning ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 50](#)).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Lopp och tävlingar > Hitta en tävling**.
- 3 Sök efter en tävling i ditt område.
Du kan också välja **Skapa en tävling** för att skapa en egen tävling.
- 4 Välj **Lägg till i kalender**.
- 5 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.
- 6 Bläddra till den förenklade widgeten för primärt lopp på klockan för att se en nedräkning till den primära tävlingen.
- 7 Tryck på **GPS** på urtavlan och välj en löp- eller cykelaktivitet.
Obs! Om du har avslutat minst en löprunda utomhus med pulsdata eller en cykeltur med puls- och prestationsdata visas dagliga föreslagna träningspass på klockan.

Tävlingskalender och primär tävling

När du lägger till en tävling i din Garmin Connect kalender kan du visa tävlingen på klockan genom att lägga till den förenklade widgeten primär tävling ([Widgetar, sidan 45](#)). Tävlingsdatumet måste vara under de kommande 365 dagarna. Klockan visar en nedräkning till tävlingen, din måltid eller förväntad sluttid (endast löpartävlingar) och väderinformation.

Obs! Historisk väderinformation för platsen och datumet är tillgänglig direkt. Lokala prognosdata visas cirka 14 dagar före tävlingen.

Om du lägger till fler än en tävling uppmanas du att välja en primär tävling.

Beroende på det finns bandata för tävlingen kan du visa höjddata, bankartan och lägga till en PacePro plan ([PacePro™ träning, sidan 11](#)).

Lägga till en väderplatser

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** på urtavlan om du vill se den förenklade väderwidgeten.
- 2 Tryck på **GPS**.
- 3 På den första widgetskärmen trycker du på **GPS**.
- 4 Välj **Lägg till plats** och sök efter en plats.
- 5 Om det behövs upprepar du steg 3 och 4 för att lägga till fler platser.
- 6 Tryck på **GPS** och välj en plats för att visa vädret för den platsen.

Kontroll

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 61](#)).

Håll ned **CTRL** från valfri skärm.



Ikon	Namn	Beskrivning
	ABC	Välj för att öppna appen höjdmätare, barometer och kompass.
	Klocklarm	Välj för att lägga till eller redigera ett larm (<i>Ställa in larm, sidan 39</i>).
	Höjdmätare	Välj för att öppna höjdmätarskärmen.
	Alternativa tidszoner	Välj för att visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner (<i>Lägga till andra tidszoner, sidan 42</i>).
	Applied Ballistics	Tryck här för att öppna Applied Ballistics appen (<i>Applied Ballistics®</i> , sidan 19). Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig på Instinct 3 Solar - Tactical Edition modeller.
	Hjälp	Välj för att skicka en hjälpbegäran (<i>Begära hjälp, sidan 87</i>).
	Barometer	Välj för att öppna barometerskärmen.
	Batterisparläge	Välj för att aktivera batterisparläge (<i>Anpassa batterisparfunktionen, sidan 93</i>).
	Bakgrunds belysning	Välj för att justera skärmens ljusstyrka (<i>Ändra skärminställningarna, sidan 96</i>).
	Sänd pulsvärde	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet (<i>Sända pulldata, sidan 65</i>).
	Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
	Klockor	Välj för att öppna appen Klockor för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur eller visa andra tidszoner (<i>Klockor, sidan 39</i>).
	Kompass	Välj för att öppna kompassskärmen.
	Stör ej	Välj för att aktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på Instinct klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.
	Garmin Share	Välj det här alternativet för att öppna appen Garmin Share (<i>Garmin Share, sidan 82</i>).
	Historik	Välj för att visa aktivitetshistorik, poster och summor.
	Lås knappar	Välj för att låsa knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.
	Messenger	Välj för att öppna appen Messenger (<i>Använda Messenger-funktionen, sidan 81</i>).
	Månfas	Välj för att visa tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Musikkontroller	Välj för att styra musikuppspelningen på telefonen.
	Mörkerseende	Välj för att anpassa skärmen för kompatibilitet med mörkerglasögon och inaktivera pulsmätning vid handleden. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
	Aviseringar	Välj för att visa samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 76).
	Telefon	Välj för att aktivera Bluetooth teknik och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Pulsoximeter	Välj för att öppna pulsoximeterappen (Pulsoximeter, sidan 65).
	Referenspunkt	Välj för att ställa in en referenspunkt för navigering (Ange en referenspunkt, sidan 89).
	Spara plats	Välj för att spara din aktuella plats så att du kan navigera tillbaka till den senare (Använda appen Sparade, sidan 32).
	Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
	Sömnläge	Välj för att aktivera eller avaktivera Sömnläge (Anpassa sömnläge, sidan 97).
	Smygläge	Välj för att aktivera smygläge för att stänga av trådlös kommunikation och förhindra lagring och delning av din GPS-position. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
	Stoppur	Välj för att starta stoppuret (Använda stoppuret, sidan 41).
	Blinkande	Välj för att slå på LED-ficklampans blinkning. Du kan skapa ett anpassat stroboskopläge (Redigera anpassad ficklampsblinkning, sidan 61).
	SOLUPP O SOLNED	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
	Synka	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Tidssynkronisering	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Timer	Välj för att ställa in en nedräkningstimer (Använda en nedräkningstimer, sidan 40).
	Ficklampa	Välj att aktivera LED-ficklampan (Så här använder du ficklampan, sidan 61).
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay™ plånboken och betala för köp med din klocka (Garmin Pay, sidan 61).
	Väder	Välj för att visa aktuell väderprognos och aktuella förhållanden.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 58](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende > Kontroll**.
- 3 Välj den genväg du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.
- 5 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

Så här använder du ficklampan

VARNING

Enheten kan ha en ficklampa som kan programmeras att blinka med olika intervall. Rådgör med din läkare om du har epilepsi eller är känslig för starka eller blinkande ljus.

Om du använder ficklampan kan du förkorta batteriernas livslängd. Du kan öka batteriets livslängd genom att minska ljusstyrkan.

- 1 Håll in **CTRL**.
- 2 Välj .
- 3 Om det behövs trycker du på **GPS** för att tända ficklampan.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg trycker du **UP** eller **DOWN**.
TIPS: Från vilken skärm som helst kan du hålla ned **CTRL** för att slå på den. Under de första tre sekunderna kan du trycka på **UP** eller **DOWN** för att ändra ficklampans ljusstyrka eller färg.
 - Om du vill programmera ficklampan till att blinka med ett valt mönster håller du **MENU** intryckt, väljer **Blinkande** och ett läge och trycker på **GPS**.
 - Om du vill visa information om nödkontakter och programmera ficklampan till att blinka med ett nödmönster håller du **MENU** intryckt, väljer **Nödanropsmönster** och trycker på **GPS**.

OBSERVERA

Även om du programmerar ficklampan till att blinka med ett nödmönster kommer inte nödsituationskontakterna eller räddningstjänsten kontaktas åt dig. Dina nödkontaktuppgifter visas endast om de har konfigurerats i Garmin Connect appen.

Redigera anpassad ficklampsblinkning

- 1 Håll ned **CTRL**.
- 2 Välj  > **Egna**.
- 3 Tryck på **GPS** för att slå på ficklampans blinkning (valfritt).
- 4 Välj .
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till blinkningsinställningen.
- 6 Tryck på **GPS** för att bläddra igenom inställningsalternativen.
- 7 Tryck på **BACK** för att spara.

Garmin Pay

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp på anslutna platser med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay** > **Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda klocka för att betala för köp på en ansluten plats.

- 1 Håll ned **CTRL**.
- 2 Välj .
- 3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.
Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.
Det senast använda betalkortet visas.
- 4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken väljer du **DOWN** för att byta till ett annat kort (valfritt).
- 5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.
Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.
- 6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay**.
- 3 Välj ett kort.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med klockan Instinct 3.
 - Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för klockan Instinct 3, skapa en lösenordskod och ange kortuppgifterna på nytt.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay** > **Ändra lösenordskod**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med klockan Instinct 3 måste du ange den nya lösenordskoden.

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Tryck på **DOWN** för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport, sidan 63](#)).

Anpassa din morgonrapport

Obs! Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende > Morgonrapport**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera morgonrapporten.
 - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten.

Sensorer och tillbehör

Instinct 3 klockan har flera inbyggda sensorer och du kan para ihop ytterligare trådlösa sensorer för dina aktiviteter.

Puls på handleden

Klockan har en pulsmätare som sitter på handleden och du kan visa dina pulldata på en översikt över pulsöversikt ([Visa förenklade widgetar, sidan 48](#)).

Klockan är även kompatibel med pulsmätare på bröstkorgen. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

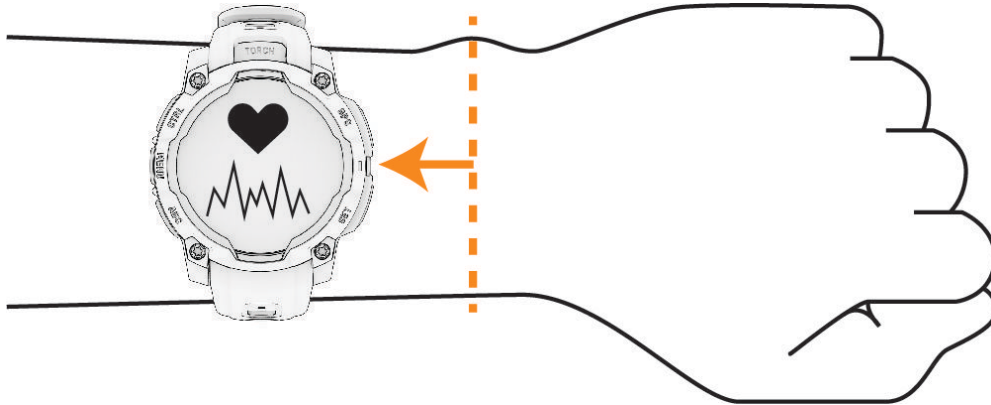
Bära klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

Obs! Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata](#), sidan 64 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata](#), sidan 66 för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen för ♥ lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.

- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätning på handleden. Standardvärdet är Automatiskt som använder pulsmätaren på handleden automatiskt om du inte parar ihop en extern pulsmätare.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning på handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriavläsningen manuellt.

Vid simning: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätaren vid simning.

Varningar för onormal puls: Här kan du ställa in så att klockan varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde ([Ställa in en varning för onormal puls](#), sidan 65).

Sänd pulsvärde: Ger dig möjlighet att börja sända dina pulsdata till en ihopparad enhet ([Sända pulsdata](#), sidan 65).

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte när din puls sjunker under det valda tröskelvärdet under det valda sömnfönstret som konfigurerats i Garmin Connect appen. Den här funktionen meddelar dig inte om eventuella hjärtsjukdomar och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

Ett meddelande visas och klockan vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

Sända pulsdata

Du kan sända pulsdata från klockan och visa dem på ihopparade enheter. Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

TIPS: Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulsdata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 35*). Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Håll **MENU** intryckt och välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > Sänd pulsvärde**.
 - Håll **CTRL** intryckt för att öppna kontrollmeny och välj .

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 61*).
- 2 Tryck på **GPS**.

Klockan börjar sända pulsdata.
- 3 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
- 4 Tryck på **GPS** för att sluta sända pulsdata.

Pulsoximeter

Klockan Instinct 3 har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas på klockan som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 66*). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten. I den förenklade widgeten visas blodets senaste syremättnad i procent.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten.
- 2 Vänta tills klockan börjar läsa av pulsoximetern.
- 3 Var stilla i upp till 30 sekunder.

Obs! Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetervärde visas ett meddelande i stället för en procentandel. Du kan kontrollera igen efter några minuters inaktivitet. Du får bäst resultat om du håller armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.

Ställa in pulsoximeterläget

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Pulsoximeter > Pulsoximetrläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **Manuell kontroll**.
 - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.

Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.

 - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.

Obs! Om du slår på läget **Heldag** minskar batteritiden.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Kompass

Klockan har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination. Du kan ändra kompassinställningarna manuellt ([Kompassinställningar](#), sidan 66).

Kompassinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Kompass**.

Kalibrera: Med den här funktionen kan du kalibrera kompasssensorn manuellt ([Manuell kalibrering av kompassen](#), sidan 67).

Display: Ställer in kompassens riktningsvisning på bokstäver, grader eller milliradianer.

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens ([Ställa in den nordliga referensen](#), sidan 67).

Läge: Ställer in kompassen på att använda endast elektroniska sensordata (På), en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Automatiskt) eller endast GPS-data (Av).

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din klocka kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Kalibrera > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
TIPS: Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Norreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
 - Om du vill ställa in magnetisk variation för din position automatiskt väljer du **Magnetisk**.
 - Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
 - Om du vill ställa in det magnetiska variationsvärdet manuellt väljer du **Användare > Magnetisk variation**, anger den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

Höjdmätare och barometer

Klockan har en intern höjdmätare och barometer. Klockan samlar in höjd- och tryckdata kontinuerligt, även i standbyläge. Höjdmätaren visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar. Barometern visar omgivningens tryckdata baserat på den konstanta höjd där höjdmätaren kalibrerades senast ([Höjdmätarinställningar, sidan 67](#)).

Höjdmätarinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera höjdmätaren manuellt.

Autokalibrering: Gör att höjdmätaren kan kalibreras automatiskt varje gång du använder satellitsystem.

Sensorläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Höjd: Anger måttenheterna för höjd.

Kalibrera den barometriska höjdmätaren

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering**.
 - Välj **Kalibrera > Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
 - Om du vill ange aktuell höjd från den digitala höjdmodellen väljer du **Kalibrera > Använd DEM**.
Obs! För vissa klockor krävs en telefonanslutning för att DEM ska kunna användas för kalibrering.
 - Om du vill ange aktuell höjd från GPS-startpunkten väljer du **Kalibrera > Använd GPS**.

Barometerinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Barometer**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera barometersensorn manuellt.

Diagram: Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

Stormvarning: Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Sensorläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Tryck: Ställer in hur klockan visar tryckdata.

Kalibrera barometern

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera barometern manuellt om du känner till korrekt höjd eller korrekt lufttryck vid havsytan.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Barometer > Kalibrera**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd och lufttryck vid havsytan (valfritt).
 - Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
Obs! För vissa klockor krävs en telefonanslutning för att DEM ska kunna användas för kalibrering.
 - Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten väljer du **Använd GPS**.

Ställa in en stormvarning

WARNING

Den här varningen är en informationsfunktion och är inte avsedd att vara den primära källan för att spåra ändringar i vädret. Det är ditt ansvar att kontrollera väderrapporter och väderförhållanden, att vara medveten om omgivningen och att använda ditt goda omdöme, särskilt vid svåra väderförhållanden. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Barometer > Stormvarning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av varningen.
 - Välj **Område** för att uppdatera hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+ eller Bluetooth teknologi (*[Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 71](#)*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*[Anpassa datasidorna, sidan 34](#)*). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till buy.garmin.com för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
Applied Ballistics	Du kan använda Applied Ballistics enheter, t.ex. avståndsmätare eller vindsensorer och visa ytterligare ballistikinformation på klockan.
Klubbsensorer	Du kan använda Approach CT10 golfklubbsensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.
DogTrack	Gör att du kan ta emot data från en kompatibel handenhet för hundspårning.
eBike	Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och räckviddsinformation under dina cykelturer.
Utökad display	Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från -klockan på en kompatibel Edge cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.
Extern pulsmätare	Du kan använda en extern sensor, till exempel HRM-Pro™ serien eller pulsmätaren HRM-Fit™ och visa pulldata under aktiviteter.
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
inReach	Med inReach fjärrstyrningsfunktionen kan du styra en kompatibel inReach satellitkommunikationsenhet med hjälp av Instinct klockan (Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 73).
Lampor	Du kan använda smarta Varia™ cykellampor för att förbättra situationsberedskapen.
Dator	Du kan spela spel på datorn och se statistik i realtid på enheten (Använda Garmin GameOn™ appen, sidan 26).
Kraft	Du kan använda Rally™ eller Vector™ pedalerna med kraftmätare för att visa kraftdata på klockan. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (Ange dina kraftzoner, sidan 85) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon (Ställa in varning, sidan 38).
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig.
RD Pod	Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan (Löpdynamik, sidan 71).
Smart Trainer	Du kan använda klockan med en smart cykeltrainer för inomhusbruk för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass (Använda en indoor trainer, sidan 13).
Fart/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (Hjulstorlek och omkrets, sidan 121).
Tempe	Du kan ansluta tempe temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.
Vectronix	Du kan använda Vectronix® avståndsmätare och visa ytterligare ballistikinformation på klockan.
VIRB	Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av klockan (VIRB fjärrkontroll, sidan 73).
XERO-laserplatser	Du kan visa och dela laserplatsinformation från en Xero enhet (Xero laserplatsinställningar, sidan 75).

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till klockan med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll. Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Sätt på dig pulsmätaren, montera sensorn eller tryck på knappen för att aktivera sensorn.
Obs! Information om ihopparring finns i användarhandboken till den trådlösa sensorn.
- 2 Flytta klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparringen.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 34).

Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i HRM 600, HRM-Fit och HRM-Pro-serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla Instinct 3 klocka när du har anslutit med ANT+ eller säker Bluetooth teknik. Du kan också visa det i kompatibla tredjepartsappar.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardinställningen för klockan är **Automatisk kalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla Instinct 3 klocka.

Obs! Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter ([Tips för registrering av löptempo och -distans](#), sidan 71).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör ([Kalibrera löpbandsdistansen](#), sidan 11).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera Instinct 3 klockans programvara ([Produktuppdateringar](#), sidan 102).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM 600, HRM-Fit, eller HRM-Pro serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Automatisk kalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering ([Kalibrera löpbandsdistansen](#), sidan 11).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo & distans pulsm.** > **Återställ kalibreringsdata**.

Obs! Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen ([Kalibrera löpbandsdistansen](#), sidan 11).

Löpdynamik

Löpdynamik är återkoppling i realtid om löpteknik. Instinct 3-klockan har en accelerometer som beräknar fem värden för löpteknik. För alla sex mätvärden med löpteknik måste du para ihop klockan Instinct 3 med tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien eller andra löpdynamiktillbehör som mäter bålens rörelser. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Metrisk	Sensortyp	Beskrivning
Kadens	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).
Vertikal rörelse	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsionsvertikal rörelse, mätt i centimeter.
Markkontaktid	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Markkontaktid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder. Obs! Markkontaktid och balans är inte tillgängligt när du går.
Balans för markkontaktid	Endast kompatibelt tillbehör	Balans för markkontaktid visar din vänstra/högra balans för markkontaktid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.
Steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.
Kvot vertikal rörelse/steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.

Tips om det saknas löpdynamikdata

Det här avsnittet innehåller tips om hur du använder ett kompatibelt löpdynamiktillbehör. Om tillbehöret inte är anslutet till klockan växlar klockan automatiskt till handledsbaserad löpdynamik.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro serien parar du ihop det med klockan med hjälp av ANT+ teknologi istället för Bluetooth teknologi.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.
Obs! Markkontaktid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.
KOM IHÅG! Balans för markkontaktid beräknas inte med handledsbaserad löpdynamik.

Löpkraft

Garmin löpkraft beräknas med hjälp av uppmätt löpdynamikinformation, kroppsmassa, miljöinformation och andra sensordata. Vid kraftmätning beräknas hur mycket energi löparen använder på underlaget. Energin visas i watt. Löpkraft är en bra ansträngningsmätare som går att använda i stället för tempo- eller puls. Löpkraft ger snabbare svar än pulsmätning för att mäta ansträngningsnivån. Hänsyn tas även till upp- och nedförsbackar och vind, vilket inte omfattas vid tempomätning. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Löpkraften kan mätas med ett kompatibelt löpdynamiktillbehör eller klocksensorerna. Du kan anpassa löpkraftdatafälten för att visa din uteffekt och göra justeringar i din träning ([Datafält, sidan 106](#)). Du kan ställa in så att du får meddelanden om kraftvarningar när du når en angiven kraftzon ([Aktivitetsvarningar, sidan 37](#)).

Kraftzoner för löpning liknar kraftzoner för cykling. Värdena för zonerna är standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto ([Ange dina kraftzoner, sidan 85](#)).

Löpkraftsinställningar

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en löpaktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Löpkraft**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar registrering av Garmin löpkraftsdata. Du kan använda den här inställningen om du föredrar att använda löpkraftsdata från tredje part.

Källa: Här kan du välja vilken enhet som ska användas för att registrera löpkraftsdata. Alternativet Smart läge känner automatiskt av och använder löpdynamikstillbehöret när det är tillgängligt. Klockan använder löpkraftsdata som mäts vid handleden när ett tillbehör inte är anslutet.

Ta hänsyn till vinden: Aktiverar eller avaktiverar användning av vinddata vid beräkning av löpkraft. Vinddata är en kombination av fart-, kurs- och barometerdata från klockan och tillgängliga vinddata från telefonen.

inReach fjärrkontroll

Med inReach fjärrstyrningsfunktionen kan du styra en kompatibel inReach satellitkommunikationsenhet med hjälp av Instinct klockan. Gå in på buy.garmin.com för mer information om kompatibla enheter.

Använda inReach fjärrkontrollen

Innan du kan använda inReach fjärrfunktionen måste du lägga till den förenklade inReach widgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 48](#)).

- 1 Slå på inReach satellitkommunikationsenheten.
- 2 Instinct Tryck på **UP** på klockan eller **DOWN** på urtavlan för att se inReach förenklad widget.
- 3 Tryck på **GPS** för att söka efter inReach satellitkommunikationsenheten.
- 4 Tryck på **GPS** för att parkoppla inReach satellitkommunikationsenheten.
- 5 Tryck på **GPS** och välj ett alternativ:
 - Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **Initiera SOS**.
Obs! Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.
 - Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden > Nytt meddelande**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
 - Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
 - Om du vill visa timern och tillryggalagd sträcka under en aktivitet väljer du **Spårning**.

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten.

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Instinct klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 71*).
Den förenklade VIRB widgeten läggs automatiskt till i den förenklade widgetslingan.
- 3 På klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade VIRB widgeten.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video.
Videoräknaren visas på Instinct skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **GPS** för att stoppa videoinspelningen.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.
 - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Instinct klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 71*).
När kameran är ihopparad läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Håll ned **MENU**.
- 6 Välj **VIRB**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - För att styra kameran med hjälp av aktivitetstimern väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Tidur start/stopp**.
Obs! Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.
 - För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Manuell**.
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt.
Videoräknaren visas på Instinct skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Tryck på **GPS** för att manuellt stoppa videoinspelningen.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.

Xero laserplatsinställningar

Innan du kan anpassa laserplatsinställningarna måste du para ihop en kompatibel Xero enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 71](#)).

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > XERO-laserplatser > Laserplacering**.

Under aktivitet: Aktiverar visning av laserplatsinformation från en kompatibel, ihopparad Xero enhet under en aktivitet.

Delningsläge: Gör att du kan dela laserplatsinformation offentligt eller sända den privat.

Karta

▲ betecknar din plats på kartan. Platsnamn och -symboler visas på kartan. När du navigerar till en destination visas rutten med en linje på kartan.

- Kartnavigation ([Panorera och zooma på kartan, sidan 75](#))
- Kartinställningar ([Kartinställningar, sidan 75](#))

Panorera och zooma på kartan

- 1 Medan du navigerar trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa kartan.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 3 Välj **Panorera/zooma**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **GPS** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning.
 - Tryck på **UP** och **DOWN** för att panorera eller zooma på kartan.
 - Avsluta genom att trycka på **BACK**.

Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i kartappen och på datasidorna.

Från urtavlan håller du **MENU** intryckt och väljer **Karta**.

Orientering: Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan.

Användarplatser: Visar sparade platser på kartan.

Städer/Orter: Visar ortnamn på kartan.

Rutnätslinjer: Visar rutnätslinjer på kartan.

Autozoom: Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning av kartan. När detta är avaktiverat måste du zooma in och ut manuellt.

Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan Instinct när du parar ihop den med Garmin Connect appen ([Para ihop telefonen, sidan 76](#)).

- App-funktioner från Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mera ([Telefon- och datorappar, sidan 77](#))
- Förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 45](#))
- Funktioner på menyn kontroller ([Kontroll, sidan 58](#))
- Säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 85](#))
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 76](#))

Para ihop telefonen

För att använda klockans anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, i stället för via Bluetooth inställningarna på din telefon.

- 1 Under den första inställningen av klockan väljer du ✓ när du uppmanas att para ihop med telefonen.
Obs! Om du tidigare hoppade över ihoppningsprocessen håller du in **MENU** och väljer **Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.
- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihoppningen och konfigurationen.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 76](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Anslutningar > Telefon > Smartaviseringar > Status > På**.
- 3 Välj **Generell användning** eller **Under aktivitet**.
- 4 Välj en aviseringstyp.
- 5 Välj inställningar för status, ljud och vibrationer.
- 6 Tryck på **BACK**.
- 7 Välj inställningar för sekretess och timeout.
- 8 Tryck på **BACK**.
- 9 Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar.

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på **GPS**.
- 3 Välj en avisering.
- 4 Tryck på **GPS** för fler alternativ.
- 5 Tryck på **BACK** för att återgå till föregående sida.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar Instinct klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du **Godkänn**.
Obs! Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna telefon.
- Om du vill avvisa samtalet väljer du **Avvisa**.
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du **Svara** och väljer ett meddelande från listan.
Obs! Om du vill skicka ett SMS-svar måste du vara ansluten till en kompatibel Android™ telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Svara på ett sms

Obs! Den här funktionen är bara kompatibel med Android telefoner.

När du får en sms-avisering på din klocka kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden. Du kan anpassa meddelanden i appen Garmin Connect.

Obs! Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanliga sms-begränsningar och -avgifter från din operatör och för ditt telefonabonnemang kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information om avgifter eller begränsningar för sms.

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** på urtavlan om du vill se den förenklade avisieringswäddgeten.
- 2 Välj en sms-avisering.
- 3 Tryck på **GPS**.
- 4 Välj **Svara**.
- 5 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på klockan Instinct 3.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® avisieringsinställningarna och väljer vilka aviseringar som ska visas på telefonen och klockan.
Obs! Alla aviseringar som du aktiverar på din iPhone visas också på klockan.
- Om du använder en Android telefon väljer du **••• > Inställningar > Aviseringar > App-aviseringar** i appen Garmin Connect och väljer de aviseringar du vill visa på klockan.

Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in Instinct 3 klockan så att den varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

Obs! Anslutningsaviseringar för telefonen är avstängda som standard.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Anslutningar > Telefon > Varningar**.

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa meny för kontroller, sidan 61](#)).

- 1 Håll **CTRL** nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på Instinct klockan.
Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Telefon- och datorappar

Du kan ansluta klockan till flera Garmin telefon- och datorappar via samma Garmin konto.

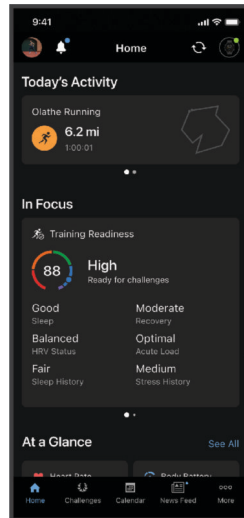
Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/connectapp) eller gå till connect.garmin.com.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet på klockan kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, löpdynamik, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



Planera din träning: Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter eller dela länkar till aktiviteter.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa klockan och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Garmin Connect+ abonnemang

Du kan förbättra data, anslutningar och träning som finns på ditt Garmin Connect konto med ett Garmin Connect+ abonnemang. Om du vill registrera dig kan du hämta Garmin Connect appen från appbutiken i telefonen, eller gå till connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-insikter om dina data och aktiviteter.

LiveTrack+: Skicka LiveTrack sms, ta emot en anpassad profilsida och visa tidigare LiveTrack sessioner.

Följ Garmin Trails: Få tillgång till utomhusleder och banor som rekommenderas av Garmin databaser och andra Garmin användare, med bilder, betyg, tripploggar och annat.

Spåra inomhusaktiviteter: Visa dina inomhusaktivitets- och träningsdata i realtid så att du kan justera dina prestationer under aktiviteten.

Träningsvägledning: Få ytterligare expertsupport och vägledning för utvalda träningsprogram från Garmin Coach.

Performance dashboard: Se träningsdata på ditt sätt med anpassade diagram och grafer.

Sociala funktioner: Få tillgång till exklusiva utmärkelser, utmärkelseutmaningar och dubbla poäng för utmaningar. Du kan uppdatera din profilbild med anpassningsbara ramar.

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 76](#)) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.
- 2 Placera din klocka inom 10 m (30 fot) från telefonen.

Klockan synkroniserar automatiskt dina data med appen Garmin Connect och ditt Garmin Connect konto.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 76](#)).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 79](#)).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder klockan. När uppdateringen är slutförd startas klockan om.

Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin enhet med Garmin Connect kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I appen Garmin Connect väljer du **••• > Inställningar**.

Primär träningsenhet: Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

Primär wearable: Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den klocka du använder oftast.

TIPS: Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din klocka i Instinct 3 via ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i Instinct 3.

Synkronisera din klocka i Instinct 3 andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig träningsstatus, sidan 79](#)).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i Instinct 3.

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express™ applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 61*).

- 1 Håll **CTRL** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj **Synka**.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, datafält, förenklade widgetar och urtavlor till klockan med från Connect IQ butiken på klockan eller telefonen (garmin.com/connectiqapp).

Urtavlor: Anpassa klockans utseende.

Enhetsappar: Läger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel förenklade widgetar och nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Datafält: Hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Instinct 3 klockan med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 76*).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut klockan till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Garmin Explore™

På Garmin Explore webbplatsen och i appen kan du skapa banor, waypointer och samlingar, planera resor, synkronisera spår, överföra aktiviteter och använda molnlagring. De ger dig avancerad planering, både online och offline, så att du kan dela och synkronisera data med din kompatibla Garmin enhet. Du kan använda appen för att hämta kartor för åtkomst offline, och sedan navigera vart du vill utan att använda ditt mobilabonnemang.

Du kan hämta Garmin Explore appen från appbutiken på din telefon (garmin.com/exploreapp), eller så kan du gå till explore.garmin.com.

Appen Garmin Messenger

⚠ VARNING

inReach funktionerna i appen Garmin Messenger inklusive SOS, spårning och inReach™ Weather, är inte tillgängliga utan en ansluten inReach satellitkommunikationsenhet och ett aktivt satellitabonnemang. Testa alltid appen utomhus innan du använder den på en resa.

⚠ OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

OBS!

Appen fungerar både via internet (via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen) och via satellitnätverket Iridium®. Om du använder mobildata måste du ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Om du befinner dig i ett område utan nätverkstäckning måste du ha ett aktivt satellitabonnemang för att inReach satellitkommunikationsenheten ska kunna använda satellitnätverket Iridium.

Du kan använda appen för att skicka meddelanden till andra som använder appen Garmin Messenger, inklusive nära och kära som inte har Garmin enheter. Alla kan hämta appen och ansluta sin telefon, vilket gör att de kan kommunicera med andra appanvändare via internet (ingen inloggning krävs). Appanvändare kan också skapa gruppmeddelandetrådar med andra sms-telefonnummer. Nya medlemmar som läggs till i gruppmeddelandet kan hämta appen för att se vad andra säger.

Meddelanden som skickas via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen medför inte dataavgifter eller extra avgifter för satellitabonnemanget. Mottagna meddelanden kan debiteras om du försöker skicka meddelanden via både Iridium satellitnätverket och internet. Standardavgifter för sms för din mobildataplan gäller.

Du kan hämta appen Garmin Messenger appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/messengerapp).

Använda Messenger-funktionen

⚠ OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

OBS!

Om du vill använda Messenger-funktionen måste klockan Instinct 3 vara ansluten till appen Garmin Messenger på din kompatibla telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Med Messenger-funktionen på klockan kan du visa, skriva och svara på meddelanden från telefonappen Garmin Messenger.

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att se den förenklade widgeten **Messenger**.

TIPS: Messenger-funktionen är tillgänglig som en förenklade widget, app eller ett kontrollmenyalternativ på klockan.

- 2 Tryck på **GPS** för att öppna den förenklade widgeten.
- 3 Om det är första gången du använder **Messenger**-funktionen skannar du QR-koden med telefonen och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparringen och konfigurationen.
- 4 Välj ett alternativ på klockan:
 - Om du vill skriva ett nytt meddelande väljer du **Nytt meddelande**, väljer en mottagare och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.
 - För att se en konversation trycker du på **UP** eller **DOWN** och väljer en konversation.
 - Om du vill svara på ett meddelande väljer du en konversation, väljer **Svara** och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.

Garmin Golf™ app

Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla Instinct 3 enhet och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla. Med ett Garmin Golf medlemskap kan du se data för green-konturer på telefonen.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av information med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar information med.

Med funktionen Garmin Share kan du använda Bluetooth teknologi till att trådlöst dela dina data med andra kompatibla Garmin enheter. När Garmin Share är aktiverat och kompatibla Garmin enheter inom är räckhåll för varandra kan du välja sparade platser, banor och träningspass som du vill överföra till en annan enhet via en direkt, säker enhet-till-enhet-anslutning, utan att behöva en telefon eller Wi-Fi® anslutning.

Dela data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

Instinct klockan kan skicka och ta emot data när den är ansluten till en annan kompatibel Garmin enhet ([Ta emot data med Garmin Share, sidan 82](#)). Du kan också överföra data mellan olika enheter. Du kan till exempel dela en favoritbana från Edge cykeldatorn med en kompatibel Garmin klocka.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Garmin Share > Dela**.
- 3 Välj en kategori och välj ett objekt.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Dela**.
 - Välj **Lägg till fler > Dela** för att välja fler än ett objekt att dela.
- 5 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter.
- 6 Välj en enhet.
- 7 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
- 8 Vänta medan enheterna överför data.
- 9 Välj **Dela igen** för att dela samma objekt med en annan användare (valfritt).
- 10 Välj **Klar**.

Ta emot data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Garmin Share**.
- 3 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter inom räckhåll.
- 4 Välj ✓.
- 5 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
- 6 Vänta medan enheterna överför data.
- 7 Välj **Klar**.

Användarprofil

Du kan uppdatera din användarprofil på klockan eller i Garmin Connect appen.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera kön, födelsedatum, längd, vikt, handled, pulszon och kraftzon. Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Inställningar för kön

När du först konfigurerar klockan måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect-kontot.

Profil och sekretess: Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

Användarinställningar: Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade klockan.

Visa din konditionsålder

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på klockan. Om du har en Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

Obs! Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil ([Ställa in din användarprofil, sidan 83](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Konditionsålder**.

Om puls zoner

Många idrottsmän använder puls zoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En puls zon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda puls zonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas puls zoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Träningsmål

Om du känner till dina puls zoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av puls zon, sidan 84](#)) för att fastställa den bästa puls zonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange separata pulszoner för olika sportprofiler, till exempel löpning, cykling och simning. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Puls**.

3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 85](#)).

4 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel ([Mjölksytröskel, sidan 52](#)).

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksytröskel automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 85](#)).

5 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.

Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.

6 Välj **Zoner > Baserat på**.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
- Välj **% maximal puls** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
- Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- Välj **LTHR i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksytröskel.

8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).

10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Låta klockan ange dina pulszoner

Med standardinställningarna kan klockan upptäcka din maxpuls och ange dina pulszoner som procent av maxpulsen.

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta ([Ställa in din användarprofil, sidan 83](#)).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningsprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Ange dina kraftzoner

Kraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power) eller TP-värde (Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Kraft**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Baserat på**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
 - Välj **% FTP** eller **% TP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt TP-värde.
- 6 Välj **FTP** eller **Tröskeleffekt** och ange ditt värde.
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera TP under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 85](#)).
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

Upptäcka prestandamätningar automatiskt

Funktionen Automatisk identifiering är aktiverad som standard. Klockan kan automatiskt identifiera din maxpuls och mjölksytratröskel under en aktivitet. När den är ihopparad med en kompatibel kraftmätare kan klockan automatiskt känna av FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Automatisk identifiering**.
- 3 Välj ett alternativ.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Instinct 3 klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händelsedetektor: När Instinct 3 klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

Live Event Sharing: Gör att du kan skicka meddelanden till vänner och familj under ett evenemang och ge dem uppdateringar i realtid.

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel Android telefon.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Nödsituationskontakter > Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 86](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din Instinct 3 enhet ([Använda Garmin Connect appen, sidan 79](#)).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 86](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Säkerhet > Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Instinct 3 klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Begära hjälp

⚠ OBSERVERA

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 86). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned **CTRL**.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen. Nedräkningssidan visas.
TIPS: Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

Inställningar för hälsa och välbefinnande

Håll **MENU** intryckt och välj **Hälsa & välmående**.

Puls: Här kan du anpassa inställningarna för pulsmätning vid handleden ([Inställningar för pulsmätning vid handleden](#), sidan 64).

Pulsoximetrläge: Här kan du välja ett pulsoximetrläge ([Ställa in pulsoximeterläget](#), sidan 66).

Daglig sammanfattning: Aktiverar den dagliga Body Battery sammanfattningen som visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress och aktivitetshistorik påverkade din Body Battery nivå ([Body Battery](#), sidan 49).

Stressvarningar: Meddelar dig när perioder av stress har sänkt din Body Battery nivå.

Viloavviseringar: Meddelar dig när du har en avkopplande stund och dess inverkan på din Body Battery nivå.

Rörelseavvisering: Aktiverar eller avaktiverar funktionen Rörelseavvisering ([Använda inaktivitetsvarning](#), sidan 87).

Målvarningar: Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målavviseringar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ® händelser. När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål.

Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar](#), sidan 95).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) för att återställa inaktivitetsvarningen.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Klockan Instinct 3 beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Sömnspårning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovtider i appen Garmin Connect eller i klockinställningarna ([Anpassa sömnläge, sidan 97](#)). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitethistorik, HRV-status och tupplurar ([Widgetar, sidan 45](#)). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Kontroll, sidan 58](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför dina sömnmättningsdata till ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen, sidan 79](#)).
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.
Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan Instinct 3 ([Widgetar, sidan 45](#)).

Andningsvariationer

VARNING

Enheten Instinct 3 är inte en medicinsk enhet och den är inte avsedd att användas vid diagnos eller övervakning av medicinska tillstånd. Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Den optiska pulsmätaren på Instinct 3 har en pulsoximeterfunktion som kan mäta andningsvariationer under natten. Insikter om andningsvariationer tillhandahålls för att öka medvetenheten om din sönmiljö och ditt allmänna välmående. Sporadiska eller ofta förekommande andningsvariationer kan bero på dina egna livsstilsfaktorer eller din sovmiljö. Kontakta din läkare eller vården om du är orolig för din nivå av andningsvariationer.

Obs! Du måste aktivera sömnmätning med pulsoximeter för att detektera variationer i andningen ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 66](#)).

Sömnresultatwidgeten visar dina aktuella data för andningsvariationer.

Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 48](#)).

På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare detaljer om andningsvariationer, exempelvis utveckling över flera dagar.

Navigering

Visa och redigera sparade platser

TIPS: Du kan spara en plats via kontrollmenyn ([Kontroll](#), sidan 58).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj ett alternativ för att visa eller redigera platsinformation.

Spara en dubbel rutnätsplats

Du kan spara din aktuella plats med hjälp av dubbla nätkoordinater för att navigera tillbaka till samma plats senare.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Håll in **GPS**.
Obs! Snabbtangenter **Dubbelt rutnät** är standard endast på modellerna Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
 - Anpassa en snabbtangenter för funktionen **Dubbelt rutnät** ([Anpassa kortkommandon](#), sidan 97) och håll in knappen eller knappkombinationen som du har anpassat.
- 2 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 3 Tryck på **GPS** för att spara platsen.
- 4 Om det behövs trycker du på **DOWN** för att redigera platsinformationen.

Ange en referenspunkt

Du kan ange en referenspunkt för att ange kurs och avstånd till en plats eller bäring.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Håll ned **CTRL**.
TIPS: Du kan ange en referenspunkt medan du registrerar en aktivitet.
 - På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Referenspunkt**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på **GPS** och välj **Lägg till punkt**.
- 5 Välj en plats eller en bäring som ska användas som referenspunkt för navigering.
Kompasspilen och avståndet till destinationen visas.
- 6 Rikta den övre delen av klockan mot kursen.
När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.
- 7 Om det behövs trycker du på på **GPS** och väljer **Byt punkt** för att ange en annan referenspunkt.

Navigera till en destination

Du kan använda klockan för att navigera till en destination eller följa en bana.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Navigera**.
 - Välj en aktivitet, håll **MENU** intryckt och välj **Navigation**.
- 3 Välj en kategori.
- 4 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 5 Välj **Gå till**.
- 6 Tryck på **GPS** för att börja navigera.

Navigera till startpunkten under en aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för den nuvarande aktiviteten i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 Under aktiviteten trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du vill navigera tillbaka till aktivitetens startpunkt i en rak linje väljer du **Rak linje**.Din aktuella plats, spåret du ska följa och destinationen syns på kartan.

Navigera med Kurs mot mål

Du kan peka med klockan på ett avlägset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Navigera > Sikta och kör**.
 - Välj en aktivitet, håll **MENU** intryckt och välj **Navigation > Sikta och kör**.
- 3 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och tryck på **GPS**.
Navigeringsinformation visas.
- 4 Tryck på **GPS** för att börja navigera.

Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Du kan spara en MÖB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

TIPS: Du kan anpassa hållningsfunktionen för knapparna för att komma åt MÖB-funktionen ([Anpassa kortkommandon](#), sidan 97).

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Navigera > Senaste MÖB**.
 - Välj en aktivitet, håll **MENU** intryckt och välj **Navigation > Senaste MÖB**.Navigeringsinformation visas.

Avbryta navigering

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Avbryt navigering**.

Banor

VARNING

Med den här funktionen kan användare hämta banor som skapats av andra användare. Garmin gör inga utfästelser rörande säkerhet, riktighet, tillförlitlighet, fullständighet eller aktualitet för banor som skapats av tredje part. All användning av eller tilltro till banor som skapats av tredje part sker på egen risk.

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.

Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

Skapa och följa en bana i din enhet

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Banor > Skapa ny**.
- 5 Ange ett namn på banan och välj .
- 6 Välj **Lägg till plats**.
- 7 Välj ett alternativ.
- 8 Om det behövs upprepar du steg 6 och 7.
- 9 Välj **Klar > Kör bana**.
Navigeringsinformation visas.
- 10 Tryck på **GPS** för att börja navigera.

Skapa en bana på Garmin Connect

Innan du kan skapa en bana i appen Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 78](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **•••**.
- 2 Välj **Träning och planering > Banor > Skapa bana**.
- 3 Välj en bantyp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Välj **Klar**.

Obs! Du kan skicka den här banan till enheten ([Skicka en bana till enheten, sidan 91](#)).

Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med appen Garmin Connect till enheten ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 91](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **•••**.
- 2 Välj **Träning och planering > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj .
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa eller redigera baninformation

Du kan visa eller redigera baninformation innan du tar dig fram längs en bana.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Tryck på **GPS** för att välja en bana.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Börja navigeringen genom att välja **Kör bana**.
 - Om du vill skapa ett eget tempoband väljer du **PacePro**.
 - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill börja banan i omvänd ordning väljer du **Kör banan baklänges**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjdprofil**.
 - Ändra namnet genom att välja **Namn**.
 - Om du vill redigera banans sträckning väljer du **Ändra**.
 - Om du vill ta bort banan väljer du **Ta bort**.

Beräkna en waypoint

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats till en ny plats.

Obs! Du kan behöva lägga till appen Projicera waypoint i listan över aktiviteter och appar.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Projicera waypoint**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att ställa in kusen.
- 4 Tryck på **GPS**.
- 5 Tryck på **DOWN** för att välja en måttenhet.
- 6 Tryck på **UP** för att ange avståndet.
- 7 Tryck på **GPS** för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Navigeringsinställningar

Du kan anpassa kartfunktioner och utseende när du navigerar till en destination.

Anpassa navigeringsdatasidor

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Navigation > Datasidor**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta > Status** för att slå på eller stänga av kartan.
 - Välj **Karta > Datafält** för att slå på eller stänga av ett datafält som visar ruttdragningsinformation på kartan.
 - Välj **Framför** om du vill slå på eller stänga av information om kommande kurspunkter.
 - Välj **Höjdprofil** för att sätta på eller stänga av höjdprofilen.
 - Välj en skärm att lägga till, ta bort eller anpassa.

Riktningsinställningar

Du kan ställa in hur pekaren som visas på kartan beter sig.

Håll ned **MENU** och välj **Navigation > Typ**.

Bäring: Pekar i destinationens riktning.

Kurs: Visar ditt förhållande till kurslinjen som leder till destinationen.

Ställa in navigeringsmeddelanden

Du kan ställa in meddelanden som hjälper dig att navigera till din destination.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in ett meddelande för ett angivet avstånd från din slutdestination väljer du **Slutdestination**.
 - Om du vill ställa in ett meddelande om den uppskattade återstående tiden tills du når slutdestinationen väljer du **Uppskattad tid till slutdest.**
 - Om du vill ställa in en varning när du avviker från kursen väljer du **Ur kurs**.
 - För att aktivera aviseringar för turn-by-turn-navigering väljer du **Sväng avisering**.
- 4 Vid behov väljer du **Status** för att aktivera varningen.
- 5 Vid behov anger du ett avstånd eller ett tidsvärde och väljer ✓.

Inställningar för strömhantering

Håll ned **MENU** och välj **Strömhantering**.

Batterisparläge: Här kan du anpassa systeminställningar för att förlänga batteritiden i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 93](#)).

Strömlägen: Här kan du anpassa systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet ([Anpassa strömlägen, sidan 94](#)).

Batteriprocent: Visar återstående batteritid i procent.

Uppskattning av batteritid: Visar återstående batteritid som ett uppskattat antal dagar eller timmar.

Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge.

Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 58](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Batterisparläge**.
- 3 Välj **Status** för att aktivera batterisparfunktionen.
- 4 Välj **Ändra** och välj ett alternativ.
 - Välj **Urtavla** för att aktivera en strömsnål urtavla som uppdateras en gång per minut.
 - Välj **Telefon** för att koppla från den ihopparade telefonen.
 - Välj **Puls på handleden** för att stänga av pulsmätaren på handleden.
 - Välj **Pulsoximeter** för att stänga av pulsoximetersensorn.
 - Välj **Bakgrundsbelysning** om du vill avaktivera den automatiska bakgrundsbelysningen.Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 5 Välj **Varning för svagt batteri** om du vill få en varning när batterinivån är låg.

Ändra strömläge

Du kan ändra strömläget för att förlänga batteritiden under en aktivitet.

1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.

2 Välj **Strömläge**.

3 Välj ett alternativ.

Klockan visar hur många timmars batteritid som är tillgänglig med det valda strömläget.

Anpassa strömlägen

Enheten levereras med flera förinstallerade strömlägen som gör att du snabbt kan justera systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet. Du kan anpassa befintliga strömlägen och skapa nya anpassade strömlägen.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Strömhantering > Strömlägen**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj ett strömläge som du vill anpassa.
- Välj **Lägg till** för att skapa ett anpassat strömläge.

4 Om det behövs anger du ett eget namn.

5 Välj ett alternativ för att anpassa specifika strömlägesinställningar.

Du kan till exempel ändra GPS-inställningen eller koppla från din ihopparade telefon.

Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.

6 Om det behövs väljer du **Klar** för att spara och använda det anpassade strömläget.

Återställa ett strömläge

Du kan återställa ett förinställt strömläge till fabriksinställningarna.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Strömhantering > Strömlägen**.

3 Välj ett förinställt strömläge.

4 Välj **Återställ > ✓**.

Systeminställningar

Håll **MENU** intryckt och välj **System**.

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Tid: Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 96](#)).

Bakgrundsbelysning: Justerar skärminställningarna ([Ändra skärminställningarna, sidan 96](#)).

Satelliter: Ställer in standardinställningen för satellitsystem som ska användas för aktiviteter. Vid behov kan du anpassa satellitinställningarna för varje aktivitet ([Satellitinställningar, sidan 39](#)).

Ljud och vibration: Ställer in klockans ljud, t.ex. knappljud, varningar och vibrationer.

Sömnläge: Ställer in sömntimmar och önskemål för sömnläge ([Anpassa sömnläge, sidan 97](#)).

Mörkerseende: Ställer in visningsinställningar för mörkerseendeläget.

Stör ej: Aktiverar läget Stör ej. Du kan redigera inställningarna för skärm, aviseringar, varningar och handledsgester.

Kortkommandon: Gör att du kan tilldela genvägar för knappar ([Anpassa kortkommandon, sidan 97](#)).

Lås automatiskt: Du kan låsa knapparna automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Använd alternativet Under aktivitet för att låsa knapparna under en aktivitet med tidtagning. Använd alternativet Generell användning för att låsa knapparna när du inte registrerar en aktivitet med tidtagning.

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel måttenheter, tempo och fart som visas under aktiviteter, när veckan börjar samt geografiska positionsformat och datumalternativ ([Ändra måttenheterna, sidan 97](#)).

Lösenkod: Ställer in en fyrsiffrig lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden ([Ställa in din lösenordskod för klockan, sidan 95](#)).

Prestationsförhållande: Aktiverar funktionen för prestationsförhållanden under en aktivitet ([Prestationsförhållande, sidan 51](#)).

Dataregistrering: Ställer in hur klockan registrerar aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder.

USB-läge: Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

Nollställ: Återställer användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 103](#)).

Programuppdatering: Du kan installera hämtade programvaruuppdateringar, aktivera automatiska uppdateringar eller manuellt söka efter uppdateringar ([Produktuppdateringar, sidan 102](#)).

Om: Visar enhets-, programvaru-, licens- och regelinformation.

Ställa in din lösenordskod för klockan

OBS!

Om du anger fel lösenordskod tre gånger låses klockan tillfälligt. Efter fem felaktiga försök låses klockan tills du återställer lösenordskoden i appen Garmin Connect. Om du inte har parat ihop klockan med telefonen tar klockan bort dina data och återställer den till fabriksinställningarna efter fem felaktiga försök.

Du kan ställa in en lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden. Om du använder funktionen Garmin Pay använder klockan samma fyrsiffriga lösenordskod som krävs för att öppna plånboken ([Garmin Pay, sidan 61](#)).

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **System > Lösenkod > Ange lösenordskod**.

3 Ange en fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Byta klockans lösenordskod

Du måste veta klockans befintliga lösenordskod för att kunna ändra den. Om du glömmer lösenordskoden eller anger fel lösenordskod för många gånger koden i appen Garmin Connect.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Lösenkod > Ändra lösenordskod**.
- 3 Ange den befintliga fyrsiffriga lösenordskoden.
- 4 Ange en ny fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Tidsinställningar

Håll ned **MENU** och välj **System > Tid**.

Tidsformat: Ställer in om klockan ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

Datumformat: Ställer in visningsordningen för dag, månad och år för datum.

Ställ in tid: Ställer in tidszonen för klockan. Alternativet Automatiskt ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

Tid: Här justerar du tiden om alternativet Ställ in tid är inställt på Manuell.

Varningar: Gör att du kan ställa in timaviserings samt aviseringar för soluppgång och solnedgång som ljuder ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången (*Ställa in tidsvarningar, sidan 42*).

Tidssynkronisering: Gör att du kan synkronisera tiden om du byter tidszon och vid övergång till sommartid (*Synkronisera klockan med GPS, sidan 41*).

Ändra skärminställningarna

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Bakgrundsbelysning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Mörkerseende**.
 - Välj **Under aktivitet**.
 - Välj **Generell användning**.
 - Välj **När du sover**.

- 4 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla lägen.

- Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka.
- Välj **Knappar** för att slå på skärmen för knapptryckningar.
- Välj **Varningar** för att slå på skärmen för varningar.
- Välj **Rörelse** för att slå på skärmen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
- Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan skärmen släcks.

Anpassa sömnläge

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Sömnläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Schema**, välj en dag och ange dina normala sömntimmar.
 - Välj **Urtavla** för att använda sömnurtavlan.
 - Välj **Bakgrundsbelysning** om du vill konfigurera skärminställningarna.
 - Välj **Tupplurslarm** för att ställa in att tupplurslarm ska spelas upp som en ton, vibration eller både och.
 - Välj **Stör ej** om du vill aktivera eller avaktivera Stör ej-läget.
 - Välj **Batterisparläge** för att aktivera eller avaktivera batterisparläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 93](#)).

Anpassa kortkommandon

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Kortkommandon**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd med mera.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Format > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 På systemmenyn väljer du **Om**.

Enhetsinformation

Ladda klockan

⚠ VARNING

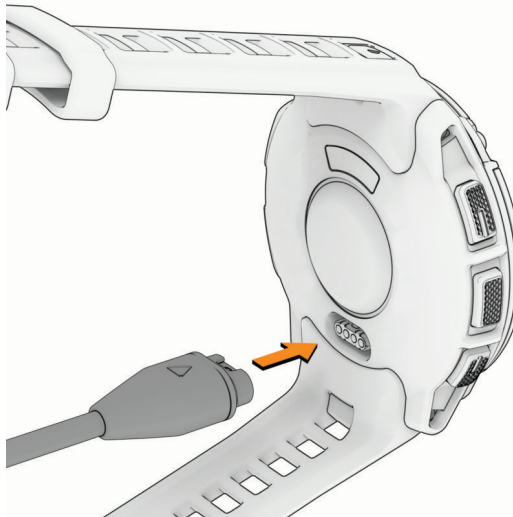
Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsinstruktionerna (*Skötsel av enheten, sidan 99*).

Klockan levereras med en egenutvecklad laddningskabel. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

- 1 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsuttaket på klockan.



- 2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-C® datorport eller nätadapter (minst 5 W effekt).
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.
- 3 Koppla bort klockan när batteriet är laddat till 100 %.

Solenergiladdning

Tack vare klockans solenergiladdning laddas den under användning.

Tips för solenergiladdning

Följ de här tipsen för att maximera klockans batteritid.

- När du bär klockan ska du undvika att täcka urtavlan med armen.
- Regelbundet utomhusbruk i soliga förhållanden kan förlänga batteriets livslängd.

Obs! Klockan kan skydda batteriet från extrema temperaturer och kan begränsa eller avsluta laddningen automatiskt.

Obs! Klockan laddas inte med solenergi när den är ansluten till en extern strömkälla eller när batteriet är fulladdat.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	10 ATM ¹
Drifts- och förvaringstemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde för USB	Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)
Trådlösa frekvenser och överföringseffekt (EU)	Instinct 3 Solar - 45mm: 2,4 GHz vid -1,72 dBm maximalt; Instinct 3 Solar - 50mm: 2,4 GHz vid 0,83 dBm maximalt

Information om batteritid

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, till exempel aktivitetsspårning, pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna sensorer (*Tips för att maximera batteritiden, sidan 104*).

Läge	Batteritid för Instinct 3 Solar - 45mm	Batteritid för Instinct 3 Solar - 50mm
Smartwatch-läge	Upp till 28 dagar vid normal användning Obegränsad med solenergiladdning ²	Upp till 40 dagar vid normal användning Obegränsat med solenergi ²
Batterisparläge	Upp till 65 dagar vid normal användning Obegränsat med solenergi ²	Upp till 100 dagar vid normal användning Obegränsat med solenergi ²
Endast GPS-läge	Upp till 40 timmars normal användning Upp till 130 timmar med solenergi ³	Upp till 60 timmars normal användning Upp till 260 timmar med solenergi ³
Läge med alla satellit-system	Upp till 28 timmars normal användning Upp till 50 timmar med solenergi ³	Upp till 40 timmars normal användning Upp till 80 timmar med solenergi ³
Läge med alla satellit-system plus flera band	Upp till 24 timmars normal användning Upp till 40 timmar med solenergi ⁴	Upp till 34 timmars normal användning Upp till 60 timmar med solenergi ⁴
Maxbatteri GPS-läge	Upp till 100 timmars normal användning Obegränsat med solenergi ³	Upp till 150 timmars normal användning Obegränsat med solenergi ³
GPS-läge för expeditions-aktivitet	Upp till 36 dagar vid normal användning Obegränsat med solenergi ²	Upp till 60 dagar vid normal användning Obegränsat med solenergi ²

Skötsel av enheten

OBS!

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 100 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

² Vid användning hela dagen med 3 timmar per dag utomhus i förhållanden med 50 000 lux

³ Förutsätter användning utomhus i förhållanden med 50 000 lux

⁴ Förutsätter användning utomhus i förhållanden med 50 000 lux och normal användning med SatIQ teknik

Rengöra klockan

OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

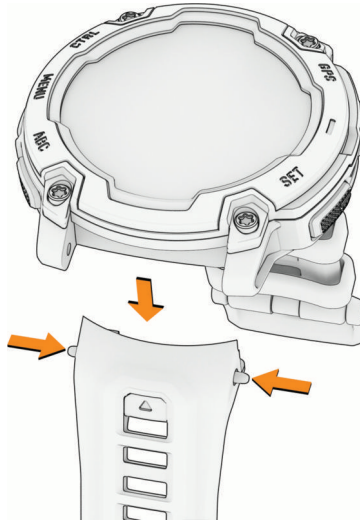
TIPS: Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

Byta band med fjäderstav

Du kan byta armbanden mot nya Instinct 3-armband eller kompatibla QuickFit® band. Information om kompatibla klockarmband och storlekar finns på produktsidan för klockan Instinct 3 på buy.garmin.com.

1 Tryck in stiftet och ta bort bandet från klockan.



2 Välj ett alternativ:

- Om du vill sätta fast Instinct 3 band passar du in det nya armband med hålen på klockan, trycker in stiftet på klockan och trycker bandet på plats.

Obs! Se till att bandet sitter säkert. Stiftet på klockan ska passas in efter hålen på klockan.

- Montera kompatibla QuickFit band genom att montera ett kompatibelt stift på klockan och trycka det nya bandet på plats.



Obs! Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.

3 Upprepa proceduren för att byta det andra bandet.

Felsökning

Produktuppdateringar

Din enhet söker automatiskt efter uppdateringar om den är ansluten till Bluetooth. Du kan manuellt söka efter uppdateringar från systeminställningarna ([Systeminställningar](#), [sidan 95](#)). Installera Garmin Express (garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet.

Enheten är på fel språk

Du kan ändra språk om du har råkat välja fel språk på enheten.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och tryck på **GPS**.
- 3 Tryck på **GPS**.
- 4 Välj språk.
- 5 Tryck på **GPS**.

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Instinct 3 klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till klockan

Om telefonen inte ansluter till klockan kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Connect appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort klockan från Garmin Connect appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer **••• > Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- Från urtavlan håll **MENU** intryckt och välj **Telefon > Para ihop telefon**.

Min klocka visar inte rätt tid

Klockan uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar den. Du bör synka din klocka för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

- 1 Bekräfta att tiden är inställd på automatisk ([Tidsinställningar](#), sidan 96).
- 2 Bekräfta att din dator eller telefon visar rätt lokal tid.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera klockan med en dator ([Använda Garmin Connect på din dator](#), sidan 79).
 - Synkronisera klockan med en telefon ([Använda Garmin Connect appen](#), sidan 79).
 - Synkronisera klockan med GPS ([Synkronisera klockan med GPS](#), sidan 41).Tid och datum ställs in automatiskt.

Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

Klockan är kompatibel med vissa Bluetooth sensorer. Första gången du ansluter en sensor till Garmin klockan måste du para ihop klockan och sensorn. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Håll in **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 34).

Starta om klockan

- 1 Håll ned **CTRL** tills klockan stängs av.
- 2 Håll ned **CTRL** för att sätta på klockan.

Återställa alla standardinställningar

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera klockan med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återställa samtliga av klockans inställningar till fabriksinställningarna, inklusive användarprofildata, men spara aktivitetshistorik och hämtade appar och filer väljer du **Återställ standardinst.**
 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Radera data & återst inställn.****Obs!** Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan.

Tips för att maximera batteritiden

Om du vill förlänga batteritiden kan du prova de här tipsen.

- Ändra strömläget under en aktivitet ([Ändra strömläge, sidan 94](#)).
- Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 58](#)).
- Minska tidsgränsen för skärmen ([Ändra skärminställningarna, sidan 96](#)).
- Minska skärmens ljusstyrka ([Ändra skärminställningarna, sidan 96](#)).
- Använd satellitläget UltraTrac för din aktivitet ([Satellitinställningar, sidan 39](#)).
- Stäng av Bluetooth teknologi när du inte använder anslutna funktioner ([Kontroll, sidan 58](#)).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta sen.** ([Stoppa en aktivitet, sidan 4](#)).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare ([Anpassa urtavlan, sidan 2](#)).
- Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar ([Hantera aviseringar, sidan 77](#)).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade enheter ([Sända pulldata, sidan 65](#)).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 64](#)).
Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Stäng av manuella pulsoximetriavläsningar ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 66](#)).

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

TIPS: Mer information om GPS finns på garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express applikationen.
 - Anslut klockan med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med klockan utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Aktivitetstemperaturen är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en extern temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

Om streck visas istället för din stegräkning ska du ge enheten tid att hämta satellitsignaler och ställa in tiden automatiskt.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
- Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

Obs! Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar klockan.

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 79](#)).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 79](#)).

2 Vänta medan dina data synkroniseras.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Antal trappor verkar inte vara korrekt

Klockan använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täcka över klockan med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

Bilagor

Datafält

Obs! Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver ANT+ eller Bluetooth tillbehör för att visa data. Vissa datafält visas i fler än en kategori på klockan.

TIPS: Du kan även anpassa datafälten via klockinställningarna i Garmin Connect appen.

Kadensfält

Namn	Beskrivning
Medelkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Medelkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Cykelkadens	Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.
Kadens	Löpning. Steg per minut (höger och vänster).
Varvkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Varvkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Senaste varvets kadens	Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.
Senaste varvets kadens	Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Kompassfält

Namn	Beskrivning
Kompass kurs	Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
GPS Kurs	Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.
Kurs	Den riktning som du rör dig i.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Distans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.
Intervalldistans	Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.
Varvdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.
Senaste varvdistans	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.
Distans senaste övning	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda övning.
Senaste varvdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuell övning.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Medelstigning	Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.
Medelsluttning	Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.
Höjd	Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.
Glidförhållande	Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.
GPS-höjd	Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.
Lutning	Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.
Stigning under varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.
Sluttning under varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.
Stigning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det senast slutförda varvet.
Sluttning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senast slutförda varvet.
Stigning senaste övning	Den vertikala sträckan för stigningen för den senast slutförda övningen.
Nedför senaste övning	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för den senast slutförda övningen.
Maximal stigning	Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.
Maximalt nedför	Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.
Max. höjd	Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Minst Höjd	Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Stigning övning	Den vertikala sträckan för stigningen för den aktuella övningen.
Nedför övning	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för den aktuella övningen.
Totalt uppför	Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.
Totalt nedför	Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Våningsfält

Namn	Beskrivning
Antal trappor	Det totala antalet trappor uppför under dagen.
Trappor nedför	Totalt antal trappor nedför under dagen.
Trappor per minut	Antalet trappor uppför per minut.

Pulsfält

Namn	Beskrivning
%HRR	Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Aerobisk Training Effect	Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.
Anaerobisk Training Effect	Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.
Med. %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls	Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls %Max.	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.
Puls	Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
Puls %Max.	Procentandelen av maxpuls.
Pulszon	Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).
Med% pulsreserv int.	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Med% maxpuls int.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Medelpuls för intervall	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.
Max% av pulsres. int.	Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Med% maxpuls int.	Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Maxpuls för intervall	Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.
Varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.
Varvpuls	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.
Varvpuls %Max.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.
Senaste varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.
Puls för senaste varv	Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.
% maxpuls varv	Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.
%pulsreserv senaste övning	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den senast slutförda övningen.
Puls senaste övning	Den genomsnittliga pulsen för den senast slutförda övningen.
% maxpuls senaste övning	Medelprocentandelen av maxpulsen för den senast slutförda övningen.
% av pulsreserv under övning	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella övningen.
Maximal puls	Medelpulsen för den aktuella övningen.

Namn	Beskrivning
Procent av maxpuls övning	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella övningen.
Tid i zon	Förfluten tid i varje pulszon.

Längdfält

Namn	Beskrivning
Intervalllängder	Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.
Längder	Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Navigeringsfält

Namn	Beskrivning
Bäring	Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.
Bana	Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Destinationsplats	Positionen för slutdestinationen.
Destinationswaypoint	Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Återstående distans	Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Avstånd till nästa	Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Uppskattad total distans	Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.
ETA	Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETA nästa	Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETE	Den beräknade tiden tills du når slutmålet. Dessa data visas bara under navigering.
Glidförhållande till destination	Det glidförhållande som krävs för höjdminskning från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.
Latitud/longitud	Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.
Plats	Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.
Nästa waypoint	Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Ur kurs	Avståndet till vänster eller höger som du avvikit från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.
Tid till nästa	Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
FAKTISK FART MOT MÅL	Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Namn	Beskrivning
Vertikal distans till destination	Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Vertikal fart mot mål	Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering.

Övriga fält

Namn	Beskrivning
Aktiva kalorier	Kalorier som har förbränts under aktiviteten.
Lufttryck	Okalibrerat omgivande tryck.
Barometriskt tryck	Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.
Batteritid	Antal timmar som återstår innan batteriet är urladdat.
Batterinivå	Klockans batterinivå.
Aktiva kalorier	Kalorierna som bränts under hela dagen.
GPS	Styrkan på GPS-satellitsignalen.
Varv	Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Belastn.	Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.
Övningar	Antalet övningar som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Prestationsförhållande	Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.
Rep.	Antalet repetitioner i träningssetet under en styrketräningsaktivitet.
Andningshastighet	Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).
Timer för set	Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.
Steg	Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.
Stress	Din aktuella stressnivå.
Soluppgång	Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.
Solnedgång	Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.
Aktuell tid	Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Tempofält

Namn	Beskrivning
Tempo för 500 m	Det aktuella roddtempot per 500 meter.
Medeltempo för 500 m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.
Medeltempo	Medeltempot för den aktuella aktiviteten.
Lutningsanpassat tempo	Medeltempot anpassat till underlagets lutning.
Intervalltempo	Medeltempot för den aktuella intervallen.
Varvtempo 500m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.
Varvtempo	Medeltempot för det aktuella varvet.
M.t. 500m, se. v.	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.
Sen. varvtempo	Medeltempot för det senaste slutförda varvet.
Tempo för senaste längd	Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.
Tempo senaste övning	Medeltempot för den senaste slutförda övningen.
Tempo övning	Medeltempot för den aktuella övningen.
Tempo	Aktuellt tempo.

PacePro-fält

Namn	Beskrivning
Nästa delavstånd	Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.
Nästa delade måltempo	Löpning. Måltempot för nästa mellantid.
Totalt före/efter	Löpning. Den totala tiden före eller efter måltempot.
Delad distans	Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.
Återstående delavstånd	Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden.
Delat tempo	Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.
Delat måltempo	Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.

Kraftfält

Namn	Beskrivning
% FTP	Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).
3 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 3 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
3 sek medelkraft	Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.
Medelbalans 10 sek	Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
10 sek medelkraft	Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.
Medelbalans 30 sek	Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
30 sek medelkraft	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
Med. balans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.
Med. KF vänster	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Medelkraft	Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Med. KF höger	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Medeltoppkraftfas, vänster	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Med. PCO	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.
MTK höger	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Balans	Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.
Intensity Factor	Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.
Varvbalans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.
Toppkraftfas för varv, v	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Med. KF vänster – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
NP - Varv	Medel Normalized Power™ för det aktuella varvet.
PCO varv	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.
Varvkraft	Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.
Toppkraftfas varv, h	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
KF höger – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
NP för senaste varv	Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.
Kraft för senaste varv	Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.
Toppkraftfas vänster	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas vänster	Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Maximal kraft för senaste varv	Den maximala uteffekten för det senast slutförda varvet.
Maximal kraft för varv	Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.

Namn	Beskrivning
Maximal kraft	Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.
NP	Normalized Power för den aktuella aktiviteten.
Pedaljämnhet	En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.
PCO	Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.
Kraft	Den aktuella uteffekten i watt.
Kraft till vikt	Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.
Kraftzon	Det aktuella intervallet för uteffekt baserat på FTP eller egna inställningar.
Toppkraftfas höger	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas höger	Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Tid i zon	Förfluten tid i varje kraftzon.
Tid sittande	Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid sittande, varv	Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.
Tid stående	Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid stående, varv	Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.
TSS	Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.
Rundtrampseffektivitet	Mått på hur effektivt cyklisten trampar.
Energi	Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

Vilofält

Namn	Beskrivning
Repetera vid	Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).
Vilotimer	Timern för aktuell vila (simning i bassäng).

Löpdynamik

Namn	Beskrivning
Medelmarkkontakt, balans	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.
Medeltid för markkontakt	Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.
Medelsteglängd	Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.
Medelvärde för vertikal rörelse	Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.
Med.kvot vert. rör./stegl.	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.
Markkontakttid, v/h-bal.	Vänster/höger balans för markkontakttid när du springer.
GCT	Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontakttid beräknas inte när du går.
Kontaktidsbalans, varv	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.
Markkontakttid för varv	Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.
Medelsteglängd för aktuellt varv	Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.
Vert sv. varv	Medelvärdet för vertikal rörelse för det aktuella varvet.
Vertikal kvot, varv	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.
Steglängd	Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.
Vertikal rörelse	Mängden studs under löpningen. Din överkropps vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.
Vertikalt Stegförhållande	Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

Fartfält

Namn	Beskrivning
Medelfart	Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.
Total medelfart	Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.
Med. fart	Medelfarten för den aktuella aktiviteten.
Nautisk medelfart över grund	Den genomsnittliga färdhastigheten i knop för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
VARV FART ÖVER GRUND	Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuellt varv, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Varvfart	Medelfarten för det aktuella varvet.
Fart över grund för senaste varv	Den genomsnittliga färdhastigheten för det senast slutförda varvet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Senaste varv fart	Medelfarten för det senast slutförda varvet.
Hastighet senaste övning	Medelhastigheten för den senast slutförda övningen.
MAXFART ÖVER GRUND	Den maximala färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Maxfart	Toppfarten för den aktuella aktiviteten.
Övningshastighet	Medelhastigheten för den aktuella övningen.
Fart	Aktuell fart för resan.
SOG	Den faktiska färdhastigheten, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Vertikal fart	Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Simtagsfält

Namn	Beskrivning
Medellängd per simtag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medellängd per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medeltagtempo	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
MED. SIM/LÄ	Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.
Distans per paddel-/årtag	Paddlingssport. Den tillryggalagda sträckan per tag.
INTERVALLETS SIMTAG-STEMPO	Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.
Intervallets simtag/längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.
Intervallets simtagstyp	Aktuell tagtyp för intervallet.
Distans per simtag, längd	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Varvdistans per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Simtagstempo, längd	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Varvtagtempo	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Simtag Varv	Simning. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Paddel-/årtag, längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Dist. p tag s lgd	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
Sen. varvdist. p. tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
S.temp. sen. lä.	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Tagtempo, se. lä.	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Senaste längd, simtag	Simning. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Paddel-/årtag, senaste längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Simt.tempo sen lä.	Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.
Simtag för senaste längd	Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.
Simtag sen läng	Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.
Simtagstempo	Simning. Antalet tag per minut (spm).
Årtagstempo	Paddlingssport. Antalet tag per minut (spm).
Simtag	Simning. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.
Årtag	Paddlingssport. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Swolf-fält

Namn	Beskrivning
Medel Swolf	Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (Simterminologi, sidan 13). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.
Intervall-Swolf	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.
Swolf för aktuellt varv	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.
Swolf för senaste varvet	Swolf-poäng för det senast slutförda varvet.
Sen. längd Swolf	Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

Temperaturfält

Namn	Beskrivning
Senaste dygnets högsta	Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Senaste dygnets lägsta	Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Temperatur	Omgivningstemperaturen under aktiviteten. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en tempe sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata.

Tidursfält

Namn	Beskrivning
Genomsnittlig varvtid	Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.
Total tid	Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar aktivitetstimern och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.
Intervalltid	Stopptiden för det aktuella intervallet.
Varvtid	Stopptiden för det aktuella varvet.
Senaste varvtid	Stopptiden för det senast slutförda varvet.
Tid senaste övning	Stopptiden för den senast slutförda övningen.
Dags att röra på sig	Stopptiden för den aktuella övningen.
Färdtid	Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.
Multisporttid	Den totala tiden för alla sporterna i en flersportsaktivitet, inklusive övergångar.
Totalt före/efter	Löpning. Den totala tiden före eller efter måltempot.
Stopptid	Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.
Simtid	Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.
Timer	Den aktuella tiden för nedräkningstimern.

Träningsfält

Namn	Beskrivning
Rep.	De återstående repetitionerna under ett träningspass.
Aktuell sträcka för träningssteg	Den tid eller distans som återstår för steget i träningspasset.
Aktuellt tempo för träningssteg	Det aktuella tempot under steget i träningspasset.
Aktuell fart för träningssteg	Den aktuella hastigheten under steget i träningspasset.
Förfluten tid för träningssteg	Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.

Färgmätare och löpdynamikdata

I Garmin Connect aktiviteten visas löpdynamikdata som färgade grafer. Färgzonerna baseras på percentiler och visar dig hur dina löpdynamikdata står sig i förhållande till andra löpare.

Garmin har undersökt många löpare på alla olika nivåer. Värdena i de röda eller orange zonerna är typiska för mindre erfarna eller långsammare löpare. Värdena i den gröna, blå eller lila zonerna är typiska för mer erfarna eller snabbare löpare. Mer erfarna löpare har en benägenhet att uppvisa kortare markkontakttider, lägre vertikal rörelse, lägre kvot vertikal rörelse/steglängd och högre kadens än mindre erfarna löpare. Men längre löpare har vanligtvis något långsammare kadenser, längre steg och något högre vertikal rörelse. Kvot vertikal rörelse/steglängd är din vertikala rörelse dividerat med steglängd. Den är inte korrelerad med höjd.

Gå till garmin.com/runningdynamics för mer information om löpdynamik. Om du vill ha fler teorier och tolkningar av löpdynamikdata du kan söka i ansedda tryckta publikationer och på webbplatser om löpning.

Färgzon	Percentil i zon	Kadensintervall	Intervall för markkontaktid
 Lila	>95	>183 spm	<218 ms
 Blå	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Grön	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Orange	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Röd	<5	<153 spm	>308 ms

Balans för markkontaktid – data

Obs! I Garmin Connect aktiviteten visas löpdynamikdata som färgade grafer.

Balans för markkontaktid mäter din löpsymmetri och visas som procentandel av din totala markkontaktid. Om till exempel 51,3 % med en pil som pekar åt vänster visas, anger detta att löparen förbrukar mer tid på marken med vänster fot. Om dataskärmen visar båda siffrorna, till exempel 48–52, är 48 % den vänstra foten och 52 % den högra foten.

Färgzon	 Röd	 Orange	 Grön	 Orange	 Röd
Symmetri	Dåligt	Ganska bra	Bra	Ganska bra	Dåligt
Procent av andra löpare	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans för markkontaktid	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % H	50,8–52,2 % H	>52,2 % H

Vid utvecklingen och testningen av löpdynamiken hittade Garmin teamet samband mellan skador och större obalanser hos vissa löpare. Många löpares balans för markkontaktid avviker mer från 50–50-förhållandet när de springer i uppförs- och nedförsbackar. De flesta löptränare är överens om att en symmetrisk löpstil är bra. Elitlöpare tenderar att ta snabba och balanserade steg.

Du kan titta på mätaren eller datafältet under löpningen eller visa sammanfattningen på ditt Garmin Connect konto efteråt. I likhet med andra löpdynamikdata är balans för markkontaktid ett kvantitativt mått som lär dig mer om din löpstil.

Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

Obs! I Garmin Connect aktiviteten visas löpdynamikdata som färgade grafer.

Dataintervallen för vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd skiljer sig något beroende på sensorn och om den är placerad på bröstet (tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller i midjan (tillbehöret Running Dynamics Pod).

Färgzon	Percentil i zon	Intervall för vertikal rörelse vid bröstet	Intervall för vertikal rörelse i midjan	Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet	Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan
 Lila	>95	<6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Blå	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Grön	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Röd	<5	>11,5 cm	> 13,0 cm	>10,1 %	> 11,9 %

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2 Max-värden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	5,05 eller högre
Utmärkt	Från 3,93 till 5,04
Bra	Från 2,79 till 3,92
Ganska bra	Från 2,23 till 2,78
Otränad	Mindre än 2,23

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	4,30 eller högre
Utmärkt	Från 3,33 till 4,29
Bra	Från 2,36 till 3,32
Ganska bra	Från 1,90 till 2,35
Otränad	Mindre än 1,90

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däck. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

