

GARMIN®



INSTINCT® 3 AMOLED SERIES

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2025 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® un Xero® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. 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™ un Vector™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google LLC preču zīme. iPhone® ir Apple Inc. Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Applied Ballistics® ir Applied Ballistics, LLC reģistrēta preču zīme. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotips ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šo nosaukumu saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. iOS® ir Cisco Systems, Inc. reģistrēta preču zīme, ko Apple Inc. izmanto saskaņā ar licenci. Iridium® ir Iridium Satellite LLC reģistrēta preču zīme. Overwolf™ ir Overwolf Ltd. preču zīme. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) un Normalized Power™ (NP) ir Peakware, LLC preču zīmes. USB-C® ir USB Implementers Forum reģistrēta preču zīme. Vectronix® ir ASV reģistrēta preču zīme, kas pieder Safran Vectronix AG Corporation. Wi-Fi® ir reģistrēta Wi-Fi Alliance Corporation preču zīme. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: A04884, A05000

Saturs

Ievads..... 1

Darba sākšana.....	1
Pogas.....	1
Lietotāja datu notīrīšana, izmantojot Kill Switch funkciju.....	2
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana.....	3

Aktivitātes un lietotnes..... 3

Aktivitāšu un lietotņu saraksts.....	4
Aktivitātes sākšana.....	5
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	5
Aktivitātes beigšana.....	5
Aktivitātes brīvā dabā.....	6
Golfa spēle.....	6
Golfa spēle.....	6
Apdraudējumu skatīšana.....	7
Golfa izvēlne.....	7
Karodziņa pārvietošana.....	8
Mērīto sitienu skatīšana.....	8
Manuāla sitiena mērīšana.....	8
Rezultātu saglabāšana.....	8
Statistikas ierakstīšana.....	9
Punktu skaitīšanas iestatījumi....	9
Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas.....	9
Lielu ciparu režīms.....	9
Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana.....	10
Lietotnes Expedition palaišana.....	10
Maršruta punkta manuāla ierakstīšana.....	10
Trases punktu skatīšana.....	10
Došanās makšķerēt.....	11
Došanās medībās.....	11
Skriešana.....	12
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	12
Skrējiena pa celiņu ierakstīšana...	12
Dodoties virtuālā skrējienā.....	12
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	13
Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana.....	13
PacePro™ Treniņš.....	13
PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect.....	13
PacePro plāna sākšana.....	14

Ritenbraukšana.....	15
Iekštelpu trenažiera lietošana.....	15
Peldēšana.....	15
Peldēšanas terminoloģija.....	15
Vēzienu veidi.....	16
Padomi peldēšanas aktivitātēm.....	16
Automātiskā atpūta un manuālā atpūta.....	16
Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu.....	17
Dažādi sporta veidi.....	17
Triatlona treniņš.....	17
Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana.....	17
Sporta zāles aktivitātes.....	18
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	18
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	19
Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana.....	19
Ziemas sporta veidi.....	20
Nobraucienų skatīšana.....	20
Ārpustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana.....	20
Ūdens sporta veidi.....	20
Sērfošana.....	20
Ūdenssporta braucienų skatīšana...	21
Citas aktivitātes un lietotnes.....	21
Applied Ballistics®.....	21
Applied Ballistics Quantum lietotne.....	21
Applied Ballistics opcijas.....	22
Šaušanas apstākļu ātrā rediģēšana.....	22
Diapazona karte.....	22
Diapazona kartes lauku pielāgošana.....	22
Diapazona palielinājuma rediģēšana.....	23
Pamata diapazona iestatīšana.....	23
Mērķa karte.....	23
Mērķa pievienošana.....	23
Mērķa rediģēšana.....	23
Mērķa mainīšana.....	23
Visu mērķu dzēšana.....	23

Mērķa atrašanās vietas iestatīšana, izmantojot GPS..	24	Plūdmaiņas brīdinājuma iestatīšana	36
Vide	24	Darbību un lietotņu pielāgošana	36
Vides rediģēšana	24	Izlases aktivitātes pievienošana vai noņemšana	37
Funkcijas Auto Update iespējošana	24	Aktivitāšu secības maiņa lietotņu sarakstā	37
Profils	24	Datu ekrānu pielāgošana	37
Profila pievienošana	24	Kartes pievienošana aktivitātei	37
Cita profila atlasīšana	25	Pielāgotas aktivitātes izveide	38
Profila datu ekrāna pielāgošana	25	Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi	38
Applied Ballistics Terminu vārdnīca	26	Aktivitātes brīdinājumi	40
Spēles	29	Brīdinājuma iestatīšana	41
Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana	29	Automātiskas kāpšanas iespējošana	42
Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana	29	Satelīta iestatījumi	42
Lēcienmeistars	29	Pulksteņi	43
Lēcienveidi	30	Modinātāja iestatīšana	43
Lēciena informācijas ievadīšana ..	30	Modinātāja rediģēšana	43
Vēja informācijas ievadīšana HAHO un HALO lēcieniem	30	Atpakaļskaitīšanas taimera izmantošana	43
Vēja informācijas atiestatīšana	31	Intervāla brīdinājuma pievienošana atpakaļskaitīšanas taimerim	44
Vēja informācijas ievadīšana statiskam lēcienam	31	Atpakaļskaitīšanas taimera dzēšana	44
Pastāvīgie iestatījumi	31	Hronometra lietošana	45
Fizisko vingrojumu sērijas	31	Laika sinhronizēšanas ar GPS	45
Vingrojumu sērijas sākšana	32	Alternatīvu laika joslu pievienošana	45
No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde	32	Alternatīvās laika joslas rediģēšana	46
Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde	32	Laika brīdinājumu iestatīšana	46
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana	33	žurnāli	46
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana	33	Vēstures izmantošana	46
Virtual Partner® lietošana	33	Dažādu sporta veidu vēsture	46
Treniņa mērķa iestatīšana	34	Vēstures dzēšana	47
Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana	34	Personīgie rekordi	47
Par treniņu kalendāru	34	Personīgo rekordu skatīšana	47
Pielāgoti treniņu plāni	34	Personīgā rekorda atjaunošana	47
Saglabātās lietotnes izmantošana ...	35	Personīgo rekordu dzēšana	47
Laukuma lieluma aprēķināšana	35	Datu kopsummu skatīšana	47
Plūdmaiņu informācijas skatīšana ...	36	Odometra lietošana	48
		Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi	48
		Izskats	48

Pārskati.....	48	Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	65
Pārskatu skatīšana.....	51	Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	65
Pārskatu kopas pielāgošana.....	51	Garmin Pay karšu pārvaldība....	66
Pārskatu mapju izveide.....	52	Garmin Pay ieejas koda maiņa.....	66
Body Battery.....	52	Rīta pārskats.....	66
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	52	Rīta pārskata pielāgošana.....	66
Izpildes mērījumi.....	53	Sensori un piederumi.....	66
Par VO2 Max. aplēsēm.....	53	Plaukstas locītavas SR.....	66
VO2 Max. aplēses skriešanai iegūšana.....	53	Pulksteņa valkāšana.....	67
Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai.....	54	Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	67
Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana.....	54	Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	68
Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss.....	54	Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	68
Izpildes spēja.....	55	Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana.....	68
Savas izpildes spējas skatīšana.....	55	Pulsa oksimetrs.....	69
FTP aplēšu iegūšana.....	55	Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	70
Laktāta sliekšņvērtība.....	56	Pulsa oksimetra režīma iestatīšana.....	70
Treniņa statuss.....	56	Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	70
Treniņu statusa līmeņi.....	57	Kompas.....	70
Padomi treniņa statusa iegūšanai.....	57	Kompasa virziena iestatīšana.....	70
Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā.....	57	Kompasa iestatījumi.....	71
Akūtā slodze.....	58	Kompasa manuāla kalibrēšana....	71
Par Training Effect.....	58	Ziemeļu norādes iestatīšana.....	71
Atgūšanās laiks.....	58	Altimetrs un barometrs.....	71
Atgūšanās sirdsdarbības ritms.....	59	Altimetra iestatījumi.....	71
Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana.....	59	Barometriskā altimetra kalibrēšana.....	72
Gatavība treniņam.....	60	Barometra iestatījumi.....	72
Treniņš pirms sacensībām.....	60	Barometra kalibrēšana.....	72
Sacensību kalendārs un primārās sacensības.....	61	Vētras brīdinājuma iestatīšana.....	72
Laikapstākļu atrašanās vietu pievienošana.....	61	Bezvadu sensori.....	73
Vadība.....	61	Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	75
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	64	Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums.....	75
Luktura izmantošana.....	64	Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai.....	75
Pielāgotās stroboskopiskās signāllampiņas rediģēšana.....	65	Skriešanas dinamika.....	76
Garmin Pay.....	65		
Garmin Pay maka iestatīšana.....	65		

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem.....	76
Skriešanas spēks.....	77
Skriešanas jaudas iestatījumi...	77
inReach tālvaldība.....	77
inReach tālvaldības izmantošana.....	77
VIRB tālvaldība.....	77
Sporta kameras VIRB vadība.....	78
VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā.....	78
Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi.....	79

Karte..... 79

Kartes panoramēšana un tālummaiņa.....	79
Kartes iestatījumi.....	79

Tālruņa savienojamības iespējas.... 79

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana.....	80
Bluetooth paziņojumu iespējošana....	80
Paziņojumu skatīšana.....	80
Ienākoša tālruņa zvana saņemšana.....	80
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	81
Paziņojumu pārvaldība.....	81
Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	81
Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana.....	81
Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas.....	81
Garmin Connect.....	82
Garmin Connect+ abonements....	82
Lietotnes Garmin Connect lietošana.....	83
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	83
Vienotais treniņu statuss.....	83
Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi.....	83
Garmin Connect lietošana datorā.....	83

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	84
Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect.....	84
Connect IQ funkcijas.....	84
Connect IQ funkciju lejupielāde....	84
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	84
Garmin Explore™.....	84
Lietotne Garmin Messenger.....	85
Messenger funkcijas lietošana....	85
Lietotne Garmin Golf™.....	86
Garmin Share.....	86
Datu kopīgošana ar Garmin Share...	86
Datu saņemšana ar Garmin Share...	86

Lietotāja profils..... 87

Lietotāja profila iestatīšana.....	87
Dzimuma iestatījumi.....	87
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	87
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	87
Fiziskās formas mērķi.....	87
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	88
Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas.....	88
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini...	89
Savu spēka zonu iestatīšana.....	89
Izpildes mērījumu automātiska noteikšana.....	89

Drošības un izsekošanas funkcijas..... 90

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	90
Kontaktpersonu pievienošana.....	90
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	91
Palīdzības pieprasīšana.....	91

Veselības un labsajūtas iestatījumi..... 92

Automātisks mērķis.....	92
Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	92
Intensitātes minūtes.....	92

Intensitātes minūšu pelnīšana.....	92
Sekošana miegā.....	93
Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	93
Elpošanas variācijas.....	93

Navigācija..... 93

Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un redīgēšana.....	93
Dubulta režģa atrašanās vietas saglabāšana.....	94
Atsauces punkta iestatīšana.....	94
Navigēšana uz galapunktu.....	94
Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā.....	94
Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība.....	95
Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana.....	95
Navigācijas apturēšana.....	95
Kursi.....	95
Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē.....	96
Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect.....	96
Kursa nosūtīšana uz ierīci.....	96
Kursa informācijas skatīšana vai redīgēšana.....	97
Ceļa punkta plānošana.....	97
Navigācijas iestatījumi.....	97
Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana.....	97
Virsraksta iestatījumi.....	98
Navigācijas brīdinājumu iestatīšana.....	98

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi..... 98

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana.....	98
Barošanas režīma maiņa.....	99
Barošanas režīmu pielāgošana.....	99
Barošanas režīma atjaunošana.....	99

Sistēmas iestatījumi..... 100

Pulksteņa ieejas koda iestatīšana.....	100
Pulksteņa ieejas koda nomaiņa.....	101
Laika iestatījumi.....	101

Ekrāna iestatījumu maiņa.....	101
Miega režīma pielāgošana.....	102
Karsto taustiņu pielāgošana.....	102
Mērvienību mainīšana.....	102
Ierīces informācijas skatīšana.....	102
E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana.....	102

Informācija par ierīci..... 103

Par AMOLED tehnoloģijas displeju....	103
Pulksteņa uzlāde.....	103
Specifikācijas.....	104
Informācija par akumulatoru darbības laiku.....	104
Ierīces apkope.....	104
Pulksteņa tīrīšana.....	105
Atsperu stieņu siksnīņu maiņa.....	106

Traucējummeklēšana..... 107

Produkta atjauninājumi.....	107
Papildu informācijas iegūšana.....	107
Mana ierīce ir nepareizā valodā.....	107
Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?.....	107
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni.....	107
Mans pulkstenis nerāda pareizu laiku.....	108
Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?.....	108
Pulksteņa restartēšana.....	108
Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana.....	108
Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai.....	109
Satelīta signālu iegūšana.....	109
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	109
Aktivitātes temperatūras rādītums nav precīzs.....	109
Aktivitāšu izsekošana.....	109
Mans dienas soļu skaits nav redzams.....	110
Mans soļu skaits nešķiet precīzs... ..	110
Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst....	110
Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs.....	110

Pielikums.....	111
Datu lauki.....	111
Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati.....	124
Saskares ar zemi laika balansa dati.....	125
Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati.....	125
VO2 Max. standarta parametri.....	126
FTP novērtējumi.....	126
Riteņu lielums un apkārtmērs.....	127
Simbolu definīcijas.....	127

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Darba sākšana

Izmantojot pulksteni pirmo reizi, jums ir jāizpilda šīs darbības, lai iestatītu ierīci un iepazītos ar pamata funkcijām.

- 1 Turiet nospiestu **CTRL**, lai ieslēgtu pulksteni (*Pogas, 1. lappuse*).
- 2 Lai veiktu sākotnējo iestatīšanu, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
Sākotnējās iestatīšanas laikā varat savienot tālruni pārī ar pulksteni, lai saņemtu paziņojumus, sinhronizētus savas aktivitātes un veiktu citas darbības (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 80. lappuse*).
- 3 Uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 103. lappuse*).
- 4 Meklējiet programmatūras atjauninājumus (*Sistēmas iestatījumi, 100. lappuse*).
Lai nodrošinātu labāko pieredzi, programmatūra ierīcē ir regulāri jāatjaunina. Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.
- 5 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 5. lappuse*).

Pogas



① LIGHT CTRL	- Nospiediet, lai ieslēgtu ierīci. - Nospiediet, lai izgaismotu ekrānu. - Divreiz ātri nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu signāllampiņu (<i>Luktura izmantošana, 64. lappuse</i>). - Divas sekundes turiet nospiešanu, lai skatītu vadības izvēlni (<i>Vadība, 61. lappuse</i>). - Piecas sekundes turiet nospiešanu, lai pieprasītu palīdzību (<i>Palīdzības pieprasīšana, 91. lappuse</i>).
② UP MENU	- Nospiediet, lai ritinātu pa pārskatu kopu un izvēlnēm. - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet, lai piekļūtu galvenajai izvēlnei. - Turiet, lai piekļūtu kontekstuālajai izvēlnei, ja tā ir pieejama attiecīgajā lietotāja saskarnes daļā.
③ DOWN ABC	- Nospiediet, lai ritinātu pa pārskatu kopu un izvēlnēm (<i>Pārskatu skatīšana, 51. lappuse</i>). - Turiet nospiešanu, lai skatītu altimetra, barometra un kompasa (ABC) ekrānu.
④ GPS START/STOP	- Nospiediet, lai izvēlētos opciju izvēlnē. - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet, lai atvērtu lietotņu un aktivitāšu izvēlni (<i>Aktivitātes un lietotnes, 3. lappuse</i>). - Nospiediet, lai skatītu aktivitāšu sarakstu un sāktu vai apturētu aktivitāti (<i>Aktivitātes sākšana, 5. lappuse</i>). - Turiet nospiešanu, lai skatītu GPS koordinātas un saglabātu savu atrašanās vietu. PIEZĪME. Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modeļos turiet nospiešanu, lai saglabātu Dubults režģis atrašanās vietu.
⑤ BACK SET	- Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. - Aktivitātes laikā nospiediet, lai ierakstītu distanci, atpūstos vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas soli. - Turiet nospiešanu, lai skatītu pulksteņa izvēlni (<i>Pulksteņi, 43. lappuse</i>).

Lietotāja datu notīrīšana, izmantojot Kill Switch funkciju

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modeļos.

Izslēgšanas funkcija ātri noņem visus saglabātos lietotāja datus un atiestata visus iestatījumus uz rūpnīcas noklusējuma vērtībām.

Turiet nospiešanu **BACK** un **CTRL**.

IETEIKUMS. varat nospiegt jebkuru pogu, lai atceltu Izslēgšanas funkcija funkciju 10 sekunžu atpakaļskaitīšanas laikā.

Pēc 10 sekundēm pulkstenis dzēs visus lietotāja ievadītos datus.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu vai aktivizēt instalētu Connect IQ™ pulksteņa ciparnīcu ([Connect IQ funkcijas, 84. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **Piev. jaunu**, lai izveidotu pielāgotu pulksteņa ciparnīcu.
- 5 Ritiniet līdz pulksteņa ciparnīcai un nospiediet **GPS**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai aktivizētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Piemērot**.
 - Lai pielāgotu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
 - Lai pielāgotu krāsu datiem, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Datu krāsa**.
 - Lai pielāgotu pulksteņa ciparnīcas akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.
 - Lai mainītu sporta veidu mērierīcēm uz veikspējas pulksteņa ciparnīcas, atlasiet **Atlasīt sporta veidu**.
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas rādītāju stilu, atlasiet **Rokas**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Izkārtojums**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas sekunžu stilu, atlasiet **Sekundes**.

Aktivitātes un lietotnes

Jūsu pulksteni var izmantot iekštelpu, ārpustelpu, atlētikas un fitnesa aktivitātēm. Sākot aktivitāti, pulkstenis parāda un reģistrē sensora datus. Varat izveidot pielāgotas darbības vai jaunas darbības, pamatojoties uz noklusējuma darbībām ([Pielāgotas aktivitātes izveide, 38. lappuse](#)). Kad esat pabeidzis savas aktivitātes, varat tās saglabāt un kopīgot ar Garmin Connect™ kopienu.

Jūs varat arī pievienot Connect IQ aktivitātes un lietotnes savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ lietotni ([Connect IQ funkcijas, 84. lappuse](#)).

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Aktivitāšu un lietotņu saraksts

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet GPS un nospiediet DOWN, lai ritinātu aktivitāšu un lietotņu sarakstu. Jūsu iecienītāko aktivitāšu saraksts tiek parādīts saraksta augšpusē (*Darbību un lietotņu pielāgošana, 36. lappuse*).

PIEZĪME. dažas aktivitātes ir iekļautas vairāk nekā vienā kategorijā. Dažas aktivitātes ir pieejamas tikai Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition pulkstenī.

Kategorijas	Aktivitātes
Ārpus telpām	Jāšana, Klinšu kāpšana, Kāpšana, Disku golfs, Ekspedīcija, Zveja, Golfs, Pārgājiens, Jāšana, Medības, Ar skrituļslid., Pārg. ar mugursomu, lešana
Skriešana	Skrejceliņš telpā, Skriešana, Skrējienis pa celiņu, Kalnu skrējienis, Skrejčelš, Šķēršļu sacīkstes, Virtuāls skrējienis
Riteņbraukšana	Velosipēds, Turp/atp.velo, Riteņbraukšana telpā, Apskate ar velosipēdu, BMX, Velokross, eBike, eMTB, Grants velosipēds, Kalnu riteņbraukšana, Šosejas velosipēds
Peldēšana	Atklāti ūdeņi, Peldēšana baseinā, Peld./skr., Triatlons
Sporta zāle	Bokss, Kardioslodze, Kl. kāpš.iekšā, Kombinētais treniņieris, Kāpšana pa kāpnēm, HIIT, Lēkšana ar lecamauklu, Jaukto cīņu māksla, Pilates, Airēšana telpā, Stepers, Izturība, lešana telpā, Joga
Ziemas sporta veidi	Ārpustrases slēpošana, Ārpustr. br. ar sniega dēli, Slidošana, Slēpošana, Braukšana ar sniega dēli, Sniega inventārs, Kl. dist. slēp., Slēpošana slidsolī
Ūdens sporta veidi	Laiva, Kajaks, Kaitbords, Airēšana, Akvalanga caurule, SUP, Sērfošana, Caurule, Veikbords, Veiksērfings, Ūdensslēpošana, Ūdens slaloms, Sērfošana ar vējdēli
Komandu sports	Amerikāņu futbols, Beisbols, Basketbols, Krikets, Lauka hokejs, Ledus hokejs, Lakross, Regbija, Futbols, Softbols, Volejbols, Ultimate d.
Rakešu sporta veidi	Badmintons, Padel teniss, Piklbols, Teniss uz platformas, Raketbols, Skvošs, Galda teniss, Teniss
Motosports	ATV, Motokross, Motocikls, Sauszemes, Sniega motocikls
Cits	Elpošanas tehnika, Spēles, Lēkšana ar izpletni, Naviģēt, Cits, Veiklība, Sekot man
Lietotnes	ABC, Applied Ballistics, Laukuma aprēķināšana, Pārraidīt SR, Kalendārs, Pulksteņi, Garmin Share, Health Snapshot™, Vēsture, Messenger, Mēness fāze, Mūzikas pārvaldība, Paziņojumi, Demonstrēt maršr. p., Pulse Ox, Atsauces punkts, Saglabāta, Iestatījumi, Posma taimeris, SAULLĒK.,SAULR., Plūdmaiņas, Maks, Laikapstākļi, Vingr. sērijas

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Ja šī ir pirmā reize, kad sākat aktivitāti, atzīmējiet izvēles rūtiņu blakus katrai aktivitātei, lai to pievienotu izlasei, un atlasiet **Pabeigts**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Atlasiet  un paplašinātajā aktivitāšu sarakstā atlasiet aktivitāti.
- 4 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.

Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 5 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeris.

Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni ([Pulksteņa uzlāde, 103. lappuse](#)).
- Nospiediet **SET**, lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
- Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu ekrānus.
- Turiet **MENU** un atlasiet **Jaudas režīms**, lai izmantotu jaudas režīmu un paildzinātu akumulatora darbības laiku ([Barošanas režīmu pielāgošana, 99. lappuse](#)).

Aktivitātes beigšana

- 1 Nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
 - Lai saglabātu aktivitāti un skatītu detalizētu informāciju, atlasiet **Saglabāt**, nospiediet **GPS** un atlasiet opciju.
 - Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
 - Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.

Varat atlasīt , lai atteiktos no distances noteiktām darbībām.
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > TracBack**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > Taisna līnija**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atkopšanās SR** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu ([Atgūšanās sirdsdarbības ritms, 59. lappuse](#)).
 - Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest**.

PIEZĪME. pēc aktivitātes beigšanas pulkstenis automātiski to saglabā pēc 30 minūtēm.

Aktivitātes brīvā dabā

Golfa spēle

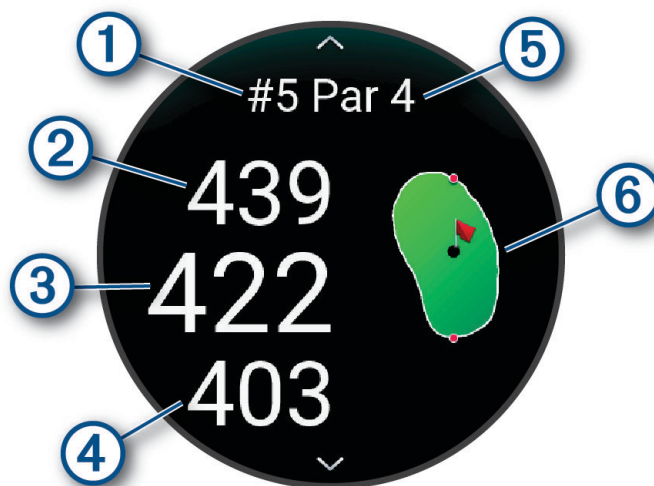
Golfa spēle

Lai spēlētu laukumu pirmo reizi, jums ir jāveic tā lejupielāde no lietotnes Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [82. lappuse](#)). No lietotnes Garmin Connect lejupielādētie laukumi tiek automātiski atjaunināti.

Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē pulkstenis ([Pulksteņa uzlāde](#), [103. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Golfs**.
- 3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Pieejamo laukumu sarakstā atlasiet laukumu.
- 5 Atlasiet ✓, lai saglabātu rezultātu.
- 6 Atlasiet starta vietu.

Tiek parādīts bedrītes informācijas ekrāns.



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Attālums līdz zonas Green aizmugurējai daļai
③	Attālums līdz zonas Green vidējai daļai
④	Attālums līdz zonas Green priekšējai daļai
⑤	Par bedrītei
⑥	Zonas Green karte

PIEZĪME. spraudītes izvietojuma izmaiņu dēļ pulkstenis aprēķina attālumu līdz Green laukuma priekšējai daļai, vidum un aizmugurējai daļai, bet ne faktisko spraudītes atrašanās vietu.

7 Atlasiet opciju:

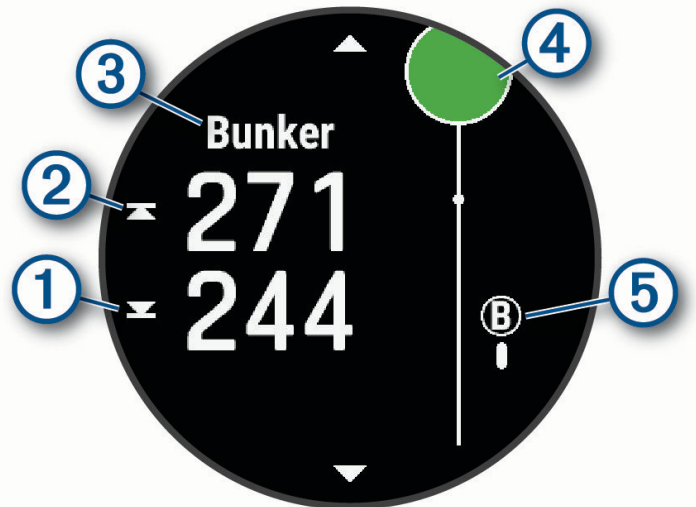
- Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.
- Atlasiet **GPS**, lai atvērtu golfa izvēlni ([Golfa izvēlne](#), [7. lappuse](#)).

Pārejot uz nākamo bedrīti, pulkstenis automātiski pāriet, lai parādītu informāciju par jauno bedrīti.

Apdraudējumu skatīšana

Jūs varat apskatīt attālumus līdz apdraudējumiem pa ceļu par 4 un 5 bedrītēm. Apdraudējumi, kas ietekmē metiena izvēli, tiek parādīti atsevišķi vai grupās, lai palīdzētu noteikt attālumu līdz izmešanai vai nešanai.

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Bīstamība**.



- Attālums līdz tuvākā hazarda priekšdaļai ① un aizmugurei ② ir redzams ekrānā.
- Hazarda veids ③ ir norādīts ekrāna augšdaļā.
- Zona Green tiek atspoguļota kā pusaplis ④ ekrāna augšdaļā. Līnija zem zonas Green atspoguļo fairway centru.
- Apdraudējumi ⑤ tiek norādīti ar burtu, kas apzīmē apdraudējumu secību bedrītē, un tie ir redzami zem grīna aptuvenā izvietojumā attiecībā pret ceļu.

- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu pašreizējai bedrītei citus apdraudējumus.

Golfa izvēlne

Posma laikā varat nospiegt **GPS**, lai piekļūtu papildu funkcijām golfa izvēlnē.

Pabeigt posmu: beidz pašreizējo posmu.

Skatīt Green: ļauj pārvietot spraudītes atrašanās vietu, lai iegūtu precīzāku attāluma mērījumu (*Karodziņa pārvietošana, 8. lappuse*).

Bīstamība: rāda apdraudējumus pašreizējai bedrītei (*Apdraudējumu skatīšana, 7. lappuse*).

Mērīt sitienu: rāda iepriekšējā sitiena attālumu, kas ierakstīts ar Garmin AutoShot™ funkciju (*Mērīto sitienu skatīšana, 8. lappuse*). Varat arī manuāli ierakstīt sitienu (*Manuāla sitiena mērīšana, 8. lappuse*).

Layups: rāda layups pašreizējai bedrītei.

Rezultātu karte: atver rezultātu karti posmam (*Rezultātu saglabāšana, 8. lappuse*).

Odometers: parāda ierakstīto laiku, attālumu un veiktos soļus. Šis automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un beidzat posmu.

Nūjas statistika: parāda jūsu statistiku par katru golfa nūju, piemēram, informāciju par attālumu un precizitāti. Redzams, kad izveidots pāra savienojums ar savietojamiem Approach® CT10 nūjas izsekošanas sensoriem vai iespējots Nūjas uzvedne iestatījums.

SAULLĒK.,SAULR.: rāda šodienas saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.

Iestatījumi: pielāgo golfa aktivitātes iestatījumus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 38. lappuse*).

Karodziņa pārvietošana

Jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

- 1 Bedrītes informācijas ekrānā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Skatīt Green**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai pārvietotu spraudītes pozīciju.
- 4 Nospiediet **GPS**.

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai rādītu jaunu spraudītes atrašanās vietu. Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Mērīto sitienu skatīšana

Lai ierīce automātiski varētu noteikt un mērīt sitienus, ir jāiespējo punktu skaitīšana

Ierīcei ir funkcija automātiskai sitienu noteikšanai un ierakstīšanai. Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, ierīce ieraksta jūsu sitiena attālumu, ko vēlāk varat skatīt.

IETEIKUMS. automātiskā sitienu noteikšanas vislabāk darbojas, kad valkājat ierīci uz vadošās rokas plauksts locītavas un jums ir laba saskare ar bumbiņu. Putts netiek noteikti.

- 1 Kad spēlējat golfu, nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Mērīt sitienu**.

Ir redzams jūsu pēdējā sitiena attālums.

PIEZĪME. attālums automātiski tiek atiestatīts, kad jūs atkal sitat pa bumbiņu, gūstat Putt ripināšanas laukā Green vai pārejat uz nākamo bedrīti.

- 3 Nospiediet **GPS**.
- 4 Atlasiet **Iepriekš. sitienu**, lai skatītu visu ierakstīto sitienu attālumus.

Manuāla sitiena mērīšana

Varat manuāli pievienot sitienu, ja pulkstenis to nenosaka. Jums jāpievieno sitiens no garām palaistā sitiena atrašanās vietas.

- 1 Veiciet sitienu un skatieties, kur piezemējas bumbiņa.
- 2 Visas informācijas ekrānā nospiediet **GPS**.
- 3 Atlasiet **Mērīt sitienu**.
- 4 Nospiediet **GPS**.
- 5 Atlasiet **Pievienot sitienu** > ✓.
- 6 Ja nepieciešams, ievadiet nūju, kuru izmantojāt sitienam.
- 7 Ejiet vai brauciet pie bumbiņas.

Nākamreiz, kad veiksiet sitienu, pulkstenis automātiski reģistrēs jūsu pēdējā sitiena attālumu. Ja nepieciešams, varat manuāli pievienot citu sitienu.

Rezultātu saglabāšana

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Rezultātu karte**.
Kad esat zonā Green, tiek parādīta rezultātu karte.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.
- 4 Nospiediet **GPS**, lai atlasītu bedrīti.
- 5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu rezultātu.
Jūsu kopējais rezultāts ir atjaunināts.

Statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskas sekošana (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 38. lappuse).

1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.

2 Ievadiet kopējo sitienu skaitu, ietverot putts, un nospiediet **GPS**.

3 Iestatiet veikto putts skaitu un nospiediet **GPS**.

PIEZĪME. veikto putts skaits tiek izmantots vienīgi statistikas izsekošanai un nepalielina jūsu rezultātu.

4 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:

PIEZĪME. ja esat pie par 3 bedrītes, fairway informācija nav redzama.

- Ja bumbiņa trāpa fairway, atlasiet **Fairway**.
- Ja bumbiņa netrāpa fairway, atlasiet **Izlaista labā puse** vai **Izlaista kr. puse**.

5 Ja vajadzīgs, ierakstiet soda sitienu skaitu.

Punktu skaitīšanas iestatījumi

Posma laikā nospiediet GPS un atlasiet **Iestatījumi > Punktu skaitīšana**.

Punktu skait. metode: maina metodi, kādu ierīce izmanto rezultātu saglabāšanai.

Handikapa p. skait.: iespējo handikapa punktu skaitīšanu.

Iestatīt handikapu: iestata jūsu handikapu, ja ir iespējota handikapa punktu skaitīšana.

Rādīt rezultātu: posma kopējais rezultāts tiek parādīts rezultātu kartes augšpusē (*Rezultātu saglabāšana*, 8. lappuse).

Sekošana statusam: golfa spēles laikā iespējo sekošanu statistikai attiecībā uz putts skaitu, ripināšanas zonām (Greens) noteiktajā laikā un fairways trāpījumiem.

Sodi: iespējo soda sitienu izsekošanu golfa spēles laikā (*Statistikas ierakstīšana*, 9. lappuse).

Tulītājs: iespējo uzvedni, kas posma sākumā jautā, vai vēlaties saglabāt rezultātu.

Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas

Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 38. lappuse), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecībā pret PAR. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

Spēlē, kurā punkti tiek skaitīti, izmantojot Steiblforda sistēmu, rezultātu kartē ir redzami punkti, nevis sitieni.

Punkti	Attiecībā pret Par veiktie sitieni
0	2 vai vairāk virs
1	1 virs
2	Par
3	1 zem
4	2 zem
5	3 zem

Lielu ciparu režīms

Jūs varat mainīt ciparu lielumu bedrītes skata ekrānā.

1 Posma laikā nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Iestatījumi > Lielie skaitļi**.

Attālumi līdz zonas Green priekšējai, vidējai un aizmugures daļai informācijas ekrānā parādās ar lieliem fontiem.

3 Nospiediet **GPS**, lai skatītu papildu datus un iestatījumus.

Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana

Klinšu kāpšanas aktivitātes laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa lielāku vai mazāku klints veidojumu.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Klinšu kāpšana**.

3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit klinšu kāpšanas aktivitāti, pulkstenis izmantos šo novērtējuma sistēmu.

Varat turēt nospiestu MENU, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Novērtējuma sistēma**, lai mainītu sistēmu.

4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.

5 Nospiediet **GPS**, lai palaistu maršruta taimerī.

6 Sāciet savu pirmo maršrutu.

7 Nospiediet **SET**, lai beigtu maršrutu.

8 Atlasiet opciju:

- Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
- Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
- Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.

9 Pēc atpūtas nospiediet **SET**, lai sāktu nākamo maršrutu.

10 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

11 Pēc pēdējā maršruta nospiediet **GPS**, lai apturētu maršruta taimerī.

12 Atlasiet **Saglabāt**.

Lietotnes Expedition palaišana

Jūs varat izmantot aktivitāti **Ekspedīcija**, lai pagarinātu baterijas lietošanas laiku, kamēr ierakstāt vairāku dienu aktivitāti.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Ekspedīcija**.

3 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimerī.

Ierīce pāriet zemas jaudas režīmā un vāc GPS ceļa punktus reizi stundā. Lai maksimāli palielinātu baterijas lietošanas laiku, ierīce izslēdz visus sensorus un piederumus, tostarp savienojumu ar jūsu viedtālruni.

Maršruta punkta manuāla ierakstīšana

Aktivitātes laikā maršruta punkti tiek ierakstīti automātiski, pamatojoties uz atlasīto ierakstīšanas intervālu. Jebkurā laikā varat manuāli ierakstīt maršruta punktu.

1 Ekspedīcijas laikā nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Pievienot punktu**.

Trases punktu skatīšana

1 Ekspedīcijas laikā nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Skatīt punktus**.

3 Atlasiet trases punktu no saraksta.

4 Atlasiet opciju:

- Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto trases punktu, atlasiet **Doties uz**.
- Lai skatītu detalizētu informāciju par trases punktu, atlasiet **Detaļas**.

Došanās makšķerēt

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Zveja**.
- 3 Nospiediet **GPS > Sākt zivju taimeri**.
- 4 Nospiediet **GPS** un atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu lomu savam zivju skaitam un saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Reģistrēt lomu**.
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
 - Lai iestatītu aktivitātes intervāla taimeri, beigu laiku vai beigu laika atgādinājumu, atlasiet **Zivju taimeri**.
 - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai skatītu savas saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglab. atr. vietas**.
 - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
 - Lai rediģētu aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi** un atlasiet opciju (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 38. lappuse*).
- 5 Kad pabeidzat savu aktivitāti, nospiediet **GPS** un atlasiet **Beigt zivju taimeri**.

Došanās medībās

Varat saglabāt medībām atbilstošās atrašanās vietas un skatīt saglabāto atrašanās vietu karti. Medību laikā ierīce izmanto GNSS režīmu, kas ietaupa akumulatora darbības laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Medības**.
- 3 Nospiediet **GPS** un atlasiet **Sākt medības**.
- 4 Nospiediet **GPS** un atlasiet opciju:
 - Lai naviģētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
 - Lai skatītu šīs medību aktivitātes laikā saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Medību vietas**.
 - Lai skatītu visas iepriekš saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglab. atr. vietas**.
 - Lai naviģētu uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
 - Lai rediģētu aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi** un atlasiet opciju (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 38. lappuse*).
- 5 Kad pabeidzat medības, nospiediet **GPS** un atlasiet **Beigt medības**.

Skriešana

Dodoties skrējienā pa celiņu

Pirms dodaties skrējienā pa celiņu, pārliecinieties, ka skrienat pa standarta 400 m celiņu.

Jūs varat izmantot skriešanas pa celiņu aktivitāti, lai ierakstītu skriešanas pa āra sporta laukuma celiņu datus, tostarp attālumu metros un apļu dalījumu.

- 1 Nostājieties uz āra sporta laukuma celiņa.
- 2 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 3 Atlasiet **Skrējiens pa celiņu**.
- 4 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 5 Ja skrienat pa 1. celiņu, izlaidiet darbības līdz 11. darbībai.
- 6 Nospiediet **MENU**.
- 7 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 8 Atlasiet **Celiņa numurs**.
- 9 Atlasiet celiņa numuru.
- 10 Lai atgrieztos pie aktivitātes taimera, divas reizes nospiediet **BACK**.
- 11 Nospiediet **GPS**.
- 12 Skrieniet pa celiņu.
- 13 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **GPS** un atlasiet **Saglabāt**.

Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

- Pirms skrējiena pa skrejceliņu uzsākšanas pagaidiet, kamēr pulkstenis iegūst satelīta signālus.
- Kad pirmo reizi skrienat pa nepazīstamu celiņu, noskrieniet vismaz četrus apļus, lai kalibrētu celiņa attālumu. Lai pabeigtu apli, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.
- Katru apli skrieniet pa to pašu celiņu.
PIEZĪME. noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai četri apļi pa celiņu.
- Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.

Dodoties virtuālā skrējienā

Jūs varat izveidot sava pulksteņa pāra savienojumu ar saderīgu trešās personas lietotni, lai pārsūtītu tempa, sirdsdarbības ritma vai soļu skaita ciklā datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Virtuāls skrējiens**.
- 3 Planšetdatorā, klēpj datorā vai tālrunī atveriet lietotni Zwift™ vai citu virtuāla treniņa lietotni.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai sāktu skriešanas aktivitāti un izveidotu ierīču pāra savienojumu.
- 5 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **GPS** un atlasiet **Saglabāt**.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 2,4 km (1,5 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti (*Aktivitātes sākšana*, 5. lappuse).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz pulkstenis ir ierakstījis vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).
- 3 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet **GPS**, lai apturētu aktivitātes taimeru.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu trenažiera attālumu pirmo reizi, atlasiet **Saglabāt**. Ierīce aicinās jūs pabeigt trenažiera kalibrēšanu.
 - Lai manuāli kalibrētu trenažiera attālumu pēc pirmreizējās kalibrēšanas, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt** > .
- 5 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu un ievadiet to savā pulkstenī.

Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana

Kad piedalāties šķēršļu trases sacensībās, varat izmantot aktivitāti Šķēršļu sacīkstes, lai reģistrētu savu laiku, kas pavadīts pie katra šķēršļa, un laiku, kas pavadīts, skrienot starp šķēršļiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Šķēršļu sacīkstes**.
- 3 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 4 Nospiediet **SET**, lai manuāli atzīmētu katra šķēršļa sākumu un beigas.

PIEZĪME. varat konfigurēt iestatījumu **Šķēršļu izsekošana**, lai saglabātu šķēršļu atrašanās vietas no pirmā trases apļa. Atkārtotot trases cilpas, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem.
- 5 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **GPS** un atlasiet **Saglabāt**.

PacePro™ Treniņš

Daudziem skrējējiem sacensību laikā patīk valkāt tempa saiti, kas palīdz sasniegt to sacensību mērķi. PacePro funkcija ļauj izveidot pielāgotu tempa saiti, pamatojoties uz attālumu un tempu vai attālumu un laiku. Varat arī izveidot tempa saiti zināmam kursam, lai maksimāli optimizētu tempa sasniegumus, pamatojoties uz augstuma izmaiņām.

Varat izveidot PacePro plānu, izmantojot lietotni Garmin Connect. Pirms dodaties kursa skrējienā, jūs varat priekšskatīt intervālu un augstuma diagrammu.

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

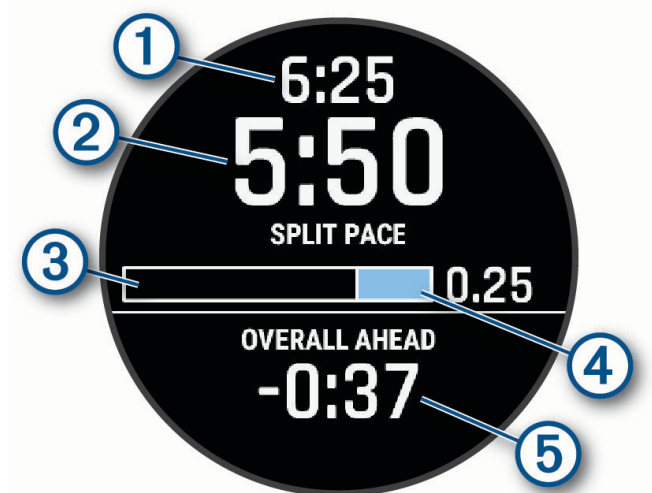
Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect*, 82. lappuse).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana** > **PacePro tempa stratēģijas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai izveidotu un saglabātu PacePro plānu.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

PacePro plāna sākšana

Lai varētu sākt PacePro plānu, jums ir jāveic plāna lejupielāde no sava Garmin Connect konta.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
 - 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
 - 3 Turiet nospiestu **MENU**.
 - 4 Atlasiet **Treniņš > PacePro plāni**.
 - 5 Atlasiet plānu.
 - 6 Nospiediet **GPS**.
- IETEIKUMS.** varat priekšskatīt sadalījumus, augstuma grafiku un karti pirms PacePro plāna pieņemšanas.
- 7 Atlasiet **Apstiprināt plānu**, lai sāktu plānu.
 - 8 Ja vajadzīgs, atlasiet ✓, lai iespējotu kursa navigāciju.
 - 9 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeri.



①	Mērķa intervāla temps
②	Pašreizējais intervāla temps
③	Intervāla izpildes norise
④	Intervālā atlikušais attālums
⑤	Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa laiku vai atpaliek no tā.

IETEIKUMS. varat turēt nospiestu MENU un atlasīt **Apturēt PacePro > ✓**, lai apturētu PacePro plānu. Aktivitātes taimeris turpina darboties.

Riteņbraukšana

Iekštelpu trenāžiera lietošana

Pirms varat izmantot saderīgu iekštelpu trenāžieri, tas ir jāsavieno pārī ar jūsu pulksteni, izmantojot ANT+® tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 75. lappuse*).

Jūs varat izmantot pulksteni kopā ar iekštelpu trenāžieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, dodoties izbraucienā vai veicot vingrojumu sēriju. Kamēr izmantosit iekštelpu trenāžieri, GPS automātiski tiks izslēgts.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Riteņbraukšana telpā**.
- 3 Turiet nospiektu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Smart Trainer opcijas**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīvs brauciens**, lai dotos izbraucienā.
 - Atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**, lai izpildītu saglabātu vingrojumu sēriju (*Fizisko vingrojumu sērijas, 31. lappuse*).
 - Atlasiet **Sekot kursam**, lai brauktu pa saglabātu kursu (*Kursi, 95. lappuse*).
 - Atlasiet **Iestatīt jaudu**, lai iestatītu mērķa jaudas vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pakāpi**, lai iestatītu simulētās pakāpes vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pretestību**, lai iestatītu trenāžiera piemēroto pretestības spēku.

- 6 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

Trenāžieris palielina vai samazina pretestību, pamatojoties uz augstuma informāciju kursā vai braucienā.

Peldēšana

IEVĒRĪBAI

Ierīce ir paredzēta peldēšanai uz ūdens virsmas. Niršana ar ierīci var bojāt to, kā rezultātā garantija tiks anulēta.

PIEZĪME. pulkstenim ir plaukstas locītavas sirds darbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

Intervāls: viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.

Vēziens: vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, pabeidz pilnu ciklu.

Swolf: swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Atklātos ūdeņos Swolf tiek rēķināts uz 25 metriem.. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu peldēšanas vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku ([Datu ekrānu pielāgošana, 37. lappuse](#)).

Bezmak.	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Vingrojumi rokām	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu (Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 17. lappuse)

Padomi peldēšanas aktivitātēm

- Nospiediet **SET**, lai, peldot atklātos ūdeņos, ierakstītu intervālu.
- Pirms sākat peldēšanas aktivitāti, izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atlasītu peldbaseina lielumu, vai ievadiet aptuvenus izmērus.
Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam. Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, pulkstenis izmantos šo baseina lielumu. Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Peldbaseina lielums**, lai mainītu lielumu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu baseina garumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimeri.
- Nospiediet **SET**, lai ierakstītu atpūtu peldēšanas baseinā laikā ([Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 16. lappuse](#)).
Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus peldēšanai baseinā.
- Lai palīdzētu pulkstenim reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdieties no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.
- Kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija ([Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 17. lappuse](#)).

Automātiskā atpūta un manuālā atpūta

PIEZĪME. peldes dati netiek reģistrēti atpūtas laikā. Lai skatītu citus datu ekrānus, varat nospiegt UP vai DOWN.

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu. Automātisko atpūtas funkciju jūs varat ieslēgt aktivitātes opcijās ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 38. lappuse](#)).

IETEIKUMS. lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojot automātisko atpūtas funkciju, samaziniet atpūtas laikā rokas kustības.

Peldēšanas aktivitātes laikā baseinā vai atklātā ūdenī varat manuāli atzīmēt atpūtas intervālu, nospiežot SET.

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

Vingrināšanās žurnāla funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Jūs varat lietot vingrināšanās žurnāla funkciju, lai manuāli reģistrētu peldēšanu ar kājām, peldēšanu ar vienu roku vai jebkāda veida peldēšanu, kas nav viens no četriem galvenajiem veidiem.

- 1 Baseina peldes laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu vingrināšanās žurnāla ekrānu.
- 2 Nospiediet **SET**, lai palaistu vingrināšanās taimeri.
- 3 Kad esat pabeidzis vingrināšanās intervālu, nospiediet **SET**.
Vingrināšanās taimeris tiek apturēts, bet aktivitātes taimeris turpina reģistrēt visu peldēšanas sesiju.
- 4 Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.
Attāluma palielinājumi ir balstīti uz baseina izmēru, kas atlasīts aktivitātes profilam.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu citu vingrināšanas intervālu, nospiediet **SET**.
 - Lai sāktu peldēšanas intervālu, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai atgrieztos peldēšanas treniņa ekrānā.

Dažādi sporta veidi

Triatlona, diatlona vai citu tādu sporta veidu dalībnieki, kas ietver dažādus sporta veidus, var izmantot dažādu sporta veidu aktivitāšu, piemēram, Triatlons vai Peld./skr., piedāvātas priekšrocības. Dažādu sporta veidu aktivitāšu laikā jūs varat pāriet no vienas aktivitātes uz citu un skatīt savu kopējo laiku. Piemēram, jūs varat pāriet no riteņbraukšanas un skriešanu un skatīt savu kopējo laiku riteņbraukšanai un skriešanai visā dažādu sporta veidu aktivitātes laikā.

Standarta triatlona laikā jūs varat pielāgot dažādu sporta veidu aktivitāti vai izmantot noklusējuma triatlona aktivitātes iestatījumu.

Triatlona treniņš

Kad jūs piedalāties triatlonā, varat izmantot triatlona aktivitāti, lai ātri pārietu uz katru sporta segmentu un laiku katrā segmentā un saglabātu aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Triatlons**.
- 3 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 4 Nospiediet **SET** katras pārejas sākumā un beigās.
Pārejas funkcija ir ieslēgta pēc noklusējuma, un pārejas laiks tiek reģistrēts atsevišķi no darbības laika. Pārejas funkciju var ieslēgt vai izslēgt triatlona aktivitātes iestatījumos. Ja pārejas ir izslēgtas, nospiediet **SET**, lai mainītu sporta veidu.
- 5 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **GPS** un atlasiet **Saglabāt**.

Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Pievienot > Dažādi sporta veidi**.
- 3 Atlasiet dažādu sporta veidu tipu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dublētu aktivitāšu nosaukumi ietver numuru. Piemēram, Triatlons(2).
- 4 Atlasiet divas vai vairākas aktivitātes.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties, vai iekļausit pārejas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu dažādu sporta veidu aktivitāti.
- 6 Atlasiet , lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Sporta zāles aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu vai telpu trenižieri. Iekštelpu aktivitātēm GPS ir izslēgts (*Aktivitāšu un lietoņu iestatījumi, 38. lappuse*).

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums un attālums tiek aprēķināti, izmantojot pulkstenī esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem vai pastaigām brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

IETEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenižiera margām pazemina precizitāti.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus pulkstenim (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājenus spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Izturība**.
- 3 Atlasiet fizisko vingrojumu sēriju (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 32. lappuse*).
- 4 Atlasiet **Detaljas**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmu sarakstu (izvēles).
- 5 Atlasiet **✓**.
- 6 Nospiediet **GPS** un atlasiet **Sākt vingr. sēriju**, lai palaistu piegājienu taimeri.
- 7 Sāciet pirmo piegājienu.

Pulkstenis skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus.

IETEIKUMS. katram piegājenam pulkstenis var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.

- 8 Nospiediet **SET**, lai pabeigtu piegājienu un pārietu pie nākamā vingrojuma, ja tāds ir.
Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājienā. Pēc dažām sekundēm parādās atpūtas taimeris.
- 9 Ja nepieciešams, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai rediģētu atkārtojumu skaitu.
IETEIKUMS. jūs varat arī pievienot svaru, kas izmantots šim piegājenam.
- 10 Pēc atpūtas nospiediet **SET**, lai sāktu nākamo piegājienu.
- 11 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 12 Pēc pēdējā piegājienu nospiediet **GPS** un atlasiet **Beigt vingr. sēriju**, lai apturētu piegājienu taimeri.
- 13 Atlasiet **Saglabāt**.

HIIT aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **HIIT**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā ierakstītu iestatīto kustību skaitu.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.
 - Atlasiet **Vingr. sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.
- 4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Nospiediet **GPS**, lai sāktu pirmo posmu.
Pulkstenis rāda atpakaļskaitīšanas taimeris un jūsu pašreizējo pulsu.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet **SET**, lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- 7 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet **GPS**, lai apturētu aktivitātes taimeris.
- 8 Atlasiet **Saglabāt**.

Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana

Kāpšanas aktivitātes telpā laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa telpas klinšu sienu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Kl. kāpš.iekšā**.
- 3 Atlasiet **✓**, lai ierakstītu maršruta statistiku.
- 4 Atlasiet novērtējuma sistēmu.
PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit kāpšanas aktivitāti telpā, ierīce izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiešu MENU, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Novērtējuma sistēma**, lai mainītu sistēmu.
- 5 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.
- 6 Nospiediet **GPS**.
- 7 Sāciet savu pirmo maršrutu.
PIEZĪME. kad maršruta taimeris darbojas, ierīce automātiski bloķē pogas, lai novērstu nejaušu pogas nospiešanu. Lai atbloķētu pulksteni, varat turēt nospiešu jebkuru pogu.
- 8 Kad pabeidzat maršrutu, nokāpiet līdz lejai.
Kad būsīt uz zemes, atpūtas taimeris automātiski tiks palaists.
PIEZĪME. ja vajadzīgs, varat nospieš SET, lai pabeigtu maršrutu.
- 9 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
 - Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.
- 10 Ievadiet maršrutam kritienu skaitu.
- 11 Pēc atpūtas nospiediet **SET** un sāciet nākamo maršrutu.
- 12 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 13 Nospiediet **GPS**.
- 14 Atlasiet **Saglabāt**.

Ziemas sporta veidi

Nobraucienu skatīšana

Izmantojot automātiskas palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru nobraucienu no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Šī funkcija pēc noklusējuma tiek ieslēgta braucienam no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Tas automātiski reģistrē jaunus slēpošanas nobraucienus, kad sākat doties lejup pa kalnu.

- 1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Turiet nospiestu **MENU**.
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Nospiediet **UP** un **DOWN**, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.

Nobraucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

Ārpustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana

Ārpustrases slēpošanas vai snovborda aktivitāte ļauj pārslēgties starp uzkāpšanas un nokāpšanas sekošanas režīmu, lai jūs varat precīzi sekot savai statistikai. Varat pielāgot Režīma izsekošana iestatījumu, lai automātiski vai manuāli pārslēgtu izsekošanas režīmus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 38. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Ārpustrases slēpošana**.
 - Atlasiet **Ārpustr. br. ar sniega dēli**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja sākat savu aktivitāti kāpumā, atlasiet **Uzkāpšana**.
 - Ja sākat savu aktivitāti, dodoties lejup no kalna, atlasiet **Nokāpšana**.
- 4 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 5 Ja nepieciešams, nospiediet **SET**, lai pārslēgtu starp uzkāpšanu un nokāpšanu.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **GPS** un atlasiet **Saglabāt**.

Ūdens sporta veidi

Sērfošana

Varat izmantot sērfošanas darbību, lai ierakstītu savas sērfošanas sesijas. Pēc sesijas varat skatīt viļņu skaitu, garāko vilni un maksimālo ātrumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Sērfošana**.
- 3 Pagaidiet pludmalē, līdz pulkstenis uztver GPS signālus.
- 4 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 5 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet **GPS**, lai apturētu aktivitātes taimeru.
- 6 Atlasiet **Saglabāt**, lai pārskatītu sērfošanas sesijas kopsavilkumu.

Ūdenssporta braucienu skatīšana

Izmantojot automātiskās palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru ūdens sporta braucienu. Šī funkcija automātiski ieraksta jaunus braucienus, pamatojoties uz jūsu kustību. Aktivitātes taimeris tiek apturēts, kad pārstājat kustēties. Aktivitātes taimeris ieslēdzas automātiski, kad palielinās jūsu kustību ātrums. Nobraucienu informāciju varat skatīt apturētajā ekrānā vai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām ūdens sporta aktivitāšu veidiem.

- 1 Sāciet ūdens sporta aktivitāti.
- 2 Turiet nospiestu **MENU**.
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Nospiediet **UP** un **DOWN**, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.

Braucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālo ātrumu un vidējo ātrumu.

Citas aktivitātes un lietotnes

Applied Ballistics®

BRĪDINĀJUMS

Lietišķās ballistikas funkcija ir paredzēta vienīgi, lai nodrošinātu precīzu mērķa augstumu un šāviena novirzes risinājumus, pamatojoties uz ieroča un lodes profiliem un attiecīgo apstākļu mērījumiem. Atkarībā no vides apstākļi strauji var mainīties. Vides apstākļu izmaiņas, piemēram, vēja brāzmas vai vējš šāviena virzienā, var ietekmēt šāviena precizitāti. Mērķa koriģēšana un šāviena novirzes lasījumi ir vienīgi ieteikumi, pamatojoties uz funkcijā ievadīto informāciju. Skatiet rādījumus bieži un uzmanīgi un ļaujiet rādījumiem stabilizēties pēc būtiskām izmaiņām vides apstākļos. Vienmēr nosakiet drošības rezervi mainīgiem apstākļiem un rādījumu kļūdām.

Pirms veicat šāvienu, vienmēr apziniet savu mērķi un to, kas atrodas aiz mērķa. Neņemot vērā šaušanas vidi, varat izraisīt īpašuma bojājumu vai nopietnas vai nāvējošas traumas.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modeļos.

Applied Ballistics funkcija piedāvā pielāgotus mērķēšanas risinājumus šaušanai tālā diapazonā, pamatojoties uz jūsu šautenes īpašībām, lodes kalibru un dažādiem vides apstākļiem. Jūs varat ievadīt parametrus, tostarp vēju, temperatūru, mitrumu, diapazonu un šaušanas virzienu.

Šī funkcija piedāvā informāciju, kas jums nepieciešama tāla diapazona šāvieniem, tostarp mērķa korekciju, ņemot vērā augstumu, vēja apstākļus un lidojuma laiku. Tā ietver arī pielāgotus pretestības modeļus jūsu lodes veidam. Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par šo funkciju, dodieties uz vietni appliedballisticsllc.com. Skatiet *Applied Ballistics Terminu vārdnīca*, 26. lappuse terminu un datu lauku aprakstiem.

PIEZĪME. var būt nepieciešams atjaunināt Applied Ballistics Quantum lietotnē esošo ballistikas risinātāju, lai atslēgtu visas Applied Ballistics funkcijas (*Applied Ballistics Quantum lietotne*, 21. lappuse).

Applied Ballistics Quantum lietotne

Applied Ballistics Quantum lietotne ļauj pārvaldīt ballistikos profilus jūsu Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition pulkstenī vai, ja nepieciešams, uzlabot ballistikas risinātāju. Lietotni Applied Ballistics Quantum varat lejupielādēt savā tālrunī no lietotņu veikala.

Applied Ballistics opcijas

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**, atlasiet **Applied Ballistics** un nospiediet **GPS**.

Quick Edit: iestata diapazonu, šaušanas virzienu un vēja informāciju (*Šaušanas apstākļu ātrā rediģēšana, 22. lappuse*).

Range Card: rāda datus dažādiem diapazoniem, pamatojoties uz lietotāja ievadītajiem parametriem. Jūs varat mainīt laukus (*Diapazona kartes lauku pielāgošana, 22. lappuse*), rediģēt diapazona palielinājumu (*Diapazona palielinājuma rediģēšana, 23. lappuse*), kā arī iestatīt pamata diapazonu (*Pamata diapazona iestatīšana, 23. lappuse*).

Target Card: iestata tālā diapazona šaušanas nosacījumus pašreizējam mērķim, tostarp diapazonu, augstumu un vēja novirzi (*Mērķa rediģēšana, 23. lappuse*). Jūs varat mainīt atlasīto mērķi un pielāgot apstākļus līdz pat 26 mērķiem (*Mērķa mainīšana, 23. lappuse*).

Environment: iestata pašreizējās vides atmosfēras apstākļus. Jūs varat ievadīt pielāgotas vērtības, izmantot spiediena un ģeogrāfiskā platuma vērtības no ierīces iekšējā sensora vai vērtības no pievienotā bezvadu sensora (*Vide, 24. lappuse*).

Profile: iestata šāviņa, ieroča un tālskata īpašības pašreizējam profilam (*Profila rediģēšana, 24. lappuse*). Varat mainīt atlasīto profilu (*Cita profila atlasīšana, 25. lappuse*) un pievienot papildu profilus (*Profila pievienošana, 24. lappuse*).

Change Fields: pielāgo profila datu ekrāna datu laukus (*Profila datu ekrāna pielāgošana, 25. lappuse*).

Settings: iestata mērvienības, decimālzīmju precizitāti, mērķu marķējumus un šaušanas kontroles opcijas vēja novirzei un augstumam.

Šaušanas apstākļu ātrā rediģēšana

Jūs varat rediģēt diapazonu, šaušanas virzienu un vēja informāciju.

1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Quick Edit**.

IETEIKUMS. jūs varat nospiegt **DOWN** vai **UP**, lai rediģētu katru vērtību, un nospiegt **GPS**, lai pārvietotos uz nākamo lauku.

3 Iestatiet **RNG** vērtību uz mērķa attālumu.

4 Iestatiet **DOF** vērtību uz savu faktisko šaušanas virzienu (manuāli vai, izmantojot kompasu).

5 Iestatiet **W 1** vērtību uz zemu vēja ātrumu.

6 Iestatiet **W 2** vērtību uz augstu vēja ātrumu.

7 Iestatiet **DIR** vērtību uz virzienu, no kura pūš vējš.

8 Nospiediet **SET**, lai saglabātu savus iestatījumus.

Diapazona karte

Diapazona kartes lauku pielāgošana

1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Range Card**.

IETEIKUMS. jūs varat nospiegt **GPS**, lai ātri aplūkotu dažādus trešās ailes datu laukus.

3 Turiet nospiestu **GPS**.

4 Atlasiet **Change Fields**.

5 Nospiediet **GPS**, lai ritinātu līdz laukam.

6 Nospiediet **DOWN** vai **UP**, lai mainītu lauku.

7 Nospiediet **SET**, lai saglabātu izmaiņas.

Diapazona palielinājuma rediģēšana

- 1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Range Card**.
- 3 Turiet nospiešu **GPS**.
- 4 Atlasiet **Range Increment**.
- 5 Ievadiet vērtību.

Pamata diapazona iestatīšana

- 1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Range Card**.
- 3 Turiet nospiešu **GPS**.
- 4 Atlasiet **Base Range**.
- 5 Ievadiet vērtību.

Mērķa karte

Mērķa pievienošana

Varat pievienot līdz 26 mērķiem.

- 1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Target Card > Add**.
Jaunais mērķis tiek parādīts saraksta apakšā.

Mērķa rediģēšana

- 1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Target Card**.
- 3 Atlasiet mērķi.
- 4 Atlasiet rediģējamo opciju.

Mērķa mainīšana

- 1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Target Card**.
- 3 Atlasiet mērķi.
- 4 Atlasiet **Set as current**.

Visu mērķu dzēšana

Jūs varat uzreiz dzēst visus saglabātos mērķus.

- 1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Target Card**.
- 3 Turiet nospiešu **GPS**.
- 4 Atlasiet **Delete All Targets**.

Mērķa atrašanās vietas iestatīšana, izmantojot GPS

- 1 Atrodieties mērķa atrašanās vietā, turiet nospiestu **CTRL** un atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
- 2 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 3 Saglabājiēt mērķa atrašanās vietu.
- 4 Dodieties uz šaušanas vietu.
- 5 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.
- 6 Atlasiet **Target Card**.
- 7 Atlasiet mērķi.
- 8 Atlasiet **Use Saved Location Data**.
- 9 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 10 Atlasiet mērķa atrašanās vietu.

Vide

Vides rediģēšana

- 1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Environment**.
- 3 Atlasiet rediģējamo opciju.

Funkcijas Auto Update iespējošana

Varat izmantot automātiskās atjaunināšanas funkciju, lai automātiski atjauninātu ģeogrāfiskā platuma un spiediena vērtības. Kad ierīce ir savienota ar bezvadu sensoru, piemēram, temperatūras sensoru vai laikapstākļu mērītāju, tiek atjaunināti arī citi vides lauki ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 75. lappuse](#)). Vērtības atjauninās ik minūti.

- 1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Environment > Auto Update > On**.

Profils

Profila pievienošana

Varat pievienot .pro failu, kas satur profila informāciju. Lai to izveidotu, izmantojiet lietotni Applied Ballistics Quantum un pārsūtiet failu uz ierīces AB mapi. Varat arī izveidot profilu, izmantojot Garmin® ierīci.

- 1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Profile > Profile**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai izveidotu pilnīgi jaunu profilu, atlasiet **+ Profile**
 - Lai izveidotu jaunu profilu, pamatojoties uz jau esošu profilu, atlasiet profilu, atlasiet **Copy** un ievadiet nosaukumu.

Profila rediģēšana

Pirms rediģējat profilu, vispirms padariet profilu par jūsu pašreizējo profilu (*Cita profila atlasīšana*, 25. lappuse).

1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Profile**.

3 Ja nepieciešams, atlasiet **Profile**, atlasiet profilu, atlasiet **Edit Name** un ievadiet jaunu nosaukumu.

4 Atlasiet **Bullet Data** un ievadiet ložu raksturlielumus.

IETEIKUMS. varat atlasīt Bullet Library, lai automātiski ievadītu lodes īpašības no Applied Ballistics ložu datubāzes. Ja lodes īpašības ievadāt manuāli, informāciju varat atrast lodes ražotāja tīmekļa vietnē.

5 Atlasiet **Gun Data** un atlasiet opciju.

PIEZĪME. dažas opcijas ir redzamas tikai tad, ja ir iespējota opcija Sight in Condition.

6 Ja nepieciešams, atlasiet **Gun Data > Advanced Settings** un atlasiet opciju:

- Lai kalibrētu stobra ātrumu un nodrošinātu precīzāku risinājumu virsskaņas diapazonā jūsu šaujamierocim, atlasiet **Calibrate Muzzle Velocity** un atlasiet opciju.
- Lai kalibrētu pielāgoto pretestības koeficientu, atlasiet **Calibrate Custom Drag Factor** un atlasiet opciju.
- Lai kalibrētu kritiena skalas koeficientu un nodrošinātu precīzāku risinājumu jūsu šaujamierocim tranzoniskā diapazonā vai ārpus tā, atlasiet **Calibrate DSF** un atlasiet opciju.

PIEZĪME. Garmin iesaka jums kalibrēt sākotnējo ātrumu pirms veiktā attāluma skalas koeficienta kalibrēšanas. Pēc krituma skalas koeficienta kalibrēšanas varat atlasīt opciju **View DSF Table**, lai apskatītu krituma skalas koeficienta tabulu. Ja nepieciešams, varat turēt nospiestu **MENU** un atlasīt **Clear DSF Table**, lai atjaunotu krituma skalas koeficienta tabulu uz noklusējuma vērtībām.

- Lai rediģētu stobra ātruma temperatūras tabulu, atlasiet **MV Temp Table**, turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Rediģēt**, atlasiet vērtību, nospiediet **GPS** un ievadiet vērtību.

PIEZĪME. ja nepieciešams, varat turēt nospiestu **MENU** un atlasīt **Clear MV-Temp**, lai atiestatītu stobra ātruma temperatūras tabulu atpakaļ uz noklusējuma vērtībām.

7 Atlasiet **Output Units** un atlasiet mērvienības.

Profila dzēšana

1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Profile > Profile**.

3 Atlasiet profilu.

4 Atlasiet **Delete Profile**.

Cita profila atlasīšana

1 Applied Ballistics lietotnē nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Profile > Profile**.

3 Atlasiet profilu.

4 Atlasiet **Change Profile**.

Profila datu ekrāna pielāgošana

1 Applied Ballistics aktivitātes laikā nospiediet **DOWN**, lai ritinātu uz profila datu ekrānu.

2 Nospiediet **GPS** un atlasiet **Change Fields**.

3 Nospiediet **DOWN** vai **UP**, lai ritinātu uz lauku.

4 Nospiediet **GPS**, lai atlasītu maināmo lauku.

5 Nospiediet **DOWN** vai **UP**, lai ritinātu pa laukiem.

6 Atlasiet lauku.

7 Nospiediet **BACK**, lai saglabātu izmaiņas.

Applied Ballistics Terminu vārdnīca

PIEZĪME. Applied Ballistics funkcija ir pieejama tikai Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modeļos.

Ātrās redīgēšanas lauki

DIR: virziens, no kura vējš pūš. Piemēram, 9:00 vējš pūš no kreisās uz labo pusi. Ievades lauks.

DOF: uguns virziens, kur ziemeļi ir 0 grādi, bet austrumi - 90 grādi. Ievades lauks.

Elevation: mērķēšanas risinājuma vertikālā daļa, kas parādīta collās, miliradiānos (mrad/mil) vai leņķa minūtēs (MOA).

RNG: attālums līdz mērķim, kas parādīts jardos vai metros. Ievades lauks.

W 1: vēja ātrums, kas izmantots šaušanas risinājumā, parādīts jūdzēs stundā (mph), kilometros stundā (km/h) vai metros sekundē (m/s). Ievades lauks.

W 2: neobligāts papildu vēja ātrums, ko izmanto šaušanas risinājumā un kas tiek parādīts jūdzēs stundā (mph), kilometros stundā (km/h) vai metros sekundē (m/s). Ievades lauks.

IETEIKUMS. varat izmantot divus vēja ātrumus, lai aprēķinātu vēja risinājumu, kas satur augstu un zemu vērtību. Faktiskajam vējam, kas jāpiemēro šāvienam, ir jābūt šajā diapazonā. Vēja ātruma 1 un vēja ātruma 2 izmantošana nav efektīvs veids, kā ņemt vērā dažādus vēja ātrumus dažādos attālos starp jums un mērķi.

Windage 1: mērķēšanas risinājuma horizontālā daļa, pamatojoties uz vēja ātrumu 1 un vēja virzienu, kas parādīta collās, miliradiānos (mrad/mil) vai leņķa minūtēs (MOA).

Windage 2: mērķēšanas risinājuma horizontālā daļa, pamatojoties uz vēja ātrumu 2 un vēja virzienu, kas parādīta collās, miliradiānos (mrad/mil) vai leņķa minūtēs (MOA).

Diapazona kartes lauki

Bullet Drop: kopējais lodes kritums tās lidojuma trajektorijā, kas parādīts collās, centimetros vai milimetros.

Elevation: mērķēšanas risinājuma vertikālā daļa, kas parādīta collās, miliradiānos (mrad/mil) vai leņķa minūtēs (MOA).

H. Cor. Effect: horizontālais Koriolisa efekts. Horizontālais Koriolisa efekts ir vēja risinājuma lielums, kas saistīts ar Koriolisa efektu. To vienmēr aprēķina ierīce, lai gan ietekme var būt minimāla, ja neveicat šaušanu lielā attālumā.

Lead: horizontālā korekcija, kas nepieciešama, lai trāpītu mērķī, kurš pārvietojas pa kreisi vai pa labi ar noteiktu ātrumu.

IETEIKUMS. ievadot mērķa ātrumu, ierīce kopējā vēja vērtībā ņem vērā nepieciešamo vēju.

Remaining Energy: atlikusī lodes enerģija mērķa triecienā, kas izteikta spēka pēdas mārciņās (ft. lbf) vai džoulos (J).

Spin Drift: vēja novirzes risinājums, kas saistīts ar griešanās novirzi (žiroskopiskā novirze). Piemēram, ziemeļu puslodē lode, kas izšauta no labās puses vītņstobra, virzoties vienmēr nedaudz novirzīsies pa labi.

Time of Flight: lidojuma laiks, kas norāda laiku, kas vajadzīgs, lai lode sasniegtu mērķi noteiktā attālumā.

V. Cor. Effect: vertikālais Koriolisa efekts. Vertikālais Koriolisa efekts ir augstuma risinājuma lielums, kas saistīts ar Koriolisa efektu. To vienmēr aprēķina ierīce, lai gan ietekme var būt minimāla, ja neveicat šaušanu lielā attālumā.

Velocity: paredzamais lodes ātrums, kad tā trāpa mērķī.

Velocity Mach: aprēķinātais lodes ātrums, kad tā ietriecas mērķī, parādīts kā maha ātruma koeficients.

Windage 1: mērķēšanas risinājuma horizontālā daļa, pamatojoties uz vēja ātrumu 1 un vēja virzienu, kas parādīta collās, miliradiānos (mrad/mil) vai leņķa minūtēs (MOA).

Windage 2: mērķēšanas risinājuma horizontālā daļa, pamatojoties uz vēja ātrumu 2 un vēja virzienu, kas parādīta collās, miliradiānos (mrad/mil) vai leņķa minūtēs (MOA).

Vides lauki

Direction: virziens, no kura vējš pūš. Piemēram, 9:00 vējš pūš no kreisās uz labo pusi. Ievades lauks.

Humidity: mitruma procentuālais daudzums gaisā. Ievades lauks.

Latitude: horizontālā atrašanās vieta uz Zemes virsmas. Negatīvās vērtības ir zem ekvatora. Pozitīvās vērtības ir virs ekvatora. Šo vērtību izmanto, lai aprēķinātu vertikālo un horizontālo Koriolisa novirzi. Ievades lauks.

IETEIKUMS. varat atlasīt opciju Use Current Position, lai izmantotu GPS koordinātes no jūsu ierīces.

PIEZĪME. Latitude izmanto tikai Koriolisa efekta aprēķināšanai. Ja šaujat uz mērķi, kas atrodas mazāk nekā 1000 jardu attālumā, šis ievades lauks nav obligāts.

Pressure: apkārtējās vides (stacijas) spiediens. Apkārtējās vides spiediens nav noregulēts tā, lai tas atspoguļotu jūras līmeņa (barometrisko) spiedienu. Ballistiskās šaušanas risinājumam ir nepieciešams apkārtējās vides spiediens. Ievades lauks.

IETEIKUMS. šo vērtību var ievadīt manuāli vai arī var atlasīt opciju Use Current Pressure, lai izmantotu spiediena vērtību no ierīces iekšējā sensora.

Temperature: temperatūra jūsu pašreizējā atrašanās vietā. Ievades lauks.

IETEIKUMS. varat manuāli ievadīt temperatūras rādījumu no pievienotā tempe™ sensora vai cita temperatūras avota. Šis lauks netiek automātiski atjaunināts, kad ir izveidots savienojums ar tempe sensoru.

Wind Mode: ļauj iestatīt iestatījumu Direction attiecībā pret Direction of Fire (DOF) vai attiecībā pret īstajiem ziemeļiem (True Wind Dir).

PIEZĪME. ja darbojaties ar vairākiem mērķiem dažādās DOF pozīcijās, opcija True Wind Dir ir noderīga, jo jums ir tikai jāpielāgo DOF pozīcija un Direction paliek nemainīgs.

Wind Speed 1: vēja ātrums, kas izmantots šaušanas risinājumā, parādīts jūdzēs stundā (mph), kilometros stundā (km/h) vai metros sekundē (m/s). Ievades lauks.

Wind Speed 2: neobligāts papildu vēja ātrums, ko izmanto šaušanas risinājumā un kas tiek parādīts jūdzēs stundā (mph), kilometros stundā (km/h) vai metros sekundē (m/s). Ievades lauks.

IETEIKUMS. varat izmantot divus vēja ātrumus, lai aprēķinātu vēja risinājumu, kas satur augstu un zemu vērtību. Faktiskajam vējam, kas jāpiemēro šāvienam, ir jābūt šajā diapazonā.

Mērķa kartes lauki

Direction of Fire: uguns virziens, kur ziemeļi ir 0 grādi, bet austrumi - 90 grādi. Ievades lauks.

PIEZĪME. Direction of Fire izmanto tikai Koriolisa efekta aprēķināšanai. Ja šaujat uz mērķi, kas atrodas mazāk nekā 1000 jardu attālumā, šis ievades lauks nav obligāts.

Inclination: šāviena slīpuma leņķis. Negatīva vērtība norāda uz lejupvērstu šāvienu. Pozitīvas vērtības norāda uz šāvienu kalnā. Šaušanas risinājums reizina risinājuma vertikālo daļu ar slīpuma leņķa kosinusu, lai aprēķinātu koriģēto risinājumu šāvienam kalnā vai lejup. Ievades lauks.

Range: attālums līdz mērķim, kas parādīts jardos vai metros. Ievades lauks.

Speed: kustīga mērķa ātrums, kas norādīts jūdzēs stundā (mph) vai kilometros stundā (km/h). Negatīva vērtība norāda uz mērķa pārvietošanos pa kreisi. Pozitīva vērtība norāda uz mērķa pārvietošanos pa labi. Ievades lauks.

Profila lauki – lodes informācija

Ballistic Coefficient: ražotāja ballistiskais koeficients jūsu lodei. Ievades lauks.

IETEIKUMS. ja izmantojat kādu no Applied Ballistics pielāgotajām pretestības līknēm, ballistiskā koeficienta vērtība būs 1000.

Diameter: lodes diametrs mērīts collās. Ievades lauks.

PIEZĪME. lodes diametrs var atšķirties no tās vispārpieņemtā nosaukuma. Piemēram, 300 Win Mag faktiski ir .308 collas diametrā.

Drag Curve: Applied Ballistics pielāgota pretestības līkne vai G1 vai G7 standarta šāviņu modeļi. Ievades lauks.

PIEZĪME. lielākā daļa tāldarbības šauteņu ložu ir tuvākas G7 standartam.

Length: lodes garums mērīts collās. Ievades lauks.

Weight: lodes svars, ko mēra graudos. Ievades lauks.

Profila lauki – ieroča informācija

Muzzle Velocity: lodes ātrums, kad tā izšaujas no stobra, norādīts pēdās sekundē (f/s) vai metros sekundē (m/s). Ievades lauks.

PIEZĪME. šis lauks ir nepieciešams, lai šaušanas risinājums varētu veikt precīzus aprēķinus. Ja kalibrējat stobra ātrumu, šis lauks var tikt automātiski atjaunināts, lai iegūtu precīzāku šaušanas risinājumu.

Sight Height: attālums no šautenes stobra centrālās ass līdz tēmekļa centrālajai asij, kas norādīts collas vai centimetros. Ievades lauks.

IETEIKUMS. šo vērtību var viegli noteikt, mērot no skrūves augšdaļas līdz vēja torņa centram un pievienojot pusi no skrūves diametra.

SSF Elevation: lineārs reizinātājs, kas ņem vērā vertikālo mērogošanu. Ne visi šaujamieroču tālskati ir ideāli izsekojami, tāpēc ballistikas risinājumam ir nepieciešama korekcija, lai pielāgotu mērogu atbilstoši konkrētajam šaujamieroča tālskatim. Piemēram, ja tornis ir pārvietots par 10 milimetriem, bet trieciens ir 9 milimetri, redzamības skala ir 0,9. levades lauks.

SSF Windage: lineārs reizinātājs, kas ņem vērā horizontālo mērogošanu. Ne visi šaujamieroču tālskati ir ideāli izsekojami, tāpēc ballistikas risinājumam ir nepieciešama korekcija, lai pielāgotu mērogu atbilstoši konkrētajam šaujamieroča tālskatim. Piemēram, ja tornis ir pārvietots par 10 milimetriem, bet trieciens ir 9 milimetri, redzamības skala ir 0,9. levades lauks.

Twist Direction: stobra rievojuma spirāles virziens. Lielākajai daļai šaujamieroču ir labās puses grieziens. levades lauks.

Twist Rate: attālums, kas nepieciešams, lai stobrs veiktu vienu pilnu apgrieziena. Šaujamieroča griezienu bieži vien nodrošina ieroča vai stobra ražotājs. levades lauks.

Zero Height: izvēles modifikācija trieciena augstumam nulles diapazonā. To bieži izmanto, pievienojot slāpētāju vai izmantojot zemskaņas lādiņu. Piemēram, ja pievienojat slāpētāju un lode trāpa mērķī par 1 collu augstāk nekā paredzēts, jūsu Zero Height ir 1 colla. Noņemot slāpētāju, šī vērtība jāiestata uz nulli. levades lauks.

Zero Offset: izvēles modifikācija, lai ietekmētu vēju nulles diapazonā. To bieži izmanto, pievienojot slāpētāju vai izmantojot zemskaņas lādiņu. Piemēram, ja pievienojat slāpētāju un aizzīme ietekmē mērķi 1 collu pa kreisi no paredzamā trieciena, Zero Offset ir -1 colla. Noņemot slāpētāju, šī vērtība jāiestata uz nulli. levades lauks.

Zero Range: attālums, kurā šautene tika iestatīta uz nulli, norādīts jardos vai metros. levades lauks.

Profila lauki – ieroča informācija – tēmēšana apstākļos

Sight in Condition: apkārtējās vides apstākļi ieroča tēmēšanas laikā. Šīs ir neobligātās modifikācijas, kas ieteicamas, kad ar ieroci tēmējat 300 jardus un tālāk. Pārslēgšanas lauks.

Zero Humidity: mitrums ieroča tēmēšanas laikā. Šī ir neobligāta modifikācija, kas ieteicama, kad ar ieroci tēmējat 300 jardus un tālāk. levades lauks.

Zero Pressure: apkārtējais spiediens ieroča tēmēšanas laikā. Šī ir neobligāta modifikācija, kas ieteicama, kad ar ieroci tēmējat 300 jardus un tālāk. levades lauks.

Zero Temperature: temperatūra ieroča tēmēšanas laikā. Šī ir neobligāta modifikācija, kas ieteicama, kad ar ieroci tēmējat 300 jardus un tālāk. levades lauks.

Profila lauki – ieroča informācija – papildu iestatījumi – stobra ātruma kalibrēšana

Range: attālums no stobra līdz mērķim, kas norādīts jardos vai metros. levades lauks.

IETEIKUMS. jums jāievada vērtība, kas pēc iespējas tuvāka šaušanas risinājumā ieteiktajam diapazonam. Tas ir diapazons, kurā lodes ātrums palēninās līdz 1,2 mahiem un sākas transoniskais diapazons.

True Drop: faktiskais attālums, kādā lode lidojuma laikā nokrīt līdz mērķim, izteikts miliradiānos (mrad/mil) vai leņķa minūtēs (MOA). levades lauks.

Profila lauki – ieroča informācija – papildu iestatījumi – pielāgotā pretestības koeficienta kalibrēšana

Range: attālums, no kura veicat šaušanu. levades lauks.

IETEIKUMS. vairumā gadījumu kalibrētajam pielāgotajam pretestības koeficientam nevajadzētu pārsniegt 10% korekciju.

True Drop: faktiskais attālums, kādā lode nokrīt, kad tā tiek izšauta noteiktā diapazonā, norādīts miliradiānos (mrad/mil) vai leņķa minūtē (MOA). levades lauks.

Profila lauki – ieroča informācija – papildu iestatījumi – kritiena skalas koeficienta kalibrēšana

Range: attālums, no kura veicat šaušanu. levades lauks.

IETEIKUMS. šim diapazonam jābūt 90% robežās no ieteicamā diapazona, kas norādīts šaušanas risinājumā. Vērtības, kas ir mazākas par 80% no ieteicamā diapazona, nesniegs derīgu korekciju.

True Drop: faktiskais attālums, kādā lode nokrīt, kad tā tiek izšauta noteiktā diapazonā, norādīts miliradiānos (mrad/mil) vai leņķa minūtē (MOA). levades lauks.

Izvades vienību lauki

Output Units: izvades mērvienības. Miliradiāns (mrad/mil) ir 3,438 collas 100 jardos. Leņķa minūte (MOA) ir 1,047 collas 100 jardos.

Spēles

Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana

Kad savienojat pulksteni pārī ar datoru, varat ierakstīt spēļu aktivitāti pulkstenī un skatīt reāllaika veikspējas rādītājus datorā.

- 1 Datorā dodieties uz vietni www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn un lejupielādējiet Garmin GameOn lietotni.
- 2 Lai pabeigtu instalēšanu, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
- 3 Palaidiet lietotni Garmin GameOn.
- 4 Kad Garmin GameOn lietotne pieprasa savienot pulksteni pārī, nospiediet **GPS** un pulkstenī atlasiet **Spēles**.
PIEZĪME. kamēr pulkstenis ir savienots ar Garmin GameOn lietotni, paziņojumi un citas Bluetooth® funkcijas pulkstenī ir atspējotas.
- 5 Atlasiet **Savienot pārī tagad**.
- 6 Sarakstā atlasiet savu pulksteni un izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.
IETEIKUMS. varat noklikšķināt uz  > **Iestatījumi**, lai pielāgotu iestatījumus, vēlreiz izlasītu pamācību vai noņemtu pulksteni. Garmin GameOn lietotne atceras jūsu pulksteni un iestatījumus, kad nākamreiz atverat lietotni. Ja nepieciešams, varat savienot pulksteni pārī ar citu datoru (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 75. lappuse*).
- 7 Atlasiet opciju:
 - Datorā palaidiet atbalstītu spēli, lai automātiski sāktu spēļu aktivitāti.
 - Pulksteņa ekrānā sāciet manuālu spēļu aktivitāti (*Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana, 29. lappuse*).Garmin GameOn lietotnē tiek rādīti reāllaika veikspējas rādītāji. Kad pabeidzat savu aktivitāti, Garmin GameOn lietotnē tiek parādīts jūsu spēļu aktivitātes kopsavilkums un spēles informācija.

Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana

Savā pulkstenī varat ierakstīt spēļu aktivitātes un manuāli ievadīt katras spēles statistiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Spēles**.
- 3 Nospiediet **DOWN** un atlasiet spēles veidu.
- 4 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
- 5 Mača beigās nospiediet **SET**, lai reģistrētu savu spēles rezultātu vai vietu.
- 6 Nospiediet **SET**, lai sāktu jaunu maču.
- 7 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **GPS** un atlasiet **Saglabāt**.

Lēcienmeistars

BRĪDINĀJUMS

Funkcija Lēcienmeistars ir paredzēta vienīgi pieredzējušu izpletņlēcēju lietošanai. Funkciju Lēcienmeistars nedrīkst izmantot kā primāro izpletņlēcšanas altimetru. Ja netiek ievadīta pareiza ar lēcieni saistītā informācija, lēcienis ar izpletni var radīt smagas traumas vai pat izraisīt nāvi.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modeļos.

Funkcija Lēcienmeistars seko militārām norādēm liela augstuma izlaišanas punkta (HARP) aprēķināšanai. Ierīce automātiski nosaka, kad jūs izlecat, lai sāktu navigēt vēlamā piezemēšanās punkta (DIP) virzienā, izmantojot barometru un elektronisko kompasu.

Lēcienveidi

Lēcienmeistara funkcija ļauj iestatīt lēciena veidu uz vienu no trim veidiem: HAHO, HALO vai statisks. Atlasītais lēciena veids nosaka, kāda papildu iestatīšanas informācija ir nepieciešama. Visiem lēcienveidiem kritiena augstumi un atvēršanās augstumi tiek mērīti pēdās virs zemes līmeņa (AGL).

HAHO: liela augstuma augsta atvēršana. Lēcienmeistars lec no ļoti liela augstuma un atver izpletni lielā augstumā. Jums jāiestata DIP un kritiena augstums vismaz 1000 pēdās. Tiek pieņemts, ka kritiena augstums ir tāds pats kā atvēršanas augstums. Kopējās vērtības kritiena augstumam diapazonā no 12 000 līdz 24 000 pēdām AGL.

HALO: liela augstuma zema atvēršana. Lēcienmeistars lec no ļoti liela augstuma un atver izpletni zemā augstumā. Nepieciešamā informācija ir tāda pati kā HAHO lēciena veidam, plus atvēršanas augstums. Atvēršanas augstums nedrīkst būt lielāks par kritiena augstumu. Kopējās vērtības atvēršanas augstuma diapazonam ir no 2000 līdz 6000 pēdām AGL.

Statisks: tiek pieņemts, ka vēja ātrums un virziens lēciena laikā ir nemainīgs. Kritiena augstumam jābūt vismaz vismaz 1000 pēdās.

Lēciena informācijas ievadīšana

- 1 Nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Lēkšana ar izpletni**.
- 3 Atlasiet lēciena veidu (*Lēcienveidi, 30. lappuse*).
- 4 Lai ievadītu lēciena informāciju, veiciet vienu vai vairākas darbības:
 - Atlasiet **DIP**, lai iestatītu ceļa punktu vēlamajai nosēšanās vietai.
 - Atlasiet **Augstuma kritums**, lai iestatītu kritiena augstumu AGL (pēdās), kad lēcienmeistars pamet lidaparātu.
 - Atlasiet **Atvērt alternatīvu**, lai iestatītu atvēršanas augstumu AGL (pēdās), kad lēcienmeistars atver izpletni.
 - Atlasiet **Uz priekšu caur**, lai iestatītu nobraukto horizontālo attālumu (metros) lidaparāta ātruma dēļ.
 - Atlasiet **Kurss uz HARP**, lai iestatītu nobraukto virzienu (grādos) lidaparāta ātruma dēļ.
 - Atlasiet **Vējš**, lai iestatītu vēja ātrumu (mezglos) un virzienu (grādos).
 - Atlasiet **Pastāvīgs**, lai precizētu informāciju par plānoto lēcieni. Atkarībā no lēciena veida, jūs varat atlasīt **Maks. procenti**, **Drošības faktors**, **K-Atvērt**, **K-Brīvs kritiens** vai **K-Statisks** un ievadīt papildus informāciju (*Pastāvīgie iestatījumi, 31. lappuse*).
 - Atlasiet **Automātiski pāriet uz DIP**, lai pēc lēciena automātiski iespējotu navigāciju uz DIP.
 - Atlasiet **Doties uz HARP**, lai sāktu navigāciju uz HARP.

Vēja informācijas ievadīšana HAHO un HALO lēcieniem

- 1 Nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Lēkšana ar izpletni**.
- 3 Atlasiet lēciena veidu (*Lēcienveidi, 30. lappuse*).
- 4 Atlasiet **Vējš > Pievienot**.
- 5 Atlasiet augstumu.
- 6 Ievadiet vēja ātrumu mezglos un atlasiet **Pabeigts**.
- 7 Ievadiet vēja virzienu grādos un atlasiet **Pabeigts**.
Vēja vērtība tiek pievienota sarakstam. Aprēķinos tiek izmantotas tikai sarakstā iekļautās vēja vērtības.
- 8 Atkārtojiet 5.–7. darbību katram pieejamajam augstumam.

Vēja informācijas atiestatīšana

- 1 Nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Lēkšana ar izpletni**.
- 3 Atlasiet **HAHO** vai **HALO**.
- 4 Atlasiet **Vējš > Atiestatīt**.

Visas vēja vērtības tiek izņemtas no saraksta.

Vēja informācijas ievadīšana statistiskam lēcienam

- 1 Nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Lēkšana ar izpletni > Statistks > Vējš**.
- 3 Ievadiet vēja ātrumu mezglos un atlasiet **Pabeigts**.
- 4 Ievadiet vēja virzienu grādos un atlasiet **Pabeigts**.

Pastāvīgie iestatījumi

Atlasiet **Lēkšana ar izpletni**, izvēlieties lēciena veidu un atlasiet **Pastāvīgs**.

Maks. procenti: iestata lēcienam diapazonu visiem lēciena veidiem. Iestatījums, kas mazāks par 100%, samazina novirzes attālumu līdz DIP, un iestatījums, kas ir lielāks par 100%, palielina novirzes attālumu. Pieredzējuši lēcēji var vēlēties izmantot mazākus skaitļus, un mazāk pieredzējuši izpletņlēcēji var vēlēties izmantot lielākus skaitļus.

Drošības faktors: iestata kļūdas robežu lēcienam (tikai HAHO). Drošības koeficienti parasti ir veseli skaitļi, kas ir divi vai vairāk, un tos nosaka lēcējs, pamatojoties uz lēciena specifikācijām.

K-Brīvs kritiens: iestata vēja pretestības vērtību izpletnim brīvā kritiena laikā, pamatojoties uz izpletņa nojumes novērtējumu (tikai HALO). Katrs izpletnis jāmarķē ar K vērtību.

K-Atvērt: iestata vēja pretestības vērtību atvērtam izpletnim, pamatojoties uz izpletņa nojumes novērtējumu (HAHO un HALO). Katrs izpletnis jāmarķē ar K vērtību.

K-Statistks: iestata vēja pretestības vērtību izpletnim statistiskā lēciena laikā, pamatojoties uz izpletņa nojumes vērtējumu (tikai Statistks). Katrs izpletnis jāmarķē ar K vērtību.

Fizisko vingrojumu sērijas

Jūs varat izveidot pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas, kuras ietver mērķus katram sērijas posmam, kā arī dažādiem attālumiem, laikam un kalorijām. Aktivitātes laikā jūs varat skatīt fizisko vingrojumu sērijai specifiskus datus, kas ietver fizisko vingrojumu sērijas posma attālumu vai pašreizējo tempu.

Jūsu pulkstenī: varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni no aktivitāšu saraksta, lai parādītu visas šobrīd pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas ([Aktivitātes un lietotnes, 3. lappuse](#)).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.

Lietotnē: jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni ([No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 32. lappuse](#)).

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.

Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

Vingrojumu sērijas sāksana

Ierīce fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Treniņš**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu intervāla treniņu vai treniņu ar treniņa mērķi, atlasiet **Ātra vingr. sērija** (*Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sāksana, 33. lappuse, Treniņa mērķa iestatīšana, 34. lappuse*).
 - Lai sāktu iepriekš ielādētu vai saglabātu treniņu, atlasiet **Vingrojumu sēriju bibliotēka** (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 32. lappuse*).
 - Lai sāktu plānotu fizisko vingrojumu sēriju no jūsu Garmin Connect treniņu kalendāra, atlasiet **Treniņu kalendārs** (*Par treniņu kalendāru, 34. lappuse*).

PIEZĪME. ne visas opcijas visiem aktivitāšu veidiem ir pieejamas.

- 5 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

- 6 Ja nepieciešams, atlasiet **Izp. vingr. sēriju**.

- 7 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, ierīce rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus. Izturības, jogas, kardio vai pilāšu aktivitātēm tiek rādītas instrukciju animācijas.

No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu fizisko vingrojumu sēriju no lietotnes Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect, 82. lappuse*).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājat jaunu fizisko vingrojumu sēriju.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai pulkstenis varētu ieteikt dienas fizisko vingrojumu sēriju, jums ir nepieciešams treniņa statuss un VO2 max. aplēses (*Treniņa statuss, 56. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.

Tiek parādīta dienā piedāvātā fizisko vingrojumu sērija.
- 3 Atlasiet **GPS** un atlasiet opciju:
 - Lai izpildītu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izp. vingr. sēriju**.
 - Lai atmestu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izbeigt**.
 - Lai priekšskatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus, atlasiet **Soļi**.
 - Lai atjauninātu fizisko vingrojumu sērijas mērķi, atlasiet **Mērķa veids**.
 - Lai izslēgtu turpmākus fizisko vingrojumu sēriju paziņojumus, atlasiet **Atspējot uzvedni**.

Piedāvātā fizisko vingrojumu sērija automātiski atjauninās atbilstoši treniņu paradumu, atgūšanās laika un VO2 max izmaiņām.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
 - 2 Atlasiet aktivitāti.
 - 3 Turiet nospiestu **MENU**.
 - 4 Atlasiet **Treniņš > Ātra vingr. sērija > Intervāli**.
 - 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Atvērt Atkārtojumi**, lai manuāli atzīmētu savus intervālus un atpūtas periodus, nospiežot **SET**.
 - Atlasiet **Strukturēti atkārtojumi > Izp. vingr. sēriju**, lai izmantotu intervālu fizisko vingrojumu sēriju, pamatojoties uz attālumu vai laiku.
 - 6 Ja nepieciešams, atlasiet ✓, lai iekļautu iesildīšanos pirms fizisko vingrojumu sērijas.
 - 7 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
 - 8 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērija ietver iesildīšanos, nospiediet **SET**, lai sāktu pirmo intervālu.
 - 9 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - 10 Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu, jebkurā brīdī nospiediet **SET** (pēc izvēles).
- Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Nospiediet **DOWN**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Ātra vingr. sērija > Intervāli > Strukturēti atkārtojumi**.
- 5 Nospiediet **GPS** un atlasiet **Rediģēt**.
- 6 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:
 - Lai iestatītu intervāla ilgumu un veidu, atlasiet **Intervāls**.
 - Lai iestatītu atpūtas ilgumu un veidu, atlasiet **Atpūta**.
 - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
 - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās > Ieslēgts**.
- 7 Nospiediet **BACK**.

Pulkstenis saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.

Virtual Partner® lietošana

Virtual Partner ir treniņu rīks, kas paredzēts, lai palīdzētu jums sasniegt mērķus. Jūs varat iestatīt Virtual Partner tempu un sacensties ar to.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot > Virtual Partner**.
- 6 Ievadiet tempa vai ātruma vērtību.
- 7 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu Virtual Partner ekrāna novietojumu (izvēles).
- 8 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 5. lappuse*).
- 9 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa Virtual Partner ekrānu un sekotu, kurš ir vadībā.

Treniņa mērķa iestatīšana

Treniņa mērķa funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai jūs varētu trenēties, izmantojot iestatīto attālumu, attālumu un laiku, attālumu un tempu vai attālumu un ātruma mērķi. Treniņa aktivitātes laikā pulkstenis sniedz reāllaika atsauksmes par to, cik tuvu esat izvirzītajam treniņa mērķim.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Iestatīt mērķi**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Tikai attālums**, lai atlasītu iepriekš iestatītu attālumu vai ievadītu pielāgotu attālumu.
 - Atlasiet **Attālums un laiks**, lai atlasītu attāluma un laika mērķi.
 - Atlasiet **Attālums un temps** vai **Attālums un ātrums**, lai atlasītu attāluma un tempa vai ātruma mērķi.

Parādās treniņa mērķa ekrāns ar aptuveno finiša laiku. Aptuvenais finiša laiks ir balstīts uz jūsu pašreizējo izpildījumu un atlikušo laiku.

- 6 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

LETEIKUMS. varat turēt nospiestu **MENU** un atlasīt **Atcelt mērķi > ✓**, lai atceltu treniņa mērķi.

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

Jūs varat censties pārspēt iepriekš reģistrētas vai lejupielādētas aktivitātes rezultātus. Šī funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai aktivitātes laikā jūs redzētu, par cik esat priekšā vai atpaliekat.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Skrieš. sac. un akt..**
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
 - Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu aktivitāti, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.
- 6 Atlasiet aktivitāti.

Parādās Virtual Partner ekrāns, norādot aptuveno finiša laiku.
- 7 Nospiediet **GPS**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 8 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **GPS** un atlasiet **Saglabāt**.

Par treniņu kalendāru

Treniņu kalendārs jūsu pulkstenī ir tā treniņu kalendāra vai grafika paplašinājums, kuru jūs iestatāt savā Garmin Connect kontā. Kad Garmin Connect kalendāram pievienojat dažas fizisko vingrojumu sērijas, varat tās nosūtīt uz savu ierīci. Visas plānotās fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir nosūtītas uz ierīci, ir redzamas kalendāra pārskatā. Kad kalendārā atlasāt dienu, varat skatīt vai izpildīt fizisko vingrojumu sēriju. Plānotā fizisko vingrojumu sērija saglabājas pulkstenī neatkarīgi no tā, vai izpildāt vai izlaižat to. Kad jūs nosūtāt plānotās fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect, tās pārraksta esošo treniņu kalendāru.

Pielāgoti treniņu plāni

Jūsu Garmin Connect kontā ir pielāgoti treniņu plāni un Garmin treneris, lai pielāgotu jūsu treniņu mērķus. Piemēram, jūs varat atbildēt uz dažiem jautājumiem un atrast plānu, kas palīdzēs jums veikt 5 km sacensības. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam. Kad sākat plānu, Garmin trenera pārskats tiek pievienots pārskatu sarakstam jūsu Instinct 3 pulkstenī.

Saglabātās lietotnes izmantošana

Varat izmantot saglabāto lietotni, lai skatītu saglabātās atrašanās vietas, aktivitātes atrašanās vietas un kursus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Saglabāta**.
- 3 Atlasiet saglabāto vienumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai virzītos uz atrašanās vietu, atlasiet **Doties uz**.
 - Lai virzītos pa kursu, atlasiet **Izpildīt kursu**.
 - Lai navigētu kursu pretējā secībā, atlasiet **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
 - Lai virzītos uz aktivitātes sākumu, atlasiet **Atgriezties sākumā**.
 - Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Detaļas**.
 - Lai rediģētu atrašanās vietas vai kursa nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai rediģētu atrašanās vietas ikonu, atlasiet **Ikona**.
 - Lai rediģētu atrašanās vietas ikonas krāsu, atlasiet **Ikonas krāsa**.
 - Lai rediģētu atrašanās vietas koordinātas, atlasiet **Pozīcija**.
 - Lai rediģētu atrašanās vietas augstumu, atlasiet **Augst.**.
 - Lai apskatītu augstuma līmeņa grafiku, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai rediģētu kursu, atlasiet **Rediģēt**.
 - Lai parādītu kursu vai aktivitātes atrašanās vietu kartē arī tad, kad nenavigējat, atlasiet **Karte**.
 - Lai dzēstu atrašanās vietu vai kursu, atlasiet **Dzēst**.

Laukuma lieluma aprēķināšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Laukuma aprēķināšana**.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Ejiet pa laukuma perimetru.

IETEIKUMS. varat turēt nospiestu MENU un atlasīt Panorāmēšana/tālummāiņa, lai pielāgotu karti ([*Kartes panorāmēšana un tālummaiņa, 79. lappuse*](#)).
- 5 Nospiediet **GPS**, lai aprēķinātu laukumu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atmestu, nesaglabājot, atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai pārveidotu laukuma mērījumus uz citu mērvienību, atlasiet **Mainīt vienības**.
 - Lai saglabātu, atlasiet **Saglabāt aktivitāti**.

Plūdmaiņu informācijas skatīšana

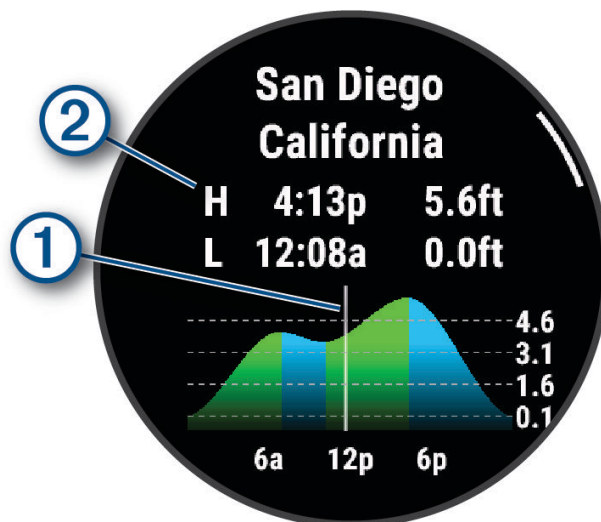
⚠ BRĪDINĀJUMS

Plūdmaiņu informācija tiek sniegta tikai informācijas nolūkos. Jūsu atbildībā ir piesardzīga visas ar ūdeni saistītās informācijas izvērtēšana, apzinoties to, kas notiek apkārtnē, un vienmēr pieņemt saprātīgus lēmumus, esot ūdenī, uz ūdens vai ūdens tuvumā. Neievērojot šo brīdinājumu, varat izraisīt nopietnas vai nāvējošas traumas.

Kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu ar viedtālruni, varat skatīt informāciju par plūdmaiņu kontroles punktu, tostarp plūdmaiņu augstumu un laiku, kas būs nākamās plūdmaiņas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Plūdmaiņas**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet iecienītāko vai nesen izmantoto plūdmaiņu staciju.
 - Lai izmantotu pašreizējo atrašanās vietu, kad esat plūdmaiņu kontroles punktu tuvumā, atlasiet **Pievienot > Pašreizējā atrašanās vieta**.
 - Lai atlasītu saglabāto atrašanās vietu, atlasiet **Pievienot > Saglabāta**.
 - Lai ievadītu atrašanās vietas koordinātas, atlasiet **Pievienot > Koordinātas**.

Pašreizējam datumam tiek rādīta 24 stundu plūdmaiņu karte ar pašreizējo plūdmaiņu augstumu ① un informāciju par nākamajām plūdmaiņām ②.



- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu plūdmaiņu informāciju nākamajām dienām.
- 5 Nospiediet **GPS** un atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**, lai šo atrašanās vietu iestatītu kā iecienītāko plūdmaiņu staciju.

Jūsu iecienītākā plūdmaiņu stacija tiek parādīta saraksta augšpusē lietotnē un pārskatā.

Plūdmaiņas brīdinājuma iestatīšana

- 1 Lietotnē **Plūdmaiņas** atlasiet saglabāto plūdmaiņu staciju.
- 2 Nospiediet **GPS** un atlasiet **Iestatīt brīdinājumus**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu skaņas trauksmi pirms paisuma, atlasiet **Līdz augstam paisumam**.
 - Lai iestatītu skaņas trauksmi pirms bēguma, atlasiet **Līdz zemam paisumam**.

Darbību un lietotņu pielāgošana

Varat pielāgot darbību un lietotņu sarakstu, datu ekrānus, datu laukus un citus iestatījumus.

Izlases aktivitātes pievienošana vai noņemšana

Jūsu aktivitāšu izlases saraksts ir redzams, kad nospiežat **GPS** pulksteņa ciparnīcā, un tas piedāvā ātru piekļuvi aktivitātēm, kuras izmantojat visbiežāk. Pirmo reizi, kad nospiežat **GPS**, lai sāktu aktivitāti, ierīce piedāvā izvēlēties izlases aktivitātes. Jūs varat pievienot vai noņemt izlases aktivitātes jebkurā laikā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
Jūsu iemīļotās aktivitātes ir redzamas saraksta augšā.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**.
 - Lai noņemtu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Noņemt no izlasēm**.

Aktivitāšu secības maiņa lietotņu sarakstā

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pārkārtot**.
- 5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai pielāgotu aktivitātes pozīciju lietotņu sarakstā.

Datu ekrānu pielāgošana

Katrai aktivitātei jūs varat rādīt, paslēpt un mainīt datu ekrānu izkārtojumu un saturu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni**.
- 6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
 - Atlasiet lauku, lai mainītu laukā rādāmos datus.
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.
- 8 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu datu ekrānu cilpai.
Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Kartes pievienošana aktivitātei

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai aktivitātei.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot > Karte**.

Pielāgotas aktivitātes izveide

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Pievienot**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Kopēt aktivitāti**, lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
 - Atlasiet **Cits > Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.
- 5 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.
- 7 Atlasiet , lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu ekrānus un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem.

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un aktivitāšu iestatījumus.

3D attālums: aprēķina jūsu veikto attālumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas kā arī horizontālo kustību virs zemes.

3D ātrums: aprēķina jūsu ātrumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas kā arī horizontālo kustību virs zemes.

Akcenta krāsa: iestata aktivitātes ikonas akcenta krāsu.

Pievienot aktivitāti: pievieno aktivitātes veidu vairāku sporta veidu aktivitātei.

Brīdinājumi: iestata aktivitātes treniņa vai navigācijas brīdinājumus (*Aktivitātes brīdinājumi, 40. lappuse*).

Automātiska kāpšana: atklāj augstuma izmaiņas, izmantojot iebūvēto altimetru, un automātiski parāda attiecīgos kāpšanas datus (*Automātiskas kāpšanas iespējošana, 42. lappuse*).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap funkcijai, lai automātiski atzīmētu aplūš. Opcija Automātisks att. atzīmē aplūš noteiktā distancē. Opcija Autom. pozīcija atzīmē aplūš vietā, kur iepriekš nospiedāt SET. Pabeidzot aplūš, tiek parādīts pielāgojams aplūš brīdinājuma ziņojums. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

Automātiskā pauze: iestata opcijas Auto Pause® funkcijai, lai apturētu datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

Autom. atpūta: automātiski izveido atpūtas intervālu, kad pārtraucat kustēties peldēšanas laikā baseinā (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 16. lappuse*).

Automātiska palaišana: automātiski nosaka nobraucienus ar slēpēm vai vindsērfingu, izmantojot iebūvēto akselerometru. Vindsērfinga aktivitātei var iestatīt ātruma un attāluma sliekšņus automātiskai skrējiena uzsākšanai.

Automātiski iestatīt: automātiski sāk un aptur vingrinājumu kopas spēka treniņa aktivitātes laikā.

Automātiska ritināšana: automātiski ritina visus aktivitāšu datu ekrānus, kamēr darbojas aktivitāšu taimeris.

Autosporta maiņa: automātiski nosaka pāreju uz nākamo sporta veidu vairāku sporta veidu aktivitātē, piemēram, triatlonu.

Automātiska startēšana: automātiski sāk motokrosa vai BMX aktivitāti, kad sākat kustēties.

Lielie skaitļi: maina ciparu lielumu aktivitāšu datu ekrānos.

Pārraidīt SR: automātiski pārraida sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa uz pārī savienotajām ierīcēm, kad sākat aktivitāti (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 68. lappuse*).

Pārraide uz GameOn: automātiski pārraida biometriskos datus uz Garmin GameOn lietotni, kad sākat spēļu aktivitāti (*Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana, 29. lappuse*).

Nūjas uzvedne: aicina ievadītu golfa nūju, kuru izmantojāt pēc katra noteiktā sitiena, lai reģistrētu nūjas statistiku (*Statistikas ierakstīšana, 9. lappuse*).

Atpakaļskaitīšana sāktā: iespējo atpakaļskaitīšanas taimeri peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: pielāgo datu ekrānus un pievieno aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana, 37. lappuse*).

Pirmā tālā sitiena attālums: spēlējot golfu, iestata vidējo bumbiņas lidojuma attālumu no tee box pirmajā tālajā sitienā.

Redīgēt svaru: aicina pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Golfa attālums: iestata golfa spēlē izmantoto attāluma mērvienību.

Novērtējuma sistēma: iestata novērtējuma sistēmu maršruta grūtību novērtēšanai klinšu kāpšanas aktivitātei.

Lēciena režīms: iestata lēkšanas ar lecamauklu aktivitātes mērķi uz noteiktu laiku, atkārtojumu skaitu vai atklātu mērķi.

Celiņa numurs: iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceliņu.

Distances taustiņš: iespējo pogu SET apļa vai atpūtas ierakstīšanai aktivitātes laikā.

Bloķēt ierīci: bloķē pogas multisporta aktivitātes laikā, lai novērstu netīšu pogu nospiešanu.

Metronoms: atskaņo skaņas signālus vai vibrē noturīgā ritmā, lai palīdzētu jums uzlabot savu izpildījumu, trenējoties ātrākā, lēnākā vai pastāvīgākā soļu skaitā ciklā. Varat iestatīt sitienus minūtē (bpm) soļu skaitam ciklā, kuru vēlaties uzturēt, sitienu frekvenci un skaņas iestatījumus.

Režīma izsekošana: iestata automātisko vai manuālo pacelšanās un nolaišanās režīma izsekošanu slēpošanai un snovbordam.

Šķēršļu izsekošana: saglabā šķēršļu atrašanās vietas no pirmā distances apļa. Atkārtoti atkārtotot trases apļus, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem (*Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana, 13. lappuse*).

Paciņas svars: iestata jūsu nēsātās paciņas svaru.

Pelabaseina lielums: iestata peldbaseina garumu.

Izturības vidējo rādītāju not.: kontrolē, vai pulkstenis ietver nulles vērtības jaudas datiem, kas notiek, kad jūs neminat pedāļus.

Jaudas režīms: iestata noklusējuma jaudas režīmu aktivitātei.

Energijas taup. noildze: iestata laika ierobežojumu, līdz pulksteņa aktivitātes režīmā tiek gaidīts, līdz sāksiet aktivitāti, piemēram, gaidot, kad sāksies skrējiens. Opcija Parasts iestata pulksteni pārīet mazjaudas pulksteņa režīmā pēc 5 minūtēm bezdarbības. Opcija Pagarināts iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 neaktivitātes minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Reģistrēt aktivitāti: iespējo aktivitātes FIT failu golfa aktivitāšu reģistrēšanai. FIT faili reģistrē fiziskās formas informāciju, kas ir pielāgota Garmin Connect tīmekļa vietnei un lietotnei.

Ierakstīt pēc saullēkta: iestata pulksteni, lai ierakstītu trases punktus pēc saulrieta ekspedīcijas laikā.

Ierakstīt temperatūru: ieraksta apkārtējo temperatūru pulksteņa tuvumā noteiktu aktivitāšu laikā.

Ierakstīt VO2 Max.: iespējo VO2 maks. ierakstīšanu taku skrējiena aktivitātēm.

Intervāla ierakstīšana: iestata maršruta punktu ierakstīšanas biežumu ekspedīcijas laikā. Pēc noklusējuma GPS trases punkti tiek reģistrēti reizi stundā, un tie netiek ierakstīti pēc saulrieta. Retāk ierakstot trases punktus, tiek palielināts akumulatora darbības laiks.

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atk. skaitīšana: iespējo atkārtojumu skaitīšanu vingrojumu sērijas laikā. Opcija Tikai vingr. sērijas iespējo atkārtojumu skaitīšanu tikai vadītu fizisko vingrojumu sēriju laikā.

Atkārtot: iespējo opciju Atkārtot dažādu sporta veidu aktivitātēm. Piemēram, jūs varat izmantot šo opciju aktivitātēm, kuras ietver vairākas pārejas, piemēram, peldējums/skrējiens.

Atj. nokl. iest.: atiestata aktivitātes iestatījumus.

Maršruta statistika: iespējo maršruta statistikas izsekošanu kāpšanas aktivitātēm telpās.

Skriešanas spēks: ieraksta skriešanas spēka datus un pielāgo iestatījumus (*Skriešanas jaudas iestatījumi, 77. lappuse*).

Satelīti: iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 42. lappuse*).

Punktu skaitīšana: iestata golfa punktu skaitīšanas preferences, iespējo statistikas izsekošanu un ievada handikapu (*Punktu skaitīšanas iestatījumi, 9. lappuse*).

SpeedPro: iespējo papildu ātruma metriku vindsērfiga aktivitātes braucieniem.

Sekošana statusam: golfa spēles laikā iespējo sekošanu statistikai par putts skaitu, noteiktajām ripināšanas zonām (Greens) un fairways trāpījumiem (*Statistikas ierakstīšana, 9. lappuse*).

Stroboskopisks: iestata LED stroboskopiskās signāllampiņas režīmu, ātrumu un krāsu aktivitātes laikā.

Vēzienu noteikšana: automātiski nosaka vēziena veidu peldēšanai baseinā.

Pārejas: iespējo pārejas dažādiem sporta veidiem.

Vienības: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Vibrācijas brīdinājumi: norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Treniņu videoieraksti: atskaņo fizisko vingrojumu sērijas instrukciju animācijas izturības, kardio, jogas un pilašu aktivitātei. Animācijas ir pieejamas iepriekš instalētām fizisko vingrojumu sērijām un tādām, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect konta.

Aktivitātes brīdinājumi

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus, uzlabot informāciju par konkrēto vidi un naviģēt uz galapunktu. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkārtotās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums atskaņo brīdinājumu vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība.

Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkārtotās brīdinājums: atkārtotās brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Attālums	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Augstums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet Par sirdsdarbības ritma zonām, 87. lappuse un Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 89. lappuse .
Temps	Diapazons	Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Barošana	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu spēka līmeni.
Tuvums	Notikums	Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādiusu.
Skriešana/iešana	Atkārtošānās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Skriešanas spēks	Notikums, diapazons	Jūsu varat iestatīt jaudas zonas minimālo un maksimālo vērtību.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.
Treka taimeris	Atkārtošānās	Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.

Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 8 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 9 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Automātiskas kāpšanas iespējošana

Automātiskas kāpšanas funkciju varat izmantot, lai automātiski noteiktu augstuma izmaiņas. To varat izmantot tādās aktivitātēs kā kāpšana, pārgājiens, skriešana vai riteņbraukšana.

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Automātiska kāpšana > Statuss**.

6 Atlasiet **Vienmēr** vai **Kad nenot. navig.**

7 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Skrējiena ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams skrējiena laikā.
- Atlasiet **Kāpšanas ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams kāpšanas laikā.
- Atlasiet **Mainīt krāsas**, lai mainītu displeja krāsas, mainot režīmus.
- Atlasiet **Vertik. ātrums**, lai iestatītu pacelšanas ātrumu laika gaitā.
- Atlasiet **Režīma slēdzis**, lai iestatītu, cik ātri ierīce maina režīmus.

PIEZĪME. opcija Pašreizējais ekrāns ļauj automātiski pāriet uz pēdējo ekrānu, kuru skatījāties pirms automātiskās kāpšanas aktivizēšanas.

Satelīta iestatījumi

Varat mainīt satelīta iestatījumus, lai pielāgotu katrai darbībai izmantotās satelītu sistēmas. Papildu informāciju par satelītu sistēmām skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

Turiet nospiešu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Satelīti**.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Izslēgts: atspējo satelītu sistēmas darbībai.

Lietot nokl. izvēlni: ļauj pulkstenim izmantot noklusējuma sistēmas iestatījumu satelītiem (*Sistēmas iestatījumi, 100. lappuse*).

Tikai GPS: iespējo GPS satelītu sistēmu.

Visas sistēmas: iespējo vairākas satelītu sistēmas. Vairāku satelītu sistēmu izmantošana kopā piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku sistēmu izmantošana var ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

Visi un daudzjoslu: iespējo vairākas satelītu sistēmas vairākās frekvenču joslās. Vairākjoslu sistēmas izmanto vairākas frekvenču joslas un atļauj saskanīgākus sekošanas žurnālus, nodrošina uzlabotu pozicionēšanu, uzlabotas vairāktraktu kļūdas un mazāk atmosfēras kļūdu, kad pulkstenis tiek izmantota sarežģītā vidē.

Automātiskā atlase: ļauj pulkstenim izmantot SatIQ™ tehnoloģiju, lai dinamiski izvēlētos labāko daudzjoslu sistēmu, pamatojoties uz vidi. Iestatījums Automātiskā atlase nodrošina vislabāko pozicionēšanas precizitāti, vienlaikus saglabājot prioritāti attiecībā uz akumulatora darbības ilgumu.

UltraTrac: retāk ieraksta trases punktus un sensoru datus. UltraTrac funkcijas iespējošana pagarina akumulatora lietošanas laiku, bet pasliktina ierakstīto aktivitāšu kvalitāti. Izmantojiet UltraTrac funkciju aktivitātēm, kurām ir nepieciešams ilgāks akumulatora darbības laiks un kurām bieži sensora datu atjauninājumi ir mazāk svarīgi.

Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus. Jūs varat iestatīt modinātāja signāla atskaņošanu vienu reizi vai regulāri.

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiešu **SET**.
- 2 Atlasiet **Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai pirmo reizi iestatītu un saglabātu brīdinājumu, ievadiet brīdinājuma laiku.
 - Lai iestatītu un saglabātu papildu brīdinājumus, atlasiet **Pievienot brīdinājumu** un ievadiet brīdinājuma laiku.

Modinātāja rediģēšana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiešu **SET**.
- 2 Atlasiet **Brīdinājuma signāli > Rediģēt**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu brīdinājumu, atlasiet **Statuss**.
 - Lai mainītu modinātāja laiku, atlasiet **Laiks**.
 - Lai iestatītu modinātāja regulāru atkārtošanos, atlasiet **Atkārtot** un izvēlieties, kad modinātājam jāatkārtojas.
 - Lai atlasītu brīdinājuma paziņojuma veidu, atlasiet **Skaņa un vibr..**
 - Lai atlasītu modinātāja aprakstu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai dzēstu modinātāju, atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas taimera izmantošana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiešu **SET**.
- 2 Atlasiet **Taimeri**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai pirmo reizi iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri, ievadiet laiku, izmantojot **UP** un **DOWN** pogas.
 - Lai iestatītu saglabāto atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet saglabāto taimeri.
 - Lai jaunu atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu, to nesaglabājot, atlasiet **Quick Timer** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu un saglabātu jaunu atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet **Pievienot taimeri** un ievadiet laiku.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet **MENU** un atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu taimeri, atlasiet **Saglabāt taimeri**.
 - Lai automātiski restartētu taimeri pēc tā beigām, atlasiet **Restartēt**.
 - Lai pielāgotu taimera paziņojumu, atlasiet **Skaņa un vibr..**
 - Lai pielāgotu taimera intervāla brīdinājumus, atlasiet **Intervāla brīdinājumi** (*Intervāla brīdinājuma pievienošana atpakaļskaitīšanas taimerim, 44. lappuse*).
- 5 Nospiediet **GPS**, lai palaistu taimeri.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai apturētu taimeri, nospiediet **GPS**.
 - Lai restartētu taimeri, nospiediet **ABC**.

Intervāla brīdinājuma pievienošana atpakaļskaitīšanas taimerim

Varat pievienot intervāla brīdinājumus posma taimerim šaušanas sporta treniņu laikā.

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiešu **SET**.
- 2 Atlasiet **Taimer**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai pirmo reizi iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeru, ievadiet laiku, izmantojot **UP** un **DOWN** pogas, un nospiediet **MENU**.
 - Lai pievienotu intervāla brīdinājumu jaunam atpakaļskaitīšanas taimerim, atlasiet **Pievienot taimer**, ievadiet laiku un nospiediet **MENU**.
 - Lai pievienotu intervāla brīdinājumu esošam atpakaļskaitīšanas taimerim, atlasiet **Rediģēt** un atlasiet taimeru.
- 4 Atlasiet **Intervāla brīdinājumi**.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Atpakaļskaitīšana**, lai brīdinātu katru sekundi noteiktu sekunžu skaitu pirms taimera beigām.
- 6 Atlasiet **Pievienot brīdinājumu**.
- 7 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **Intervāla tips**, lai iestatītu intervāla paziņojumu biežumu, pamatojoties uz iestatītu laiku vai kopējā laika procentuālo daļu.
 - Atlasiet **Izvēlēties brīd. veidu**, lai iestatītu brīdinājuma paziņojuma biežumu.
 - Atlasiet **Dzēst**, lai dzēstu intervāla brīdinājumu.
- 8 Nospiediet **BACK**.
- 9 Ja nepieciešams, atkārtojiet 6. un 7. soli.
- 10 Ja nepieciešams, atlasiet **Rediģēt brīdinājumu**, lai mainītu jebkuru intervāla brīdinājumu.

Atpakaļskaitīšanas taimera dzēšana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiešu **SET**.
- 2 Atlasiet **Taimer**.
- 3 Atlasiet taimeru.
- 4 Nospiediet **MENU**.
- 5 Atlasiet **Dzēst**.

Hronometra lietošana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **SET**.
- 2 Atlasiet **Hronometrs**.
- 3 Nospiediet **GPS**, lai palaistu taimeru.
- 4 Atlasiet **SET**, lai restartētu apla taimeru ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Nospiediet **GPS**, lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu abus taimerus, nospiediet **DOWN**.
 - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, nospiediet **MENU** un atlasiet **Saglabāt aktivitāti**.
 - Lai atiestatītu taimerus un izietu no hronometra, nospiediet **MENU** un atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai pārskatītu distances taimerus, nospiediet **MENU** un atlasiet **Pārskatīt**.
PIEZĪME. opcija **Pārskatīt** parādās tikai tad, ja ir bijuši vairāki apli.
 - Lai atgrieztos pulksteņa ciparnīcā, neatiestatot taimerus, nospiediet **MENU** un atlasiet **Doties uz plkst. ciparnīcu**.
 - Lai iespējotu vai atspējotu apla ierakstīšanu, nospiediet **MENU** un atlasiet **Distances taustiņš**.

Laika sinhronizēšanas ar GPS

Katru reizi, kad ieslēdzat ierīci un iegūstat satelītu signālus, ierīce automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo dienas laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku ar GPS, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu taustiņu **SET**.
- 2 Atlasiet **Laika sinhroniz.**
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 109. lappuse*).

Alternatīvu laika joslu pievienošana

Jūs varat redzēt pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās. Savas alternatīvās laika joslas varat apskatīt pārskatu sarakstā (*Pārskatu kopas pielāgošana, 51. lappuse*).

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **SET**.
- 2 Atlasiet **Alt. laika joslas > Pievienot alt. laika joslu**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai izceltu reģionu, un nospiediet **GPS**, lai to atlasītu.
- 4 Atlasiet laika joslu.

Alternatīvās laika joslas rediģēšana

1 Jebkurā ekrānā turiet nospiešu **SET**.

IETEIKUMS. savas alternatīvās laika joslas varat apskatīt pārskatu sarakstā (*Pārskatu kopas pielāgošana, 51. lappuse*).

2 Atlasiet **Alt. laika joslas**.

3 Atlasiet laika joslu.

4 Nospiediet **GPS**.

5 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu laika joslu, kas tiks rādīta pārskatu sarakstā, atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**.
- Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukumu, atlasiet **Pārsaukt**.
- Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukuma saīsinājumu, atlasiet **Saīsināts**.
- Lai mainītu laika joslu, atlasiet **Mainīt zonu**.
- Lai dzēstu laika joslu, atlasiet **Dzēst**.

Laika brīdinājumu iestatīšana

1 Jebkurā ekrānā turiet nospiešu **SET**.

2 Atlasiet **Brīdinājumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Ik stundu > Ieslēgts**.

Žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

PIEZĪME. kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures izmantošana

Vēsture satur saglabātos aktivitātes datus, ierakstus un kopsummas.

Lai ātri piekļūtu aktivitāšu datiem, pulkstenim ir vēstures logrīks (*Pārskati, 48. lappuse*).

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Vēsture**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai skatītu aktivitāšu vēsturi, nospiediet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- Lai skatītu savus personīgos rekordus pa sporta veidiem, atlasiet **Rekordi** (*Personīgie rekordi, 47. lappuse*).
- Lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas, atlasiet **Kopsumas** (*Datu kopsummu skatīšana, 47. lappuse*).
- Lai dzēstu vēsturiskos datus, atlasiet **Iespējas** (*Vēstures dzēšana, 47. lappuse*).

Dažādu sporta veidu vēsture

Jūsu ierīce saglabā vispārēju kopsavilkumu par dažādiem aktivitāšu sporta veidiem, tostarp kopējā attāluma, laika, kaloriju un izvēles piederuma datus. Turklāt ierīce atdala aktivitātes datus katram sporta segmentam un pārejai starp tiem, tādēļ jūs varat salīdzināt līdzīgas treniņu aktivitātes un sekot, cik ātri veicat pāreju. Pārejas vēsture ietver attālumu, laiku, vidējo ātrumu un kalorijas.

Vēstures dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
 - 2 Atlasiet **Vēsture > Iespējas**.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu no vēstures visas aktivitātes.
 - Atlsiet **Atiestatīt kopsummas**, lai atiestatītu visas attālumu un laika kopsummas.
- PIEZĪME.** šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, pulkstenis rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs, lielāko spēka aktivitātes svaru galvenajām kustībām un garāko skrējienu, braucienu vai peldēšanu.

PIEZĪME. riteņbraukšanai personīgie rekordi ietver arī vislielāko kāpumu un labāko jaudu (nepieciešams jaudas mērītājs).

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu.
- 5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **MENU**.
 - 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
 - 3 Atlasiet sporta veidu.
 - 4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
 - 5 Atlasiet **Iepriekšējais > ✓**.
- PIEZĪME.** šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgo rekordu dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
 - 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
 - 3 Atlasiet sporta veidu.
 - 4 Atlasiet opciju:
 - Lai izdzēstu vienu rekordu, atlasiet rekordu un **Notīrīt ierakstu > ✓**.
 - Lai izdzēstu visus sporta rekordus, atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > ✓**.
- PIEZĪME.** šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Datu kopsummu skatīšana

Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsumas**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Odometra lietošana

Odometrs automātiski reģistrē kopējo veikto attālumu, iegūto augstumu un laiku aktivitātēs.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsumas > Odometrs**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu odometra kopsummas.

Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet Paziņojumi un brīd..

Viedie paziņojumi: pielāgo viedos paziņojumus, kas tiek rādīti jūsu pulkstenī (*Bluetooth paziņojumu iespējošana, 80. lappuse*).

Sistēmas brīdinājumi: iestata laika (*Laika brīdinājumu iestatīšana, 46. lappuse*), barometra (*Vētras brīdinājuma iestatīšana, 72. lappuse*), tālruņa savienojuma (*Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana, 81. lappuse*), veselības un labsajūtas (*Veselības un labsajūtas iestatījumi, 92. lappuse*), sirdsdarbības ritma novirzes no normas (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 68. lappuse*) un akumulatora līmeņa brīdinājumus (*Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 98. lappuse*).

Izskats

Varat pielāgot ciparnīcas izskatu un ātrās piekļuves funkcijas logrīku pārskatā un vadīklu izvēlnē.

Pārskati

Jūsu pulkstenī ir iepriekš ielādēti pārskati, kas sniedz ātru informāciju (*Pārskatu skatīšana, 51. lappuse*).

Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu tālruni.

Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskatu sarakstam manuāli (*Pārskatu kopas pielāgošana, 51. lappuse*).

Nosaukums	Apraksts
ABC	Parāda apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (Alternatīvu laika joslu pievienošana, 45. lappuse).
Aklimizācija augstumā	Augstumā virs 800 m (2625 pēdas) tiek rādītas diagrammas, kas atspoguļo augstuma koriģētās vērtības jūsu vidējam pulsa oksimetra rādījumam, elpošanas tempam un sirdsdarbības ritmam miera stāvoklī pēdējām septiņām dienām.
Altimetrs	Parāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām.
Barometrs	Parāda vides spiediena datus, ņemot vērā augstumu.
Body Battery™	Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā (Body Battery, 52. lappuse).
Kalendārs	Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.
Kompass	Parāda elektronisku kompasu.
Suņu izsekošana	Rāda jūsu suņa atrašanās vietas informāciju, ja saderīga suņu izsekošanas ierīce ir pāra savienojumā ar jūsu Instinct 3 pulkstenī.
Uzkāpto stāvu skaits	Izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.
Garmin treneris	Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.
Health Snapshot	Pulkstenī sāk Health Snapshot sesiju, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Parāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju kopsavilkumus.
Veselības stāvokļa statistika	Parāda jūsu pašreizējā veselības stāvokļa statistikas dinamisku kopsavilkumu. Mērījumi ietver pulsu, Body Battery līmeni, stresu un citus parametrus.
Pulss	Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).
Vēsture	Parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.
HRV statuss	Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju (Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 54. lappuse).
Intensitātes minūtes	Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.
inReach® vadīklas	Ļauj sūtīt ziņojumus pāri savienotajā inReach ierīcē (inReach tālvadības izmantošana, 77. lappuse).
Pēdējā aktivitāte	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Pēdējais brauciens Pēdējais skrējiens Pēdējais peldējums	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.

Nosaukums	Apraksts
Messenger	Rāda jūsu Garmin Messenger™ lietotnes sarunas un ļauj atbildēt uz ziņojumiem no pulksteņa (<i>Lietotne Garmin Messenger, 85. lappuse</i>).
Mēness fāze	Parāda mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
Mūzika	Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālrunim.
Snaudieni	Parāda kopējo snaudiena laiku un Body Battery līmeņa pieaugumu. Varat iedarbināt miega taimeru un iestatīt modinātāju, lai jūs pamodinātu (<i>Miega režīma pielāgošana, 102. lappuse</i>).
Paziņojumi	Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Bluetooth paziņojumu iespējošana, 80. lappuse</i>).
Izpilde	Parāda izpildes mērījumus, kas palīdz jums sekot un gūt izpratni par savām treniņu aktivitātēm un sacensību sasniegumiem (<i>Izpildes mērījumi, 53. lappuse</i>).
Primārās sacensības	Parāda sacensību notikumu, ko esat norādījis kā primārās sacensības savā Garmin Connect kalendārā (<i>Sacensību kalendārs un primārās sacensības, 61. lappuse</i>).
Pulsa oksimetrs	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus (<i>Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana, 70. lappuse</i>). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimetru, mērījums netiek reģistrēts.
Sacensību kalendārs	Parāda jūsu gaidāmo sacensību notikumus, kas iestatīti jūsu Garmin Connect kalendārā (<i>Sacensību kalendārs un primārās sacensības, 61. lappuse</i>).
Elpošana	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.
Miega mērījumi	Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju.
Miega treneris	Sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem.
Soļi	Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.
Stress	Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti.
Saules lēkts un riets	Parāda saules lēkta, saules rieta un civilās krēslas laikus.
Temperatūra	Parāda temperatūras datus no iekšējā temperatūras sensora.
Plūdmaiņas	Rāda informāciju par plūdmaiņas stāvokli, piemēram, paisuma augstumu un to, kad būs nākamais paisums un bēgums (<i>Plūdmaiņu informācijas skatīšana, 36. lappuse</i>).
Gatavība treniņam	Parāda rezultātu un īsu ziņojumu, kas palīdz noteikt, cik gatavs esat treniņiem katru dienu (<i>Gatavība treniņam, 60. lappuse</i>).
Treniņa statuss	Parāda jūsu pašreizējo treniņa statusu un treniņa slodzi, kas parāda, kā treniņš ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un izpildi (<i>Treniņa statuss, 56. lappuse</i>).
VIRB® vadīklas	Nodrošina kameras vadīklas, kad VIRB ierīce ir savienota pārī ar jūsu Instinct 3 pulksteni (<i>VIRB tālvadība, 77. lappuse</i>).
Laikapstākļi	Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.

Nosaukums	Apraksts
Xero® ierīce	Rāda lāzera atrašanās vietas informāciju, kad saderīga Xero ierīce ir savienota pārī ar jūsu Instinct 3 pulksteni (<i>Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi</i> , 79. lappuse).

Pārskatu skatīšana

Pārskati nodrošina ātru piekļu veselības datiem, aktivitāšu informācijai, iebūvētiem sensoriem un citai informācijai. Kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu, varat skatīt datus no tālruņa, piemēram, informāciju par veselību, laikapstākļiem un kalendāra notikumiem.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu cauri pārskatu cilpai.



2 Nospiediet **GPS**, lai skatītu papildu informāciju.

3 Atlasiet opciju:

- Nospiediet **DOWN**, lai skatītu sīkāku informāciju par pārskatu.
- Nospiediet **GPS**, lai skatītu pārskata papildu opcijas un funkcijas.

Pārskatu kopas pielāgošana

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu pārskata atrašanās vietu cilpā, atlasiet pārskatu un nospiediet **UP** vai **DOWN**.
- Lai noņemtu pārskatu no cilpas, atlasiet pārskatu un atlasiet **x**.
- Lai cilpai pievienotu pārskatu, atlasiet **Pievienot** un atlasiet pārskatu.

IETEIKUMS. varat atlasīt **Izveidot mapi**, lai izveidotu mapes, kurās ir vairāki pārskati (*Pārskatu mapju izveide*, 52. lappuse).

Pārskatu mapju izveide

Varat pielāgot pārskata cilpu, lai izveidotu saistītu skatījumu mapes.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi > Pievienot > Izveidot mapi**.
- 3 Atlasiet pārskatus, kurus vēlaties iekļaut mapē, un atlasiet **Pabeigts**.
PIEZĪME. ja pārskati jau ir pārskatu cilpā, varat tos pārvietot vai kopēt mapē.
- 4 Izvēlieties vai ievadiet mapes nosaukumu.
- 5 Izvēlieties mapes ikonu.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai rediģētu mapi, ritiniet līdz mapei pārskatu cilpā un turiet nospiestu **MENU**.
 - Lai rediģētu mapē esošos pārskatus, atveriet mapi un atlasiet **Rediģēt** ([Pārskatu kopas pielāgošana, 51. lappuse](#)).

Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 5 līdz 100, kur 5 līdz 25 ir ļoti zems, 26 līdz 50 zems, 51 līdz 75 ir vidējs, bet 76 līdz 100 ir augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 52. lappuse](#)).

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Izpildes mērījumi

Šie izpildes mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un skriešanas sacensību izpildei un izprast tās. Mērījumiem ir nepieciešamas dažas aktivitātes, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstas locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un spēka mērītājs.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics™. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

PIEZĪME. aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešams, lai jūs izpildāt dažas aktivitātes; tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

VO2 Max.: vO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 53. lappuse*).

Prognozētie skriešanas sacensību laiki: pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku, pamatojoties uz jūsu pašreizējo fiziskās formas stāvokli (*Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana, 54. lappuse*).

HRV statuss: pulkstenis analizē jūsu plaukstas sirdsdarbības rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības variabilitātes (HRV) statusu, pamatojoties uz jūsu personīgajiem, ilgtermiņa HRV vidējiem rādītājiem (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 54. lappuse*).

Izpildes stāvoklis: jūsu izpildes stāvoklis ir reāllaika novērtējums pēc 6–20 aktivitātes minūtēm. To var pievienot kā datu lauku, lai jūs varat skatīt savu izpildes stāvokli pārējā aktivitātes laikā. Tas salīdzina jūsu reāllaika stāvokli ar vidējo fiziskās formas līmeni (*Izpildes spēja, 55. lappuse*).

Funkcionālās sliekšņvērtības jauda (FTP): pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu FTP (*FTP aplēšu iegūšana, 55. lappuse*).

Laktāta sliekšņvērtība: laktāta sliekšņvērtībai ir nepieciešams krūšu sirdsdarbības monitors. Laktāta sliekšņvērtība ir tas punkts, kurā jūsu muskuļi sāk strauji nogurt. Pulkstenis mēra jūsu laktāta sliekšņvērtības līmeni, izmantojot sirdsdarbības ritma datus un tempu (*Laktāta sliekšņvērtība, 56. lappuse*).

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir sirds un asinsvadu izturības rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Instinct 3 pulkstenim ir vajadzīgs pulsa plaukstas locītavas vai saderīgs krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses. Pulkstenis piedāvā atsevišķas VO2 max. aplēses skriešanai un riteņbraukšanai. Lai iegūtu VO2 max. precīzas aplēses, jums vairākas minūtes vidējā intensitātes līmenī ir vai nu jāskrien brīvā dabā ar GPS, vai jābrauc ar velosipēdu, izmantojot saderīgu jaudas mērītāju.

Pulkstenī jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis un apraksts. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par sava VO2 max. aplēsēm.

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 126. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

VO2 Max. aplēses skriešanai iegūšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 75. lappuse*).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 87. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 88. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 38. lappuse*).

- 1 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 2 Skrieniet ārā ar vidēju vai lielu intensitāti, sasniedzot vismaz 70 % maksimālā sirdsdarbības ritma.
- 3 Pēc vismaz 10 minūtēm, atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu veikspējas mērījumus.

iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai

Šai funkcijai ir nepieciešams jaudas mērītājs un sirdsdarbības ritma mērījums plaukstu locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Jaudas mērītājs ir jāsavieno pāra savienojumā ar pulksteni (*Bezvadū sensoru savienošana pārī, 75. lappuse*). Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 87. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 88. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešami daži braucieni, lai tas var gūt informāciju par jūsu riteņbraukšanas veikspēju.

- 1 Sāciet riteņbraukšana aktivitāti.
- 2 Brauciet stabilā ritmā ar augstu intensitāti vismaz 20 minūtes.
- 3 Pēc brauciena atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa veikspējas mērījumiem.

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 87. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 88. lappuse*).

Pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku (*Par VO2 Max. aplēsēm, 53. lappuse*). Pulkstenis analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu veikspēja pārskatu.
- 2 Nospiediet **GPS**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu prognozēto skriešanas sacensību laiku.
- 4 Nospiediet **GPS**, lai skatītu citu attālumu prognozes.

PIEZĪME. prognozes sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss

Pulkstenis analizē jūsu plaukstu sirdsdarbības ritma rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu (HRV). Treniņi, fiziskās aktivitātes, miegs, uzturs un veselīgi ieradumi - tas viss ietekmē jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu. HRV vērtības var ievērojami atšķirties atkarībā no dzimuma, vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa. Līdzsvarots HRV statuss var norādīt pozitīvas veselības iezīmes, piemēram, labi līdzsvarotu treniņu un atgūšanos, labāku sirds un asinsvadu fizisko stāvokli un noturību pret stresu. Nesabalansēts vai slikts stāvoklis var liecināt par nogurumu, lielākām atveseļošanās vajadzībām vai paaugstinātu stresu. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā. Lai pulkstenis parādītu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, pulkstenim nepieciešami trīs nedēļas pastāvīgi miega dati.

Krāsu zona	Statuss	Apraksts
 Zaļa	Līdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir bāzes diapazonā.
 Oranža	Nelīdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir virs vai zem bāzes diapazona.
 Sarkana	Zems	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir ievērojami zemāks par bāzes diapazonu.
Nav krāsas	Vāji Nav statusa	Jūsu HRV vidējās vērtības ir ievērojami zemākas par jūsu vecumam atbilstošo normu. Nav statusa nozīmē, ka nav pietiekamu datu, lai aprēķinātu septiņu dienu vidējo rādītāju.

Varat sinhronizēt savu pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai redzētu savu pašreizējo sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, tendences un izglītojošas atsauksmes.

Izpildes spēja

Kad jūs izpildāt aktivitāti, piemēra, skrienat vai dodaties velobraucienā, izpildes spējas funkcija analizē jūsu tempu, sirdsdarbības ritmu un tā mainīgumu, lai reāllaikā novērtētu jūsu izpildes spēju salīdzinājumā ar jūsu vidējo fiziskās formas līmeni. Rezultāts ir aptuvens jūsu reāllaika novirzes no VO2 max. aplēsēm procentuālais rādītājs.

Izpildes spējas vērtības ir diapazonā no -20 līdz +20. Pēc 6–20 aktivitātes minūtēm ierīce rāda jūsu izpildes spējas rezultātu. Piemēram, rezultāts +5 nozīmē, ka jūs pietiekami atpūtaties, jūtaties moži un spējat veikt labu skrējienu vai velobraucienu. Izpildes spēju kā datu lauku varat pievienot kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu savai spējai. Izpildes spēja var būt arī noguruma līmeņa rādītājs, īpaši gara skrējiena vai velobrauciena treniņa beigās.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzas VO2 max. aplēses, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni vai braucieni, izmantojot sirdsdarbības ritma monitoru. Uzziniet vairāk par savu skrējiena vai velobrauciena izpildes spēju ([Par VO2 Max. aplēsēm](#), 53. lappuse).

Savas izpildes spējas skatīšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors.

- 1 Pievienojiet **Izpildes nos.** datu ekrānā ([Datu ekrānu pielāgošana](#), 37. lappuse).
- 2 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.
Pēc 6–20 minūtēm būs redzama jūsu izpildes spēja.
- 3 Ritiniet datu ekrānā, lai skatītu savu izpildes spēju skrējienā vai velobraucienā.

FTP aplēšu iegūšana

Lai iegūtu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēses, spēka mērītājs ir jāsavieno pāri ar savu pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pāri](#), 75. lappuse) un jāiegūst VO2 max. aplēses ([Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai](#), 54. lappuse).

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēses, lai aplēstu FTP. Pulkstenis automātiski noteiks jūsu FTP vienmērīgu, augstas intensitātes braucienu laikā, izmantojot jaudas mērītāju. Lai sasniegtu labākos rezultātus, jābrauc arī ar sirdsdarbības ritma monitoru.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu veikspējas pārskatu.
- 2 Nospiediet **GPS**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu FTP aplēsi.

Jūsu FTP aplēses tiek rādītas kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās.

 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Netrenēts

Vairāk informācijas skatiet pielikumā ([FTP novērtējumi](#), 126. lappuse).

Laktāta sliekšņvērtība

Laktāta sliekšņvērtība ir fizisko vingrojumu intensitātes līmenis, kādā laktāts (pienskābe) asinsritē sāk uzkrāties straujāk. Skriešanā šo intensitātes līmeni nosaka pēc tempa, sirdsdarbības ritma vai jaudas. Kad skrējējs pārsniedz sliekšņvērtību, nogurums sāk paātrināti pieaugt. Pieredzējušiem skrējējiem sliekšņvērtība parasti veidojas, kad ir sasniegti aptuveni 90% no to maksimālā sirdsdarbības ritma un no 10 km līdz pusmaratona skrējiena tempā. Vidējiem skrējējiem laktāta sliekšņvērtība veidojas, kad ir sasniegts krietni zem 90% no sirdsdarbības ritma. Zināšanas par savu laktāta sliekšņvērtību var palīdzēt noteikt, cik intensīvi trenēties vai kad sacensību laikā veikt izrāvienu.

Ja jūs jau zināt savu sirdsdarbības ritma laktāta sliekšņvērtību, varat ievadīt to sava lietotāja profila iestatījumos (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 88. lappuse). Varat ieslēgt **Automātiska noteikšana** funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski ierakstītu laktāta sliekšni.

Treniņa statuss

Šie mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un izprast tās. Mērījumiem nepieciešams veikt aktivitātes divu nedēļu garumā, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstas locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un spēka mērītājs. Sākumā mērījumi var šķist neprecīzi, kad pulkstenis vēl tikai iepazīstas ar jūsu veiktspēju.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Treniņa statuss: treniņa statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fizisko formu un veiktspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā.

VO2 Max.: vO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm*, 53. lappuse). Pulkstenis rāda karstuma un augstuma koriģētas VO2 maks. vērtības, kad jūs aklimatizējaties ļoti karstā vidē vai lielā augstumā (*Aklmatizēšanās izpildei karstumā un augstumā*, 57. lappuse).

HRV: hRV ir jūsu sirdsdarbības ritma mainīguma stāvoklis pēdējo septiņu dienu laikā (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss*, 54. lappuse).

Akūta slodze: akūtā slodze ir nesen veikto treniņu slodzes rādītāju svērtā summa, ieskaitot treniņa ilgumu un intensitāti. (*Akūtā slodze*, 58. lappuse).

Atgūšanās laiks: atgūšanās laiks rāda, cik daudz laika atlicis, pirms jūs pilnībā atgūstaties un varat doties nākamajā intensīvajā treniņā (*Atgūšanās laiks*, 58. lappuse).

Treniņu statusa līmeņi

Treniņu statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fiziskās formas līmeni un veiktspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā. Treniņu statusu varat izmantot, lai plānotu treniņus nākotnē un turpinātu uzlabot savas fiziskās formas līmeni.

Nav statusa: lai noteiktu jūsu treniņa statusu, pulkstenim divu nedēļu laikā ir jāreģistrē vairākas aktivitātes, kā arī VO2 max rezultāti, kas iegūti skriešanas vai riteņbraukšanas laikā.

Pasliktināšanās: jums ir pārtraukums treniņu rutīnā vai nedēļu vai ilgāk trenēties daudz mazāk nekā parasti. Trenēšanās pārtraukšana nozīmē, ka jūs nespējat uzturēt savu fizisko sagatavotību. Lai redzētu uzlabojumus, varat mēģināt palielināt savu treniņu slodzi.

Atgūšanās: samazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties, kas ir būtiski ilgstošos smagu treniņu periodos. Kad jūtaties gatavs, varat atgriezties lielākā treniņu slodzē.

Saglabāšana: jūsu pašreizējā treniņu slodze ir pietiekama, lai uzturētu fizisko formu. Lai gūtu uzlabojumus, mēģiniet dažādot savus fiziskos vingrinājumus vai palielināt treniņu apjomu.

Produktīvs: jūsu pašreizējā treniņu slodze veicina pareizu jūsu fiziskās formas līmeņa un veiktspējas uzlabošanu. Jums ir jāiekļauj treniņu plānā atgūšanās periodi, lai saglabātu savu fizisko līmeni.

Tuvojas maksimumam: jūs esat ideālā sacensību stāvoklī. Nesamazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties un pilnībā atjaunoties pēc iepriekšējā treniņa. Jums ir jāplāno turpmākās nodarbības, jo šo maksimālo stāvokli var saglabāt tikai īsu laiku.

Pārsniegšana: jūsu treniņu slodze ir ļoti liela un rada pretēju efektu. Jūsu organismam ir vajadzīga atpūta. Jums ir jāatvēr sev laiks, lai organisms atgūstas, iekļaujot grafikā vieglākus treniņus.

Neproduktīvs: jūsu treniņu slodze ir labā līmenī, bet jūsu fiziskā forma pavājinās. Mēģiniet pievērst uzmanību atpūtai, uzturam un stresa vadībai.

Saspringts: pastāv nelīdzsvarotība starp atgūšanos un treniņa slodzi. Tas ir normāls rezultāts pēc smaga treniņa vai liela notikuma. Iespējams, jūsu organismam ir grūti atgūties, tādēļ jums ir jāvēlī uzmanība savam vispārējam veselības stāvoklim.

Padomi treniņa statusa iegūšanai

Treniņa statusa funkcijas darbība ir atkarīga no atjauninātajiem jūsu fiziskās sagatavotības līmeņa novērtējuma datiem, tostarp vismaz viena VO2 Max mērījuma vērtības nedēļā (*Par VO2 Max. aplēsēm, 53. lappuse*). Lai nodrošinātu savas fiziskās sagatavotības līmeņa tendenci precizitāti, skrienot iekštelpās, neveiciet VO2 max aplēšu ģenerēšanu. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 38. lappuse*). Lai maksimāli izmantotu treniņa statusa funkciju, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Vismaz vienu reizi nedēļā skrieniet vai brauciet brīvā dabā, izmantojot jaudas mērītāju, un vismaz 10 minūtes sasniedziet sirdsdarbības ritmu, kas pārsniedz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma. Kad pulkstenis ticis lietots vienu vai divas nedēļas, jūsu treniņa statusam jābūt pieejamam.
- Reģistrējiet visas savas fiziskās aktivitātes savā galvenajā treniņierīcē, ļaujot pulkstenim uzzināt par savu sniegumu (*Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi, 83. lappuse*).
- Valkājiet pulksteni pastāvīgi, kamēr guļat, lai turpinātu ģenerēt aktuālo HRV statusu. Derīgs HRV statuss var palīdzēt saglabāt derīgu treniņa statusu, ja jums nav tik daudz aktivitāšu ar VO2 max mērījumiem.

Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā

Tādi vides faktori kā augsta temperatūra un augstums ietekmē jūsu treniņu un rezultātus. Piemēram, treniņi lielā augstumā var pozitīvi ietekmēt jūsu fizisko formu, bet liela augstuma ietekmē VO2 max. īslaicīgi var samazināties. Instinct 3 pulkstenis nodrošina aklimatizācijas ziņojumus un korekcijas jūsu VO2 max. aplēsēm un treniņa statusam, kad temperatūra pārsniedz 22°C (72°F) un augstums ir virs 800 m (2625 pēdām). Jūs varat sekot savam sirdsdarbības ritmam un aklimatizācijai augstumā treniņa statusa logrīkā.

PIEZĪME. funkcija aklimatizācijai karstumā ir pieejama vienīgi GPS aktivitātēm, un tai ir nepieciešami laikapstākļu dati no pievienotā tālruņa.

Akūtā slodze

Akūtā slodze ir paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) svērtā summa pēdējo dienu laikā. Mērierīce norāda, vai pašreizējā slodze ir zema, optimāla, augsta vai ļoti augsta. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi. Diapazons tiek pielāgots, treniņu laikam un intensitātei pieaugot vai samazinoties.

Par Training Effect

Training Effect mēra aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju. Training Effect uzkrājas aktivitātes laikā. Aktivitātei progresējot, Training Effect vērtība palielinās. Training Effect vērtību nosaka jūsu lietotāja profila informācija un treniņu vēsture, kā arī sirdsdarbības ritms un aktivitātes ilgums un intensitāte. Ir septiņas dažādas Training Effect etiķetes, lai aprakstītu galveno ieguvumu no aktivitātes. Katra etiķete ir ar krāsas kodu un atbilst jūsu treniņu slodzes fokusam. Katrai informatīvajai frāzei, piemēram, "Būtiski ietekmē VO2 Max.", ir atbilstošs apraksts jūsu Garmin Connect aktivitātes informācijā.

Aerobais Training Effect mērījums izmanto jūsu sirdsdarbības ritmu, lai mērītu vingrojuma kopējās intensitātes ietekmi uz jūsu aerobo spēju, un norāda, vai fizisko vingrojumu sērijai ir uzturoša vai uzlabojoša ietekme uz jūsu fiziskās formas līmeni. Jūsu treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) rādītājs tiek kartēts uz diapazona vērtībām, kas uzskaita jūsu fiziskās formas līmeni un treniņa ieradumus. Vienmērīgu fizisko vingrinājumu sērijas ar vidēju piepūli vai sērijas ar garākiem intervāliem (>180 sekundes) pozitīvi ietekmē jūsu aerobo vielmaiņu, tādēļ rada aerobo Training Effect.

Anaerobā Training Effect mērījums izmanto sirdsdarbības ritmu un ātrumu (vai spēku), lai noteiktu, kā fizisko vingrojumu sērija ietekmē spēju izpildīt vingrojumus ar ļoti augstu intensitāti. Jūs saņemat vērtību, pamatojoties uz anaerobo ieguldījumu EPOC vērtībā un aktivitātes veidu. Atkārtoti augstas intensitātes 10–120 s intervāli rada īpaši labvēlīgu ietekmi uz anaerobo spēju, tādēļ uzlabo anaerobo Training Effect.

Varat pievienot Aerobā TE un Anaerobā TE kā datu laukus kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu saviem rādītājiem.

Training Effect	Aerobais ieguvums	Anaerobais ieguvums
No 0,0 līdz 0,9	Nav ieguvuma.	Nav ieguvuma.
No 1,0 līdz 1,9	Neliels ieguvums	Neliels ieguvums
No 2,0 līdz 2,9	Aerobās spējas uzturēšana.	Aerobās spējas uzturēšana.
No 3,0 līdz 3,9	Ietekmē jūsu aerobo spēju.	Ietekmē jūsu anaerobo spēju.
No 4,0 līdz 4,9	Būtiski ietekmē jūsu aerobo spēju.	Būtiski ietekmē jūsu anaerobo spēju.
5,0	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.

Training Effect tehnoloģiju nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildu informāciju skatiet vietnē firstbeat.com.

Atgūšanās laiks

Lai apskatītu, cik daudz laika atlicis, līdz jūs pilnībā atgūsieties un būsit gatavs nākamajam grūtajam treniņam, Garmin ierīci varat izmantot ar plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

PIEZĪME. atgūšanās laika ieteikšanai tiek izmantots jūsu VO2 Max aprēķins, un sākumā tas var šķist neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Atgūšanās laiks tiek parādīts uzreiz pēc aktivitātes. Laika atskaite tiek veikta tikmēr, kamēr tas ir optimāls, lai jūs varētu mēģināt sākt nākamo grūto treniņu. Ierīce atjaunina jūsu atgūšanās laiku dienas gaitā, pamatojoties uz miega, stresa, relaksācijas un fizisko aktivitāšu izmaiņām.

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

Ja jūs trenējaties, izmantojot plaukstas locītavas vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, varat pārbaudīt sava atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību pēc katras aktivitātes. Atgūšanās sirdsdarbības ritms ir starpība starp sirdsdarbības ritmu treniņa laikā un to, kas tiek mērīts divas minūtes pēc treniņa pabeigšanas. Piemēram, pēc tipiska treniņa skrējiena jūs apturat taimerī. Sirdsdarbības ritms ir 140 sirdsp./min. Divas minūtes pēc aktivitātes vai atsildīšanās sirdsdarbības ritms ir 90 sirdsp./min. Jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms ir 50 sirdsp./min. (140 mīnus 90). Daži pētījumi ir saistījuši atgūšanās sirdsdarbības ritmu ar sirds veselību. Augstāki rādītāji kopumā liecina par veselīgāku sirdi.

IETEIKUMS. lai iegūtu labākus rezultātus, uz divām minūtēm ir jāpārtrauc kustības, kamēr ierīce mēra atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību.

PIEZĪME. jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms netiek aprēķināts mazas slodzes aktivitātēm, piemēram, jogas nodarbībām.

Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana

Ja guvāt traumu vai saslimāt, jūs varat apturēt savu treniņa statusu. Jūs varat turpināt ierakstīt fiziskās aktivitātes, bet jūsu treniņa statuss, treniņa slodzes fokuss, atgūšanās atgriezeniskā informācija un fizisko vingrojumu sēriju ieteikumi īslaicīgi tiek apturēti.

Jūs varat atjaunot treniņa statusu, kad atkal vēlaties atsākt treniņus. Lai gūtu labākus rezultātus, jums ir nepieciešams vismaz viens VO2 max. mērījums katru nedēļu (*Par VO2 Max. aplēsēm, 53. lappuse*).

1 Kad vēlaties apturēt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Iespējas > Apturēt opciju Treniņa statuss**.
- Savos Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss > ⋮ > Apturēt opciju Treniņa statuss**.

2 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

3 Kad vēlaties atsākt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Iespējas > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.
- Savos Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss > ⋮ > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.

4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

Gatavība treniņam

Jūsu gatavība treniņam ir vērtējums un īss ziņojums, kas palīdz noteikt, cik gatavs esat treniņam katru dienu. Rezultāts tiek pastāvīgi aprēķināts un atjaunināts visas dienas garumā, izmantojot šos faktorus:

- Miega rādītājs (pēdējā nakts)
- Atgūšanās laiks
- HRV statuss
- Akūta slodze
- Miega vēsture (pēdējās 3 nakts)
- Stresa vēsture (pēdējās 3 dienas)

Krāsu zona	Rezultāts	Apraksts
 Purpursarkana	95 līdz 100	Izcili Labākais iespējamais
 Zila	75 līdz 94	Augsts Gatavs izaicinājumiem
 Zaļa	50 līdz 74	Vidējs Gatava darbam
 Oranža	25 līdz 49	Zems Laiks piebremzēt
 Sarkana	1 līdz 24	Vāji Ļaujiet savam ķermenim atgūties

Lai skatītu savas sagatavotības treniņam tendences laika gaitā, dodieties uz savu Garmin Connect kontu.

Treniņš pirms sacensībām

Jūsu pulkstenis var ieteikt fizisko vingrojumu sērijas, lai palīdzētu jums trenēties skriešanas vai riteņbraukšanas notikumam, ja jums ir VO2 maks. aplēse (*Par VO2 Max. aplēsēm, 53. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Sacensības & Notikumi > Meklēt notikumu**.
- 3 Meklējiet notikumu savā reģionā.
Varat arī atlasīt **Izveidot notikumu**, lai izveidotu savu notikumu.
- 4 Atlasiet **Pievienot kalendāram**.
- 5 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.
- 6 Savā pulkstenī ritiniet līdz primāro sacensību pārskatam, lai redzētu laika atskaiti līdz jūsu primāro sacensību notikumam.
- 7 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS** un atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.
PIEZĪME. ja esat veikuši vismaz vienu skrējieni ar pulsa datiem ārpus telpām vai vienu braucienu ar pulsa un jaudas datiem, jūsu pulkstenī tiks attēlotas ikdienas fizisko vingrojumu sērijas.

Sacensību kalendārs un primārās sacensības

Kad pievienojat sacensību notikumu Garmin Connect kalendāram, varat to apskatīt savā pulkstenī, pievienojot primāro sacensību pārskatu ([Pārskati, 48. lappuse](#)). Notikuma datumam jābūt nākamajās 365 dienās. Pulksteņa displejā tiek rādīts atpakaļskaitīšanas rādījums līdz notikumam, jūsu mērķa laiks vai paredzamais finiša laiks (tikai skriešanas notikumiem) un laikapstākļu informācija.

PIEZĪME. vēsturiskā laikapstākļu informācija par atrašanās vietu un datumu ir pieejama uzreiz. Vietējās prognozes dati parādās aptuveni 14 dienas pirms notikuma.

Ja pievienojat vairāk nekā vienu skrējiena notikumu, jums tiek piedāvāts izvēlēties primāro notikumu.

Atkarībā no notikumam pieejamajiem trases datiem, varat skatīt augstuma datus, trases karti un pievienot PacePro plānu ([PacePro™ Treniņš, 13. lappuse](#)).

Laikapstākļu atrašanās vietu pievienošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.
- 2 Nospiediet **GPS**.
- 3 Pirmajā pārskata ekrāna nospiediet **GPS**.
- 4 Atlasiet **Pievienot atrašanās vietu** un meklējiet atrašanās vietu.
- 5 Ja vajadzīgs, atkārtojiet 3. un 4. darbību, lai pievienotu vairāk atrašanās vietu.
- 6 Nospiediet **GPS** un atlasiet atrašanās vietu, lai parādītu šīs vietas laikapstākļus.

Vadība

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 64. lappuse](#)).

Jebkurā ekrānā turiet nospiešanu taustiņu **CTRL**.



Ikona	Nosaukums	Apraksts
	ABC	Atlasiet, lai atvērtu altimetra, barometra un kompasa lietotni.
	Modinātājpulkstenis	Atlasiet, lai pievienotu vai rediģētu modinātāju (<i>Modinātāja iestatīšana, 43. lappuse</i>).
	Altimetrs	Atlasiet, lai atvērtu altimetra ekrānu.
	Alt. laika joslas	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (<i>Alternatīvu laika joslu pievienošana, 45. lappuse</i>).
	Applied Ballistics	Atlasiet, lai atvērtu Applied Ballistics lietotni (<i>Applied Ballistics®, 21. lappuse</i>). PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modeļos.
	Palīdzība	Atlasiet, lai nosūtītu palīdzības pieprasījumu (<i>Palīdzības pieprasīšana, 91. lappuse</i>).
	Barometrs	Atlasiet, lai atvērtu barometra ekrānu.
	Enerģijas taupītājs	Atlasiet, lai ieslēgtu akumulatora taupītāja režīmu (<i>Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 98. lappuse</i>).
	Spilgtums	Atlasiet, lai koriģētu ekrāna spilgtumu (<i>Ekrāna iestatījumu maiņa, 101. lappuse</i>).
	Pārraidīt SR	Atlasiet, lai ieslēgtu sirdsdarbības ritma apraidi uz pārī savienotu ierīci (<i>Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 68. lappuse</i>).
	Kalendārs	Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.
	Pulksteņi	Atlasiet, lai atvērtu lietotni Pulksteņi, lai iestatītu modinātāju, taimeri, hronometru, kā arī skatītu papildu laika joslas (<i>Pulksteņi, 43. lappuse</i>).
	Kompas	Atlasiet, lai atvērtu kompasa ekrānu.
	Displejs	Izslēdz ekrānu, lai tas nereaģētu uz brīdinājumiem, žestiem un režīmu Vienmēr ieslēgts displejs (<i>Ekrāna iestatījumu maiņa, 101. lappuse</i>).
	Netraucēt	Atlasiet, lai iespējotu netraucēšanas režīmu, aptumšotu ekrānu un izslēgtu brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu.
	Meklēt manu tālruni	Atlasiet, lai pārī savienotā tālrunī atskaņotu dzirdamu signālu, ja tālrunis atrodas Bluetooth diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams Instinct pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam tālrunim.
	Garmin Share	Izvēlieties, lai atvērtu lietotni Garmin Share (<i>Garmin Share, 86. lappuse</i>).
	Vēsture	Atlasiet, lai skatītu savu darbību vēsturi, ierakstus un kopsummas.
	Bloķēt ierīci	Atlasiet, lai bloķētu pogas un novērstu nejaušu to nospiešanu.
	Messenger	Atlasiet, lai atvērtu lietotni Messenger (<i>Messenger funkcijas lietošana, 85. lappuse</i>).

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Mēness fāze	Atlasiet, lai skatītu mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
	Mūzikas pārvaldība	Atlasiet, lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu.
	Nakts redzamība	Atlasiet, lai pielāgotu ekrānu un nodrošinātu saderīgumu ar nakts redzamības brillēm, kā arī lai atspējotu plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visiem produkta modeļiem.
	Paziņojumi	Brīdina, lai skatītu zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (Bluetooth paziņojumu iespējošana, 80. lappuse).
	Tālrunis	Atlasiet, lai atspējotu Bluetooth tehnoloģiju un savienojumu ar savu pārī savienoto tālruni.
	Izslēgt	Atlasiet, lai izslēgtu pulksteni.
	Pulse Ox	Atlasiet, lai atvērtu pulsa oksimetra lietotni (Pulsa oksimētrs, 69. lappuse).
	Sarkana pārslēgšanās	Atlasiet, lai ekrānu ieslēgtu sarkanā tonī, lai izmantotu pulksteni vājā apgaismojumā.
	Atsauces punkts	Atlasiet, lai iestatītu atsauces punktu naviģēšanai (Atsauces punkta iestatīšana, 94. lappuse).
	Saglabāt atr. vietu	Atlasiet, lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu un naviģētu uz to vēlāk (Saglabātās lietotnes izmantošana, 35. lappuse).
	Iestatījumi	Atlasiet, lai atvērtu iestatījumu izvēlni.
	Miega režīms	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Miega režīms (Miega režīma pielāgošana, 102. lappuse).
	Slēpšanas režīms	Atlasiet, lai iespējotu maskēšanās režīmu un izslēgtu bezvadu sakarus, novēršot jūsu GPS pozīcijas saglabāšanu un kopīgošanu. PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visiem produkta modeļiem.
	Hronometrs	Atlasiet, lai palaistu hronometru (Hronometra lietošana, 45. lappuse).
	Stroboskopisks	Atlasiet, lai ieslēgtu gaismas diodes stroboskopisko signāllampiņu. Varat izveidot pielāgotu stroboskopa režīmu (Pielāgotās stroboskopiskās signāllampīņas rediģēšana, 65. lappuse).
	SAULLĒK.,SAULR.	Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.
	Sinhron.	Atlasiet, lai pulksteni sinhronizētu ar pārī savienoto tālruni.
	Laika sinhroniz.	Atlasiet, lai pulkstenī sinhronizētu laiku ar tālruņa laiku vai ar satelītiem.
	Taimeri	Atlasiet, lai iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri (Atpakaļskaitīšanas taimera izmantošana, 43. lappuse).

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Lukturis	Atlasiet, lai ieslēgtu gaismas diodes lukturīti (<i>Luktura izmantošana, 64. lappuse</i>).
	Maks	Atlasiet, lai atvērtu Garmin Pay™ maku un maksātu par pirkumiem ar savu pulksteni (<i>Garmin Pay, 65. lappuse</i>).
	Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un pašreizējos laika apstākļus.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīšņu izvēlnes opcijas vai mainīt to secību (*Vadība, 61. lappuse*).

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Vadība**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo saīšni.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu saīšnes atrašanās vietu vadības izvēlnē.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu saīšni no vadības izvēlnes.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai vadības izvēlnē pievienotu papildu saīšni.

Luktura izmantošana

BRĪDINĀJUMS

Šai ierīcei var būt signāllampiņa, kuru var programmēt, lai tā mirgotu ar dažādiem intervāliem. Ja jums ir epilepsija vai paaugstināta jutība pret spilgtu vai mirgojošu gaismu, konsultējieties ar ārstu.

Luktura (signāllampiņas) izmantošana var samazināt akumulatora darbības laiku. Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var samazināt spilgtumu.

- 1 Turiet nospiešu **CTRL**.
- 2 Atlasiet .
- 3 Ja nepieciešams, nospiediet **GPS**, lai ieslēgtu lukturi.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai koriģētu luktura spilgtumu vai krāsu, nospiediet **UP** vai **DOWN**.
IETEIKUMS. lai ieslēgtu lukturi, jebkurā ekrānā varat divreiz ātri nospiegt **CTRL**. Pirmās trīs sekundes varat nospiegt **UP** vai **DOWN**, lai pielāgotu luktura spilgtumu vai krāsu.
 - Lai ieprogrammētu lukturi mirgot izvēlētajā režīmā, turiet nospiešu **MENU**, atlasiet **Stroboskopisks**, atlasiet režīmu un nospiediet **GPS**.
 - Lai parādītu kontaktpersonas ārkārtas gadījumam un ieprogrammētu lukturi mirgot briesmu režīmā, turiet nospiešu **MENU**, atlasiet **Trauksmes raksturs** un nospiediet **GPS**.

UZMANĪBU

Ja ieprogrammēsiet lukturi, lai tas mirgotu briesmu režīmā, tas jūsu vārdā nesazināsies ar jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem vai neatliekamās palīdzības dienestiem. Jūsu kontaktainformācija ārkārtas gadījumam parādīsies tikai tad, ja tā ir konfigurēta Garmin Connect lietotnē.

Pielāgotās stroboskopiskās signāllampiņas rediģēšana

- 1 Turiet nospiestu **CTRL**.
- 2 Atlasiet  > **Pielāgots**.
- 3 Nospiediet **GPS**, lai ieslēgtu stroboskopisko signāllampiņu (pēc izvēles).
- 4 Atlasiet .
- 5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu uz stroboskopa iestatījumu.
- 6 Nospiediet **GPS**, lai ritinātu pa iestatījumu opcijām.
- 7 Nospiediet **BACK**, lai saglabātu.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte.

Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

- 1 Turiet nospiestu **CTRL**.
- 2 Atlasiet .
- 3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.
PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.
Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.
- 4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, atlasiet **DOWN**, lai mainītu uz citu karti (izvēles).
- 5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju.
Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatzi.
- 6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukstas locītavas vai atspējosiet sirdsdarbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** >  > **Pievienot karti**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay**.
- 3 Atlasiet karti
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot Instinct 3 pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
 - Lai dzēstu karti, atlasiet ✕.

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirsāt savu piekļuves kodu, ir jāatjauno Garmin Pay funkcija jūsu Instinct 3 pulkstenī, jāizveido jauns piekļuves kods un atkārtoti jāievada kartes informācija.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay > Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsīt, izmantojot Instinct 3 pulksteni, jums ir jāievada jaunais kods.

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Nospiediet **DOWN**, lai skatītu ziņojumu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirds ritma mainīguma statuss un citi dati ([Rīta pārskata pielāgošana](#), 66. lappuse).

Rīta pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot pulksteņa ekrānā vai savā Garmin Connect kontā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Rādīt ziņojumu**, lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu.
 - Atlasiet **Rediģēt pārskatu**, lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu.

Sensori un piederumi

Instinct 3 pulkstenim ir vairāki iekšējie sensori, un jūs varat savienot pārī papildu bezvadu sensorus savām aktivitātēm.

Plaukstu locītavas SR

Pulkstenim ir plaukstu locītavas sirdsdarbības monitors, un sirdsdarbības ritma datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā ([Pārskatu skatīšana](#), 51. lappuse).

Pulkstenis ir saderīgs arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

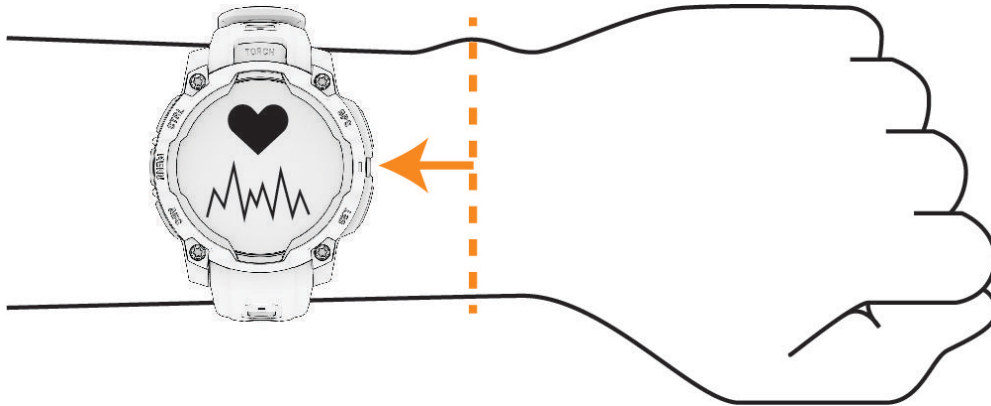
Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsaglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstu locītavas, skatiet [Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 67. lappuse](#).
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet [Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 70. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz ikona ♥ nepārtraukti deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Plaukostas locītavas SR**.

Statuss: iespējo un atspējo plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. Noklusējuma vērtība ir Automātiski, kas automātiski izmanto plaukostas sirdsdarbības monitoru, ja vien nesavienojat pāri ar ārēju sirdsdarbības ritma monitoru.

PIEZĪME. atspējot plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukostas locītavas pulsa oksimetra sensors. Jūs varat veikt manuālu lasījumu pulsa oksimetra logrīkā.

Peldēšanas laikā: iespējo un atspējo plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru peldēšanas aktivitāšu laikā.

Novirzes no normas brīdin.: ļauj iestatīt pulkseni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 68. lappuse*).

Pārraidīt SR: ļauj sākt sirdsdarbības ritma datu pārraidīšanu pāri savienotā ierīcē (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 68. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nepaziņo jums, ja jūsu sirdsdarbības ritms jūsu atlasītajā miega laikā, kas konfigurēts Garmin Connect lietotnē, nokrītas zem izvēlētās robežvērtības. Šī funkcija nepaziņo jums par iespējamiem sirdsdarbības traucējumiem un nav paredzēta medicīnisku traucējumu vai slimību ārstēšanai vai diagnosticēšanai. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Plaukostas locītavas SR > Novirzes no normas brīdin..**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums un pulkstenis vibrēs.

Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa un skatīt tos pāri savienotās ierīcēs. Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

IETEIKUMS. varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 38. lappuse*). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge® ierīci.

- 1 Atlasiet opciju:
 - Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Plaukostas locītavas SR > Pārraidīt SR**.
 - Turiet nospiestu **CTRL**, lai atvērtu vadības izvēlni un atlasiet .

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 64. lappuse*).

- 2 Nospiediet **GPS**.
Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.
- 3 Savienojiet pāri pulksteni ar saderīgu ierīci.
PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. īpašnieka rokasgrāmatā.
- 4 Nospiediet **GPS**, lai apturētu sirdsdarbības ritma datu pārraidi.

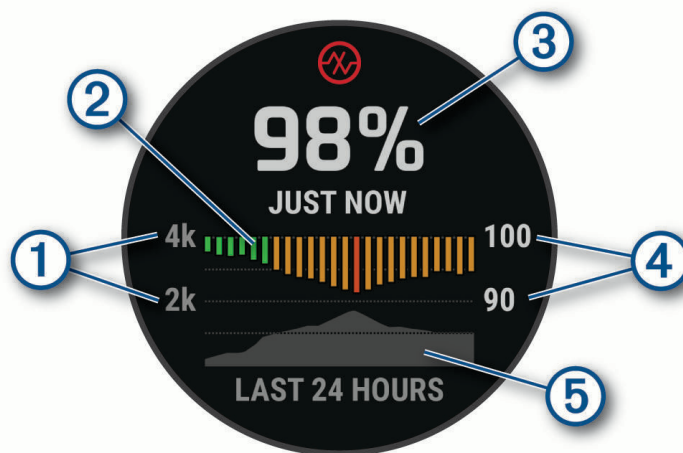
Pulsa oksimetrs

Pulkstenim ir plaukstas locītavas pulsa oksimetrs, lai mērītu skābekļa līmeni asinīs perifērajos asinsvados (SpO2). Jūsu augstumam pieaugot, skābekļa līmenis asinīs var samazināties. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis aklimatizējas, pielāgojoties lielam augstumam kalnu sporta veidos un ekspedīcijās.

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā (*Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana, 70. lappuse*). Varat arī ieslēgt visas dienas rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 70. lappuse*). Kad skatāties pulsa oksimetra pārskatu, kamēr neesat kustībā, jūsu pulkstenis analizē jūsu skābekļa līmeni asinīs un jūsu augstumu. Augstuma profils palīdz noteikt, kā jūsu pulsa oksimetra rādījumi mainās saistībā ar augstumu.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi ir redzami kā skābekļa līmenis asinīs procentos un krāsu atspoguļojums diagrammā. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā.

Papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.



①	Augstuma skala.
②	Jūsu vidējā skābekļa līmeņa asinīs rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.
③	Jūsu pēdējais skābekļa līmeņa asinīs rādījums.
④	Skābekļa līmeņa asinīs procentuālā skala.
⑤	Jūsu augstuma rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Logrīks rāda jaunāko informāciju par skābekļa līmeni jūsu asinīs procentos – tā ir jūsu katras stundas vidējo rādītāju diagramma pēdējām 24 stundām, kā arī jūsu augstuma diagramma vismaz pēdējām 24 stundām.

PIEZĪME. kad pirmo reizi skatāt pulsa oksimetra logrīku, pulkstenim ir jāsaņem satelīta signāli, lai noteiktu jūsu augstumu. Jums ir jādodas ārā un jāgaida, līdz pulkstenis atrod satelītus.

- 1 Sēžot vai atrodoties neaktīvā stāvoklī, nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu pulsa oksimetra pārskatu.
- 2 Nospiediet **GPS**, lai skatītu logrīka detaļas un sāktu pulsa oksimetra lasījumu.
- 3 Palieciet nekustīgā stāvoklī līdz 30 sekundēm.

PIEZĪME. ja būsiet pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu iegūt pulsa oksimetra lasījumu, procentuālā rādītāja vietā tiks parādīts ziņojums. Pārbaudi atkal varat veikt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm. Labāku rezultātu iegūšanai roku, uz kuras valkājat ierīci, turiet sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.

- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu savus pulsa oksimetrijas rādījumus pēdējām septiņām dienām.

Pulsa oksimetra režīma iestatīšana

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pulse Ox > Pulse Ox režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:

- Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Manuāla pārbaude**.
- Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā**.

PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.

- Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena**.

PIEZĪME. **Visa diena** režīma ieslēgšana saīsina akumulatora darbības laiku.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīšu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Kompas

Tālrūnim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli ([Kompasa iestatījumi](#), 71. lappuse).

Kompasa virziena iestatīšana

- 1 Kompasa skatā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Fiksēt kursu**.
- 3 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret savu virzienu un nospiediet **GPS**.

Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.

Kompasa iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt kompasu sensoru (*Kompasa manuāla kalibrēšana, 71. lappuse*).

Displejs: iestata virziena kursu kompasā burtos, grādos vai miliradiānos.

Ziemeļu atsauce: iestata kompasu ziemeļu norādi (*Ziemeļu norādes iestatīšana, 71. lappuse*).

Režīms: iestata kompasu vienīgi elektroniskā sensora datu lietošanai (Ieslēgts), kas ir GPS un elektroniskā sensora datu kombinācija kustības laikā (Automātiski), vai tikai GPS datu lietošanai (Izslēgts).

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasu darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas > Kalibrēt > Sākt**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

IETEIKUMS. ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukstu locītavu, līdz parādās ziņojums.

Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas > Ziemeļu atsauce**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
- Lai iestatītu magnētisko novirzi jūsu atrašanās vietai automātiski, atlasiet **Magnētisks**.
- Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
- Lai manuāli iestatītu magnētiskās variācijas vērtību, atlasiet **Lietotājs > Mag. novirze**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.

Altimetrs un barometrs

Pulkstenī ir iekļauts iekšējs altimetrs un barometrs. Pulkstenis nepārtraukti apkopo augstuma un spiediena datus, pat mazjaudas režīmā. Altimetrs rāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām. Barometrs rāda vides spiediena datus, pamatojoties uz noteiktu augstumu, kur altimetrs pēdējo reizi tika kalibrēts (*Altimetra iestatījumi, 71. lappuse*).

Altimetra iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt altimetra sensoru.

Automātiska kalibrēšana: atļauj altimetram veikt paškalibrēšanu katru reizi, kad izmantojat satelīta sistēmas.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Augst.: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Barometriskā altimetra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Ja zināt pareizu augstumu, varat kalibrēt barometrisko altimetru manuāli.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Automātiska kalibrēšana**.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu manuāli, atlasiet **Kalibrēt > Ievadīt manuāli**.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot DEM**.
PIEZĪME. dažiem pulksteņiem ir nepieciešams tālruņa savienojums, lai izmantotu DEM kalibrēšanai.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu no jūsu GPS atrašanās vietas, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot GPS**.

Barometra iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt barometra sensoru.

Plāns: iestata laika mērogu diagrammai barometra logrīkā.

Vētras brīdinājums: iestata barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Spiediens: iestata, kā pulkstenis rāda spiediena datus.

Barometra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Jūs varat manuāli kalibrēt barometru, ja zināt pareizu augstumu vai pareizu spiedienu jūras līmenī.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs > Kalibrēt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu vai spiedienu jūras līmenī (izvēles), atlasiet **Ievadīt manuāli**.
 - Lai kalibrētu automātiski no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Izmantot DEM**.
PIEZĪME. dažiem pulksteņiem ir nepieciešams tālruņa savienojums, lai izmantotu DEM kalibrēšanai.
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Izmantot GPS**.

Vētras brīdinājuma iestatīšana

BRĪDINĀJUMS

Šis brīdinājums ir informatīvs un nav paredzēts kā galvenais avots, lai sekotu līdzi laikapstākļu izmaiņām. Jūsu pienākums ir sekot līdzi laikapstākļu pārskatiem un ziņām par laikapstākļiem, apzināties apkārtējo vidi un droši spriest, jo īpaši nelabvēlīgu laikapstākļu laikā. Neievērojot šo brīdinājumu, varat izraisīt nopietnas vai nāvējošas traumas.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Paziņojumi un brīd. > Sistēmas brīdinājumi > Barometrs > Vētras brīdinājums**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Ātrums**, lai atjauninātu barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pāri un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 75. lappuse*). Kad ierīces ir savienotas pāri, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 37. lappuse*). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pāri.

Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz buy.garmin.com.

Sensora veids	Apraksts
Applied Ballistics	Varat izmantot Applied Ballistics ierīces, piemēram, tālmērus vai vēja sensorus, un skatīt papildu ballistikas informāciju pulksteņa ekrānā.
Golfa Nūjas sensori	Jūs varat izmantot Approach CT10 golfa nūjas sensorus, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tostarp atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam.
DogTrack	Ļauj saņemt datus no saderīgas rokas suņu izsekošanas ierīces.
eBike	Varat izmantot pulksteni ar savu eBike un skatīt velosipēda datus, piemēram, informāciju par akumulatoru un diapazonu, braucienu laikā.
Paplašināts attēlojums	Paplašināts attēlojums režīmu varat izmantot, lai brauciena vai triatlona laikā sava pulksteņa datu ekrānus parādītu Edge velosipēda datorā.
Ār. sirdsdarb. ritms	Varat izmantot ārējo sensoru, piemēram, HRM-Pro™ sērija vai HRM-Fit™ sirdsdarbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirdsdarbības datus.
Soļu mērītājs	Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš.
inReach	inReach tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt inReach satelīta komunikatoru, izmantojot jūsu Instinct pulksteni (inReach tālvadības izmantošana, 77. lappuse).
Lampas	Varat izmantot Varia™ viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos.
TEMPS	Varat spēlēt videospēles datorā un skatīt reāllaika statistiku savā ierīcē (Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana, 29. lappuse).
Jauda	Varat izmantot Rally™ vai Vector™ jaudas mērītāja velosipēda pedāļus, lai savā pulkstenī skatītu jaudas datus. Varat pielāgot savas jaudas zonas atbilstoši saviem mērķiem un spējām (Savu spēka zonu iestatīšana, 89. lappuse), vai izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu jaudas zonu (Brīdinājuma iestatīšana, 41. lappuse).
Radars	Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēdu radars, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem.
RD mērītājs	Varat izmantot Running Dynamics Pod, lai ierakstītu skriešanas dinamikas datus un skatītu tos savā pulkstenī (Skriešanas dinamika, 76. lappuse).
Smart Trainer	Jūs varat izmantot pulksteni kopā ar iekšēlu trenažieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, dodoties izbraucienā vai veicot vingrojumu sēriju (Iekšēlu trenažiera lietošana, 15. lappuse).
Ātr./ped. gr. ātr.	Varat savam velosipēdam pievienot ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un skatīt datus brauciena laikā. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru (Riteņu lielums un apkārtmērs, 127. lappuse).
Tempe sensors	tempe Temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots.
Vectronix	Varat izmantot Vectronix® tālmērus un skatīt papildu ballistikas informāciju pulksteņa ekrānā.
VIRB	Šī VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu pulksteni (VIRB tālvadība, 77. lappuse).
XERO atr. v. not. lāzersist.	Varat skatīt un kopīgot lāzera atrašanās vietas informāciju no Xero ierīces (Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi, 79. lappuse).

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā. Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Uzvelciet sirdsdarbības ritma monitoru, uzstādiet sensoru vai nospiediet pogu, lai pamodinātu sensoru.

PIEZĪME. informāciju par savienošanu pārī skatiet bezvadu sensora īpašnieka rokasgrāmatā.

- 2 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

PIEZĪME. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

- 3 Turiet nospiestu **MENU**.

- 4 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.

- 5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 37. lappuse](#)).

Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums

HRM 600, HRM-Fit, un HRM-Pro sērijas piederumi aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceliņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Instinct 3 ierīcē, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ vai drošo Bluetooth tehnoloģiju. To var skatīt arī saderīgās trešo pušu treniņu lietotnēs.

Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

Automātiskā kalibrēšana: jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Automātiska kalibrēšana**. Sirdsdarbības ritma piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam Instinct 3 pulkstenim.

PIEZĪME. automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekštelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitātēs ([Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai, 75. lappuse](#)).

Manuālā kalibrēšana: varat atlasīt **Kalibrēt un saglabāt** pēc skrejceliņa skriešanas ar pievienoto sirdsdarbības ritma piederumu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 13. lappuse](#)).

Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet Instinct 3 pulksteņa programmatūru ([Produkta atjauninājumi, 107. lappuse](#)).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM 600, HRM-Fit, vai HRM-Pro sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceliņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Automātiska kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis kāju paliktņi, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, iestatiet kāju paliktņa statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceliņa skrējienus ar manuālu kalibrēšanu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 13. lappuse](#)).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibr. datus**.

PIEZĪME. varat mēģināt izslēgt funkciju **Automātiska kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 13. lappuse](#)).

Skriešanas dinamika

Skriešanas dinamika ir reāllaika atgriezeniskā saite par jūsu skriešanas formu. Jūsu Instinct 3 pulkstenī ir akselerometrs, kas ļauj aprēķināt piecus skriešanas formas rādītājus. Lai iegūtu visus sešus skriešanas formas rādītājus, Instinct 3 pulkstenis ir jāsavieno pārī ar HRM-Fit, HRM-Pro sērijas piederumu vai citu skriešanas dinamikas piederumu, kas mēra rumpja kustības. Papildinformāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Metrisks	Sensora veids	Apraksts
Kadence	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).
Vertikālās svārstības	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mērītu centimetros.
Saskares ar zemi laiks	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs. PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss nav pieejami iešanas laikā.
Saskares ar zemi laika balanss	Tikai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.
Soļa garums	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.
Vertikālais koeficients	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

Šajā tēmā sniegti padomi, kā izmantot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu. Ja piederums nav savienots ar pulksteni, pulkstenis automātiski pārslēdzas uz plauksta locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

- Pārliecinieties, ka jums ir skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederums.
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un pulksteni saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar pulksteni, izmantojot ANT+ nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliecinieties, vai piederums ir uzvilts ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss tiek rādīts tikai skriešanas laikā. Šie rādītāji netiek aprēķināti iešanas laikā.

Remembersaskares ar zemi laika balanss netiek aprēķināts, izmantojot uz plauksta locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

Skriešanas spēks

Garmin skriešanas spēku aprēķina, izmantojot noteikto skriešanas dinamikas informāciju, lietotāja ķermeņa svaru, apkārtējās vides datus un citus sensora datus. Spēka mērījums aprēķina spēka, ko skrējējs izmanto attiecībā pret ceļa virsmu, apmēru un tas tiek attēlots vatos. Atsevišķiem skrējējiem piepūles mērīšanai vairāk var būt piemērots skriešanas spēka mērījums, nevis temps vai pulss. Skriešanas spēks labāk nekā pulss rāda piepūles līmeni, turklāt tas ņem vērā skriešanu kalnā, lejup no kalna un vēju, ko nedara tempa mērījums. Lai iegūtu vairāk informācijas, apmeklējiet tīmekļa vietni garmin.com/performance-data/running.

Skriešanas spēku var izmērīt, izmantojot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu vai pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas (*Datu lauki*, 111. lappuse). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Aktivitātes brīdinājumi*, 40. lappuse).

Skriešanas spēka zonas ir līdzīgas riteņbraukšanas spēka zonām. Vērtības zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Varat manuāli pielāgot zonas pulksteņa ekrānā vai izmantojot savu Garmin Connect kontu (*Savu spēka zonu iestatīšana*, 89. lappuse).

Skriešanas jaudas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet skriešanas aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Skriešanas spēks**.

Statuss: iespējo vai atspējo Garmin skriešanas jaudas datu reģistrēšanu. Šo iestatījumu varat izmantot, ja vēlaties izmantot trešo pušu darbības jaudas datus.

Avots: ļauj izvēlēties, kuru ierīci izmantot skriešanas jaudas datu reģistrēšanai. Opcija Viedais režīms automātiski nosaka un izmanto skriešanas dinamikas piederumu, ja tāds ir pieejams. Ja piederums nav pievienots, pulkstenis izmanto uz rokas balstītus skriešanas jaudas datus.

Vēja aprēķins: iespējo vai atspējo vēja datu izmantošanu, aprēķinot skriešanas jaudu. Vēja dati ir pulksteņa ātruma, kursa un barometra datu un pieejamo vēja datu no jūsu tālruņa kombinācija.

inReach tālvadība

inReach tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt inReach satelīta komunikatoru, izmantojot jūsu Instinct pulksteni. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgām ierīcēm, apmeklējiet vietni buy.garmin.com.

inReach tālvadības izmantošana

Pirms inReach tālvadības pults funkcijas izmantošanas ir jāpievieno inReach pārskats pārskatu sarakstam (*Pārskatu kopas pielāgošana*, 51. lappuse).

- 1 Ieslēdziet inReach satelīta komunikatoru.
- 2 Savā Instinct pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu inReach pārskatu.
- 3 Nospiediet **GPS**, lai meklētu savu inReach satelīta komunikatoru.
- 4 Nospiediet **GPS**, lai savienotu pārī inReach satelīta komunikatoru.
- 5 Nospiediet **GPS** un atlasiet opciju:
 - Lai nosūtītu SOS ziņojumu, atlasiet **Iniciēt SOS**.
PIEZĪME. SOS funkcija ir jāizmanto vienīgi reālā ārkārtas situācijā.
 - Lai nosūtītu īsziņu, atlasiet **Ziņojumi** > **Jauns ziņojums**, atlasiet ziņojuma kontaktpersonas un ievadiet ziņojuma tekstu vai atlasiet ātro teksta opciju.
 - Lai nosūtītu iepriekš iestatītu ziņu, atlasiet **Sūtīšanas iepri. iest.** un sarakstā atlasiet ziņu.
 - Lai skatītu taimeri un aktivitātes laikā nobraukto attālumu, atlasiet **Sekošana**.

VIRB tālvadība

Šī VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu ierīci.

Sporta kameras VIRB vadība

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Instinct pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 75. lappuse*).
VIRB pārskats ir pievienots pārskatu kopai.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu VIRB pārskatu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Instinct ekrānā parādās video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai apturētu video ierakstīšanu, nospiediet **GPS**.
 - Lai uzņemtu fotoattēlu, atlasiet **Uzņemt fotoattēlu**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kam. miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameru miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.
 - Lai mainītu videoierakstu un fotoattēlu iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi**.

VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Instinct pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 75. lappuse*).
Kad kamera ir savienojumā, VIRB datu ekrāns automātiski tiek pievienots aktivitāšu lietotnēm.
- 3 Aktivitātes laikā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu VIRB datu ekrānu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Turiet nospiestu **MENU**.
- 6 Atlasiet **VIRB**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot aktivitātes taimeri, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Taimera iesl./aptur.**
PIEZĪME. video ierakstīšana automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un pārtraucat aktivitāti.
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot izvēlnes opcijas, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Manuāls**.
 - Lai manuāli ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Instinct ekrānā ir redzams video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai manuāli apturētu ierakstīšanu, nospiediet **GPS**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kam. miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameru miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.

Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi

Lai pielāgotu lāzera lokācijas iestatījumus, jums ir jāizveido pāra savienojums ar saderīgu Xero ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 75. lappuse](#)).

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > XERO atr. v. not. lāzersist. > Vietu not.lāzersist..**

Aktivitātes laikā: aktivitātes laikā iespējo objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas informācijas displeju no saderīgas, pārī savienotas Xero ierīces.

Kopīgots režīmu: ļauj jums kopīgot lāzera lokācijas informāciju publiski vai pārraidīt to privāti.

Karte

▲ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kartē ir redzami atrašanās vietu nosaukumi un simboli. Kad jūs navigējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.

- Kartes navigēšana ([Kartes panoramēšana un tālummaiņa, 79. lappuse](#))
- Kartes iestatījumi ([Kartes iestatījumi, 79. lappuse](#))

Kartes panoramēšana un tālummaiņa

- 1 Navigācijas laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu karti.
- 2 Turiet nospiestu **MENU**.
- 3 Atlasiet **Panoramēšana/tālummaiņa**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai pārslēgtu panoramēšanu augšup un lejup, panoramēšanu pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu, nospiediet **GPS**.
 - Lai panoramētu vai tālummainītu karti, nospiediet **UP** un **DOWN**.
 - Lai beigtu, nospiediet **BACK**.

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes lietotnē un datu ekrānos.

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Karte**.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atrašanās vietas: rāda kartē saglabātās atrašanās vietas.

Pilsētas: rāda pilsētu nosaukumus kartē.

Režģa līnijas: rāda režģa līnijas kartē.

Automātiska tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpaliek vai jāsamazina manuāli.

Tālrūņa savienojamības iespējas

Tālrūņa savienojamības iespējas ir pieejamas jūsu Instinct pulkstenim, kad savienojat to pārī, izmantojot Garmin Connect lietotni ([Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana, 80. lappuse](#)).

- Lietotnes funkcijas no Garmin Connect lietotnes, Connect IQ lietotnes un vairāk ([Tālrūņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas, 81. lappuse](#))
- Logrīki ([Pārskati, 48. lappuse](#))
- Vadības izvēlnes funkcijas ([Vadība, 61. lappuse](#))
- Drošības un izsekošanas funkcijas ([Drošības un izsekošanas funkcijas, 90. lappuse](#)).
- Tālrūņa mijiedarbība, piemēram, paziņojumi ([Bluetooth paziņojumu iespējošana, 80. lappuse](#))

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana

Lai lietotu pulksteņa pievienotās funkcijas, ir jāizveido tiešs tā savienojums pārī, izmantojot lietotni Garmin Connect, nevis Bluetooth iestatījumus viedtālrunī.

- 1 Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet ✓, kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālruni.
PIEZĪME. ja iepriekš izlaidāt pāra savienojuma izveides procesu, varat turēt nospiestu **MENU** un atlasīt **Savienojamība > Tālrunis > Izv. pāra sav. ar tālr..**
- 2 Noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 80. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Viedie paziņojumi > Statuss > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet **Vispārējs lietojums** vai **Aktivitātes laikā**.
- 4 Atlasiet paziņojuma veidu:
- 5 Atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- 6 Nospiediet **BACK**.
- 7 Atlasiet privātuma un noildzes preferences.
- 8 Nospiediet **BACK**.
- 9 Atlasiet **Paraksts**, lai pievienotu parakstu teksta ziņojuma atbildēs.

Paziņojumu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Nospiediet **GPS**.
- 3 Atlasiet paziņojumu.
- 4 Nospiediet **GPS**, lai iegūtu vairāk opciju.
- 5 Nospiediet **BACK**, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemtat tālruņa zvanu, Instinct pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemtu zvanu, atlasiet **Pieņemt**.
PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs tālrunis.
- Lai noraidītu zvanu, atlasiet **Noraidīt**.
- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet **Atbildēt** un sarakstā atlasiet ziņojumu.
PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android™ tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Kad jūs savā pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāri īsziņu ierobežojumi un maksas no jūsu mobilo sakaru operatora un tālruņa plāna. Sazinieties ar savu mobilo sakaru operatoru, lai iegūtu plašāku informāciju par īsziņu maksām vai ierobežojumiem.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu pārskatu.

2 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.

3 Nospiediet **GPS**.

4 Atlasiet **Atbildēt**.

5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā SMS teksta ziņojumu.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu Instinct 3 pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem un atlasiet paziņojumus, kas tiks rādīti tālrunī un pulkstenī.

PIEZĪME. visi paziņojumi, kurus iespējodat savā iPhone, tiek parādīti arī jūsu pulkstenī.

- Ja izmantojat Android tālruni, Garmin Connect lietotnē atlasiet **••• > Iestatījumi > Paziņojumi > Lietotnes paziņojumi** un atlasiet paziņojumus, kurus vēlaties parādīt savā pulkstenī.

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

Jūs varat iestatīt Instinct 3 pulksteni, lai saņemtu brīdinājumu, kad viedtālrunis tiek savienots pārī un atvienots, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. pēc noklusējuma tālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Brīdinājumi**.

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 64. lappuse*).

1 Turiet nospiestu **CTRL**, lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā Instinct pulkstenī.

Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas

Varat savienot savu pulksteni ar vairākām Garmin tālruņa lietotnēm un datora lietojumprogrammām, izmantojot to pašu Garmin kontu.

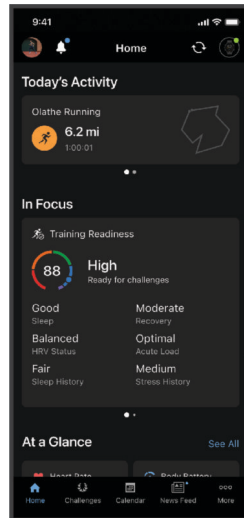
Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienus, triatlona aktivitātes u. c. Lai reģistrētos bezmaksas kontam, varat lejupielādēt lietotni no sava tālruņa lietotņu veikala (garmin.com/connectapp) vai dodieties uz connect.garmin.com.

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā pulkstenī jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, augstumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, kadenci, skriešanas dinamiku, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas un pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME. daži dati ir nepieciešams papildu piederums, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors.



Plānojiet savu treniņu: jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.

Sekoiet savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiet savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

Pārvaldiet savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Garmin Connect+ abonements

Jūs varat paplašināt savā Garmin Connect kontā pieejamos datus, savienojumus un treniņus, izvēloties Garmin Connect+ abonementu. Lai reģistrētos, jūs varat tālrunī lejupielādēt lietotni Garmin Connect no lietotņu veikala vai apmeklēt vietni connect.garmin.com.

Aktīvais intelekts (AI): saņemiet AI ieskatus par saviem datiem un aktivitātēm.

LiveTrack+: sūtiet LiveTrack teksta ziņojumus, iegūstiet personalizētu profila lapu un skatiet iepriekšējās LiveTrack sesijas.

Sekoiet Garmin Trails: piekļūstiet āra takām un maršrutiem, ko iesaka Garmin datubāzes un citi Garmin lietotāji, tostarp attēliem, vērtējumiem, ceļojumu pārskatiem un citiem datiem.

Izsekojiet iekštelpu aktivitātes: skatiet savu iekštelpu aktivitāšu un fizisko vingrinājumu datus reāllaikā, kas ļauj jums pielāgot savu sniegumu aktivitātes laikā.

Ieteikumi treniņiem: saņemiet papildu atbalstu no speciālistiem un norādes konkrētiem Garmin Coach treniņu plāniem.

Snieguma panelis: skatiet treniņu datus sev ērtā veidā, pateicoties individuāli pielāgojamām diagrammām un shēmām.

Sociālās funkcijas: iegūstiet piekļuvi ekskluzīviem žetoniem, žetonu izaicinājumiem un dubultiem punktiem izaicinājumu laikā. Jūs varat atjaunināt profila avatāru, izmantojot individuāli pielāgojamus rāmjus.

Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 80. lappuse*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

2 Novietojiet pulksteni 10 m (30 pēdu) attālumā no tālruņa.

Pulkstenis automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu Garmin Connect kontu.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 80. lappuse*).

Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 83. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni.

Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat pulksteni. Kad atjaunināšana ir pabeigta, pulkstenis tiek restartēts.

Vienotais treniņu statuss

Ja izmantojat vairāk nekā vienu Garmin ierīci savā Garmin Connect kontā, varat izvēlēties, kura ierīce ir galvenais datu avots ikdienas lietošanai un apmācībai.

Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Iestatījumi**.

Primārā treniņu ierīce: iestata prioritāro datu avotu treniņa rādītājiem, piemēram, treniņa statusam un slodzes fokusam.

Primārā valkājamā ierīce: iestata prioritāro datu avotu ikdienas veselības rādītājiem, piemēram, soļiem un miegam. Šim pulkstenim vajadzētu būt visbiežāk valkātajam pulkstenim.

IETEIKUMS. lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin, iesaka bieži sinhronizēt ar Garmin Connect kontu.

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un izpildes mērījumus no citām Garmin ierīcēm ar savu Instinct 3 pulksteni, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu pulkstenim precīzāk atspoguļot jūsu treniņu un fizisko formu. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge velosipēda datoru, un skatīt aktivitātes informāciju un atgūšanās laiku savā Instinct 3 pulkstenī.

Sinhronizējiet Instinct 3 pulksteni un citas Garmin ierīces ar savu Garmin Connect kontu.

IETEIKUMS. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņuierīci un primāro valkājamo ierīci (*Vienotais treniņu statuss, 83. lappuse*).

Pēdējās aktivitātes un veiktspējas mērījumi no citām Garmin ierīcēm tiek parādīti jūsu Instinct 3 pulkstenī.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express™ lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.

2 Dodieties uz garmin.com/express.

3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.

4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.

Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.

2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

PIEZĪME. vadības izvēlei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 64. lappuse*).

1 Turiet nospiestu **CTRL**, lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet **Sinhron.**.

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ lietotnes, datu laukus, skatus un pulksteņa ciparnīcas savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ veikalu savā pulkstenī vai tālrunī (garmin.com/connectiqapp).

Pulksteņa ciparnīcas: pielāgojiet pulksteņa izskatu.

Ierīces lietotnes: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, pārskatus un jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Datu lauki: lejupielādējiet jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Instinct 3 pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 80. lappuse*).

1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.

2 Ja nepieciešams, atlasiet savu pulksteni.

3 Atlasiet funkciju Connect IQ.

4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

1 Savienojiet pulksteni ar datoru, izmantojot USB kabeli.

2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.

3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.

4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Garmin Explore™

Garmin Explore tīmekļa vietne un lietotne ļauj veidot kursus, ceļa punktus un kolekcijas, plānot ceļojumus, sinhronizēt trases, augšupielādēt aktivitātes un izmantot mākoņkrātuvi. Tās piedāvā uzlabotu plānošanu gan tiešsaistē, gan bezsaistē, ļaujot jums kopīgot un sinhronizēt datus ar savu savietojamo Garmin ierīci. Jūs varat izmantot lietotni, lai lejupielādētu kartes, piekļūtu tām bezsaistē un pēc tam navigētu uz jebkuru vietu, neizmantojot mobilo datu pakalpojumu.

Jūs varat lejupielādēt lietotni Garmin Explore savā tālrunī (garmin.com/exploreapp) no lietotņu veikala; varat arī doties uz vietni explore.garmin.com.

Lietotne Garmin Messenger

⚠ BRĪDINĀJUMS

inReach lietotnes Garmin Messenger funkcijas, tostarp SOS, izsekošana un inReach™ laikapstākļi, nav pieejamas, ja nav pievienots inReach satelīta komunikators un aktīvs satelīta abonements. Pirms lietotnes izmantošanas ceļojuma laikā to vienmēr izmēģiniet ārpus telpām.

⚠ UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lietotne darbojas gan internetā (izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus tālrunī), gan Iridium® satelītu tīklā. Ja izmantojat mobilos datus, jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Ja atrodaties apgabalā bez tīkla pārklājuma, ir jābūt aktīvam satelīta abonementam, lai jūsu inReach satelīta komunikators varētu izmantot Iridium satelīta tīklu.

Izmantojot lietotni, varat sūtīt ziņojumus citiem Garmin Messenger lietotnes lietotājiem, tostarp draugiem un ģimenes locekļiem, kuriem nav Garmin ierīču. Ikviens var lejupielādēt lietotni un pieslēgt savu viedtālruni, lai, izmantojot internetu, varētu sazināties ar citiem lietotnes lietotājiem (nav vajadzīga pieteikšanās). Lietotnes lietotāji var izveidot arī grupas ziņojumapmaiņas pavedienus ar citiem SMS viedtālruņa numuriem. Grupas ziņojumapmaiņai pievienotie jaunie dalībnieki var lejupielādēt lietotni, lai redzētu, ko saka citi.

Ziņojumi, kas nosūtīti, izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus jūsu viedtālrunī, nerada datu pārraides izmaksas vai papildu maksu par jūsu satelīta abonementu. Saņemtie ziņojumi var radīt izmaksas, ja ziņojumu piegādi mēģina veikt gan Iridium satelīta tīklā, gan internetā. Jūsu mobilo datu plānam tiek piemērotas standarta teksta ziņojumapmaiņas likmes.

Lietotni Garmin Messenger varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/diveapp) no lietotņu veikala.

Messenger funkcijas lietošana

⚠ UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu Messenger funkciju, jūsu Instinct 3 pulkstenim jābūt savienotam ar Garmin Messenger lietotni saderīgā tālrunī, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Izmantojot pulksteņa Messenger funkciju, varat skatīt, veidot un atbildēt uz ziņojumiem no Garmin Messenger tālruņa lietotnes.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu **Messenger** pārskatu.

ITEIKUMS. Messenger funkcija ir pieejama kā pārskata, lietotnes vai pulksteņa vadības izvēlnes opcija.

2 Nospiediet **GPS**, lai atvērtu pārskatu.

3 Ja **Messenger** funkciju izmantojat pirmo reizi, noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

4 Savā pulkstenī atlasiet opciju:

- Lai izveidotu jaunu ziņojumu, atlasiet **Jauns ziņojums**, atlasiet saņēmēju un atlasiet iepriekš noteiktu ziņojumu vai izveidojiet savu.
- Lai skatītu sarunu, nospiediet **UP** vai **DOWN** un atlasiet sarunu.
- Lai atbildētu uz ziņojumu, atlasiet sarunu, atlasiet **Atbildēt** un atlasiet iepriekš sagatavotu ziņojumu vai izveidojiet savu.

Lietotne Garmin Golf™

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas Instinct 3 ierīces, lai skatītu sīku statistiku un sitienu analīzi. Golfa spēlētāji var savstarpēji sacensties dažādos laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 43 000 golfa laukumu ir reitingu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties. Iegūstot Garmin Golf dalību, varat skatīt zaļo kontūru datus savā tālrunī.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/golfapp) no lietotņu veikala.

Garmin Share

IEVĒRĪBAI

Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot informāciju ar citiem. Vienmēr pārliecinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

Garmin Share funkcija ļauj izmantot Bluetooth tehnoloģiju, lai bezvadu režīmā kopīgotu datus ar citām saderīgām Garmin ierīcēm. Ja ir iespējota funkcija Garmin Share un saderīgas Garmin ierīces atrodas viena otras darbības zonā, varat atlasīt saglabātās atrašanās vietas, kursus un treniņus, lai tos pārsūtītu uz citu ierīci, izmantojot tiešu, drošu savienojumu starp ierīcēm, bez nepieciešamības izmantot tālruni vai Wi-Fi® savienojumu.

Datu kopīgošana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā viena no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

Jūsu Instinct pulkstenis var sūtīt un saņemt datus, kad tas ir savienots ar citu saderīgu Garmin ierīci ([Datu saņemšana ar Garmin Share, 86. lappuse](#)). Varat arī pārsūtīt datus starp dažādām ierīcēm. Piemēram, varat kopīgot iecienītāko kursu no sava Edge velosipēda datora uz saderīgu Garmin pulksteni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Garmin Share > Koplietot**.
- 3 Atlasiet kategoriju un atlasiet vienu vienumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Koplietot**.
 - Atlasiet **Pievienot vairāk > Koplietot**, lai atlasītu vairāk nekā vienu koplietojamo vienumu.
- 5 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces.
- 6 Atlasiet ierīci.
- 7 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet ✓.
- 8 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 9 Atlasiet **Atkārtoti kopīgot**, lai kopīgotu tos pašus vienumus ar citu lietotāju (nav obligāti).
- 10 Atlasiet **Pabeigts**.

Datu saņemšana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā viena no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Garmin Share**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces uztveršanas diapazonā.
- 4 Atlasiet ✓.
- 5 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet ✓.
- 6 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 7 Atlasiet **Pabeigts**.

Lietotāja profils

Varat atjaunināt savu lietotāja profilu pulkstenī vai Garmin Connect lietotnē.

Lietotāja profila iestatīšana

Varat atjaunināt savu dzimumu, dzimšanas datumu, augumu, svaru, plaukstas locītavu, sirdsdarbības zonu un jaudas zonu. Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

Lietotāja iestatījumi: iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (KMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Index™ svāri, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis KMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu ([Lietotāja profila iestatīšana, 87. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Fiz. f. vecums**.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 89. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Jūs varat nodalīt sirdsdarbības ritma zonas sporta veidu profiliem, piemēram, skriešanai, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Varat arī iestatīt katru sirdsdarbības ritma zonu un manuāli ievadīt savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Sirdsdarb. ritms**.
- 3 Atlasiet **Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.
Varat izmantot Automātiska noteikšana funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski reģistrētu maksimālo sirdsdarbības frekvenci (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 89. lappuse*).
- 4 Atlasiet **LTHR** un ievadiet savu laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu (*Laktāta sliekšņvērtība, 56. lappuse*).
Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 89. lappuse*).
- 5 Atlasiet **Atpūtas SR > Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.
Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.
- 6 Atlasiet **Zonas > Pamatojoties uz**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
 - Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%LTHR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
- 8 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 9 Atlasiet **Sporta v. sirds ritms** un sporta veida profilu, lai pievienotu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).
- 10 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj pulkstenim noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirdsdarbības ritma.

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi (*Lietotāja profila iestatīšana, 87. lappuse*).
- Bieži skrieniet, izmantojot plaukstas locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Izmēģiniet dažus sirdsdarbības ritma treniņu plānus, kas ir pieejami jūsu Garmin Connect kontā.
- Skatiet sava sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

Savu spēka zonu iestatīšana

Spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Ja jūs zināt savu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) vai sliekšņvērtības jaudas (TP) vērtību, varat ievadīt to un atļaut programmatūrai automātiski aprēķināt jūsu spēka zonas. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Jauda**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pamatojoties uz**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
 - Atlasiet **% FTP** vai **% TP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 6 Atlasiet **FTP** vai **Spēka robeža** un ievadiet savu vērtību.
Jūs varat izmantot funkciju **Automātiska noteikšana**, lai automātiski reģistrētu savu sliekšņvērtības jaudu aktivitātes laikā (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 89. lappuse*).
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija **Automātiska noteikšana** ir ieslēgta pēc noklusējuma. Pulkstenis var automātiski noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā. Kad pulkstenis ir pāra savienojumā ar saderīgu spēka mērītāju, tā var automātiski noteikt jūsu funkcionālo sliekšņvērtības jaudu (FTP) aktivitātes laikā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Automātiska noteikšana**.
- 3 Atlasiet opciju.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Instinct 3 pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Negadījuma noteikšana: ja Instinct 3 pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Live Event Sharing: ļauj sūtīt ziņojumu draugiem un ģimenei pasākuma laikā, nodrošinot reāllaika atjauninājumus.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi, ja jūsu pulkstenis ir savienojumā ar saderīgu Android viedtālruni.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana** > **Drošības funkcijas** > **Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem** > **Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot LiveTrack funkciju. Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 90. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Kontaktpersonas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas Instinct 3 ierīcei (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 83. lappuse*).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

⚠ UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 90. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Drošība > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet GPS aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu Instinct 3 pulkstenis ir noteicis negadījumu, un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu ierīcē un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.

Palīdzības pieprasīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 90. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu **CTRL**.
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.
IETEIKUMS. lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

Veselības un labsajūtas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Veselība un labsajūta**.

Sirdsdarbības ritms: ļauj pielāgot plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumus (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi*, 68. lappuse).

Pulse Ox režīms: ļauj izvēlēties pulsa oksimetra režīmu (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 70. lappuse).

Dienas kopsavilkums: iespējo Body Battery ikdienas kopsavilkumu, kas tiek parādīts dažas stundas pirms miega loga sākuma. Dienas kopsavilkums sniedz ieskatu par to, kā jūsu ikdienas stresa un aktivitāšu vēsture ir ietekmējusi jūsu Body Battery līmeni (*Body Battery*, 52. lappuse).

Stresa brīdinājumi: paziņo, kad stresa periodi ir izsmēluši jūsu Body Battery līmeni.

Atpūtas brīdinājumi: paziņo jums pēc atpūtas perioda un tā ietekmi uz jūsu Body Battery līmeni.

Kustības brīdinājums: iespējo un atspējo funkciju Kustības brīdinājums (*Brīdinājuma par kustību izmantošana*, 92. lappuse).

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Mērķa brīdinājumi parādās attiecībā uz jūsu dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Move IQ: ļauj ieslēgt vai izslēgt Move IQ® notikumus. Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimeri.

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi.

Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiek parādīti Kustieties! un kustības josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*Sistēmas iestatījumi*, 100. lappuse).

Lai atiestatītu brīdinājumu par kustību, dodieties īsā pastaigā (vismaz dažas minūtes).

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Instinct 3 pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet laicnoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa iestatījumos (*Miega režīma pielāgošana*, 102. lappuse). Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem (*Pārskati*, 48. lappuse). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Vadība*, 61. lappuse).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect kontā (*Lietotnes Garmin Connect lietošana*, 83. lappuse).
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.
Informāciju par miegu, tostarp snaudieniem, varat skatīt savā Instinct 3 pulkstenī (*Pārskati*, 48. lappuse).

Elpošanas variācijas

⚠ BRĪDINĀJUMS

Ierīce Instinct 3 nav medicīniska ierīce, un tā nav paredzēta, lai noteiktu diagnozi vai uzraudzītu kādu medicīnisku stāvokli. Plašāku informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Ierīces Instinct 3 optiskajam sirdsdarbības ritma sensoram ir pulsa oksimetra funkcija, kas ļauj mērīt jūsu elpošanas variācijas naktī. Elpošanas variāciju dati tiek sniegti, lai uzlabotu izpratni par jūsu gulēšanas vidi un vispārējo labsajūtu. Retas vai biežas elpošanas variācijas var pastāvēt individuālā dzīvesstila faktoru vai gulēšanas vides dēļ. Sazinieties ar savu ārstu vai veselības aprūpes speciālistu, ja rodas bažas par jūsu elpošanas variāciju līmeni.

PIEZĪME. lai noteiktu elpošanas variācijas, jums pulsa oksimetram ir jāaktivizē miega izsekošanas funkcija (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 70. lappuse).

Miega mērījuma pārskatā ir redzami jūsu aktuālie elpošanas variāciju dati.

PIEZĪME. iespējams, ka pārskats būs jāpievieno pārskatu sarakstam (*Pārskatu kopas pielāgošana*, 51. lappuse). Papildu informāciju par elpošanas variācijām, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā, jūs varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Navigācija

Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana

ITEIKUMS. varat saglabāt atrašanās vietu no vadības izvēlnes (*Vadība*, 61. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Navigēt > Saglab. atr. vietas**.
- 3 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu vai rediģētu atrašanās vietas informāciju.

Dubulta režģa atrašanās vietas saglabāšana

Varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, izmantojot dubultās koordinātas, lai vēlāk atgrieztos tajā pašā vietā.

1 Atlasiet opciju:

- Turiet nospiestu **GPS**.

PIEZĪME. karstais taustiņš **Dubults režģis** ir noklusējums tikai Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modeļiem.

- Pielāgojiet funkcijas **Dubults režģis** karsto taustiņu (*Karsto taustiņu pielāgošana, 102. lappuse*) un turiet nospiestu pielāgoto pogu vai pogu kombināciju.

2 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

3 Nospiediet **GPS**, lai saglabātu atrašanās vietu.

4 Ja vajadzīgs, nospiediet **DOWN**, lai rediģētu atrašanās vietas informāciju.

Atsauces punkta iestatīšana

Varat iestatīt atsauces punktu, lai norādītu kursu un attālumu līdz vietai vai peilējumam.

1 Atlasiet opciju:

- Turiet nospiestu **CTRL**.

IETEIKUMS. aktivitātes ierakstīšanas laikā varat iestatīt atsauces punktu.

- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Atsauces punkts**.

3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

4 Nospiediet **GPS** un atlasiet **Pievienot punktu**.

5 Atlasiet atrašanās vietu vai orientieri, ko izmantot kā atsauces punktu navigācijā.

Tiek parādīta kompasa bultiņa un attālums līdz galamērķim.

6 Virsējo pulksteņa daļu pavērsiet savā virzienā.

Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.

7 Ja nepieciešams, nospiediet **GPS** un atlasiet **Izmaiņas punkts**, lai iestatītu citu atsauces punktu.

Navigēšana uz galapunktu

Pulksteni varat izmantot, lai naviģētu uz galapunktu vai sekotu kursam.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Navigēt**.
- Atlasiet aktivitāti, turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Navigācija**.

3 Atlasiet kategoriju.

4 Lai izvēlētos galapunktu, izpildiet ekrānā redzamo uzvedņu norādes.

5 Atlasiet **Doties uz**.

6 Nospiediet **GPS**, lai sāktu navigāciju.

Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā

Jūs varat navigēt uz pašreizējās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojat. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

1 Aktivitātes laikā nospiediet **GPS**.

2 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:

- Lai naviģētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
- Lai naviģētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu taisnā līnijā, atlasiet **Taisna līnija**.

Kartē parādās jūsu pašreizējā atrašanās vieta, mērojamais ceļš un galamērķis.

Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība

Jūs varat pavērst pulksteni pret attālu objektu, piemēram, ūdenstorni, fiksēt to šajā virzienā un pēc tam navigēt uz objektu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Navigēt > Skats un kustība**.
 - Atlasiet aktivitāti, turiet nospiešu **MENU** un atlasiet **Navigācija > Skats un kustība**.
- 3 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret objektu un nospiediet **GPS**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 4 Nospiediet **GPS**, lai sāktu navigāciju.

Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana

Jūs varat saglabāt cilvēka aiz borta (MOB) atrašanās vietu un automātiski sākt navigēt atpakaļ uz šo vietu.

IETEIKUMS. jūs varat aktivizēt aizturēšanas funkciju taustiņiem, lai piekļūtu MOB funkcijai (*Karsto taustiņu pielāgošana, 102. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Navigēt > Pēdējais MOB**.
 - Atlasiet aktivitāti, turiet nospiešu **MENU** un atlasiet **Navigācija > Pēdējais MOB**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.

Navigācijas apturēšana

- 1 Aktivitātes laikā turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Apturēt navigāciju**.

Kursi

BRĪDINĀJUMS

Šī funkcija ļauj lietotājiem lejupielādēt citu lietotāju izveidotos kursus. Garmin negalvo par trešo personu veidotu kursu precizitāti, uzticamību, pilnīgumu vai savlaicīgumu. Trešo personu kursus varat izmantot vai pajauties uz tiem, pats uzņemoties atbildību.

No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus. Piemēram, ja sākotnēji kurss tika veikts 30 minūtēs, jūs varat sacensties ar Virtual Partner, mēģinot veikt kursu ātrāk nekā 30 minūtēs.

Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi > Izveidot jaunu**.
- 5 Ievadiet kursa nosaukumu un atlasiet .
- 6 Atlasiet **Pievienot atrašanās vietu**.
- 7 Atlasiet opciju.
- 8 Ja nepieciešams, atkārtojiet 6. un 7. soli.
- 9 Atlasiet **Pabeigts > Izpildīt kursu**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 10 Nospiediet **GPS**, lai sāktu navigēšanu.

Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [82. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.
PIEZĪME. šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci](#), [96. lappuse](#)).

Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect](#), [96. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana

Pirms navigācijas pa kursu varat skatīt vai rediģēt kursa detaļas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi**.
- 5 Nospiediet **GPS**, lai atlasītu kursu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Izpildīt kursu**.
 - Lai izveidotu pielāgotu tempa pulksteņa siksnīņu, atlasiet **PacePro**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai sāktu kursu pretējā secībā, atlasiet **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai mainītu kursa nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai rediģētu kursa ceļu, atlasiet **Rediģēt**.
 - Lai dzēstu kursu, atlasiet **Dzēst**.

Ceļa punkta plānošana

Varat izveidot jaunu atrašanās vietu, plānojot attālumu un peilējumu no pašreizējās atrašanās vietas līdz jaunai atrašanās vietai.

PIEZĪME. iespējams, aktivitāšu un programmu sarakstam būs jāpievieno lietotne Demonstrēt maršr. p..

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Demonstrēt maršr. p..**
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu kursu.
- 4 Nospiediet **GPS**.
- 5 Nospiediet **DOWN**, lai atlasītu mērvienību.
- 6 Nospiediet **UP**, lai ievadītu attālumu.
- 7 Nospiediet **GPS**, lai saglabātu.

Plānotais ceļa punkts ir saglabāts ar noklusējuma nosaukumu.

Navigācijas iestatījumi

Navigējot uz galapunktu, varat pielāgot kartes funkcijas un izskatu.

Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **GPS**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Datu ekrāni**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Karte > Statuss**, lai ieslēgtu vai izslēgtu karti..
 - Atlasiet **Karte > Datu lauks**, lai ieslēgtu vai izslēgtu datu lauku, kas kartē parāda maršrutēšanas informāciju.
 - Atlasiet **Priekšā**, lai ieslēgtu vai izslēgtu informāciju par gaidāmajiem kursa punktiem..
 - Atlasiet **Ceļvedis**, lai ieslēgtu vai izslēgtu ceļveža ekrānu, kurā ir redzams kompasa peilējums vai kurss, kuram jāseko navigācijas laikā.
 - Atlasiet **Augstuma diagramma**, lai ieslēgtu vai izslēgtu augstuma diagrammu.
 - Atlasiet ekrānu, kurš ir jāpievieno, jānoņem vai jāpielāgo.

Virsraksta iestatījumi

Varat iestatīt tā rādītāja darbību, kas parādās navigācijas laikā.

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Navigācija > Veids**.

Peilējums: norāda galamērķa virzienā.

Kurss: norāda jūsu pozīciju attiecībā pret kursa līniju uz galapunktu..

Navigācijas brīdinājumu iestatīšana

Jūs varat iestatīt brīdinājumus, kuri palīdzēs jums navigēt uz galapunktu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu noteiktam attālumam no jūsu galapunkta, atlasiet **Galīgais attālums**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu aplēstajam atlikušajam laikam, līdz sasniedzat galapunktu, atlasiet **Galīgais ETE**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, kad jūs novirzāties no kursa, atlasiet **Novirze no kursa**.
 - Lai iespējotu secīgu pagriezienu navigācijas norādes, atlasiet **Pagriezienu uzvednes**.
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu brīdinājumu.
- 5 Ja vajadzīgs, ievadiet attāluma vai laika vērtību un atlasiet ✓.

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Jaudas pārvaldnieks**.

Enerģijas taupītājs: ļauj pielāgot sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā (*Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 98. lappuse*).

Jaudas režīmi: ļauj pielāgot sistēmas iestatījumus, aktivitāšu iestatījumus un GPS iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbību aktivitātes laikā (*Barošanas režīmu pielāgošana, 99. lappuse*).

Ak. līmenis procent.: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku procentos.

Akumulatora līmeņa aplēses: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku kā aplēstu ciparu dienās vai stundās.

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana

Enerģijas taupītāja funkcija ļauj ātri koriģēt sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā.

Enerģijas taupītāja funkciju varat ieslēgt vadības izvēlnē (*Vadība, 61. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Enerģijas taupītājs**.
- 3 Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu enerģijas taupītāja funkciju.
- 4 Atlasiet **Rediģēt** un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai iespējotu zemas jaudas pulksteņa ciparnīcu, kas atjauninās reizi minūtē.
 - Atlasiet **Tālrūnis**, lai atvienotu pāri savienoto tālrūni.
 - Atlasiet **Plaukstas locītavas SR**, lai izslēgtu plaukstas locītavas pulsometru.
 - Atlasiet **Pulse Ox**, lai izslēgtu pulsa oksimetra sensoru.
 - Atlasiet **Vienmēr ieslēgts displejs**, lai izslēgtu ekrānu, kad tas netiek lietots.
 - Lai noregulētu ekrāna spilgtumu, atlasiet **Spilgtums**.

Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.
- 5 Atlasiet **Zema ak. līm. brīd.**, lai saņemtu brīdinājumu, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

Barošanas režīma maiņa

Varat mainīt barošanas režīmu, lai aktivitātes laikā pagarinātu akumulatora darbības laiku.

1 Aktivitātes laikā turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Jaudas režīms**.

3 Atlasiet opciju.

Pulkstenis parāda akumulatora darbības laiku, kas pieejams izvēlētajā barošanas režīmā.

Barošanas režīmu pielāgošana

Ierīcē ir iepriekš ielādēti vairāki barošanas režīmi, kas ļauj ātri pielāgot sistēmas iestatījumus, aktivitātes iestatījumus un GPS iestatījumus, lai darbības laikā pagarinātu akumulatora darbības laiku. Varat pielāgot esošos barošanas režīmus un izveidot jaunus pielāgotus barošanas režīmus.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Jaudas režīmi**.

3 Atlasiet opciju:

- Izvēlieties pielāgojamo barošanas režīmu.
- Atlasiet **Piev. jaunu**, lai izveidotu pielāgotu barošanas režīmu.

4 Ja nepieciešams, ievadiet pielāgotu nosaukumu.

5 Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus barošanas režīma iestatījumus.

Piemēram, varat mainīt GPS iestatījumu vai atvienot pārī savienoto tālruni.

Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.

6 Ja nepieciešams, atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto barošanas režīmu.

Barošanas režīma atjaunošana

Varat atiestatīt iepriekš ielādētu barošanas režīmu uz rūpnīcas noklusējuma iestatījumiem.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Jaudas režīmi**.

3 Atlasiet iepriekš ielādētu barošanas režīmu.

4 Atlasiet **Atjaunot > ✓**.

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sistēma**.

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Laiks: korigē laika iestatījumus (*Laika iestatījumi, 101. lappuse*).

Displejs: korigē ekrāna iestatījumus (*Ekrāna iestatījumu maiņa, 101. lappuse*).

Satelīti: iestata noklusējuma satelīta sistēmu, ko izmantot aktivitātēm. Ja nepieciešams, varat pielāgot satelīta iestatījumu katrai darbībai (*Satelīta iestatījumi, 42. lappuse*).

Skaņa un vibr.: iestata pulksteņa skaņas, piemēram, taustiņu toņus, brīdinājumus un vibrācijas.

Miega režīms: iestata miega stundas un miega režīma preferences (*Miega režīma pielāgošana, 102. lappuse*).

Nakts redzamība: iestata displeja preferences nakts redzamības režīmam.

Netraucēt: aktivizē režīmu Netraucēt. Varat rediģēt ekrāna preferences, paziņojumus, brīdinājumus un plauksta locītavas žestus.

Karstie taustiņi: piešķir saīsmes ierīces pogām (*Karsto taustiņu pielāgošana, 102. lappuse*).

Automātiska bloķēšana: automātiski bloķē pogas, lai novērstu nejaušu pogu nospiešanu. Izmantojiet opciju Aktivitātes laikā, lai bloķētu pogas laiknoteiktas aktivitātes laikā. Izmantojiet opciju Vispārējs lietojums, lai bloķētu pogas, kad jūs neierakstāt laiknoteiktu aktivitāti.

Formāts: iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, mērvienības, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu un ģeogrāfisko koordinātu formāta un datuma opcijas (*Mērvienību mainīšana, 102. lappuse*).

Ieejas kods: iestata četru ciparu ieejas kodu, lai aizsargātu jūsu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plauksta locītavas (*Pulksteņa ieejas koda iestatīšana, 100. lappuse*).

Izp. nosacījums: aktivitātes laikā iespējo veiktspējas nosacījumu funkciju (*Izpildes spēja, 55. lappuse*).

Datu ierakstīšana: iestata, kā pulkstenis ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tās aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laikposmu.

USB režīms: iestata pulksteni MTP (multivides pārsūtīšanas protokola) vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Atiestatīt: atiestata lietotāja datus un iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 108. lappuse*).

Programmatūras atj.: instalē lejupielādētos programmatūras atjauninājumus, iespējo automātiskos atjauninājumus vai manuāli pārbauda, vai nav pieejami atjauninājumi (*Produkta atjauninājumi, 107. lappuse*).

Par (Par): rāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju.

Pulksteņa ieejas koda iestatīšana

IEVĒRĪBAI

Ja ieejas kodu trīs reizes ievadīsiet nepareizi, pulkstenis īslaicīgi tiks bloķēts. Pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem pulkstenis tiks bloķēts, līdz atiestatīsiet ieejas kodu Garmin Connect lietotnē. Ja pulksteni nesavienojāt pāri ar tālruni, pulkstenis dzēs datus un atiestata rūpnīcas noklusējuma iestatījumus pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem.

Varat iestatīt pulksteņa ieejas kodu, lai aizsargātu savu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plauksta locītavas. Ja izmantojat Garmin Pay funkciju, pulkstenis izmanto to pašu četru ciparu ieejas kodu, kuru izmantojat, lai atvērtu savu maku (*Garmin Pay, 65. lappuse*).

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Sistēma > Ieejas kods > Iestatīt piekļuves kodu**.

3 Ievadiet četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plauksta locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Pulksteņa ieejas koda nomainīšana

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina pašreizējais pulksteņa ieejas kods. Ja aizmirsāt savu ieejas kodu vai pārāk daudz reižu ievadījāt nepareizu ieejas kodu, tas ir jāatiestata Garmin Connect lietotnē.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Ieejas kods > Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Ievadiet esošo četru ciparu ieejas kodu.
- 4 Ievadiet jaunu četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukšanas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Laika iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sistēma > Laiks**.

Laika formāts: iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu, vai militārā formātā.

Datuma formāts: iestata datumu rādīšanas secību dienai, mēnesim un gadam.

Iestatīt laiku: iestata laika joslu pulkstenim. Opcija Automātiski iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Laiks: ļauj koriģēt laiku, ja opcijas Iestatīt laiku iestatījums ir Manuāls.

Brīdinājumi: ļauj iestatīt katras stundas brīdinājumus, kā arī saullēkta un saulrieta brīdinājumus, kas tiek atskaņoti noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta vai saulrieta (*Laika brīdinājumu iestatīšana, 46. lappuse*).

Laika sinhroniz.: ļauj manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku (*Laika sinhronizēšanas ar GPS, 45. lappuse*).

Ekrāna iestatījumu maiņa

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Displejs**.
- 3 Atlasiet **Lieli fonti**, lai palielinātu teksta izmēru ekrānā.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Nakts redzamība**.
 - Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
 - Atlasiet **Vispārējs lietojums**.
 - Atlasiet **Miega laikā**.
- 5 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. ne visas opcijas ir pieejamas visiem režīmiem.

- Atlasiet opciju **Vienmēr ieslēgts displejs**, lai pulksteņa ciparnīcas dati būtu redzami un samaziniet spilgtumu un fonu. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku (*Par AMOLED tehnoloģijas displeju, 103. lappuse*).
- Lai iestatītu ekrāna spilgtuma līmeni, atlasiet **Spilgtums**.
- Atlasiet **Sarkana pārslēgšanās**, lai pārslēgtu ekrānu uz sarkaniem, zaļiem vai oranžiem toņiem, kas ļauj lietot pulksteni vājā apgaismojumā un palīdz saglabāt nakts redzamību.
- Atlasiet **Brīdinājumi**, lai ieslēgtu ekrānu brīdinājumiem.
- Lai ekrāns tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukšanas locītavu, atlasiet **Plaukšanas locītavas kustība**.
- Lai iestatītu laiku, pēc kāda displejs izslēdzas, atlasiet **Noildze**.

Miega režīma pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Miega režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Grafiks**, atlasiet dienu un ievadiet parastās miega stundas.
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai izmantotu miega pulksteņa ciparnīcu.
 - Atlasiet **Displejs**, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus.
 - Atlasiet **Snaudiena modinātājs**, lai iestatītu, ka snaudiena modinātāji tiek atskaņoti kā skaņas signāls, vibrācija vai abi šie signāli.
 - Atlasiet **Netraucēt**, lai ieslēgtu un izslēgtu netraucēšanas režīmu.
 - Atlasiet **Enerģijas taupītājs**, lai ieslēgtu vai izslēgtu akumulatora taupītāja režīmu ([Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 98. lappuse](#)).

Karsto taustiņu pielāgošana

Jūs varat pielāgot atsevišķu taustiņu aizturēšanas funkciju un taustiņu kombinācijas.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Karstie taustiņi**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo pogu vai pogu kombināciju.
- 4 Atlasiet funkciju.

Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Formāts > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu:
- 4 Atlasiet mērvienību.

Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Par**.

E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etikete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etikete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Sistēmas izvēlnē atlasiet **Par**.

Informācija par ierīci

Par AMOLED tehnoloģijas displeju

Pēc noklusējuma pulksteņa iestatījumi ir optimizēti, lai palielinātu akumulatora darbības laiku un efektivitāti (*Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai*, 109. lappuse).

Attēla inerce vai pikseļu “iededzināšana” ir tipiska AMOLED tehnoloģijas ierīču uzvedība. Lai pagarinātu displeja darbības laiku, jāizvairās no statisku attēlu rādīšanas ilgu laiku augstā spilgtuma līmenī. Lai mazinātu “iededzināšanu”, Instinct 3 displejs izslēdzas pēc atlasītā noildzes laika (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 101. lappuse). Lai aktivizētu pulksteni, varat pagriezt plaukstu locītavu pret ķermeni vai nospiegt pogu.

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

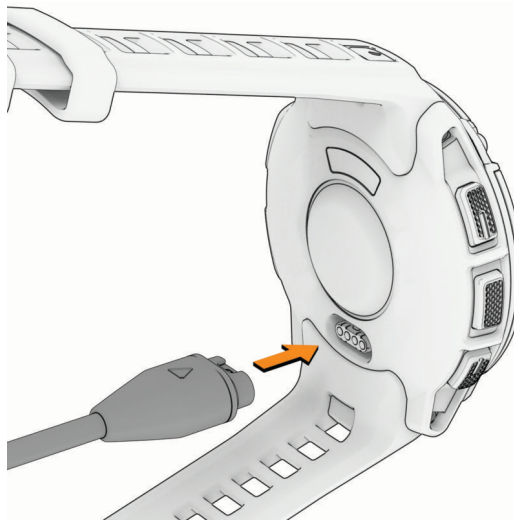
Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 104. lappuse).

Pulksteņa komplektācijā ir iekļauts patentēts uzlādes kabelis. Papildaprīkojumu un rezerves daļas meklējiet vietnē buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju.

- 1 Pieslēdziet kabeli (▲ galu) pulksteņa uzlādes portā.



- 2 Pievienojiet otru kabeļa galu USB-C® datora pieslēgvietai vai maiņstrāvas adapterim (5 W minimālā nominālā jauda).

Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

- 3 Atvienojiet pulksteni pēc tam, kad akumulatora uzlādes līmenis ir sasniedzis 100%.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Ūdens iedarbība	10 ATM ¹
Darbības un uzglabāšanas temperatūra diapazons	No -20° līdz 60°C (no -4° līdz 140°F)
USB uzlādes temperatūras diapazons	No 0 līdz 45 °C (no 32 līdz 113 °F)
ES bezvadu savienojuma frekvence un pārraides jauda	Instinct 3 AMOLED - 45mm: 2,4 GHz ar 5,65 dBm maksimāli; Instinct 3 AMOLED - 50mm: 2,4 GHz ar 1,85 dBm maksimāli

Informācija par akumulatoru darbības laiku

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no tādām pulkstenī iespējamajām funkcijām kā aktivitātes izsekošana, plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošana, tālruņa paziņojumi, GPS, kā arī pievienotajiem sensoriem (*Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai, 109. lappuse*).

Režīms	Instinct 3 AMOLED - 45mm akumulatora darbības laiks	Instinct 3 AMOLED - 50mm akumulatora darbības laiks
Viedpulksteņa režīms	Līdz 18 dienām ar Plaukstas locītavas kustība Līdz 7 dienām ar Vienmēr ieslēgts displejs	Līdz 24 dienām ar Plaukstas locītavas kustība Līdz 9 dienām ar Vienmēr ieslēgts displejs
Akumulatora taupīšanas pulksteņa režīms	Līdz 24 dienām	Līdz 30 dienām
Tikai GPS režīms	Līdz 32 stundām	Līdz 40 stundām
Visu satelītu sistēmu režīms	Līdz 25 stundām	Līdz 32 stundām
Visas satelītu sistēmas un daudzjoslu režīms	Līdz 23 stundām ²	Līdz 30 stundām ²
Maks. akumulatora GPS režīms	Līdz 68 stundām	Līdz 86 stundām
Ekspedīcijas GPS aktivitātes režīms	Līdz 16 dienām	Līdz 20 dienām

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens.

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 100 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

² Pieņemot tipisku lietošanu ar SatIQ tehnoloģiju

Pulksteņa tīrīšana

UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

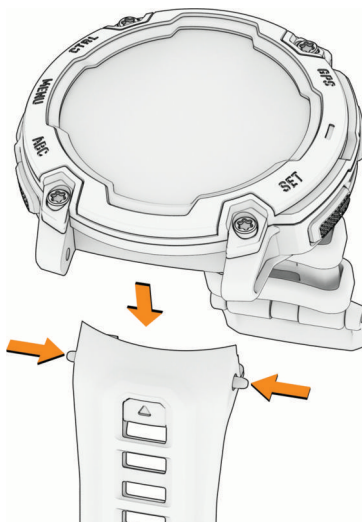
IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

Atsperu stieņu siksniņu maiņa

Varat aizstāt siksniņas ar jaunām Instinct 3 pulksteņa siksniņām vai saderīgām QuickFit® siksniņām. Informāciju par saderīgām pulksteņa siksniņām un izmēriem skatiet sava Instinct 3 pulksteņa produkta lapā vietnē buy.garmin.com.

- 1 Piespiediet pulksteņa tapu un noņemiet siksniņu no pulksteņa.



- 2 Atlasiet opciju:

- Lai pievienotu Instinct 3 pulksteņa siksniņas, izlīdziniet jaunās siksniņas caurumus ar atverēm ierīcē, iebīdīet pulksteņa tapu un iespiediet siksniņu vietā.

PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksniņa ir stingra. Pulksteņa tapai ir jāizlīdzinās ar atverēm pulkstenī.

- Lai uzstādītu saderīgas QuickFit siksniņas, uzlieciet saderīgu pulksteņa tapu uz pulksteņa un piespiediet jauno siksniņu vietā.



PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksniņa ir stingra. Aizturim ir jābūt cieši pār pulksteņa tapu.

- 3 Lai nomainītu citu pulksteņa siksniņu, atkārtojiet darbību secību.

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth. Atjauninājumus varat manuāli pārbaudīt sistēmas iestatījumos (*Sistēmas iestatījumi*, 100. lappuse). Savā datorā instalējiet Garmin Express (garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Laukuma atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Papildu informācijas iegūšana

Vairāk informācijas par šo produktu varat skatīt Garmin tīmekļa vietnē.

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Lai iegūtu informāciju par funkciju precizitāti, dodieties uz vietni www.garmin.com/ataccuracy.
Šī nav medicīnas ierīce.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt ierīces valodu, ja ierīcē nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Ritiniet uz leju līdz pēdējam elementam sarakstā un nospiediet **GPS**.
- 3 Nospiediet **GPS**.
- 4 Atlasiet savu valodu.
- 5 Nospiediet **GPS**.

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Instinct 3 pulkstenis ir saderīgs ar tālruņiem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē garmin.com/ble.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect tajā tālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect un atlasiet **••• > Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Tālrunis > Izv. pāra sav. ar tālr..**

Mans pulkstenis nerāda pareizu laiku

Pulkstenis atjaunina laiku un datumu, kad to sinhronizējat. Lai saņemtu pareizu laiku, kad maināt laika joslas, un atjauninātu uz vasaras vai ziemas laiku, pulkstenis ir jāsinhronizē.

- 1 Apstipriniet, ka laiks ir iestatīts uz automātisku ([Laika iestatījumi](#), 101. lappuse).
- 2 Apstipriniet, ka jūsu dators vai viedtālrunis rāda pareizu vietējo laiku.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Sinhronizējiet pulksteni ar datoru ([Garmin Connect lietošana datorā](#), 83. lappuse).
 - Sinhronizējiet pulksteni ar tālruni ([Lietotnes Garmin Connect lietošana](#), 83. lappuse).
 - Sinhronizējiet pulksteni ar GPS ([Laika sinhronizēšanas ar GPS](#), 45. lappuse).Laiks un datums tiek atjaunināti automātiski.

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pāri izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Meklēt visus**.
 - Atlasiet sensora veidu.Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana](#), 37. lappuse).

Pulksteņa restartēšana

- 1 Turiet nospiestu **CTRL**, līdz pulkstenis izslēdzas.
- 2 Turiet nospiestu **CTRL**, lai ieslēgtu pulksteni.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, pulkstenis ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklus. iest.**
 - Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
 - Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iest.****PIEZĪME.** ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēš maku no pulksteņa.

Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai

Lai pagarinātu akumulatora kalpošanas laiku, varat izmēģināt šos padomus.

- Aktivitātes laikā mainiet barošanas režīmu (*Barošanas režīma maiņa*, 99. lappuse).
 - Vadības izvēlnē ieslēdziet akumulatora taupīšanas funkciju (*Vadība*, 61. lappuse).
 - Samaziniet ekrāna noildzi (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 101. lappuse).
 - Pārtrauciet izmantot displeja noildzes opciju **Vienmēr ieslēgts displejs** un atlasiet īsāku displeja noildzi (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 101. lappuse).
 - Samaziniet ekrāna spilgtumu (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 101. lappuse).
 - Izmantojiet UltraTrac satelīta režīmu savai aktivitātei (*Satelīta iestatījumi*, 42. lappuse).
 - Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Vadība*, 61. lappuse).
 - Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** (*Aktivitātes beigšana*, 5. lappuse).
 - Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.
Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otrās rokas (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana*, 3. lappuse).
 - Ierobežojiet pulksteni parādāmos tālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība*, 81. lappuse).
 - Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām ierīcēm (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana*, 68. lappuse).
 - Izslēdziet plaukstar locītavas sirdsdarbības ritma uzraudzību (*Plaukstar locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi*, 68. lappuse).
- PIEZĪME.** plaukstar locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.
- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 70. lappuse).

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dodieties ārā atklātā vidē.
Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.
- 2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet pulksteni ar savu Garmin kontu:
 - Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth iespējamu tālruni.Kamēr pulkstenis ir savienojumā ar Garmin kontu, tas lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ātri atrast satelīta signālus.
- Iznesiet pulksteni ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

Aktivitātes temperatūras rādījums nav precīzs

Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plaukstar locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes. Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans dienas soļu skaits nav redzams

Dienas soļu skaits tiek atiestatīts katru nakti pusnaktī.

Ja soļu skaita vietā ir redzamas svītrīņas, ļaujiet ierīcei iegūt satelīta signālus un iestatīt laiku automātiski.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plaukstas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni ([Garmin Connect lietošana datorā](#), 83. lappuse).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni ([Lietotnes Garmin Connect lietošana](#), 83. lappuse).

2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nēsinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Pulkstenis izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāptais stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vējainā vidē nosedziet pulksteni ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt nepareizus rādījumus.

Pielikums

Datu lauki

PIEZĪME. ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami. Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ vai Bluetooth piederumi. Daži datu lauki pulkstenī parādās vairākās kategorijās.

IETEIKUMS. varat arī pielāgot datu laukus no pulksteņa iestatījumiem Garmin Connect lietotnē.

Kadences lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. pedāļu grieš. ātr.	Riteņbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. pedāļu grieš. ātr.	Skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Ped. gr. ātr.	Riteņbraukšana. Kļoņa sviras apgriezienu skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.
Kadence	Skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).
Apļa kadence	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Apļa kadence	Skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Ātrums pēd. distancē	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.
Ped. griešanas ātr. pēd. dist.	Skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Kartes

Nosaukums	Apraksts
Barometra diagramma	Diagramma, kurā parādīts barometriskais spiediens laika gaitā.
Augstuma diagramma	Diagramma, kurā parādīts pacēlums laika gaitā.
Pulsa diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu sirdsdarbības ātrumu visas aktivitātes laikā.
Tempa diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu tempu visas aktivitātes laikā.
Jaudas diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu jaudu visas aktivitātes laikā.
Ātruma diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu ātrumu visas aktivitātes laikā.

Kompasa lauki

Nosaukums	Apraksts
Kompasa virsraksts	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.
GPS kurss	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz GPS.
Kurss	Virziens, kurā jūs pārvietojaties.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.
Intensitātes attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.
Distances garums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. attālums	Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. kustības attālums	Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā kustībā.
Pēdējās dist. attālums	Attālums, kuru veicāt šajā kustībā.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. kāpums	Vidējais vertikālā kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Vid. kritums	Vidējais vertikālā krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Augst.	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.
Slīdēšanas koeficients	Tā horizontālā attāluma proporcija, kas veikts līdz izmaiņām vertikālā attālumā.
GPS augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums, izmantojot GPS.
Līmenis	Pacēluma (augstuma) virs trases (distances) aprēķins. Piemēram, ja uz katrām 3 m (10 pēdām) kāpuma jūs veicat 60 m (200 pēdu), slīpums ir 5%.
Distances kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā distancē.
Distances kritums	Vertikālā krituma attālums pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. kāp.	Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās dist. krit.	Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās kustības kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā kustībā.
Pēdējās kustības kritums	Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā kustībā.
Maks. kāpums	Maksimālais kāpuma ātrums pēdās minūtē vai metros minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maks. kritums	Maksimālais krituma ātrums metros minūtē vai pēdās minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maks. augstums	Lielākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Min. Augstums	Mazākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kustības kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā kustībā.
Kustības kritums	Vertikālā krituma attālums pašreizējā kustībā.
Kopējais kāpums	Kopējais augstuma kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kopējais kritums	Kopējais augstuma krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Grīdas lauki

Nosaukums	Apraksts
Uzkāpto stāvu skaits	Kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits.
Nokāpto stāvu skaits	Kopējais dienā nokāpto stāvu skaits.
Stāvi minūtē	Minūtē uzkāpto stāvu skaits.

Grafisks

Nosaukums	Apraksts
Logrīku pārskatāmība	Skriešana. Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo soļu skaita ciklā diapazonu.
KOMPASA MĒRAPARĀTS	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.
GCT balansa mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo saskares ar zemi kreisās/labās puses balansu skrienot.
Saskares ar zemi laika mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo laiku, cik ilgi skrienot katrā spertajā soli kāja ir pie zemes, mērītu milisekundēs.
Sirdsdarbības ritma mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritma zonu.
PacePro mērītājs	Skriešana. Jūsu pašreizējais dalītais temps un mērķa dalītais temps.
SPĒKA MĒRAPARĀTS	Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo spēka zonu.
Kopējā kāpuma/krituma mēraparāts	Kopējais augstuma kāpuma un krituma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.
Treniņa efektivitātes mēraparāts	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo un anaerobo spēju līmeni.
Vertikālo svārstību mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo elastīgumu skrējiena laikā.
Vertikālā koeficienta mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo vertikālo svārstību attiecību pret soļa garumu.

Sirdsdarbības ritma lauki

Nosaukums	Apraksts
%SRR	Procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).
Aerobā TE	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo spēju līmeni.
Anaerobā TE	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobo spēju līmeni.
Vid. %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.
Vidējais SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.
Vid. SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.
Sirdsdarbības ritms	Sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.
SR %maks.	Procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.
SR zona	Pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).
Int. vid. %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. vid. %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. vid. SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. maks. %SRR	Maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. vid. %maks.	Maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. maks. SR	Maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Distances %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.
Distances SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.
Distances SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.
Pēdējās distances %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. dist. SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. kust. %SR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā kustībā.

Nosaukums	Apraksts
Pēd. kustības sirdsdarb. ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā kustībā.
Pēd. kust. sirds %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā kustībā.
Kust. % sirdsd. ritma rezerve	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā kustībā.
Maks. SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā kustībā.
Kust. sirdsdarb. ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā kustībā.
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības zonā.

Garuma lauki

Nosaukums	Apraksts
Intervāla garums	Pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.
Garums	Pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Navigācijas lauki

Nosaukums	Apraksts
Peilējums	Virziens no jūsu pašreizējās atrašanās vietas uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Kurss	Virziens no jūsu sākuma atrašanās vietas uz galapunktu. Kursu var skatīt kā plānotu vai kā iestatītu maršrutu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Galapunkta atrašanās vieta	Jūsu galapunkta pozīcija.
Galap. ceļa punkts	Pēdējais punkts maršrutā uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Atlikušais attālums	Atlikušais attālums līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Attālums līdz nākamajam	Atlikušais attālums līdz nākamajam ceļa punktam maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Apl. kopējais attālums	Aplēstais attālums no sākuma līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
ETA	Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit galapunktu (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
PIL nākamajā	Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit nākamo ceļa punktu maršrutā (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
ETE	Aplēstais atlikušais laiks, līdz sasniegsit galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Slīd. koef. galapunktā	Planēšanas spēja, kāda nepieciešama, lai nolaistos no pašreizējās pozīcijas līdz galapunkta augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Nosaukums	Apraksts
Platums/garums	Pašreizējā pozīcija pēc ģeogrāfiskā platuma un garuma neatkarīgi no atlasītā pozīcijas formāta iestatījuma.
Atrašanās vieta	Pašreizējā pozīcija, izmantojot atlasīto pozīcijas formāta iestatījumu.
Nākamais ceļa punkts	Nākamais punkts maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Novirze no kursa	Attālums pa labi vai pa kreisi, kādā jūs novirzījāties no sākotnējā kustības ceļa. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Laiks līdz nākamajam	Aplēstais atlikušais laiks, līdz jūs sasniedzat nākamo ceļa punktu maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
VMG	Ātrums, kādā jūs pabeidzat maršrutu galapunktā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
V attālums līdz galap.	Augstuma attālums starp jūsu pašreizējo pozīciju un galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Vert. ātrums līdz mērķim	Kāpuma vai krituma ātrums līdz iepriekš noteiktajam augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Citi lauki

Nosaukums	Apraksts
Aktīvas kalorijas	Aktivitātes laikā sadedzinātās kalorijas.
Atmosfēras spiediens	Nekalibrēts vides spiediens.
Barometra spiediens	Pašreizējais nekalibrētais vides spiediens.
Akumulatora darbības stundas	Stundu skaits, kas palicis līdz akumulatora jaudas izsīkšanai.
Baterijas uzlādes līmenis	Pulksteņa akumulatora uzlādes līmenis.
Aktīvas kalorijas	Visas dienas laikā sadedzinātās kalorijas.
GPS	GPS satelīta signāla stiprums.
Distances	Pašreizējā aktivitātē pabeigto apļu skaits.
Slodze	Treniņa slodze pašreizējā aktivitātē. Treniņa slodze ir treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņš pēc treniņa (EPOC), kas norāda, ar kādu piepūli jūs veicāt fizisko vingrojumu sēriju.
Kustības	Pašreizējā aktivitātē pabeigto darbību skaits.
Izpildes nos.	Izpildes spējas rādītājs ir jūsu spēju novērtējums reāllaikā.
Atkārtojumi	Atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā izturības treniņa aktivitātes laikā.
Elpošanas intensitāte	Jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).
Iestatīt taimeri	Izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.
Soļi	Pašreizējā aktivitātē veiktais soļu skaits.
Stress	Jūsu pašreizējais stresa līmenis.

Nosaukums	Apraksts
Saullēkts	Saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Saulriets	Saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Dienas laiks	Diennakts laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Tempa lauki

Nosaukums	Apraksts
500 m temps	Pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.
500 m vidējais temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.
Vidējais temps	Vidējais temps pašreizējā aktivitātē.
Pakāpes koriģētais temps	Vidējais temps tiek koriģēts atkarībā no reljefa stāvuma.
Intervāla temps	Vidējais temps pašreizējā intervālā.
500 m distances temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.
Distances temps	Vidējais temps pašreizējā distancē.
Pēd. 500 m dist. temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.
Pēdējās distances temps	Vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. att. temps	Vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēdējās kustības temps	Vidējais temps pēdējā veiktajā kustībā.
Kustības temps	Vidējais temps pašreizējā kustībā.
Temps	Pašreizējais temps.

PacePro lauki

Nosaukums	Apraksts
Nākamais dalītais attālums	Skriešana. Kopējais attālums nākamajā intervālā.
Nāk. dalītais mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps nākamajā intervālā.
Kopumā priekšā/aiz muguras	Skriešana. Kopējais laiks, kas pārsniedz mērķa tempu vai atpaliek no tā.
Dalīts attālums	Skriešana. Kopējais attālums pašreizējā intervālā.
Atlikušais dalītais attālums	Skriešana. Atlikušais attālums pašreizējā intervālā.
Dalīts temps	Skriešana. Temps pašreizējā intervālā.
Dalīts mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps pašreizējā intervālā.

Jaudas lauki

Nosaukums	Apraksts
% FTP	Pašreizējā spēka atdeve procentos no funkcionālās sliekšņvērtības jaudas.
3 s vid. balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 3 sekunžu kustības laikā.
3 s vid. jauda	Vidējā spēka atdeve 3 sekunžu kustības laikā.
10 s vid. balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 10 sekunžu kustības laikā.
10 s vid. jauda	Vidējā spēka atdeve 10 sekunžu kustības laikā.
30 s vid. balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 30 sekunžu kustības laikā.
30 s vid. jauda	Vidējā spēka atdeve 30 sekunžu kustības laikā.
Vid. atlikums	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā aktivitātē.
Vid. KR. PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vidējā jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
Vid. L. PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. KR. PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. PCO	Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā aktivitātē.
Vid. L. PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Balanss	Pašreizējais kreisās/labās puses spēka balanss.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pašreizējā aktivitātē.
Distances balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā distancē.
Dist. KR. PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.
DIST. KR. PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.
Distances NP	Vidējā Normalized Power™ pašreizējā distancē.
Dist. PCO	Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā distancē.
Distances jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.
Dist. L. PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.
Dist. L. PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. NP	Vidējā Normalized Power pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances jauda	Vidējā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Kreisā PPP	Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.
Kreisā PP	Pašreizējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda
Pēd. dist. maks. jauda	Maksimālā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Maks. distances jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā distancē.

Nosaukums	Apraksts
Maks. jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
NP	Normalized Power pašreizējā aktivitātē.
Pedāļa vienmēr.	Mērījums, cik vienmērīgi braucējs piemēro spēku pedāļiem katrā pedāļu gājienā.
PCO	Platformas centra nobīde Platformas centra nobīde ir vieta uz pedāļa, kur tiek piemērots spēks.
Jauda	Pašreizējā spēka atdeve vatos.
Jauda uz svara vienību	Pašreizējais spēks, kas mērīts vatos uz kilogramu.
Spēka zona	Pašreizējais spēka atdeves diapazons, pamatojoties uz jūsu FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.
Labā PPP	Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.
Labā PP	Pašreizējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā jaudas zonā.
Laiks sēžot	Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.
Laiks dist. sēžot	Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā distancē.
Laiks st.	Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.
Laiks distancē st.	Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā distancē.
TSS	Training Stress Score™ pašreizējā aktivitātē.
Griezes mom. ef.	Mērījums, cik efektīvi braucējs griež pedāļus.
Treniņš	Kopējais rezultāts (spēka atdeve) kilodžoulos.

Atpūtas lauki

Nosaukums	Apraksts
Atkārtot	Taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).
Restartēt taimeri	Taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Skriešanas dinamika

Nosaukums	Apraksts
Vid. GCT bal.	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā posmā.
Vid. GCT	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā aktivitātē.
Vid. soļa gar.	Vidējais soļa garums pašreizējā nodarbībā.
Vid. vert. svārst.	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā aktivitātē.
Vid. vert. koef.	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā nodarbībā.
GCT balanss	Saskares ar zemi kreisās/labās puses balanss skrienot.
GCT	Laiks, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes. Saskares ar zemi laiks netiek aprēķināts iešanas gadījumā.
Dist. GCT bal.	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā distancē.
Dist. GCT	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā distancē.
Dist. soļa gar.	Vidējais soļa garums pašreizējā distancē.
Dist. vert. svārst.	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā distancē.
Dist. vert. koef.	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā distancē.
Soļa garums	Jūsu soļa garums no viena soļa līdz nākamajam, mērīts metros.
Vert. svārstības	Elastīgums skrējiena laikā. Ķermeņa vertikālā kustība, mērīta katram solim centimetros.
Vertik. koeficients	Vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu.

Ātruma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. kustības ātrums	Vidējais kustības ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. vispārējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē, ietverot gan kustības, gan apturētu ātrumu.
Vidējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. navig. SOG	Vidējais braukšanas ātrums mezglos pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Distances SOG	Vidējais braukšanas ātrums pašreizējā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Ātrums distancē	Vidējais ātrums pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. SOG	Vidējais braukšanas ātrums pēdējā pabeigtajā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Pēdējās dist. ātrums	Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.
Pēdējās kustības ātrums	Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā kustībā.
Maksimālais SOG	Maksimālais braukšanas ātrums pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Maks. ātrums	Lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Kustības ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā kustībā.
Ātrums	Pašreizējais kustības ātrums.
SOG	Faktiskais braukšanas ātrums neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Vert. ātrums	Kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Vēzienu lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. att. uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.
Vid. att. uz vēz.	Smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.
Vid. vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.
Vid. vēziena garums	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā aktivitātē.
Attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vēziena laikā veiktais attālums.
Int. vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā intervālā.
Int. vēziena garums	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā intervālā.
Int. vēzienu veids	Pašreizējais vēzienu veids intervālā.
Distances att. uz vēz.	Peldēšana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.
Distances att. uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.
Vēzienu ātrums distancē	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Vēzienu ātrums distancē	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Pēd. dist. attāl. uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. dist. attāl. uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. dist. vēzienu ātrums	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. dist. vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. att. vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēd. att. vēzieni	Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēd. att. vēzienu veids	Vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.
Vēzienu ātr.	Peldēšana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēziena ātrums	Smaiļošana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.
Vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Swolf lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (<i>Peldēšanas terminoloģija, 15. lappuse</i>). Peldot atklātos ūdeņos, Swolf rezultāta aprēķināšanai izmanto 25 metrus.
Int. Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.
Distance Swolf	Swolf rezultāts pašreizējā distancē.
Pēd. distances Swolf	Swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. att. Swolf	Swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Temperatūras lauki

Nosaukums	Apraksts
24 stundu maks.	Maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
24 stundu min.	Minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
Temperatūra	Vides temperatūra aktivitātes laikā. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Jūs varat izveidot temperatūras sensora pāra savienojumu ar savu ierīci, lai iegūtu precīzu temperatūras datu pastāvīgu avotu.

Taimera lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. distances laiks	Vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.
Pagājušais laiks	Kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.
Intervāla laiks	Hronometra laiks pašreizējā intervālā.
Distances laiks	Hronometra laiks pašreizējā distancē.
Pēdējās distances laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās kustības laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā kustībā.
Kustības laiks	Hronometra laiks pašreizējā kustībā.
Kustības laiks	Kopējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Vairāku sporta veidu laiks	Kopējais laiks dažādiem sporta veidiem dažādu sporta veidu aktivitātē, ietverot pārejas.
Kopumā priekšā/aiz muguras	Skriešana. Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa tempu vai atpaliek no tā.
Apturēts laiks	Kopējais apturētais laiks pašreizējā aktivitātē.
Peldējuma laiks	Peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.
Taim.	Atpakaļskaitīšanas taimera pašreizējais laiks.

Fizisko vingr. sērijas lauki

Nosaukums	Apraksts
Atkārtojumi	Fizisko vingrojumu sērijas laikā atlikušie atkārtojumi.
Soļa attālums	Treņiņa posma atlikušais laiks vai attālums.
Soļu temps	Pašreizējais temps fizisko vingrojumu sērijas solī.
Soļu ātrums	Pašreizējais ātrums fizisko vingrojumu sērijas solī.
Soļa laiks	Laiks, kas pagājis fizisko vingrojumu sērijas solim.

Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

Skriešanas dinamikas ekrānos tiek rādīts krāsu mēraparāts ar primāro metriku. Kā primāro metriku varat parādīt soļu skaits ciklā, vertikālās svārstības, saskares ar zemi laiku, saskares ar zemi laika balansu vai vertikālo koeficientu. Krāsu mēraparātā tiek parādītas jūsu skriešanas dinamikas datu salīdzinājums ar citu skrējēju datiem. Krāsu zonu pamatā ir procentīles.

Uzņēmums Garmin ir pētījis daudzus skrējējus, kam ir atšķirīgi aktivitāšu līmeņi. Sarkanajā vai oranžajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Zaļajā, zilajā vai violetajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējušiem skrējējiem parasti ir īsāks saskares ar zemi laiks, mazākas vertikālās svārstības, mazāks vertikālais koeficients un lielāks soļu skaits ciklā nekā mazāk pieredzējušiem skrējējiem. Tomēr garākiem skrējējiem parasti ir nedaudz mazāks soļu skaits ciklā, garāki soļi un nedaudz lielākas vertikālās svārstības. Vertikālais koeficients tiek aprēķināts, dalot jūsu vertikālo svārstību vērtību ar soļa garuma vērtību. Tas nav saistīts ar augstumu.

Lai iegūtu plašāku informāciju par skriešanas dinamiku, dodieties uz vietni garmin.com/runningdynamics. Vairāk informācijas par teorijām un skriešanas dinamikas datu interpretēšanu meklējiet uzticamās tīmekļa vietnēs publicētajos rakstos par skriešanu.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Soļu skaita ciklā diapazons	Saskares ar zemi laika diapazons
 Purpursarkana	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Zila	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Zaļa	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Oranža	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Sarkana	< 5	< 153 spm	> 308 ms

Saskares ar zemi laika balansa dati

Aprēķinot saskares ar zemi laika balansu, tiek mērīta jūsu skriešanas simetrija, un dati tiek attēloti kā procentuālā daļa no jūsu kopējā saskares ar zemi laika. Piemēram, 51,3% un bultiņa pa kreisi nozīmē to, ka skrējējs vairāk laika uz zemes pavada, atrodoties uz kreisās kājas. Ja datu ekrānā tiek rādītas divas vērtības, piemēram, 48–52, 48% ir kreisās kājas rādītājs un 52% – labās kājas rādītājs.

Krāsu zona	 Sarkana	 Oranža	 Zaļa	 Oranža	 Sarkana
Simetrija	Vāji	Viduvēji	Labi	Viduvēji	Vāji
Citu skrējēju procentuālā daļa	5%	25%	40%	25%	5%
Saskares ar zemi laika balanss	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	> 52,2% R

Veidojot un pārbaudot skriešanas dinamiku, Garmin komanda konstatēja, ka noteiktiem skrējējiem savainojumu skaits ir saistīts ar lielāku nelīdzsvarotību. Daudziem skrējējiem, skrienot augšup pa pakalnu vai lejup no tā, saskares ar zemi laika balanss ir mainīgs vairāk par 50–50. Lielākā daļa skriešanas treneru piekrīt apgalvojumam, ka simetrisks skriešanas veids ir labs. Elites skrējējiem ir ātri un līdzsvaroti soļi.

Skriešanas laikā varat skatīt krāsu mēraparāta vai datu lauka datus, vai arī pēc skriešanas skatiet kopsavilkumu savā Garmin Connect kontā. Tāpat kā citi skriešanas dinamikas dati, saskares ar zemi balanss ir kvantitatīvs mērījums, kas palīdz uzzināt par skriešanas veidu.

Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati

Atkarībā no sensora un no tā novietojuma – pie krūškurvja (HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumi vai jostasvietas) (Running Dynamics Pod piederums) – vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta datu diapazoni nedaudz atšķirsies.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Vertikālo svārstību diapazons pie krūškurvja	Vertikālo svārstību diapazons pie jostasvietas	Vertikālais koeficients pie krūškurvja	Vertikālais koeficients pie jostasvietas
 Purpursarkana	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Zila	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
 Zaļa	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranža	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Sarkana	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

FTP novērtējumi

Šajā tabulās ir iekļautas klasifikācijas funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēsēm pēc dzimuma.

Vīrieši	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	5,05 un vairāk
Teicami	No 3,93 līdz 5,04
Labi	No 2,79 līdz 3,92
Viduvēji	No 2,23 līdz 2,78
Netrenēts	Mazāk par 2,23

Sievietes	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	4,30 un vairāk
Teicami	No 3,33 līdz 4,29
Labi	No 2,36 līdz 3,32
Viduvēji	No 1,90 līdz 2,35
Netrenēts	Mazāk par 1,90

FTP novērtējumu pamatā ir šis pētījums: Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Riteņu lielums un apkārtmērs

Ātruma sensors automātiski nosaka riteņu lielumu. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

Simbolu definīcijas

Šie simboli var būt redzami uz ierīces vai piederuma etiķetes.



EEIA atkritumu apsaimniekošanas un pārstrādes simbols. EEIA simbols ir pievienots produktam saskaņā ar ES Direktīvu 2012/19/ES par elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumiem (EEIA). Tas ir paredzēts, lai novērstu šā produkta nepareizu apsaimniekošanu un veicinātu atkārtotu izmantošanu un pārstrādi.

