

GARMIN®



INSTINCT® 3 AMOLED SERIES

Priročnik za uporabo

© 2025 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® in Xero® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. 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™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. iPhone® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v Združenih državah Amerike in drugih državah. Applied Ballistics® je registrirana blagovna znamka družbe Applied Ballistics, LLC. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc. Družba Apple Inc. ima licenco za uporabo te znamke. Iridium® je registrirana blagovna znamka družbe Iridium Satellite LLC. Overwolf™ je blagovna znamka družbe Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peakware, LLC. USB-C® je registrirana blagovna znamka organizacije USB Implementers Forum. Vectronix® je blagovna znamka, ki je registrirana v Združenih državah Amerike in v lasti družbe Safran Vectronix AG. Wi-Fi® je registrirana znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

M/N: A04884, A05000

Kazalo vsebine

Uvod..... 1

Uvod.....	1
Gumbi.....	1
Brisanje uporabniških podatkov s funkcijo stikala za izklop v sili.....	2
Prilagajanje videza ure.....	3

Dejavnosti in programi..... 3

Seznam dejavnosti in programov.....	4
Začetek dejavnosti.....	4
Namigi za beleženje dejavnosti.....	5
Zaustavitev dejavnosti.....	5
Dejavnosti na prostem.....	6
Golf.....	6
Igranje golfa.....	6
Ogled ovir.....	7
Meni za golf.....	7
Premikanje zastavice.....	8
Ogled izmerjenih udarcev.....	8
Ročno merjenje udarca.....	8
Beleženje rezultatov.....	8
Beleženje statističnih podatkov.....	9
Nastavitve beleženja rezultatov.....	9
O načinu beleženja rezultatov stableford.....	9
Način velikih števil.....	9
Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja.....	10
Začetek odprave.....	10
Ročno beleženje točke sledi.....	10
Ogled točk sledi.....	10
Ribolov.....	11
Lov.....	11
Tek.....	12
Tek po atletski stezi.....	12
Namigi za beleženje teka po atletski stezi.....	12
Virtualni tek.....	12
Umerjanje razdalje na tekalni stezi..	13
Beleženje dejavnosti premagovanja ovir.....	13
Vadba s funkcijo PacePro™.....	13

Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect.....	13
Začetek načrta funkcije PacePro.....	14
Kolesarstvo.....	15
Uporaba notranjega trenažerja.....	15
Plavanje.....	15
Plavalna terminologija.....	15
Vrsta zavesljajev.....	15
Namigi za dejavnosti plavanja.....	16
Samodejni in ročni počitek.....	16
Vadba z dnevnikom.....	16
Več športov.....	16
Vadba za triatlon.....	17
Ustvarjanje dejavnosti z več športi..	17
Dejavnosti notranje vadbe.....	17
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	18
Beleženje dejavnosti HIIT.....	18
Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja.....	19
Zimski športi.....	19
Ogled smučarskih voženj.....	19
Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu.....	20
Vodni športi.....	20
Deskanje na vodi.....	20
Ogled voženj vodnega športa.....	20
Druge dejavnosti in programi.....	21
Applied Ballistics®.....	21
Program Applied Ballistics Quantum.....	21
Možnosti funkcije Applied Ballistics.....	21
Hitro urejanje razmer za streljanje.....	22
Kartica razdalj.....	22
Prilagajanje polj za kartico razdalj.....	22
Urejanje koraka razdalje.....	22
Nastavitev osnovne razdalje.....	22
Kartica ciljev.....	22
Dodajanje cilja.....	22
Urejanje cilja.....	23
Spreminjanje cilja.....	23
Brisanje vseh ciljev.....	23

Nastavitev lokacije cilja z GPS.....	23	Nastavitev opozorila o plimovanju.....	35
Okolje.....	23	Prilagajanje dejavnosti in programov..	35
Urejanje okolja.....	23	Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti.....	36
Omogočenje funkcije Auto Update.....	23	Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov.....	36
Profil.....	24	Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	36
Dodajanje profila.....	24	Dodajanje zemljevida dejavnosti..	36
Izbira drugega profila.....	24	Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	37
Prilagajanje zaslona s podatki o profilu.....	25	Nastavitve dejavnosti in programov.....	37
Glosar izrazov v funkciji Applied Ballistics.....	25	Opozorila dejavnosti.....	39
Igranje iger.....	28	Nastavitev opozoril.....	40
Uporaba programa Garmin GameOn™.....	28	Omogočanje samodejnega vzpona.....	41
Beleženje ročne dejavnosti igranja iger.....	28	Nastavitve satelitov.....	41
Jumpmaster.....	29	Ure.....	42
Vrste skoka.....	29	Nastavljanje alarma.....	42
Vnos informacij o skoku.....	29	Urejanje alarma.....	42
Vnos informacij o vetru za skoka HAHO in HALO.....	30	Uporaba odštevalnika časa.....	42
Ponastavitev informacij o vetru.....	30	Dodajanje opozorila o intervalu v odštevalnik časa.....	43
Vnos informacij o vetru za statični skok.....	30	Brisanje odštevalnika.....	43
Nastavitve konstant.....	30	Uporaba stoparice.....	44
Vadbe.....	30	Sinhronizacija časa z GPS-om.....	44
Začetek vadbe.....	31	Dodajanje drugih časovnih pasov.....	44
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....	31	Urejanje drugega časovnega pasu... ..	45
Izvajanje dnevne predlagane vadbe.....	31	Nastavitev opozoril o času.....	45
Začetek intervalne vadbe.....	32	Zgodovina.....	45
Prilagoditev intervalne vadbe....	32	Uporaba zgodovine.....	45
Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	32	Zgodovina več športov.....	45
Nastavitev cilja vadbe.....	33	Brisanje zgodovine.....	46
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	33	Osební rekordi.....	46
Koledar vadb.....	33	Ogled osebnih rekordov.....	46
Funkcija Adaptive Training Plans.....	33	Obnovitev osebnega rekorda.....	46
Uporaba programa Shranjeno.....	34	Brisanje osebnih rekordov.....	46
Izračun velikosti območja.....	34	Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	46
Ogled informacij o plimovanju.....	35	Uporaba merilnika opravljene poti... ..	47
		Nastavitve obvestil in opozoril.....	47
		Videz.....	47
		Hitri pregledi.....	47
		Ogled hitrih pregledov.....	50

Prilagajanje kolesa hitrih pregledov	50	Dodajanje kartice v denarnico	
Ustvarjanje map hitrih pregledov	51	Garmin Pay	64
Body Battery	51	Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay	64
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	51	Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay	65
Meritve zmogljivosti	52	Jutranje poročilo	65
O ocenah najvišjega VO2	52	Prilagajanje jutranjega poročila	65
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek	52		
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje	53	Senzorji in dodatna oprema	65
Ogled predvidenih časov tekmovanj	53	Merilnik SU na zapestju	65
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	53	Nošenje ure	66
Stanje zmogljivosti	54	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	66
Ogled stanja zmogljivosti	54	Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju	67
Pridobivanje ocene FTP	54	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	67
Laktatni prag	55	Oddajanje podatkov o srčnem utripu	67
Stanje vadbe	55	Pulzni oksimeter	68
Ravni stanja vadbe	56	Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra	69
Namigi za pridobitev stanja vadbe	56	Nastavitev načina pulznega oksimetra	69
Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino	56	Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	69
Kratkoročna obremenitev	57	Kompas	69
O funkciji Training Effect	57	Nastavitev smeri kompasa	69
Čas regeneracije	57	Nastavitve kompasa	70
Srčni utrip med regeneracijo	58	Ročno umerjanje kompasa	70
Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe	58	Nastavitev referenčnega severa	70
Pripravljenost na vadbo	59	Višinomer in barometer	70
Vadba za tekmovanje	59	Nastavitve višinomera	70
Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje	60	Umerjanje barometriškega višinomera	71
Dodajanje lokacij za vreme	60	Nastavitve barometra	71
Kontrolniki	60	Umerjanje barometra	71
Prilagoditev menija upravljalnih elementov	63	Nastavitev opozorila o nevihti	71
Uporaba svetilke	63	Brezžični senzorji	72
Urejanje utripanja svetilke po meri	63	Združevanje z brezžičnimi senzorji	74
Garmin Pay	64	Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa	74
Nastavitev denarnice		Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka	74
Garmin Pay	64	Dinamika teka	74
Plačilo nakupa z uro	64	Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	75

Moč teka	75	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	83
Nastavitve moči teka	76	Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	83
Daljinski upravljalnik za napravo inReach	76	Funkcije Connect IQ	83
Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach	76	Prenos funkcij Connect IQ	83
Daljinski upravljalnik za napravo VIRB	76	Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	84
Upravljanje športne kamere VIRB	77	Garmin Explore™	84
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	77	Program Garmin Messenger	84
Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero	78	Uporaba funkcije Messenger	85
Zemljevid	78	Program Garmin Golf™	85
Obračanje in povečevanje zemljevida	78	Garmin Share	85
Nastavitve zemljevida	78	Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share	86
Funkcije povezljivosti telefona	78	Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share	86
Združevanje s telefonom	79	Profil uporabnika	86
Omogočanje obvestil Bluetooth	79	Nastavitev uporabniškega profila	86
Ogled obvestil	79	Nastavitve spola	87
Prejetje dohodnega telefonskega klica	79	Ogled starosti telesa	87
Odgovarjanje na besedilno sporočilo	80	O območjih srčnega utripa	87
Upravljanje obvestil	80	Cilji pripravljenosti	87
Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom	80	Nastavljanje območij srčnega utripa	88
Izklop povezave Bluetooth s telefonom	80	Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa	88
Programi za telefon in računalnik	80	Izračuni območij srčnega utripa	89
Garmin Connect	81	Nastavitev območij moči	89
Naročnina na storitev Garmin Connect+	82	Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti	89
Uporaba programa Garmin Connect	82	Funkcije za varnost in sledenje	90
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	82	Dodajanje stikov v sili	90
Poenoteno stanje vadbe	82	Dodajanje stikov	90
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti	83	Vklop in izklop zaznavanja dogodkov ..	91
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	83	Prošnja za pomoč	91
		Nastavitve zdravja in dobrega počutja	92
		Samodejni cilj	92
		Uporaba opozorila za gibanje	92
		Minute intenzivnosti	92
		Zbiranje minut intenzivnosti	92
		Spremljanje spanja	93

Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	93	Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki.....	102
Spremembe vzorca dihanja.....	93		
Navigacija.....	93	Informacije o napravi.....	103
Ogled in urejanje shranjenih lokacij.....	93	O zaslonu AMOLED.....	103
Shranjevanje lokacije dveh mrež.....	94	Polnjenje ure.....	103
Nastavitev referenčne točke.....	94	Specifikacije.....	104
Navigacija do cilja.....	94	Informacije o trajanju napajanja z baterijo.....	104
Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo.....	95	Nega naprave.....	104
Navigacija z orodjem Poglej in pojdi.....	95	Čiščenje ure.....	105
Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi.....	95	Zamenjava paščkov z vzmetmi.....	106
Ustavitev navigacije.....	95	Odpravljanje težav.....	107
Proge.....	95	Posodobitve izdelkov.....	107
Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi.....	96	Pridobivanje dodatnih informacij.....	107
Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect.....	96	Jezik naprave je napačen.....	107
Pošiljanje proge v napravo.....	96	Ali je telefon združljiv z uro?.....	107
Ogled ali urejanje podrobnosti proge.....	97	Telefon ne vzpostavi povezave z uro.....	107
Projekcija točke poti.....	97	Ura ne prikazuje pravilnega časa.....	108
Nastavitve navigacije.....	97	Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?.....	108
Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo.....	97	Vnovični zagon ure.....	108
Nastavitve smeri.....	98	Ponastavitev vseh privzetih nastavitev.....	108
Nastavitev navigacijskih opozoril.....	98	Namigi za podaljševanje trajanja baterije.....	109
Nastavitve upravitelja napajanja.....	98	Pridobivanje satelitskih signalov.....	109
Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo.....	98	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	109
Spreminjanje načina napajanja.....	99	Odčitek temperature dejavnosti ni natančen.....	109
Prilagoditev načinov napajanja.....	99	Merjenje aktivnosti.....	109
Obnovitev načina napajanja.....	99	Moje dnevno število korakov se ne prikaže.....	110
Nastavitve sistema.....	100	Moje število korakov ni točno.....	110
Nastavitev številskega gesla ure.....	100	Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect.....	110
Spreminjanje številskega gesla ure.....	101	Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno.....	110
Nastavitve časa.....	101	Dodatek.....	111
Spreminjanje nastavitev zaslona.....	101	Podatkovna polja.....	111
Prilagoditev načina mirovanja.....	102	Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka.....	125
Prilagoditev bližnjičnih tipk.....	102		
Spreminjanje merskih enot.....	102		
Ogled informacij o napravi.....	102		

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi	125
Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju	126
Standardne ocene za najvišji VO2.....	126
Ocene FTP	127
Velikost in premer kolesa	127
Definicije simbolov	127

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Uvod

Če uro uporabljate prvič, opravite naslednje postopke, da nastavite uro in se seznanite z osnovnimi funkcijami.

- 1 Pridržite **CTRL** za vklop ure ([Gumbi, stran 1](#)).
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje začetne nastavitve.
Med začetno nastavitvijo lahko uro združite s telefonom, da boste lahko prejeli obvestila, sinhronizirali dejavnosti in uporabljali številne druge možnosti ([Združevanje s telefonom, stran 79](#)).
- 3 Napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 103](#)).
- 4 Preverite, ali so na voljo posodobitve programske opreme ([Nastavitve sistema, stran 100](#)).
Za najboljšo izkušnjo posodablajte programsko opremo v uri. Posodobitve programske opreme obsegajo spremembe in izboljšave zasebnosti, varnosti in funkcij.
- 5 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 4](#)).

Gumbi



① LIGHT CTRL	• Pritisnite za vklop naprave. • Pritisnite za osvetlitev zaslona. • Dvakrat na kratko pritisnite za vklop ali izklop svetilke (<i>Uporaba svetilke, stran 63</i>). • Držite dve sekundi za ogled menija upravljalnih elementov (<i>Kontrolniki, stran 60</i>). • Držite pet sekund za pošiljanje zahteve za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 91</i>).
② UP MENU	• Pritisnite za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih. • Pridržite v videzu ure za dostop do glavnega menija. • Pridržite za dostop do priročnega menija, če je na voljo v izbranem delu uporabniškega vmesnika.
③ DOWN ABC	• Pritisnite za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih (<i>Ogled hitrih pregledov, stran 50</i>). • Držite za ogled zaslona višinomera, barometra in kompasa (VBK, ang. kratica ABC).
④ GPS START/STOP	• Pritisnite za izbiro možnosti v meniju. • Pritisnite v videzu ure za odpiranje menija programov in dejavnosti (<i>Dejavnosti in programi, stran 3</i>). • Pritisnite za ogled seznama dejavnosti in začetek ali ustavitev dejavnosti (<i>Začetek dejavnosti, stran 4</i>). • Držite za ogled koordinat GPS in shranjevanje lokacije. OPOMBA: pri modelih Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition držite za shranjevanje lokacije v načinu Dvojna mreža.
⑤ BACK SET	• Pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon. • Med dejavnostjo pritisnite za beleženje kroga ali počitka ali nadaljevanje na naslednji korak vadbe. • Držite za ogled menija ure (<i>Ure, stran 42</i>).

Brisanje uporabniških podatkov s funkcijo stikala za izklop v sili

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo v modelih Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Funkcija Stikalo za izkl. v sili hitro odstrani vse shranjene uporabniške podatke in ponastavi vse nastavitve na privzete tovarniške vrednosti.

Pridržite tipki **BACK** in **CTRL**.

NAMIG: če želite preklicati funkcijo Stikalo za izkl. v sili, lahko med odštevanjem 10 sekund pritisnete kateri koli gumb.

Po 10 sekundah ura izbriše vse podatke, ki jih je vnesel uporabnik.

Prilagajanje videza ure

Prilagajate lahko videz ure in prikazane informacije ali aktivirate nameščen videz ure Connect IQ™ ([Funkcije Connect IQ, stran 83](#)).

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za predogled možnosti videza ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za ustvarjanje videza ure po meri izberite **Dodaj novo**.
- 5 Pomaknite se do videza ure in pritisnite **GPS**.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite aktivirati videz ure, izberite **Uporabi**.
 - Za prilagajanje podatkov, prikazanih v videzu ure izberite **Podatki**.
 - Za prilagajanje barve podatkov, prikazanih v videzu ure izberite **Barva podatkov**.
 - Za prilagajanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poud.**
 - Za spreminjanje športa za merilnike v videzu ure za zmogljivost izberite **Izberite šport**.
 - Za spreminjanje stila kazalcev v analognem videzu ure izberite **Kazalci**.
 - Za spreminjanje sloga številke za digitalni videz ure izberite **Postavitev**.
 - Za spreminjanje sloga sekund v digitalnem videzu ure izberite **Sekunde**.

Dejavnosti in programi

Uro lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, ura prikaže in zabeleži podatke senzorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti ([Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 37](#)). Ko končate dejavnosti, jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect™.

Dejavnosti in programe Connect IQ lahko v uro dodajate tudi z aplikacijo Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 83](#)).

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Seznam dejavnosti in programov

Če se želite pomakniti po seznamu dejavnosti in programov, v videzu ure pritisnite GPS in nato DOWN. Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama ([Prilagajanje dejavnosti in programov, stran 35](#)).

OPOMBA: nekatere dejavnosti so prikazane v več kot eni kategoriji. Nekateri programi so na voljo samo v uri Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Kategorija	Dejavnosti
Na prostem	Jahanje, Balvansko plezanje, Plezanje, Disk golf, Odprava, Ribolov, Golf, Pohodništvo, Jahanje, Lov, Rolanje, Hoja z obteženim nahrbt., Hoja
Tek	Notranja steza, Tek, Tek po stezi, Tek na progi, Tekoči trak, Premag. ovir, Virtualni tek
Kolesarjenje	Kolesarjenje, Kolesarjenje na delo, Notranje kolo, Kolesarsko potovanje, BMX, Ciklokros, e-kolo, eMTB, Makadamkar, Gorsko kolesarstvo, Cestno kolo
Plavanje	Odprte vode, Plavanje v bazenu, Plavanje/tek, Triatlon
Telovadnica	Boks, Kardio, Dvoransko plezanje, Eliptična vadba, Vzpenjanje po stopnicah, HIIT, Poskok s kolebnico, Mešane borilne veščine, Pilates, Vesl. v zap., Vadbene stopnice, Moč, Hoja v zaprtem prostoru, Joga
Zimski športi	Turna smuka, Turno deskanje na snegu, Drsalistično, Smučanje, Deskanje na snegu, Krplje, Klas. teh. s. t., Drs. teh. s. t.
Vodni športi	Plovilo, Kajak, Kiteboard, Veslanje, Dihalka, Veslanje na deski, Deskanje na vodi, Vodna tuba, Deskanje na vodi, Deskanje na vodni brazdi, Smučanje na vodi, Divje vode, Jadranje na deski
Ekipni športi	Ameriški nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimate Disk
Športi z loparjem	Badminton, Padel, Pickleball, Ploščadni tenis, Racquetball, Squash, Namizni tenis, Tenis
Motošport	Štirikolesnik, Motokros, Motocikel, Terensko potovanje, Motorne sani
Drugo	Dihalne vaje, Igranje iger, Jumpmaster, Navigacija, Drugo, Taktično, Meri me
Programi	VBK, Applied Ballistics, Izračun območja, Oddajanje SU, Koledar, Ure, Garmin Share, Health Snapshot™, Zgodovina, Messenger, Lunina menija, Upravljanje glasbe, Obvestila, Projekcija točke poti, Pulzni oksimeter, Referenčna točka, Shranjeno, Nastavitve, Časov. nast. na strelišč., SONČNI VZH./ZAH., Plimovanje, Denarnica, Vreme, Vaje

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno).

- 1 V videzu ure pritisnite **GPS**.
- 2 Če prvič začnete dejavnosti, izberite potrditveno polje poleg posamezne dejavnosti, ki jo želite dodati med priljubljene, in izberite **Končano**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.

Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 5 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.

Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro (*Polnjenje ure, stran 103*).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb **SET**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Če želite z načinom napajanja podaljšati trajanje napajanja z baterijo, pridržite tipko **MENU** in izberite **Način napajanja** (*Prilagoditev načinov napajanja, stran 99*).

Zaustavitev dejavnosti

1 Pritisnite tipko **GPS**.

2 Izberite eno od možnosti:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
- Če želite shraniti dejavnost in si ogledati podrobnosti, izberite **Shrani**, pritisnite **GPS** in izberite eno od možnosti.
- Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
- Če želite označiti krog, izberite **Krog**.
Pri določenih dejavnostih lahko zavržete krog, in sicer tako, da izberete ↺.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Ravna črta**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
- Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regener.** in počakajte, da časovnik odšteje čas (*Srčni utrip med regeneracijo, stran 58*).
- Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi**.

OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo ura samodejno shrani po 30 minutah.

Dejavnosti na prostem

Golf

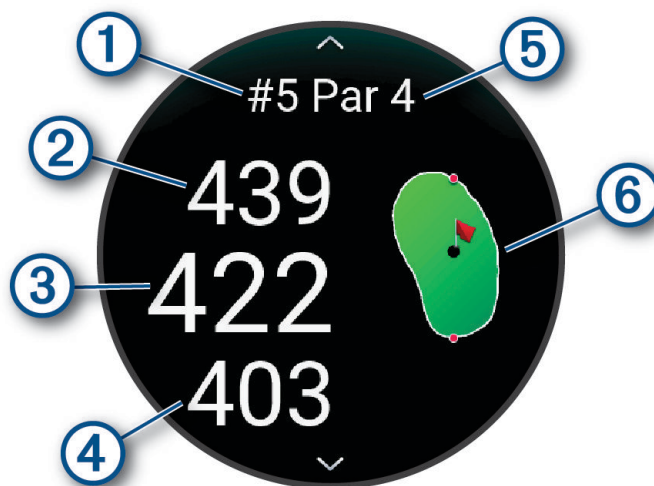
Igranje golfa

Preden lahko prvič igrate na igrišču, morate igrišče prenesti iz programa Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 81). Igrišča, prenesena iz programa Garmin Connect, se samodejno posodablja.

Pred igranjem golfa napolnite uro ([Polnjenje ure](#), stran 103).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Golf**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 5 Za beleženje rezultatov izberite ✓.
- 6 Izberite udarjališče.

Prikaže se zaslon z informacijami o luknjah.



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do srednjega dela zelenice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
⑥	Zemljevid zelenice

OPOMBA: lokacije zastavic se spreminjajo, zato ura izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije zastavice.

- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Za pomik med luknjami pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
 - Pritisnite **GPS**, da odprete meni za golf ([Meni za golf](#), stran 7).

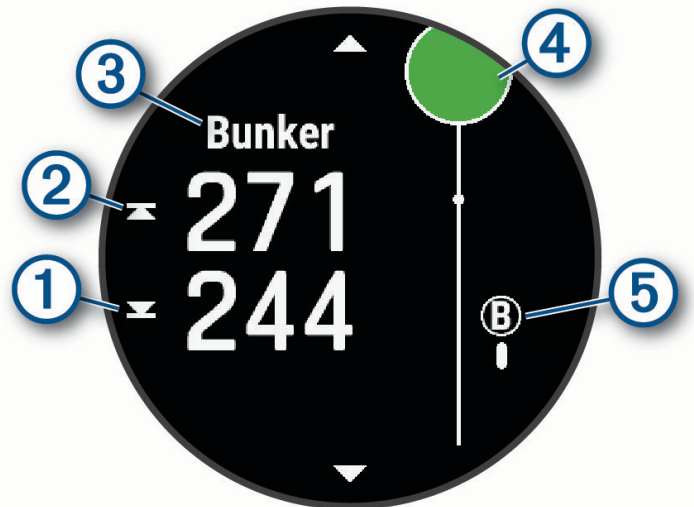
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, ura samodejno preklopi na prikaz informacij o novi luknji.

Ogled ovir

Ogledate si lahko razdalje do ovir na čistini pri luknjah par 4 in 5. Ovire, ki vplivajo na izbiro udarca, so prikazane posamično ali v skupinah, da lažje določite dolžino predložka ali prenosa.

1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **GPS**.

2 Izberite **Ovire**.



- Na zaslonu se prikažejo razdalje do sprednjega ① in zadnjega dela ② najbližje ovire.
- Vrsta ovire ③ je navedena na vrhu zaslona.
- Zelenica je prikazana kot polkrog ④ na vrhu zaslona. Črta pod zelenico prikazuje sredino čistine.
- Ovire ⑤ so označene s črkami po vrstnem redu na luknji, prikazane pa so pod zelenico na približnih lokacijah glede na čistino.

3 Če želite prikazati druge ovire pri trenutni luknji, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Meni za golf

Med krogom lahko pritisnete **GPS** za dostop do dodatnih funkcij v meniju za golf.

Končni krog: konča trenutni krog.

Prikaži zelenico: omogoča premikanje lokacije zastavice za natančnejše merjenje razdalje (*Premikanje zastavice, stran 8*).

Ovire: prikaže ovire za trenutno luknjo (*Ogled ovir, stran 7*).

Merjenje udarca: prikaže razdaljo vašega prejšnjega udarca, zabeleženega s funkcijo Garmin AutoShot™ (*Ogled izmerjenih udarcev, stran 8*). Udarec lahko zabeležite tudi ročno (*Ročno merjenje udarca, stran 8*).

Krivulje: prikaže predloške za trenutno luknjo.

Kartica z rezultati: odpre kartico z rezultati za krog (*Beleženje rezultatov, stran 8*).

Merilnik opravljene poti: prikaže zabeležen čas, razdaljo in prehojene korake. Beleženje se samodejno zažene in zaustavi ob začetku ali koncu igralnega kroga.

Statistični podatki o palicah: prikaže vaše statistične podatke o vsaki palici za golf, na primer podatke o razdalji in natančnosti. Podatki so prikazani, ko združite združljive senzorje za beleženje palic Approach® CT10 ali omogočite nastavev Poziv za palico.

SONČNI VZH./ZAH.: prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.

Nastavitve: prilagodi nastavitve za dejavnost golfa (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37*).

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Prikaži zelenico**.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da premaknete lokacijo zastavice.
- 4 Pritisnite tipko **GPS**.

Razdalje na zaslonu z informacijami o luknji se posodobijo in prikazujejo novo lokacijo zastavice. Lokacija zastavice se shrani samo za trenutni krog.

Ogled izmerjenih udarcev

Preden lahko naprava samodejno zazna in izmeri udarce, morate omogočiti beleženje rezultatov.

Naprava omogoča samodejno zaznavanje in beleženje udarcev. Ob vsakem udarcu na čistini naprava zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje.

NAMIG: samodejno zaznavanje udarcev deluje najbolje, ko napravo nosite na zapestju vodilne roke in je stik z žogico dober. Pati se ne zaznajo.

- 1 Med igranjem golfa pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Merjenje udarca**.

Prikaže se dolžina zadnjega udarca.

OPOMBA: dolžina se samodejno ponastavi ob ponovnem udarcu žogice, patu na zelenici ali premiku na naslednjo luknjo.

- 3 Pritisnite tipko **GPS**.
- 4 Če si želite ogledati vse zabeležene dolžine udarcev, izberite **Prejšnji udarci**.

Ročno merjenje udarca

Če ura ne zazna udarca, ga lahko dodate ročno. Manjkajoči udarec morate dodati na lokaciji, na kateri ste ga izvedli.

- 1 Udarite žogico in opazujte, kje bo pristala.
- 2 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **GPS**.
- 3 Izberite **Merjenje udarca**.
- 4 Pritisnite tipko **GPS**.
- 5 Izberite možnost **Dodaj udarec** > ✓.
- 6 Po potrebi vnesite, katero palico ste uporabili za udarec.
- 7 Stopite do žogice ali se zapeljite do nje.

Pri naslednjem udarcu ura samodejno zabeleži dolžino zadnjega udarca. Po potrebi lahko ročno dodate nov udarec.

Beleženje rezultatov

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Kartica z rezultati**.
Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.
- 3 Za pomik med luknjami pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za izbiro luknje pritisnite **GPS**.
- 5 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da nastavite rezultat.
Skupni rezultat se posodobi.

Beleženje statističnih podatkov

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37*).

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Vnesite skupno število izvedenih udarcev, vključno s pati, in pritisnite **GPS**.
- 3 Nastavite število izvedenih patov in pritisnite **GPS**.
OPOMBA: število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.
- 4 Če je treba, izberite možnost:
OPOMBA: če ste na luknji par 3, se ne prikažejo informacije za čistino.
 - Če je žogica padla na zelenico, izberite **Na čistini**.
 - Če je žogica zgrešila zelenico, izberite **Zgrešila v desno** ali **Zgrešila v levo**.
- 5 Po potrebi vnesite število kazenskih udarcev.

Nastavitve beleženja rezultatov

Med krogom pritisnite **GPS** in izberite **Nastavitve > Beleženje rezultatov**.

Način beleženja rezultatov: spremeni način, ki ga naprava uporablja za beleženje rezultatov.

Bel. rez. s hendik.: omogoča beleženje rezultatov s hendikepom.

Nast. hendikepa: nastavi hendikep, ko je vključeno beleženje rezultatov s hendikepom.

Prikaži rezultat: prikaže vaš skupni rezultat kroga na vrhu kartice z rezultati (*Beleženje rezultatov, stran 8*).

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statističnih podatkov o številu patov, regularnih udarcev na zelenico in udarcev na čistino med igranjem golfa.

Kazenski udarci: omogoči spremljanje kazenskih udarcev med igranjem golfa (*Beleženje statističnih podatkov, stran 9*).

Poziv: omogoča poziv na začetku kroga z vprašanjem, ali želite beležiti rezultat.

O načinu beleženja rezultatov stableford

Ko izberete način beleženja rezultatov stableford (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37*), se točke dodeljujejo na podlagi števila izvedenih udarcev glede na par. Na koncu kroga zmaga igralec z najvišjim rezultatom. Naprava dodeli točke, kot to določa organizacija United States Golf Association.

Ocenjevalna kartica za igro, ocenjeno po sistemu Stableford, prikazuje točke namesto zamahov.

Točke	Izvedeni udarci glede na par
0	2 ali več nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Način velikih števil

Na zaslonu z informacijami o luknji lahko spremenite velikost števil.

- 1 Med krogom pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Velika števila**.
Razdalje do sprednjega, srednjega in zadnjega dela zelenice so prikazane z velikimi številkami na zaslonu z informacijami o luknji.
- 3 Če si želite ogledati dodatne podatke in nastavitve, pritisnite **GPS**.

Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo balvanskega plezanja. Smer je pot plezanja po balvanu ali manjši skalni steni.

1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.

2 Izberite **Balvansko plezanje**.

3 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost balvanskega plezanja, ura uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, pridržite MENU, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Sistem ocen**.

4 Izberite težavnost smeri.

5 Pritisnite **GPS** za zagon časovnika smeri.

6 Začnite plezati prvo smer.

7 Pritisnite **SET** za dokončanje smeri.

8 Izberite eno od možnosti:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

9 Ko končate počitek, pritisnite **SET** za začetek naslednje smeri.

10 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

11 Po zadnji smeri pritisnite **GPS** za ustavitev časovnika smeri.

12 Izberite **Shrani**.

Začetek odprave

Z dejavnostjo **Odprava** lahko podaljšate čas napajanja z baterijo, ko beležite večdnevno dejavnost.

1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.

2 Izberite **Odprava**.

3 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.

Naprava preklopi v način nizke porabe in zbira točke sledi GPS enkrat na uro. Zaradi podaljšanja časa napajanja z baterijo naprava izklopi vse senzorje in dodatno opremo, vključno s povezavo s pametnim telefonom.

Ročno beleženje točke sledi

Med odpravo se točke sledi beležijo samodejno na podlagi izbranega intervala beleženja. Kadar koli lahko ročno zabeležite točko sledi.

1 Med odpravo pritisnite **GPS**.

2 Izberite **Dodaj točko**.

Ogled točk sledi

1 Med odpravo pritisnite **GPS**.

2 Izberite **Ogled točk**.

3 Na seznamu izberite točko sledi.

4 Izberite možnost:

- Za začetek navigacije do točke sledi izberite **Pojdi**.
- Za ogled podrobnih informacij o točki sledi izberite **Podrobnosti**.

Ribolov

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Ribolov**.
- 3 Pritisnite **GPS > Začni ribolov**.
- 4 Pritisnite **GPS** in izberite možnost:
 - Če želite ulov dodati številu ulovljenih rib in shraniti lokacijo, izberite **Zabeleži ulov**.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če želite nastaviti časovnik intervala, končni čas ali opomnik za končni čas za dejavnost, izberite možnost **Časovn. ribolova**.
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če si želite ogledati vse shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite navigirati do cilja, izberite **Navigacija** in nato možnost.
 - Če želite urediti nastavitve dejavnosti, izberite **Nastavitve** in nato možnost ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37](#)).
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite **GPS** in izberite **Končaj ribolov**.

Lov

Shranite lahko lokacije, ki se nanašajo na vaš lov, in si ogledate zemljevid shranjenih lokacij. Naprava med dejavnostjo lova uporablja način GNSS, ki varčuje z baterijo.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Lov**.
- 3 Pritisnite tipko **GPS** in izberite **Začni lov**.
- 4 Pritisnite tipko **GPS** in izberite možnost:
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati lokacije, shranjene med tem lovom, izberite **Lokacije lova**.
 - Če si želite ogledati vse predhodno shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do cilja, izberite **Navigacija** in izberite možnost.
 - Če želite urediti nastavitve dejavnosti, izberite **Nastavitve** in nato možnost ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37](#)).
- 5 Ko končate lov, pritisnite tipko **GPS** in izberite **Končaj lov**.

Tek

Tek po atletski stezi

Preden se odpravite na tek po atletski stezi, se prepričajte, da boste tekli po atletski stezi standardne oblike in dolžine 400 m.

Z dejavnostjo teka po stezi lahko beležite podatke o stezi na prostem, vključno z razdaljo v metrih in vmesnimi časi krogov.

- 1 Postavite se na stezo na prostem.
- 2 V videzu ure pritisnite **GPS**.
- 3 Izberite **Tek po stezi**.
- 4 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 5 Če tečete na 1. stezi, preskočite na korak 11.
- 6 Pritisnite **MENU**.
- 7 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 8 Izberite **Številka steze**.
- 9 Izberite številko steze.
- 10 Dvakrat pritisnite **BACK**, da se vrnete v časovnik dejavnosti.
- 11 Pritisnite **GPS**.
- 12 Tecite po stezi.
- 13 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **GPS** in izberite **Shrani**.

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

- Preden začnete tek po atletski stezi, počakajte, da ura pridobi satelitske signale.
- Med prvim tekom po neznani atletski stezi, pretecite štiri kroge, da umerite razdaljo atletske steze. Za dokončanje kroga tecite nekoliko naprej od začetne točke.
- Vsak krog pretecite po isti stezi.
OPOMBA: privzeta razdalja funkcije Auto Lap® je 1600 m ali štiri kroge po stezi.
- Če tečete po stezi, ki ni prva, v nastavitvah dejavnosti nastavite številko steze.

Virtualni tek

Uro lahko združite z združljivim programom drugega ponudnika za pošiljanje podatkov o tempu, srčnem utripu ali kadenci.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Virtualni tek**.
- 3 V tabličnem računalniku, prenosnem računalniku ali pametnem telefonu odprite program Zwift™ ali drug program za virtualno vadbo.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu za začetek dejavnosti teka in združitve naprave.
- 5 Pritisnite **GPS** za zagon časovnika dejavnosti.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **GPS** in izberite **Shrani**.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 2,4 km (1,5 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 4](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura ne zabeleži razdalje najmanj 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Ko končate dejavnost, pritisnite **GPS**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 4 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani** > .
- 5 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v uro.

Beleženje dejavnosti premagovanja ovir

Če se udeležite tekmovanja v premagovanju ovir, lahko z dejavnostjo Premag. ovir beležite čas premagovanja posamezne ovire in čas teka med ovirami.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Premag. ovir**.
- 3 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 4 Za ročno označitev začetka in konca posamezne ovire pritisnite **SET**.
OPOMBA: nastavek **Beleženje ovir** lahko konfigurirate tako, da se shranijo lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **GPS** in izberite **Shrani**.

Vadba s funkcijo PacePro™

Številni tekači na tekmovanjih nosijo trakove s tabelo tempa, ki jim pomagajo doseči cilj za tekmovanje. S funkcijo PacePro lahko ustvarite tabelo tempa po meri na podlagi razdalje in tempa ali razdalje in časa. Ustvarite lahko tudi tabelo tempa za znano progo, če želite optimizirati tempo na podlagi spreminjanja nadmorske višine.

Načrt funkcije PacePro lahko ustvarite s programom Garmin Connect. Pred tekom na progi si lahko ogledate vmesne čase in izris višine.

Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 81](#)).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite **•••**.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje** > **Strategije za določanje tempa načrta PacePro**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za ustvarjanje in shranjevanje načrta funkcije PacePro.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

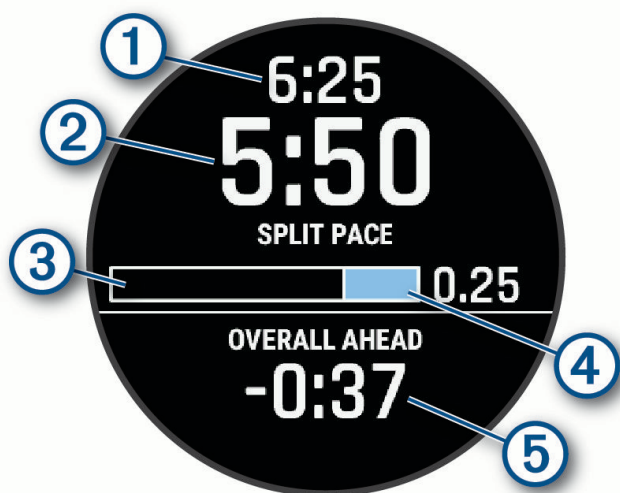
Začetek načrta funkcije PacePro

Preden lahko začnete načrt funkcije PacePro, morate prenesti načrt iz računa Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Načrti PacePro**.
- 5 Izberite načrt.
- 6 Pritisnite **GPS**.

NAMIG: preden sprejmete načrt PacePro, si lahko ogledate vmesne čase, izris višine in zemljevid.

- 7 Izberite **Sprejmi načrt**, da začnete načrt.
- 8 Po potrebi izberite **✓**, da omogočite navigacijo po progi.
- 9 Pritisnite **GPS**, da zaženete časovnik dejavnosti.



①	Ciljni vmesni tempo
②	Trenutni vmesni tempo
③	Napredek pri dokončanju za vmesni čas
④	Preostala razdalja za vmesni čas
⑤	Skupni čas prednosti pred ciljnim časom ali zaostanka za njim

NAMIG: lahko pridržite tipko MENU in izberete **Ustavi načrt PacePro > ✓** ter tako ustavite načrt PacePro. Merilnik dejavnosti deluje naprej.

Kolesarstvo

Uporaba notranjega trenažerja

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer, ga morate prek tehnologije ANT+® združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 74](#)).

Uro lahko uporabljate skupaj z notranjim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi. Pri uporabi notranjega trenažerja se GPS samodejno izklopi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Notranje kolo**.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Možn. pametn. trenaž..**
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti vožnjo, izberite **Prosta vožnja**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Sledenje vadbi** ([Vadbe, stran 30](#)).
 - Če želite slediti shranjeni progi, izberite **Sledi progi** ([Proge, stran 95](#)).
 - Če želite nastaviti vrednost ciljne moči, izberite **Nastavitev moči**.
 - Če želite nastaviti vrednost simuliranega naklona, izberite **Nastavi naklon**.
 - Če želite nastaviti silo upora na trenažerju, izberite **Nastavitev upora**.
- 6 Pritisnite **GPS** za zagon časovnika dejavnosti.

Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.

Plavanje

OBVESTILO

Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

OPOMBA: v uri je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zamahi: zamah se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zamahov za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zamahov na primer pomenita oceno swolf 45. Pri plavanju v odprtih vodah se swolf izračuna za vsakih 25 metrov. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 36](#)).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 16)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, pritisnite tipko **SET**.
- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.

Ura meri in beleži razdaljo na osnovi preplavanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, ura uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko **MENU**, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Velikost bazena**.
- Za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino bazena in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik dejavnosti.
- Če želite med plavanjem v bazenu zabeležiti počitek, pritisnite **SET** (*Samodejni in ročni počitek, stran 16*).

Ura pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Da bo ura lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.
- Med vadbami začasno ustavite časovnik dejavnosti ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 16*).

Samodejni in ročni počitek

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo. Če si želite ogledati ostale podatkovne zaslone, pritisnite UP ali DOWN.

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37*).

NAMIG: za najboljše rezultate pri uporabi funkcije samodejnega počitka med počitkom čim manj premikajte roke.

Med dejavnostjo plavanja v bazenu ali v odprtih vodah, lahko ročno označite interval počitka, tako da pritisnete SET.

Vadba z dnevnikom

Dnevnik vadbe je na voljo samo za plavanje v bazenu. Z dnevnikom vadbe lahko ročno beležite nožne serije, plavanje z eno roko ali katero koli vrsto plavanja, ki ne spada v enega od štirih glavnih slogov.

- 1 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, med plavanjem v bazenu pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **SET**, da sprožite časovnik vadbe.
- 3 Ko končate interval vadbe, pritisnite tipko **SET**.

Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 4 Izberite razdaljo zaključene vadbe.

Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite začeti drug interval vadbe, pritisnite tipko **SET**.
 - Če želite začeti interval plavanja, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se vrnete na zaslone za plavalno vadbo.

Več športov

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo dejavnosti z več športi, kot so Triatlon ali Plavanje/tek. Med dejavnostjo z več športi lahko prehajate med dejavnostmi in še naprej prikazujete skupni čas. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek ter med celotno dejavnostjo z več športi prikazujete skupni čas za kolesarjenje in tek.

Dejavnost z več športi lahko prilagodite ali pa uporabljate privzeto dejavnost triatlona, ki je nastavljena za standardni triatlon.

Vadba za triatlon

Pri sodelovanju na triatlonu lahko z dejavnostjo triatlona hitro preklopite na posamezno športno disciplino, merite čas posameznega dela in shranite dejavnost.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Triatlon**.
- 3 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 4 Pritisnite **SET** na začetku in koncu vsakega prehoda.
Funkcija prehoda je privzeto vklopljena, čas prehoda pa se beleži ločeno od časa dejavnosti. Funkcijo prehoda lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah dejavnosti triatlona. Če so prehodi izklopljeni, pritisnite SET in spremenite šport.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **GPS** in izberite **Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Dodaj > Več športov**.
- 3 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).
- 4 Izberite dve ali več dejavnosti.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer vključitev prehodov.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost z več športi, izberite **Končano**.
- 6 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite .

Dejavnosti notranje vadbe

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37](#)).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v uri. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z uporabo sistema GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v uro, kot je senzor hitrosti ali kadence.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Moč**.
- 3 Izberite vadbo (*Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 31*).
- 4 Izberite **Podrobnosti** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).
- 5 Izberite **✓**.
- 6 Pritisnite tipko **GPS** in izberite **Začni vadbo**, da zaženete časovnik serije.
- 7 Začnite prvo serijo.
Ura šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.
NAMIG: ura lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.
- 8 Pritisnite tipko **SET**, da končate serijo in se premaknete na naslednjo vajo, če je na voljo.
Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.
- 9 Po potrebi pritisnite tipko **UP** ali **DOWN** in uredite število ponovitev.
NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.
- 10 Ko končate počitek, pritisnite tipko **SET** za začetek naslednje serije.
- 11 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 12 Po zadnji seriji pritisnite tipko **GPS** in izberite **Prekini vadbo**, da ustavite časovnik serije.
- 13 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **HIIT**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Če želite zabeležiti čim več ponovitev v določenem času, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > AMRAP**.
 - Če želite zabeležiti nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > EMOM**.
 - Če želite uporabiti izmenjujoče se 20-sekundne intervale pri največjem naprežanju in 10-sekundne intervale počitka, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Tabata**.
 - Če želite nastaviti čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Po meri**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vaje**.
- 4 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Pritisnite **GPS** za začetek prvega kroga.
V uri se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 6 Po potrebi pritisnite **SET** za ročni premik na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **GPS** za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 8 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo dvoranskega plezanja. Smer je pot plezanja po dvoranski steni.

1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.

2 Izberite **Dvoransko plezanje**.

3 Izberite ✓ za beleženje statističnih podatkov o smeri.

4 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost dvoranskega plezanja, naprava uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, pridržite MENU, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Sistem ocen**.

5 Izberite težavnost smeri.

6 Pritisnite **GPS**.

7 Začnite plezati prvo smer.

OPOMBA: med delovanjem časovnika smeri naprava samodejno zaklene gumbe, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje gumbov. Za odklepanje ure pridržite kateri koli gumb.

8 Ko končate smer, se spustite na tla.

Časovnik počitka se zažene samodejno, ko ste na tleh.

OPOMBA: po potrebi lahko pritisnete SET za dokončanje smeri.

9 Izberite eno od možnosti:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

10 Vnesite število padcev za smer.

11 Ko končate počitek, pritisnite **SET** in začnite naslednjo smer.

12 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

13 Pritisnite **GPS**.

14 Izberite **Shrani**.

Zimski športi

Ogled smučarskih voženj

Ura beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje, ko se začnete premikati navzdol.

1 Začnite smučati ali deskati.

2 Pridržite **MENU**.

3 Izberite **Prikazi teke**.

4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite **UP** in **DOWN**.

Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu

Dejavnost turnega smučanja ali deskanja na snegu omogoča, da preklapljate med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja, s čimer lahko natančno beležite statistične podatke. Nastavitev Beleženje načinov lahko nastavite na samodejno ali ročno preklapljanje med načinoma beleženja ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Turna smuka**.
 - Izberite **Turno deskanje na snegu**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če se dejavnost začne z vzponom, izberite **Vzpenjanje**.
 - Če se dejavnost začne s spustom, izberite **Spuščanje**.
- 4 Pritisnite **GPS** za zagon časovnika dejavnosti.
- 5 Po potrebi pritisnite **SET** za preklap med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **GPS** in izberite **Shrani**.

Vodni športi

Deskanje na vodi

Z dejavnostjo deskanja na vodi lahko beležite deskanje. Po deskanju si lahko ogledate število valov, najdaljši val in največjo hitrost.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Deskanje na vodi**.
- 3 Počakajte na plaži, dokler pametna ura ne pridobi signalov GPS.
- 4 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **GPS**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 6 Če si želite ogledati povzetek deskanja na vodi, izberite **Shrani**.

Ogled voženj vodnega športa

Ura beleži podrobnosti o vsaki vožnji vodnega športa s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija samodejno beleži nove vožnje na podlagi vašega premikanja. Časovnik dejavnosti se začasno ustavi, ko se prenehate premikati. Časovnik dejavnosti se samodejno zažene, ko se poviša hitrost vašega premikanja. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik dejavnosti teče.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse vrste dejavnosti vodnih športov.

- 1 Začnite dejavnost vodnega športa.
- 2 Pridržite **MENU**.
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite **UP** in **DOWN**.
Zaslone z vožnjami vključujejo čas, opravljeno razdaljo ter najvišjo in povprečno hitrost.

Druge dejavnosti in programi

Applied Ballistics®

OPOZORILO

Funkcija Applied Ballistics je namenjena zagotavljanju natančnih rešitev za nadmorsko višino in vpliv vetra, in sicer samo na podlagi podatkov o puški in izstrelku ter meritev trenutnih razmer. V določenih okoljih se lahko razmere hitro spreminjajo. Spremembe okoljskih razmer, kot so sunki vetra ali vetrovi v smeri cilja, lahko vplivajo na natančnost strela. Rešitve za nadmorsko višino in vpliv vetra so samo predlagane vrednosti, ki temeljijo na podatkih, ki jih vnesete v funkcijo. Pogosto in pozorno odčitavajte vrednosti, po znatnih spremembah okoljskih pogojev pa počakajte, da se odčitane vrednosti ustalijo. Vedno upoštevajte varnostno odstopanje vrednosti zaradi spreminjajočih se razmer in napak pri odčitavanju.

Pred strelom se vedno seznanite s ciljem in območjem za njim. Če ne upoštevate okolja, v katerem streljate, lahko poškodujete lastnino oziroma povzročite telesne poškodbe ali smrt.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo pri modelih Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Funkcija Applied Ballistics omogoča po meri prilagojene namerilne rešitve za streljanje na velike razdalje na podlagi lastnosti puške, kalibra krogle in različnih razmer v okolju. Med drugim lahko vnesete parametre, kot so veter, temperatura, vlažnost, razdalja in smer streljanja.

Funkcija prikaže informacije, ki jih potrebujete za streljanje izstrelkov za dolge razdalje, vključno z elevacijo, bočnimi popravki, hitrostjo in časom leta. Vključuje tudi modele upora po meri za vašo vrsto krogle. Več podrobnosti o tej funkciji si oglejte na spletnem mestu appliedballisticsllc.com. Za opise izrazov in podatkovnih polj glejte *Glosar izrazov v funkciji Applied Ballistics*, stran 25.

OPOMBA: za odklepanje vseh možnosti funkcije za izračun balistike Applied Ballistics boste funkcijo morda morali nadgraditi v programu Applied Ballistics Quantum (*Program Applied Ballistics Quantum*, stran 21).

Program Applied Ballistics Quantum

S programom Applied Ballistics Quantum lahko upravljate balistične profile v uri Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition ali po potrebi nadgradite funkcijo za izračun balistike. Program Applied Ballistics Quantum lahko prenesete iz trgovine s programi v telefonu.

Možnosti funkcije Applied Ballistics

V videzu ure pritisnite **GPS**, izberite **Applied Ballistics** in pritisnite **GPS**.

Quick Edit: nastavi podatke o razdalji, smeri ognja in vetru (*Hitro urejanje razmer za streljanje*, stran 22).

Range Card: prikaže podatke za različne razdalje na podlagi vhodnih parametrov uporabnika. Spremenite lahko posamezna polja (*Prilagajanje polj za kartico razdalj*, stran 22), uredite korak razdalje (*Urejanje koraka razdalje*, stran 22) in nastavite osnovno razdaljo (*Nastavitev osnovne razdalje*, stran 22).

Target Card: nastavi razmere za streljanje na velike razdalje za trenutni cilj, vključno z razdaljo, elevacijo in bočnimi popravki (*Urejanje cilja*, stran 23). Spremenite lahko izbrani cilj in prilagodite razmere za do 26 ciljev (*Spreminjanje cilja*, stran 23).

Environment: nastavi atmosferske razmere za trenutno okolje. Vnesete lahko vrednosti po meri, uporabite vrednosti tlaka in zemljepisne širine, ki ju izmeri notranji senzor v napravi, ali uporabite vrednosti, ki jih izmeri povezani brezžični senzor (*Okolje*, stran 23).

Profile: nastavi lastnosti krogle, puške in strelnega daljnogleda za trenutni profil (*Urejanje profila*, stran 24). Spremenite lahko izbrani profil (*Izbira drugega profila*, stran 24) in dodate dodatne profile (*Dodajanje profila*, stran 24).

Change Fields: prilagodi podatkovna polja na zaslonu s podatki o profilu (*Prilagajanje zaslona s podatki o profilu*, stran 25).

Settings: nastavi merske enote, decimalno natančnost, oznake ciljev ter možnosti za vodenje ognja za bočni popravek in elevacijo.

Hitro urejanje razmer za streljanje

Uredite lahko podatke o razdalji, smeri ognja in vetru.

1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.

2 Izberite **Quick Edit**.

NAMIG: izberete lahko DOWN ali UP, da uredite posamezno vrednost, nato izberite GPS, da se pomaknete na naslednje polje.

3 Vrednost **RNG** nastavite na oddaljenost cilja.

4 Nastavite vrednost **DOF** na dejansko smer ognja (ročno ali s kompasom).

5 Vrednost **W 1** nastavite na nizko hitrost vetra.

6 Vrednost **W 2** nastavite na visoko hitrost vetra.

7 Vrednost **DIR** nastavite na smer, od koder piha veter.

8 Pritisnite **SET**, da shranite nastavitve.

Kartica razdalj

Prilagajanje polj za kartico razdalj

1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.

2 Izberite **Range Card**.

NAMIG: če si želite hitro ogledati različna podatkovna polja za tretji stolpec, pritisnite GPS.

3 Pridržite **GPS**.

4 Izberite **Change Fields**.

5 Pritisnite **GPS**, da se pomaknete do polja.

6 Pritisnite **DOWN** ali **UP**, da spremenite polje.

7 Pritisnite **SET**, da shranite spremembe.

Urejanje koraka razdalje

1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.

2 Izberite **Range Card**.

3 Pridržite **GPS**.

4 Izberite **Range Increment**.

5 Vnesite vrednost.

Nastavitev osnovne razdalje

1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.

2 Izberite **Range Card**.

3 Pridržite **GPS**.

4 Izberite **Base Range**.

5 Vnesite vrednost.

Kartica ciljev

Dodajanje cilja

Dodate lahko do 26 ciljev.

1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.

2 Izberite **Target Card > Add**.

Novi cilj se prikaže na koncu seznama.

Urejanje cilja

- 1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Target Card**.
- 3 Izberite cilj.
- 4 Izberite možnost, ki jo želite urediti.

Spreminjanje cilja

- 1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Target Card**.
- 3 Izberite cilj.
- 4 Izberite **Set as current**.

Brisanje vseh ciljev

Izbrišete lahko vse shranjene cilje hkrati.

- 1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Target Card**.
- 3 Pridržite **GPS**.
- 4 Izberite **Delete All Targets**.

Nastavitev lokacije cilja z GPS

- 1 Ko ste na lokaciji cilja, pridržite **CTRL** in izberite **Shrani položaj**.
- 2 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 3 Shranite lokacijo cilja.
- 4 Pojdite do lokacije streljanja.
- 5 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.
- 6 Izberite **Target Card**.
- 7 Izberite cilj.
- 8 Izberite **Use Saved Location Data**.
- 9 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 10 Izberite lokacijo cilja.

Okolje

Urejanje okolja

- 1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Environment**.
- 3 Izberite možnost, ki jo želite urediti.

Omogočenje funkcije Auto Update

S funkcijo samodejne posodobitve lahko samodejno posodobite vrednosti zemljepisne širine in tlaka. Ob vzpostavljeni povezavi z brezžičnim senzorjem, kot je senzor temperature ali merilnik vremena, se posodobijo tudi druga polja za okolje ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 74](#)). Vrednosti se posodobijo vsako minuto.

- 1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Environment > Auto Update > On**.

Profil

Dodajanje profila

Dodate lahko datoteko .pro, ki vsebuje informacije o profilu, in sicer tako, da jo ustvarite s programom Applied Ballistics Quantum in jo prenesete v mapo AB v napravi. Profil lahko ustvarite tudi z napravo Garmin®.

- 1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Profile > Profile**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite ustvariti popolnoma nov profil, izberite **+ Profile**
 - Če želite ustvariti nov profil na podlagi obstoječega profila, izberite profil, izberite **Copy** in vnesite ime.

Urejanje profila

Pred urejanjem profila morate profil najprej nastaviti za trenutni profil (*Izbira drugega profila, stran 24*).

- 1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Profile**.
- 3 Po potrebi izberite **Profile**, izberite profil, izberite **Edit Name** in vnesite novo ime.
- 4 Izberite **Bullet Data** in vnesite lastnosti krogle.

NAMIG: izberete lahko možnost Bullet Library za samodejni vnos lastnosti krogle iz zbirke podatkov o kroglah Applied Ballistics. Če želite lastnosti krogle vnesti ročno, lahko informacije poiščete na spletnem mestu proizvajalca krogle.
- 5 Izberite **Gun Data** in izberite eno od možnosti.

OPOMBA: nekatere možnosti se prikažejo le, če omogočite možnost Sight in Condition.
- 6 Po potrebi izberite **Gun Data > Advanced Settings** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite umeriti hitrost na ustju in omogočiti natančnejšo rešitev v nadzvočnem območju za svoje strelno orožje, izberite **Calibrate Muzzle Velocity** in izberite eno od možnosti.
 - Če želite umeriti količnik zračnega upora po meri, izberite **Calibrate Custom Drag Factor** in izberite eno od možnosti.
 - Če želite umeriti faktor lestvice padca in omogočiti natančnejšo rešitev v transoničnem območju ali zunaj njega za svoje strelno orožje, izberite **Calibrate DSF** in izberite eno od možnosti.

OPOMBA: Garmin priporoča, da hitrost na ustju umerite, preden umerite faktor lestvice padca. Ko umerite faktor lestvice padca, lahko izberete **View DSF Table**, da si ogledate tabelo s faktorjem lestvice padca. Po potrebi lahko pridržite **MENU** in izberete **Clear DSF Table**, da tabelo s faktorjem lestvice padca ponastavite na privzete vrednosti.
 - Če želite urediti tabelo hitrosti na ustju/temperature, izberite **MV Temp Table**, pridržite **MENU**, izberite **Uredi**, izberite vrednost, ki jo želite urediti, pritisnite **GPS** in vnesite vrednost.

OPOMBA: po potrebi lahko pridržite **MENU** in izberete **Clear MV-Temp**, da ponastavite tabelo hitrosti na ustju/temperature na privzete vrednosti.
- 7 Izberite **Output Units** in izberite merske enote.

Brisanje profila

- 1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Profile > Profile**.
- 3 Izberite profil.
- 4 Izberite **Delete Profile**.

Izbira drugega profila

- 1 V programu Applied Ballistics pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Profile > Profile**.
- 3 Izberite profil.
- 4 Izberite **Change Profile**.

Prilagajanje zaslona s podatki o profilu

- 1 Med dejavnostjo Applied Ballistics pritisnite **DOWN**, da se pomaknete na zaslon s podatki o profilu.
- 2 Pritisnite **GPS** in izberite **Change Fields**.
- 3 Pritisnite **DOWN** ali **UP**, da se pomaknete do polja.
- 4 Pritisnite **GPS**, da izberete polje, ki ga želite spremeniti.
- 5 Pritisnite **DOWN** ali **UP**, da se pomaknete med polji.
- 6 Izberite polje.
- 7 Pritisnite **BACK**, da shranite spremembe.

Glosar izrazov v funkciji Applied Ballistics

OPOMBA: funkcija Applied Ballistics je na voljo samo v modelih Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Polja za hitro urejanje

DIR: smer, od koder piha veter. Na primer: pri vrednosti 9:00 veter piha od leve proti desni. Vnosno polje.

DOF: smer ognja, pri čemer je sever pri 0 stopinjah in vzhod pri 90 stopinjah. Vnosno polje.

Elevation: navpični del namerilne rešitve, prikazan v palcih, miliradianih (mrad/mil) ali kotnih minutah (MOA).

RNG: razdalja do cilja, prikazana v jardih ali metrih. Vnosno polje.

W 1: hitrost vetra, ki se uporabi pri strelni rešitvi, prikazana v miljah na uro (mi/h), kilometrih na uro (km/h) ali metrih na sekundo (m/s). Vnosno polje.

W 2: izbirna, dodatna hitrost vetra, ki se uporabi pri strelni rešitvi, prikazana v miljah na uro (mi/h), kilometrih na uro (km/h) ali metrih na sekundo (m/s). Vnosno polje.

NAMIG: z dvema hitrostma vetra lahko izračunate rešitev za bočni popravek, ki vsebuje visoko in nizko vrednost. Dejanski bočni popravek, ki se uporabi za strel, je znotraj tega območja. Uporaba hitrosti vetra 1 in hitrosti vetra 2 ni učinkovit način upoštevanja različnih hitrosti vetra na različnih razdaljah med vami in ciljem.

Windage 1: vodoravni del namerilne rešitve na podlagi hitrosti vetra 1 in smeri vetra, prikazan v palcih, miliradianih (mrad/mil) ali kotnih minutah (MOA).

Windage 2: vodoravni del namerilne rešitve na podlagi hitrosti vetra 2 in smeri vetra, prikazan v palcih, miliradianih (mrad/mil) ali kotnih minutah (MOA).

Polja na kartici razdalj

Bullet Drop: skupni padec krogle na poti leta, prikazan v palcih, centimetrih ali milimetrih.

Elevation: navpični del namerilne rešitve, prikazan v palcih, miliradianih (mrad/mil) ali kotnih minutah (MOA).

H. Cor. Effect: vodoravni Coriolisov učinek. Vodoravni Coriolisov učinek je količina rešitve za bočni popravek, pripisana Coriolisovemu učinku. Naprava vedno izračuna to vrednost, čeprav je lahko vpliv zanemarljiv, če ne streljate na daljše razdalje.

Lead: vodoravni popravek, ki je potreben, če želite zadeti cilj, ki se premika levo ali desno z določeno hitrostjo.

NAMIG: ko vnesete hitrost cilja, naprava upošteva potreben bočni popravek pri skupni vrednosti bočnega popravka.

Remaining Energy: preostala energija krogle, ko zadane cilj, prikazana v čevlj-funtih sile (ft lbf) ali joulih (J).

Spin Drift: količina rešitve za bočni popravek, pripisana vrtilnemu zanosu (giroskopskemu zanosu). Na severni polobli se na primer krogla, izstreljena iz cevi z desnim zavojem, med letom vedno rahlo zamakne v desno.

Time of Flight: čas leta, ki pomeni čas, ki ga krogla potrebuje, da na določeni razdalji doseže cilj.

V. Cor. Effect: navpični Coriolisov učinek. Navpični Coriolisov učinek je količina rešitve za elevacijo, pripisana Coriolisovemu učinku. Naprava vedno izračuna to vrednost, čeprav je lahko vpliv zanemarljiv, če ne streljate na daljše razdalje.

Velocity: ocenjena hitrost krogle, ko zadane cilj.

Velocity Mach: ocenjena hitrost krogle, ko zadane cilj, prikazana z Machovim številom.

Windage 1: vodoravni del namerilne rešitve na podlagi hitrosti vetra 1 in smeri vetra, prikazan v palcih, miliradianih (mrad/mil) ali kotnih minutah (MOA).

Windage 2: vodoravni del namerilne rešitve na podlagi hitrosti vetra 2 in smeri vetra, prikazan v palcih, miliradianih (mrad/mil) ali kotnih minutah (MOA).

Polja za okolje

Direction: smer, od koder piha veter. Na primer: pri vrednosti 9:00 veter piha od leve proti desni. Vnosno polje.

Humidity: delež vlage v zraku. Vnosno polje.

Latitude: vodoravna lokacija na zemeljskem površju. Negativne vrednosti so pod ekvatorjem. Pozitivne vrednosti so nad ekvatorjem. Ta vrednost se uporabi za izračun navpičnega in vodoravnega Coriolisovega zanosa. Vnosno polje.

NAMIG: če želite uporabiti koordinate GPS naprave, lahko izberete možnost Use Current Position.

OPOMBA: Latitude se uporablja samo za izračun Coriolisovega učinka. Če streljate v cilj, ki je oddaljen manj kot 1000 jardov, je to vnosno polje izbirno.

Pressure: okoljski (izmerjeni) tlak. Okoljski tlak ni prilagojen tako, da bi prikazoval (barometrski) tlak na morski gladini. Okoljski tlak je potreben za balistično strelno rešitev. Vnosno polje.

NAMIG: to vrednost lahko vnesete ročno ali pa izberete možnost Use Current Pressure in uporabite vrednost tlaka, ki jo izmeri notranji senzor v napravi.

Temperature: temperatura na trenutni lokaciji. Vnosno polje.

NAMIG: ročno lahko vnesete odčitek temperature iz povezanega senzorja tempe™ ali drugega vira vrednosti temperature. To polje se ne posodablja samodejno, ko je vzpostavljena povezava s senzorjem tempe.

Wind Mode: omogoča, da nastavitev Direction konfigurirate glede na Direction of Fire ali glede na pravi sever (True Wind Dir).

OPOMBA: v primeru več ciljev pri različnih smereh ognja je možnost True Wind Dir uporabna, ker je treba prilagoditi samo smer ognja, možnost Direction pa ostane enaka.

Wind Speed 1: hitrost vetra, ki se uporabi pri strelni rešitvi, prikazana v miljah na uro (mi/h), kilometrih na uro (km/h) ali metrih na sekundo (m/s). Vnosno polje.

Wind Speed 2: izbirna, dodatna hitrost vetra, ki se uporabi pri strelni rešitvi, prikazana v miljah na uro (mi/h), kilometrih na uro (km/h) ali metrih na sekundo (m/s). Vnosno polje.

NAMIG: z dvema hitrostma vetra lahko izračunate rešitev za bočni popravek, ki vsebuje visoko in nizko vrednost. Dejanski bočni popravek, ki se uporabi za strel, je znotraj tega območja.

Polja na kartici ciljev

Direction of Fire: smer ognja, pri čemer je sever pri 0 stopinjah in vzhod pri 90 stopinjah. Vnosno polje.

OPOMBA: Direction of Fire se uporablja samo za izračun Coriolisovega učinka. Če streljate v cilj, ki je oddaljen manj kot 1000 jardov, je to vnosno polje izbirno.

Inclination: naklonski kot strela. Negativna vrednost pomeni strel navzdol. Pozitivna vrednost pomeni strel navzgor. Pri strelni rešitvi se navpični del rešitve pomnoži s kosinusom naklonskega kota, s čimer se izračuna prilagojena rešitev za strel navzgor ali navzdol. Vnosno polje.

Range: razdalja do cilja, prikazana v jardih ali metrih. Vnosno polje.

Speed: hitrost premikajočega se cilja, prikazana v miljah na uro (mi/h) ali kilometrih na uro (km/h). Negativna vrednost pomeni, da se cilj premika v levo. Pozitivna vrednost pomeni, da se cilj premika v desno. Vnosno polje.

Polja za profil – podatki o krogli

Ballistic Coefficient: proizvajalčev balistični koeficient za kroglo. Vnosno polje.

NAMIG: če uporabljate krivulje upora po meri v funkciji Applied Ballistics, je vrednost balističnega koeficienta 1000.

Diameter: premer krogle, merjen v palcih. Vnosno polje.

OPOMBA: premer krogle se lahko razlikuje od splošnega imena naboja. Denimo, pri naboju 300 Win Mag ima krogla pravzaprav premer 0,308 palca.

Drag Curve: krivulja upora po meri v funkciji Applied Ballistics ali modeli standardnih izstrelkov G1 ali G7. Vnosno polje.

OPOMBA: večina krogel pušk za streljanje na velike razdalje je bliže standardu G7.

Length: dolžina krogle, merjena v palcih. Vnosno polje.

Weight: teža krogle, merjena v granih. Vnosno polje.

Polja za profil – podatki o puški

Muzzle Velocity: hitrost krogle, ko zapusti ustje, prikazana v čevljih na sekundo (ft/s) ali metrih na sekundo (m/s). Vnosno polje.

OPOMBA: to polje je potrebno za natančen izračun s strelno rešitvijo. Če umerite hitrost na ustju, se to polje lahko samodejno posodobi in omogoča natančnejšo rešitev za streljanje.

Sight Height: razdalja od sredinske osi puškine cevi do sredinske osi strelnega daljnogleda, prikazana v palcih ali centimetrih. Vnosno polje.

NAMIG: to vrednost lahko preprosto določite tako, da izmerite razdaljo od vrha zaklepa do sredine bobna za bočne popravke ter prištejete polovico premera zaklepa.

SSF Elevation: linearni množitelj, ki upošteva navpično lestvico. Vsi strelni daljnogledi ne označujejo popolno, zato balistična rešitev potrebuje popravek lestvice, ki je v skladu z določenim strelnim daljnogledom. Če na primer boben premaknete za 10 mil, vendar je zadetek pri 9 mil, je lestvica vizirja 0,9. Vnosno polje.

SSF Windage: linearni množitelj, ki upošteva vodoravno lestvico. Vsi strelni daljnogledi ne označujejo popolno, zato balistična rešitev potrebuje popravek lestvice, ki je v skladu z določenim strelnim daljnogledom. Če na primer boben premaknete za 10 mil, vendar je zadetek pri 9 mil, je lestvica vizirja 0,9. Vnosno polje.

Twist Direction (Smer zavoja): smer, v katero se vrtijo brazde cevi. Večina pušk ima desni zavo. Vnosno polje.

Twist Rate: razdalja, na kateri brazde cevi naredijo en cel obrat. Zavo. Puške pogosto navede proizvajalec puške ali cevi. Vnosno polje.

Zero Height: izbirna sprememba, ki vpliva na elevacijo na pristrelitveni razdalji. To se pogosto uporablja, kadar je nameščen dušilnik poka ali se uporablja podzvočno strelivo. Če na primer namestite dušilnik poka in krogla zadene cilj 1 palec višje kot po predvidevanjih, znaša Zero Height 1 palec. To vrednost morate nastaviti na nič, ko odstranite dušilnik poka. Vnosno polje.

Zero Offset: izbirna sprememba, ki vpliva na bočni popravek na pristrelitveni razdalji. To se pogosto uporablja, kadar je nameščen dušilnik poka ali se uporablja podzvočno strelivo. Če na primer namestite dušilnik poka in krogla zadene cilj 1 palec v levo od predvidenega zadetka, znaša Zero Offset –1 palec. To vrednost morate nastaviti na nič, ko odstranite dušilnik poka. Vnosno polje.

Zero Range: razdalja, na kateri je puška pristreljena, prikazana v jardih ali metrih. Vnosno polje.

Polja za profil – podatki o puški – pogoji pri namerjanju

Sight in Condition (Pogoji pri namerjanju): okoljske razmere pri namerjanju puške. To so izbirne spremembe, ki jih priporočamo pri namerjanju puške na razdalji 300 jardov ali več. Preklopno polje.

Zero Humidity (Pristrelitvena vlažnost): vlažnost pri namerjanju puške. To je izbirna sprememba, ki jo priporočamo pri namerjanju puške na razdalji 300 jardov ali več. Vnosno polje.

Zero Pressure (Pristrelitveni tlak): okoljski tlak pri namerjanju puške. To je izbirna sprememba, ki jo priporočamo pri namerjanju puške na razdalji 300 jardov ali več. Vnosno polje.

Zero Temperature (Pristrelitvena temperatura): temperatura pri namerjanju puške. To je izbirna sprememba, ki jo priporočamo pri namerjanju puške na razdalji 300 jardov ali več. Vnosno polje.

Polja za profil – podatki o puški – dodatne nastavitve – umerjanje hitrosti na ustju

Range: razdalja od ustja do cilja, prikazana v jardih ali metrih. Vnosno polje.

NAMIG: vnesite vrednost, ki je kar se da blizu razdalji, predlagani v strelni rešitvi. To je razdalja, na kateri se hitrost krogle zniža na 1,2 macha, krogla pa začne vstopati v transonično območje.

True Drop: dejanska razdalja, za katero pade krogla med letom do cilja, prikazana v miliradianih (mrad/mil) ali kotnih minutah (MOA). Vnosno polje.

Polja za profil – podatki o puški – dodatne nastavitve – umerjanje količnika zračnega upora po meri

Range: razdalja, na kateri streljate. Vnosno polje.

NAMIG: v večini primerov popravek po meri določenega količnika zračnega upora ne sme biti več kot 10-odstoten.

True Drop: dejanska razdalja, za katero pade krogla, ki je izstreljena na določeni razdalji, prikazana v miliradianih (mrad/mil) ali kotnih minutah (MOA). Vnosno polje.

Polja za profil – podatki o puški – dodatne nastavitve – umerjanje faktorja lestvice padca

Range: razdalja, na kateri streljate. Vnosno polje.

NAMIG: ta razdalja mora biti znotraj 90 % priporočene razdalje, predlagane v strelni rešitvi. Pri vrednostih, ki so nižje od 80 % priporočene razdalje, prilagoditev ni veljavna.

True Drop: dejanska razdalja, za katero pade krogla, ki je izstreljena na določeni razdalji, prikazana v miliradianih (mrad/mil) ali kotnih minutah (MOA). Vnosno polje.

Polja za izhodne enote

Output Units: izhodne merske enote. Miliradian (mrad/mil) je 3,438 palca na razdalji 100 jardov. Kotna minuta (MOA) je 1,047 palca na razdalji 100 jardov.

Igranje iger

Uporaba programa Garmin GameOn™

Ko uro združite z računalnikom, lahko v uri beležite dejavnost igranja iger in spremljate sprotne parametre zmogljivosti v računalniku.

- 1 V računalniku obiščite spletni naslov www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn in prenesite program Garmin GameOn.
- 2 Za dokončanje namestitve sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Zaženite program Garmin GameOn.
- 4 Ko vas program Garmin GameOn pozove, da opravite združitev z uro, na uri pritisnite **GPS** in izberite **Igranje iger**.

OPOMBA: ko je ura povezana s programom Garmin GameOn, so obvestila in druge funkcije Bluetooth® v njej onemogočeni.

- 5 Izberite **Združi zdaj**.
- 6 Na seznamu izberite uro in upoštevajte navodila na zaslonu.

NAMIG: če želite prilagoditi nastavitve, znova prebrati vadnico ali odstraniti uro, lahko kliknete  >

Nastavitve. Ob naslednjem odpiranju programa Garmin GameOn so ura in nastavitve že shranjene v njem. Po potrebi lahko uro združite z drugim računalnikom (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 74*).

- 7 Izberite eno od možnosti:

- V računalniku zaženite podprto igro za samodejni začetek dejavnosti igranja iger.
- V uri začnite ročno dejavnost igranja iger (*Beleženje ročne dejavnosti igranja iger, stran 28*).

Program Garmin GameOn prikazuje sprotne parametre zmogljivosti. Ko končate dejavnost, program Garmin GameOn prikaže povzetek dejavnosti igranja iger in podatke o tekmah.

Beleženje ročne dejavnosti igranja iger

V uri lahko zabeležite dejavnost igranja iger in ročno vnesete statistične podatke za posamezno tekmo.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Igranje iger**.
- 3 Pritisnite **DOWN** in izberite vrsto igre.
- 4 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 5 Po koncu tekme pritisnite gumb **SET**, da zabeležite rezultat tekme ali razvrstitev na tekmi.
- 6 Pritisnite **SET** za začetek nove tekme.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **GPS** in izberite **Shrani**.

Jumpmaster

OPOZORILO

Funkcija Jumpmaster je namenjena samo izkušnim padalcem. Funkcije Jumpmaster ne uporabljajte kot primarni padalski višinomer. Če ne vnesete ustreznih informacij v zvezi s skokom, lahko pride do hude telesne poškodbe ali smrti.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo v modelih Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Program jumpmaster upošteva vojaške smernice za izračun točke spusta na veliki višini (HARP). Ura samodejno zazna, ko skočite, in začne navigacijo do zelene točke pristanka (DIP) z barometrom in elektronskim kompasom.

Vrste skoka

Program jumpmaster vam omogoča nastavitve treh vrst skoka: HAHO, HALO ali Statični. Izbrana vrsta skoka določa, katere dodatne informacije so potrebne za nastavitve. Pri vseh vrstah skoka se višine za skok in višine za odpiranje padala merijo v čevljih nad ravno tal (AGL).

HAHO: velika višina z odpiranjem padala v višini. Padalec skoči z zelo velike višine in odpre padalo na veliki višini. Želena točka pristanka (DIP) in višina za skok morate nastaviti na najmanj 1 000 čevljev. Predvideva se, da je višina za skok enaka višini za odpiranje padala. Običajne vrednosti višine za skok se gibljejo med 12 000 in 24 000 čevlji AGL.

HALO: velika višina z odpiranjem padala v nižini. Padalec skoči z zelo velike višine in odpre padalo na majhni višini. Zahtevane informacije so enake kot za vrsto skoka HAHO z upoštevanjem višine za odpiranje padala. Višina za odpiranje padala ne sme biti večja od višine za skok. Običajne vrednosti višine za odpiranje padala se gibljejo med 2 000 in 6 000 čevlji AGL.

Statično: predvideva se, da sta hitrost in smer vetra med skokom stalna. Višina za skok mora znašati najmanj 1 000 čevljev.

Vnos informacij o skoku

- 1 Pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite vrsto skoka ([Vrste skoka, stran 29](#)).
- 4 Za vnos informacij o skoku storite eno ali več naslednjih dejanj:
 - Izberite **DIP** za nastavitve točke poti za želeno lokacijo pristanka.
 - Izberite **Višina skoka** za nastavitve višine nad tlemi (v čevljih), ko padalec skoči iz letala.
 - Izberite **Višina odpiranja** za nastavitve višine nad tlemi (v čevljih), ko padalec odpre padalo.
 - Izberite **Premik naprej** za nastavitve horizontalne prepotovane razdalje (v metrih) zaradi hitrosti letala.
 - Izberite **Smer do HARP-a** za nastavitve smeri potovanja (v stopinjah) zaradi hitrosti letala.
 - Izberite **Veter** za nastavitve hitrosti vetra (v vozlih) in njegove smeri (v stopinjah).
 - Izberite **Nespremenljivo** za natančnejšo nastavitve nekaterih informacij za načrtovani skok. Glede na vrsto skoka lahko izberete **Odstotek najv.**, **Varnostni faktor**, **K-odprto**, **K-prosti pad** ali **K-statičen** in vnesite dodatne informacije ([Nastavitve konstant, stran 30](#)).
 - Izberite **Samodejno do točke DIP**, če želite omogočiti samodejno navigacijo do DIP, ko skočite.
 - Izberite **Pojdi na HARP** za začetek navigacije do HARP.

Vnos informacij o vetru za skoka HAHO in HALO

- 1 Pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite vrsto skoka ([Vrste skoka, stran 29](#)).
- 4 Izberite **Veter > Dodaj**.
- 5 Izberite višino.
- 6 Vnesite hitrost vetra v vozlih in izberite **Končano**.
- 7 Vnesite smer vetra v stopinjah in izberite **Končano**.
Vrednost za veter je bila dodana na seznam. Za izračune se uporabljajo samo vrednosti za veter s seznama.
- 8 Ponovite korake 5–7 za vsako razpoložljivo višino.

Ponastavitev informacij o vetru

- 1 Pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite **HAHO** ali **HALO**.
- 4 Izberite **Veter > Ponastavi**.

S seznamom so bile odstranjene vse vrednosti za veter.

Vnos informacij o vetru za statični skok

- 1 Pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Jumpmaster > Statično > Veter**.
- 3 Vnesite hitrost vetra v vozlih in izberite **Končano**.
- 4 Vnesite smer vetra v stopinjah in izberite **Končano**.

Nastavitve konstant

Izberite **Jumpmaster**, vrsto skoka in možnost **Nespremenljivo**.

Odstotek najv.: nastavi območje skoka za vse vrste skoka. Nastavitev, manjša od 100 %, zmanjša razdaljo zanosa do DIP, nastavitev, večja od 100 %, pa to razdaljo poveča. Bolj izkušeni padalci naj uporabljajo manjše številke, manj izkušeni pa večje.

Varnostni faktor: nastavi stopnjo napake za skok (samo za HAHO). Varnostni faktorji so običajno vrednosti, izražene s celim številom 2 ali več, in jih določi program **Jumpmaster** glede na specifikacije za skok.

K-prosti pad: nastavi vrednost zastojnega tlaka vetra za padalo med prostim padom na podlagi razreda kupole padala (samo za HALO). Vsako padalo mora biti označeno z vrednostjo K.

K-odprto: nastavi vrednost zastojnega tlaka vetra za odprto padalo na podlagi razreda kupole padala (HAHO in HALO). Vsako padalo mora biti označeno z vrednostjo K.

K-statičen: nastavi vrednost zastojnega tlaka vetra za padalo pri statičnem skoku na podlagi razreda kupole padala (samo Statično). Vsako padalo mora biti označeno z vrednostjo K.

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Med dejavnostjo si lahko ogledate podatkovne zaslone za vadbo, ki vsebujejo informacije o koraku vadbe, kot je razdalja koraka vadbe ali trenutni tempo.

V uri: na seznamu dejavnosti lahko odprete program z vadbami in prikazete vse vadbe, ki so trenutno naložene v uri ([Dejavnosti in programi, stran 3](#)).

Ogledate si lahko tudi zgodovino vadbe.

V programu: ustvarite in poiščete lahko dodatne vadbe, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro ([Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 31](#)).

Vadbe lahko razporedite.

Trenutne vadbe lahko posodobite in uredite.

Začetek vadbe

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU** in izberite **Trening**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začeti intervalno vadbo ali vadbo s ciljem, izberite **Hitra vadba** (*Začetek intervalne vadbe, stran 32, Nastavitev cilja vadbe, stran 33*).
 - Če želite začeti prehodno naloženo ali shranjeno vadbo, izberite **Knjižnica vadb** (*Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 31*).
 - Če želite začeti načrtovano vadbo s koledarja vadbe v programu Garmin Connect, izberite **Koledar vadb** (*Koledar vadb, stran 33*).

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

- 5 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

- 6 Po potrebi izberite **Začni z vadbo**.
- 7 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi. Pri vadbi za moč, jogi, kardio vadbi ali pilatesu se prikaže animacija z navodili.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 81*).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite **...**.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko ura prikaže predlog za dnevno vadbo, potrebujete stanje vadbe in oceno najvišjega VO2 (*Stanje vadbe, stran 55*).

- 1 V videzu ure pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.

Prikaže se dnevna predlagana vadba.
- 3 Izberite **GPS** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
 - Če želite zavreči vadbo, izberite **Opusti**.
 - Če želite pregledati korak vadbe, izberite **Koraki**.
 - Če želite posodobiti nastavitev cilja vadbe, izberite **Vrsta cilja**.
 - Če želite izklopiti prihodnja obvestila o vadbi, izberite **Onemogoči poziv**.

Predlagana vadba se samodejno prilagodi spremembam vadbenih navad, časa regeneracije in najvišjega VO2.

Začetek intervalne vadbe

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Hitra vadba > Intervali**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Nedoloč. število ponovitev**, da intervale in obdobja počitka označite ročno s pritiskom tipke **SET**.
 - Izberite **Strukturirane ponovitve > Začni z vadbo**, da uporabite intervalno vadbo na podlagi razdalje ali časa.
- 6 Po potrebi izberite , da vključite ogrevanje pred vadbo.
- 7 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 8 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite tipko **SET**, da začnete prvi interval.
- 9 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 10 Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in opraviti prehod na naslednji interval ali obdobje počitka (izbirno), kadar koli pritisnite tipko **SET**.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Prilagoditev intervalne vadbe

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Pritisnite **DOWN**.
- 4 Izberite **Trening > Hitra vadba > Intervali > Strukturirane ponovitve**.
- 5 Pritisnite **GPS** in izberite **Uredi**.
- 6 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto intervala, izberite **Interval**.
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto počitka, izberite **Počitek**.
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vkl**.
- 7 Pritisnite **BACK**.

Ura ima intervalno vadbo po meri shranjeno, dokler je znova ne uredite.

Uporaba funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je vadbeno orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje. Za funkcijo Virtual Partner lahko nastavite tempo in tekmujeate proti njej.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite možnost **Podatkovni zasloni > Dodaj > Virtual Partner**.
- 6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.
- 7 Če želite spremeniti položaj zaslona funkcije Virtual Partner (izbirno), pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 8 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 4*).
- 9 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon funkcije Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.

Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner. Tako lahko imate za cilj vadbe določeno razdaljo, razdaljo in čas, razdaljo in tempo ali razdaljo in hitrost. Med vadbeno dejavnostjo vam ura v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.
- 6 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
NAMIG: če želite preklicati cilj vadbe, pridržite tipko **MENU** in izberite **Prekliči cilj > ✓**.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko s prej zabeleženo ali preneseno dejavnostjo. Funkcija deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner, da si lahko med dejavnostjo ogledate, kakšno prednost ali zaostanek imate.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6 Izberite dejavnost.
Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 7 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **GPS** in izberite **Shrani**.

Koledar vadb

Koledar vadb v uri je podaljšek koledarja ali razporeda vadb, ki ga nastavite v računu Garmin Connect. Ko v koledar Garmin Connect dodate nekaj vadb, jih lahko pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se prikažejo v hitrem pregledu koledarja. Ko izberete dan v koledarju, si lahko vadbo ogledate ali jo opravite. Razporejena vadba ostane v uri ne glede na to, ali jo opravite ali preskočite. Ko pošljete razporejene vadbe iz storitve Garmin Connect, prepišejo obstoječ koledar vadb.

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na seznam hitrih pregledov v uri Instinct 3 doda hitri pregled trenerja Garmin.

Uporaba programa Shranjeno

Program Shranjeno lahko uporabite za ogled shranjenih lokacij, lokacij dejavnosti in prog.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Shranjeno**.
- 3 Izberite shranjen element.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite uporabiti navigacijo do lokacije, izberite **Pojdi**.
 - Če želite uporabiti navigacijo po progi izberite **Začni s progo**.
 - Če želite uporabiti navigacijo po progi v obratni smeri, izberite **Oprav. proge v obratni smeri**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do začetka dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek**.
 - Če si želite ogledati podrobnosti lokacije, izberite **Podrobnosti**.
 - Če želite urediti ime lokacije ali proge, izberite **Ime**.
 - Če želite urediti ikono lokacije, izberite **Ikona**.
 - Če želite urediti barvo ikone lokacije, izberite **Barva ikone**.
 - Če želite urediti koordinate lokacije, izberite **Položaj**.
 - Če želite urediti nadmorsko višino lokacije, izberite **Višina**.
 - Če si želite ogledati grafikon nadmorske višine, izberite **Izris višine**.
 - Če želite urediti progo, izberite **Uredi**.
 - Če želite prikazati progo ali lokacijo dejavnosti na zemljevidu tudi, ko ne uporabljate navigacije, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite izbrisati lokacijo ali progo, izberite **Izbriši**.

Izračun velikosti območja

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Izračun območja**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Obhodite območje.

NAMIG: za prilagoditev zemljevida lahko pridržite tipko MENU in izberete Obračanje/povečava (*Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 78*).
- 5 Pritisnite tipko **GPS**, da izračunate območje.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zavreči brez shranjevanja, izberite **Končano**.
 - Za pretvorbo meritev območja v drugo mersko enoto izberite **Spremeni enote**.
 - Za shranjevanje izberite **Shrani dejavnost**.

Ogled informacij o plimovanju

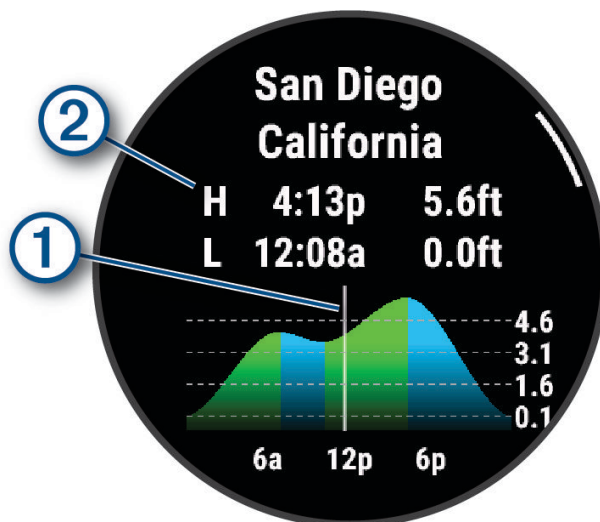
⚠ OPOZORILO

Informacije o plimovanju se uporabljajo le v informativne namene. Odgovorni ste za upoštevanje vseh objavljenih navodil v zvezi z vodnimi razmerami, nenehno spremljanje razmer v okolici in preudarno ravnanje v vodi ali v bližini vode v vsakem trenutku. Neupoštevanje tega opozorila lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.

Ko združite pametno uro z združljivim telefonom, si lahko ogledate informacije o postaji za plimovanje, vključno z višino plimovanja in časom naslednje plime in oseke.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Plimovanje**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite priljubljeno ali nedavno uporabljeno postajo za meritve plimovanja.
 - Če želite uporabiti trenutno lokacijo, ko ste v bližini postaje za meritve plimovanja, izberite **Dodaj > Trenutna lokacija**.
 - Če želite izbrati shranjeno lokacijo, izberite **Dodaj > Shranjeno**.
 - Če želite vnesti koordinate lokacije, izberite **Dodaj > Koordinate**.

Prikaže se 24-urni grafikon plimovanja za trenutni dan s trenutno višino plime ① in informacijami o naslednji plimi ②.



- 4 Če si želite ogledati informacije o plimovanju za naslednje dni, pritisnite tipko **DOWN**.
- 5 Če želite nastaviti to lokacijo kot priljubljeno postajo za meritve plimovanja, pritisnite **GPS** in izberite **Nastavi za prilj..**

Priljubljena postaja za meritve plimovanja je prikazana na vrhu seznama v programu in na hitrem pregledu.

Nastavitev opozorila o plimovanju

- 1 V programu **Plimovanje** izberite shranjeno postajo za meritve plimovanja.
- 2 Pritisnite **GPS** in izberite **Nastavitev opozoril**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti, da se alarm oglasi pred plimo, izberite **Do plime**.
 - Če želite nastaviti, da se alarm oglasi pred oseko, izberite **Do oseke**.

Prilagajanje dejavnosti in programov

Prilagodite lahko seznam dejavnosti in programov, podatkovne zaslone, podatkovna polja in druge nastavitve.

Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti

Seznam priljubljenih dejavnosti se prikaže, ko pritisnete tipko **GPS** v videzu ure. Seznam omogoča hiter dostop do dejavnosti, ki jih najpogosteje uporabljate. Ko prvič pritisnete tipko **GPS** za začetek dejavnosti, vas naprava pozove k izbiri priljubljenih dejavnosti. Priljubljene dejavnosti lahko kadar koli dodate ali odstranite.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama.
- 3 Izberite možnost:
 - Za dodajanje priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Nastavi za prilj..**
 - Za odstranitev priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Odstrani iz priljubljenih**.

Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Prerazporedi**.
- 5 Za prilagoditev položaja dejavnosti na seznamu programov pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za vsako dejavnost lahko prikažete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Izberite polje, da spremenite podatke, prikazane v njem.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 8 Po potrebi izberite **Dodaj**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.
Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj > Zemljevid**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Dodaj**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejavnost**.
 - Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo > Drugo**.
- 4 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
- 5 Izberite ime ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ali samodejne funkcije.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.
- 7 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite .

Nastavitve dejavnosti in programov

S temi nastavitvami lahko vsak predhodno naložen program za dejavnosti prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

V videzu ure pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in izberite nastavitve dejavnosti.

Razdalja v 3D: izračuna prepotovano razdaljo s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Hitrost v 3D: izračuna hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Barva za poud.: nastavi barvo za poudarek ikone dejavnosti.

Dodajanje dejavnosti: doda vrsto dejavnosti k dejavnosti z več športi.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost (*[Opozorila dejavnosti, stran 39](#)*).

Samodejni vzpon: zaznava spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom in samodejno prikaže ustrezne podatke o vzponu (*[Omogočanje samodejnega vzpona, stran 41](#)*).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap za samodejno označevanje krogov. Možnost Samodejno razdalja označi kroge pri določeni razdalji. Možnost Samod. gl. na polož. označi kroge na mestu, kjer ste prej pritisnili tipko SET. Ko dokončate krog, se izpiše nastavljivo sporočilo o krogu. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

Auto Pause: nastavi možnosti za funkcijo Auto Pause® tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer se morate ustaviti.

Samodejni počitek: samodejno ustvari interval počitka, ko se ustavite med dejavnostjo plavanja v bazenu (*[Samodejni počitek, stran 16](#)*).

Samodejni tek: samodejno zazna smučarske vožnje ali vožnje pri jadrnanju na deski z vgrajenim merilnikom pospeška. Pri dejavnosti jadrnanja na deski lahko nastavite meje hitrosti in razdalje, na katerih samodejno začne beležiti vožnjo.

Samodejna serija: samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Samodejno pomikanje: samodejno se pomika med vsemi podatkovnimi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik dejavnosti.

Samod. sprem. športa: samodejno zazna prehod na naslednji šport pri dejavnosti z več športi, kot je triatlon.

Samodejni začetek: samodejno začne dejavnost motokrosa ali vožnje z BMX-om, ko se začnete premikati.

Velika števila: spremeni velikost številke na podatkovnih zaslonih dejavnosti.

Oddajanje SU: samodejno oddaja srčni utrip iz ure v združene naprave, ko začnete dejavnost (*[Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 67](#)*).

Oddajanje v program GameOn: samodejno oddaja biometrične podatke v program Garmin GameOn, ko začnete dejavnost igranja iger (*Uporaba programa Garmin GameOn™, stran 28*).

Poziv za palico: po vsakem zaznanem udarcu vas pozove k vnosu palice za golf, ki ste jo uporabili, za namene beleženja statističnih podatkov o palici (*Beleženje statističnih podatkov, stran 9*).

Začetek odštevanja: omogoči odštevalnik časa za intervale plavanja v bazenu.

Podatkovni zasloni: prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 36*).

Dolžina za driver: nastavi povprečno dolžino, ki jo opravi žogica od udarjališča pri udarcu z driverjem, ko igrate golf.

Urejanje teže: pozove vas k dodajanju uteži za serijo vaj med vadbo za moč ali kardio vadbo.

Razdalja za golf: nastavi mersko enoto za razdaljo med igranjem golfa.

Sistem ocen: nastavi sistem ocen za ocenjevanje težavnosti smeri pri dejavnostih skalnega plezanja.

Način poskokov: nastavi cilj dejavnosti poskokov s kolebnico na določen čas, število ponovitev ali nedoločen konec.

Številka steze: nastavi številko steze za tek po atletski stezi.

Tipka Lap: omogoči gumb SET za beleženje kroga, serije ali počitka med dejavnostjo.

Zakleni napravo: zaklene tipke med dejavnostjo z več športi, da prepreči nenamerne pritiske tipk.

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci. Nastavite lahko utrip na minuto (bpm) kadence, ki jo želite ohranjati, pogostost utripa in nastavitve zvokov.

Beleženje načinov: nastavi beleženja načina vzpona in spusta na samodejno ali ročno pri turnem smučanju in deskanju na snegu.

Beleženje ovir: shrani lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka (*Beleženje dejavnosti premagovanja ovir, stran 13*).

Teža nahrbtnika: nastavi težo nahrbtnika, ki ga nosite.

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Povprečenje moči: nadzira, ali ura vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov.

Način napajanja: nastavi privzeti način napajanja za dejavnost.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev, znotraj katere ura ostane v načinu dejavnosti med čakanjem, da začnete dejavnost, denimo, ko čakate na začetek tekmovanja. Možnost Običajno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 5 minutah mirovanja. Možnost Razširjeno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 25 minutah mirovanja. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Beleži dejavnost: omogoči beleženje datotek FIT za dejavnosti golfa. Z datotekami FIT se beležijo vadbene informacije, ki so prilagojene spletnemu mestu in programu Garmin Connect.

Beleži po sonč. zahodu: nastavi uro na beleženje točk sledi po sončnem zahodu med odpravo.

Beleženje temperature: beleži temperaturo okolja okoli ure med določenimi dejavnostmi.

Beleži najvišji VO2: omogoči beleženje najvišjega VO2 za dejavnosti gorskega teka.

Interval beleženja: nastavi pogostost beleženja točk sledi med odpravo. Točke sledi GPS se privzeto beležijo enkrat na uro in se ne beležijo po sončnem zahodu. Manj pogosto beleženje točk sledi podaljša napajanje z baterijo.

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Štetje ponovitev: omogoči štetje ponovitev med vadbo. Možnost Samo pri vadbah omogoča štetje ponovitev izključno med vodenimi vadbami.

Ponovi: omogoči možnost Ponovi pri dejavnostih z več športi. To možnost lahko na primer uporabite za dejavnosti, ki vključujejo več prehodov, denimo za plavanje/tek.

Ponastavi privzete vred.: ponastavi nastavitve dejavnosti.

Statistični podatki o smeri: omogoči beleženje statističnih podatkov o smeri pri dvoranskem plezanju.

Moč teka: beleži podatke o moči teka in prilagodi nastavitve (*Nastavitve moči teka, stran 76*).

Sateliti: nastavi satelitski sistem, ki se uporablja za določeno dejavnost (*Nastavitve satelitov, stran 41*).

Beleženje rezultata: določi želene nastavitve beleženja rezultatov za golf, omogoči beleženje statističnih podatkov in nastavi hendikep (*Nastavitve beleženja rezultatov, stran 9*).

SpeedPro: omogoči napredne parametre hitrosti za dejavnosti jadranja na deski.

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statističnih podatkov o številu patov, regularnih udarcev na zelenico in udarcev na čistino med igranjem golfa (*Beleženje statističnih podatkov, stran 9*).

Utripanje: nastavi način utripanja svetilke LED, hitrost in barvo med dejavnostjo.

Zaznavanje zavesljajev.: samodejno zazna vrsto zamaha pri plavanju v bazenu.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Enote: nastavi merske enote za dejavnost.

Opozarjanje z vibriranjem: opozarja na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Videoposnetki vadb: predvaja animacije vadb z navodili za vadbo za moč, kardio vadbo, jogo ali pilates. Animacije so na voljo za predhodno nameščene vadb in vadb, ki jih prenesete iz računa Garmin Connect.

Opozorila dejavnosti

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o obsegu in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je ura zunaj določenega obsega vrednosti. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 in nad 210 utripov na minuto.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko ura zabeleži določeno vrednost ali interval. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Razdalja	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 87 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 89 .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Vklop/izklop	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Moč teka	Dogodek, obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti območja moči.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Nastavitev opozoril

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Alarmi**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 9 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Omogočanje samodejnega vzpona

S funkcijo samodejnega vzpona lahko samodejno zaznate spremembe nadmorske višine. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so plezanje, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje**.

6 Izberite **Vedno ali Ko navig. ne poteka**.

7 Izberite možnost:

- Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.
- Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
- Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
- Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
- Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

OPOMBA: možnost Trenutni zaslon omogoča samodejni preklop na zadnji zaslon, ki je bil prikazan pred prehodom samodejnega vzpona.

Nastavitve satelitov

Nastavitve satelitov lahko spremenite in tako prilagodite satelitske sisteme, ki se uporabljajo za posamezne dejavnosti. Za več informacij o satelitskih sistemih obiščite spletni naslov garmin.com/aboutGPS.

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Sateliti**.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Izklopljeno: onemogoči satelitske sisteme za dejavnost.

Uporabi privzeto: omogoči, da ura uporabi privzete sistemske nastavitve za satelite (*Nastavitve sistema*, stran 100).

Samo GPS: omogoči satelitski sistem GPS.

Vsi sistemi: omogoči več satelitskih sistemov. Uporaba več satelitskih sistemov skupaj zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Vsi + večpasovni: omogoči več satelitskih sistemov na več frekvenčnih pasovih. Večpasovni sistemi uporabljajo več frekvenčnih pasov ter omogočajo beleženje doslednejših dnevnikov sledi, boljše določanje položaja, boljše odpravljanje napak zaradi širjenja signalov po več poteh in zmanjšanje količine napak zaradi vplivov ozračja pri uporabi ure v zahtevnih razmerah.

Samodejno izbiranje: omogoči, da ura s tehnologijo SatIQ™ dinamično izbere najprimernejši večpasovni sistem glede na okolje. Nastavitev Samodejno izbiranje zagotavlja največjo natančnost določanja položaja, hkrati pa še vedno daje prednost trajanju napajanja z baterijo.

UltraTrac: manj pogosto beleži točke sledi in podatke senzorjev. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša napajanje z baterijo, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljše napajanje z baterijo in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

Ure

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko več alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se oglasi le enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Alarmi**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prvič nastaviti in shraniti alarm, vnesite čas alarma.
 - Če želite nastaviti in shraniti dodatne alarme, izberite **Dodaj alarm** in vnesite čas alarma.

Urejanje alarma

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Alarmi > Uredi**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti alarm, izberite **Stanje**.
 - Če želite spremeniti čas alarma, izberite **Čas**.
 - Če želite, da se alarm redno ponavlja, izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi.
 - Če želite izbrati vrsto obvestila alarma, izberite **Zvok in vibriranje**.
 - Če želite izbrati opis alarma, izberite **Oznaka**.
 - Če želite izbrisati opozorilo, izberite **Izbriši**.

Uporaba odštevalnika časa

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če prvič nastavljate odštevalnik, vnesite čas z gumboma **UP** in **DOWN**.
 - Če želite nastaviti shranjen časovnik, izberite shranjen časovnik.
 - Če želite nastaviti nov odštevalnik, ne da bi ga shranili, izberite **Hitri časovnik** in vnesite čas.
 - Če želite nastaviti in shraniti nov odštevalnik, izberite **Dodaj časovnik** in vnesite čas.
- 4 Po potrebi pritisnite tipko **MENU** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti časovnik, izberite **Shrani časovnik**.
 - Če želite, da se časovnik po poteku samodejno ponovno zažene, izberite **Zaženi znova**.
 - Če želite prilagoditi obvestilo časovnika, izberite **Zvok in vibriranje**.
 - Če želite prilagoditi opozorila o intervalih za časovnik, izberite **Opozorila o intervalih** ([Dodajanje opozorila o intervalu v odštevalnik časa, stran 43](#)).
- 5 Pritisnite tipko **GPS**, da zaženete časovnik.
- 6 Po potrebi izberite možnost:
 - Če želite ustaviti časovnik, pritisnite **GPS**.
 - Če želite znova zagnati časovnik, pritisnite **ABC**.

Dodajanje opozorila o intervalu v odštevalnik časa

Dodate lahko opozorila o intervalih za časovnik nastopa na strelišču med športnim streljanjem.

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če prvič nastavljate odštevalnik, vnesite čas z gumboma **UP** in **DOWN**, nato pa pritisnite **MENU**.
 - Če želite dodati opozorilo o intervalu v nov odštevalnik časa, izberite **Dodaj časovnik**, vnesite čas in pritisnite **MENU**.
 - Če želite dodati opozorilo o intervalu v obstoječ odštevalnik časa, izberite **Uredi** in izberite časovnik.
- 4 Izberite **Opozorila o intervalih**.
- 5 Po potrebi izberite **Odštevanje**, če želite, da se določeno število sekund pred potekom časovnika uporabi opozarjanje vsako sekundo.
- 6 Izberite **Dodaj opozorilo**.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite nastaviti pogostost obvestil o intervalih na podlagi nastavljenega časa ali odstotka skupnega časa, izberite **Vrsta intervala**.
 - Če želite nastaviti pogostost opozorilnih obvestil, izberite **Izberite vrsto opoz..**
 - Če želite izbrisati opozorilo o intervalu, izberite **Izbriši**.
- 8 Pritisnite **BACK**.
- 9 Po potrebi ponovite koraka 6 in 7.
- 10 Po potrebi lahko izberete **Urejanje opozorila** in spremenite katero koli opozorilo o intervalu.

Brisanje odštevalnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
- 3 Izberite časovnik.
- 4 Pritisnite tipko **MENU**.
- 5 Izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Štoparica**.
- 3 Pritisnite tipko **GPS**, da zaženete časovnik.
- 4 Pritisnite tipko **SET**, da znova zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Pritisnite tipko **GPS**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite ponastaviti oba časovnika, pritisnite **DOWN**.
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Shrani dejavnost**.
 - Če želite ponastaviti časovnike in zapreti štoparico, pritisnite **MENU** in izberite **Končano**.
 - Če želite pregledati časovnika krogov, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Pregled**.
OPOMBA: možnost **Pregled** je prikazana samo, če je krogov več.
 - Če se želite vrniti v videz ure, ne da bi ponastavili časovnike, pritisnite **MENU** in izberite **Odpri videz ure**.
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti beleženje krogov, pritisnite **MENU** in izberite **Tipka Lap**.

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale, naprava samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Sinhronizacija časa**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 109*).

Dodajanje drugih časovnih pasov

Prikažete lahko trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih. Druge časovne pasove si lahko ogledate tudi na seznamu hitrih pregledov (*Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 50*).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Drugi čas. pasovi > Dodaj drug časovni pas**.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da označite regijo, in pritisnite **GPS**, da jo izberete.
- 4 Izberite časovni pas.

Urejanje drugega časovnega pasu

1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.

NAMIG: druge časovne pasove si lahko ogledate tudi na seznamu hitrih pregledov ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 50](#)).

2 Izberite **Drugi čas. pasovi**.

3 Izberite časovni pas.

4 Pritisnite tipko **GPS**.

5 Izberite eno od možnosti:

- Če želite nastaviti prikaz časovnega pasu na seznamu hitrih pregledov, izberite **Nastavi za prilj..**
- Če želite za časovni pas vnesti ime po meri, izberite **Preimenuj**.
- Če želite za časovni pas vnesti kratico po meri, izberite **Okrajšaj**.
- Če želite spremeniti časovni pas, izberite **Spreminjanje časovnega pasu**.
- Če želite izbrisati časovni pas, izberite **Izbriši**.

Nastavitev opozoril o času

1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.

2 Izberite **Alarmi**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sončnega zahoda > Stanje > Vkl**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sonč. vzh. > Stanje > Vkl**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vkl**.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, povprečen tempo ali hitrost, podatke o krogu in informacije izbirnega senzorja.

OPOMBA: ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Uporaba zgodovine

Zgodovina vsebuje podatke, rekorde in skupne vrednosti shranjenih dejavnosti.

Ura ima hiter pregled zgodovine, ki vam omogoča hiter dostop do podatkov o vaših dejavnostih ([Hitri pregledi, stran 47](#)).

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Zgodovina**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če si želite ogledati zgodovino dejavnosti, pritisnite **Dejavnosti** in izberite želeno dejavnost.
- Če si želite ogledati osebne rekorde po posameznih športih, izberite **Rekordi** ([Osebni rekordi, stran 46](#)).
- Če si želite ogledati tedenske ali mesečne skupne vrednosti, izberite **Skupno** ([Ogled vseh podatkovnih vrednosti, stran 46](#)).
- Če želite izbrisati zgodovinske podatke, izberite **Možnosti** ([Brisanje zgodovine, stran 46](#)).

Zgodovina več športov

Naprava shrani splošen povzetek dejavnosti z več športi, vključno s skupno razdaljo, časom, kalorijami in izbirnimi podatki dodatne opreme. Naprava tudi loči podatke vsakega športa in prehodov med njimi, da lahko primerjate podobne vadbene dejavnosti in sledite, kako hitro opravite prehode. Zgodovina prehodov vključuje razdaljo, čas, povprečno hitrost in kalorije.

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponast. skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Osebni rekordi

Ko končate dejavnost, ura prikaže morebitne nove osebne rekorde, ki ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah, najvišjo vrednost uteži pri dejavnosti za moč pri večjih gibih ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje.

OPOMBA: pri kolesarjenju vsebujejo osebni rekordi tudi največji vzpon in najvišjo moč (zahtevan je merilnik moči).

Ogled osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > ✓**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite izbrisati en rekord, ga izberite, nato pa izberite **Počisti zapis > ✓**.
 - Če želite izbrisati vse rekorde za določen šport, izberite **Počisti vse zapise > ✓**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v uri.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Uporaba merilnika opravljene poti

Merilnik opravljene poti samodejno beleži prepotovano razdaljo, opravljen vzpon in čas dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno > Merilnik opravljene poti**.
- 3 Za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Nastavitve obvestil in opozoril

V videzu ure pridržite **MENU** in izberite Obvestila in opozorila.

Pametna obvestila: po meri prilagodi pametna obvestila, ki jih prikazuje ura (*Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 79*).

Opozorila sistema: nastavi opozorila o času (*Nastavitev opozoril o času, stran 45*), barometru (*Nastavitev opozorila o nevihti, stran 71*), povezavi s telefonom (*Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom, stran 80*), zdravju in dobrem počutju (*Nastavitve zdravja in dobrega počutja, stran 92*), nenormalnem srčnem utripu (*Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 67*) in bateriji (*Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 98*).

Videz

Videz ure in funkcije hitrega dostopa lahko prilagodite na kolesu hitrih pregledov in v meniju upravljalnih elementov.

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij (*Ogled hitrih pregledov, stran 50*). Za nekatere hitre preglede je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri hitri pregledi niso vidni. Na seznam hitrih pregledov jih lahko dodate ročno (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 50*).

Ime	Opis
VBK	Prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.
Drugi časovni pasovi	Prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih (<i>Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 44</i>).
Aklimatizacija na nadmorsko višino	Pri nadmorski višini nad 800 m (2625 ft) prikaže grafe z vrednostmi, popravljenimi glede na nadmorsko višino, za povprečno vrednost pulznega oksimetra, hitrost dihanja in srčni utrip v mirovanju za zadnjih sedem dni.
Višinomer	Prikaže približno nadmorsko višino na podlagi sprememb tlaka.
Barometer	Prikaže podatke o zračnem tlaku na podlagi nadmorske višine.
Body Battery™	Pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (<i>Body Battery, stran 51</i>).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
Kompas	Prikaže elektronski kompas.
Sledenje psom	Prikaže informacije o lokaciji psa, ko je z uro Instinct 3 združena združljiva naprava za sledenje psom.
Število nadstropij, v katera se povzpnete	Meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.
Trener Garmin	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Health Snapshot	Začne sejo Health Snapshot v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot.
Statistični podatki o zdravju	Prikaže dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, raven energije Body Battery, stres in številne druge parametre.
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.
Zgodovina	Prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (<i>Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 53</i>).
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
Upravljanje naprave inReach®	Omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach (<i>Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach, stran 76</i>).
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnje plavanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.

Ime	Opis
Messenger	Prikaže pogovore v programu Garmin Messenger™ in omogoča, da odgovorite na sporočila v uri (<i>Program Garmin Messenger, stran 84</i>).
Lunina mena	Prikaže časa luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
Glasba	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu.
Dremeži	Prikaže skupni čas dremeža in zvišanje ravni energije Body Battery. Zaženete lahko časovnik za dremež in nastavite alarm, ki vas bo zbudil (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 102</i>).
Obvestila	Opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 79</i>).
Zmogljivost	Prikaže meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih (<i>Meritve zmogljivosti, stran 52</i>).
Glavno tekmovanje	Prikaže tekmovanje, ki ga določite kot glavnega, na koledarju Garmin Connect (<i>Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje, stran 60</i>).
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 69</i>). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.
Koledar tekmovanj	Prikaže prihodnja tekmovanja, nastavljena na koledarju Garmin Connect (<i>Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje, stran 60</i>).
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.
Rezultat spanja	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč.
Vodnik za spanje	Prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev.
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekla dni.
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo.
Sončni vzhod in zahod	Prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.
Temperatura	Prikaže podatke o temperaturi iz notranjega temperaturnega senzorja.
Plimovanje	Prikaže informacije o postaji za meritve plimovanja, kot sta višina plime in čas naslednje plime in oseke (<i>Ogled informacij o plimovanju, stran 35</i>).
Pripravljenost na vadbo	Prikaže rezultat in kratko sporočilo, na podlagi katerega lažje ugotovite, kako pripravljeni ste vsak dan za vadbo (<i>Pripravljenost na vadbo, stran 59</i>).
Stanje vadbe	Prikaže trenutno stanje vadbe in obremenitev pri vadbi, kar prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost (<i>Stanje vadbe, stran 55</i>).
Upravljanje kamere VIRB®	Omogoča upravljanje kamere, ko je z uro Instinct 3 združena naprava VIRB (<i>Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 76</i>).
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Ime	Opis
Naprava Xero®	Prikaže informacije o lasersko določeni lokaciji, ko je z uro Instinct 3 združena združljiva naprava Xero (Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero, stran 78).

Ogled hitrih pregledov

Hitri pregledi vam nudijo hiter dostop do podatkov o zdravju, informacij o dejavnosti, vgrajenih senzorjev in drugih podatkov. Ko združite uro, si lahko ogledate podatke iz telefona, kot so zdravstvene informacije, vremenske informacije in dogodki na koledarju.

1 V videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN** za pomikanje po kolesu hitrih pregledov.



2 Za ogled dodatnih informacij pritisnite **GPS**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če si želite ogledati podrobnosti o hitrem pregledu, pritisnite **DOWN**.
- Če si želite ogledati dodatne možnosti in funkcije hitrega pregleda, pritisnite **GPS**.

Prilagajanje kolesa hitrih pregledov

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Videz > Hitri pregledi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti mesto hitrega pregleda na kolesu, izberite želeni hitri pregled in pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- Če želite odstraniti hitri pregled s kolesa, izberite želeni hitri pregled in izberite .
- Če želite dodati hitri pregled na kolo, izberite **Dodaj** in izberite želeni hitri pregled.

NAMIG: če želite ustvariti mape, v katerih je več hitrih pregledov, lahko izberete **Ustvari mapo** ([Ustvarjanje map hitrih pregledov, stran 51](#)).

Ustvarjanje map hitrih pregledov

Če želite ustvariti mape hitrih pregledov, lahko prilagodite kolo hitrih pregledov.

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Videz > Hitri pregledi > Dodaj > Ustvari mapo**.

3 Izberite hitre preglede, ki jih želite vključiti v mapo, in izberite **Končano**.

OPOMBA: če so hitri pregledi že na kolesu hitrih pregledov, jih lahko premaknete ali kopirate v mapo.

4 Izberite ali vnesite ime mape.

5 Izberite ikono mape.

6 Po potrebi izberite možnost:

- Če želite urediti mapo, se na kolesu hitrih pregledov pomaknite do nje, in pridržite **MENU**.
- Če želite urediti hitre preglede v mapi, odprite mapo in izberite **Uredi** ([Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 50](#)).

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 5 do 100, pri čemer od 5 do 25 označuje zelo nizko zalogo energije, od 26 do 50 nizko zalogo energije, od 51 do 75 srednjo zalogo energije, od 76 do 100 pa visoko zalogo energije.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 51](#)).

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Meritve zmogljivosti

Meritve zmogljivosti so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Za meritve je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics™. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

OPOMBA: ocene so na začetku lahko netočne. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da ura spozna vašo zmogljivost.

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 52*).

Predvideni časi tekem: ura z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost (*Ogled predvidenih časov tekmovanj, stran 53*).

Stanje spremenljivosti srčnega utripa: ura analizira meritve srčnega utripa na vašem zapestju, medtem ko spite, in tako na podlagi spremenljivosti srčnega utripa skozi daljši čas določi vaše stanje spremenljivosti srčnega utripa (HRV) (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 53*).

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti (*Stanje zmogljivosti, stran 54*).

Funkcionalni prag moči (FTP): ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve (*Pridobivanje ocene FTP, stran 54*).

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Ura meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa (*Laktatni prag, stran 55*).

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano, najvišji VO2 prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povišati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti. Ura Instinct 3 za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Ura ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Za točno oceno najvišjega VO2 morate nekaj minut teči na prostem z GPS oziroma kolesariti z združljivim merilnikom moči pri zmerni ravni intenzivnosti.

V uri je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 126*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 74*).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 86*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37*).

- 1 Začnite s tekom.
- 2 Tecite na prostem pri zmerni ali visoki intenzivnosti, pri čemer dosežite najmanj 70 % najvišjega srčnega utripa.
- 3 Po najmanj 10 minutah izberite **Shrani**.
- 4 S tipkama **UP** in **DOWN** se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 74](#)). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 86](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Začnite z dejavnostjo kolesarjenja.
- 2 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 3 Po končani vožnji izberite **Shrani**.
- 4 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti pritisnite gumb **UP** ali **DOWN**.

Ogled predvidenih časov tekmovanj

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 86](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88](#)).

Ura na podlagi ocene najvišjega VO2 in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja ([O ocenah najvišjega VO2, stran 52](#)). Ura analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

- 1 V videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN** za ogled hitrega pregleda zmogljivosti.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN** za prikaz predvidenega časa tekmovanja.
- 4 Pritisnite **GPS** za prikaz napovedi za druge razdalje.

OPOMBA: napovedi so na začetku lahko netočne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

Med vašim spanjem ura analizira vrednosti srčnega utripa na zapestju, da lahko določi spremenljivost srčnega utripa (HRV). Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in zdrave navade vplivajo na spremenljivost srčnega utripa. Vrednosti spremenljivosti srčnega utripa se lahko zelo razlikujejo glede na spol, starost in raven telesne pripravljenosti. Uravnoteženo stanje spremenljivosti srčnega utripa lahko pomeni pozitivne znake za zdravje, kot so dobra uravnoteženost vadbe in regeneracije, boljša kardiovaskularna pripravljenost in odpornost na stres. Neuravnovešeno ali slabo stanje je lahko znak utrujenosti, potrebe po dodatni regeneraciji ali povečanega stresa. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem. Za prikaz stanja spremenljivosti srčnega utripa potrebuje ura tri tedne neprekinjenih podatkov o spanju.

Barvno območje	Stanje	Opis
 Zeleno	Uravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znotraj območja osnovnih vrednosti.
 Oranžno	Neuravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je nižja od območja osnovnih vrednosti.
 Rdeče	Nizko	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znatno nižja od območja osnovnih vrednosti.
Brez barve	Slabo Ni stanja	Povprečje vaših vrednosti spremenljivosti srčnega utripa je znatno nižje od običajnega območja za vašo starost. Odsotnost stanja pomeni, da ni dovolj podatkov za izračun sedemdnevnega povprečja.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate trenutno stanje spremenljivosti srčnega utripa, trende in poučne povratne informacije.

Stanje zmogljivosti

Ko dokončate dejavnost, kot je tek ali kolesarjenje, funkcija za stanje zmogljivosti analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti. To je približno odstopanje od osnovne ocene najvišjega VO2 v realnem času, izraženo v odstotkih.

Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od -20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja zmogljivost. Vrednost +5 na primer pomeni, da ste spočiti, sveži in sposobni dobro teči ali kolesariti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate svojo zmogljivost med celotno dejavnostjo. Stanje zmogljivosti je lahko tudi kazalnik za raven utrujenosti, zlasti na koncu dolgega vadbenega teka ali kolesarjenja.

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje (*O ocenah najvišjega VO2, stran 52*).

Ogled stanja zmogljivosti

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

- 1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 36*).
- 2 Začnite teči ali kolesariti.
Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.
- 3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Pridobivanje ocene FTP

Preden si lahko ogledate funkcionalni prag moči (FTP), morate uro združiti z merilnikom moči (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 74*) in pridobiti oceno najvišjega VO2 (*Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 53*).

Ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Ura samodejno zazna FTP med enakomernim in visokointenzivnim kolesarjenjem z merilnikom moči. Za najboljše rezultate kolesarite tudi z merilnikom srčnega utripa.

- 1 Za hitri pregled zmogljivosti v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **GPS**.
- 3 Za ogled ocene FTP pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

 Vijolično	Izjemni
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek (*Ocene FTP, stran 127*).

Laktatni prag

Laktatni prag je intenzivnost vadbe, pri kateri se v krvnem obtoku začne nabirati laktat (mlečna kislina). Pri teku se ta raven intenzivnosti ocenjuje glede na tempo, srčni utrip ali moč. Ko tekač preseže prag, se utrujenost vse hitreje povečuje. Izkušeni tekači prag dosežejo pri približno 90 % svojega najvišjega srčnega utripa in tempu, ki je nekje med tempom pri teku na 10 km in tempom na polmaratonu. Povprečni tekači laktatni prag pogosto dosežejo pri srčnem utripu, ki je znatno nižji od 90 % njihovega najvišjega srčnega utripa. Če veste, kakšen je vaš laktatni prag, lažje določite, kako naporno lahko vadite ali kdaj lahko pospešite na tekmovanju.

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88*). Vključite lahko funkcijo **Samodejno zaznavanje**, ki omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo.

Stanje vadbe

Te meritve so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti. Za meritve morate dva tedna beležiti dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči. Meritve so lahko na začetku netočne, saj se naprava še seznana z vašo zmogljivostjo.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah najvišjega VO2, trenutni obremenitvi in stanju spremenljivosti srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje.

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 52*). Ura prikazuje vrednosti najvišjega VO2, popravljene glede na vročino in nadmorsko višino, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino (*Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino, stran 56*).

Spremenljivost srčnega utripa: spremenljivost srčnega utripa (HRV) je stanje spremenljivosti vašega srčnega utripa v zadnjih sedmih dneh (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 53*).

Kratkoročna obremenitev: kratkoročna obremenitev je utežena vsota rezultatov obremenitev pri nedavnih vadbah, vključno s trajanjem in intenzivnostjo. (*Kratkoročna obremenitev, stran 57*).

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo (*Čas regeneracije, stran 57*).

Ravni stanja vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah najvišjega VO₂, trenutni obremenitvi in stanju spremenljivosti srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

Ni stanja: ura mora v dveh tednih zabeležiti več dejavnosti z rezultati najvišjega VO₂ pri teku ali kolesarjenju, da lahko določi stanje vaše vadbe.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: v vadbeni rutini imate prekinitev ali pa ste teden ali več vadili mnogo manj kot običajno. Zmanjšanje telesne pripravljenosti pomeni, da ne morete ohraniti svoje ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

Regeneracija: manjša obremenitev pri vadbi omogoča, da se telo regenerira, kar je nujno v daljših obdobjih naporne vadbe. Ko ste pripravljeni, lahko obremenitev pri vadbi spet povečate.

Ohranjanje: trenutna obremenitev pri vadbi zadostuje za ohranitev ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, poskusite dodati bolj raznolike vaje ali povečati obseg vadbe.

Produktivno: trenutna obremenitev pri vadbi premika raven telesne vadbe in zmogljivost v pravo smer. Če želite ohraniti raven telesne pripravljenosti, v vadbo vključite tudi obdobja regeneracije.

Najvišje: ste v idealni tekmovalni pripravljenosti. Nedavno zmanjšanje obremenitve pri vadbi omogoča, da se telo regenerira in v celoti izravna učinke preteklih vadbe. Načrtujte vnaprej, saj je to najvišje stanje mogoče ohraniti le kratek čas.

Čezmerno: obremenitev pri vadbi je zelo visoka in škodljiva. Telo potrebuje počitek. Na urnik vključite lažjo vadbo in si tako zagotovite čas za regeneracijo.

Neproduktivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Poskusite se osredotočiti na počitek, prehrano in obvladovanje stresa.

Preobremenjenost: prisotno je neravnovesje med regeneracijo in obremenitvijo pri vadbi. To je normalno po naporni vadbi ali po večjem dogodku. Telo se morda le težko regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje.

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj eno meritev najvišjega VO₂ na teden (*0 ocenah najvišjega VO₂, stran 52*). Pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO₂ ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti. Beleženje najvišjega VO₂ lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO₂ (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37*).

Če želite v največji možni meri izkoristiti funkcijo stanja vadbe, preskusite naslednje namige.

- Najmanj enkrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.
Po enem ali dveh tednih uporabe ure bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v primarni napravi za vadbo, s čimer omogočite, da se vaša ura seznani z vašo zmogljivostjo (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 83*).
- Dosledno nosite uro med spanjem, da bo ta še naprej pridobivala aktualne podatke o stanju spremenljivosti srčnega utripa. Veljavno stanje spremenljivosti srčnega utripa vam lahko pomaga ohraniti veljavno stanje vadbe, kadar nimate toliko dejavnosti z meritvami najvišjega VO₂.

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

Okoljski dejavniki, kot sta visoka temperatura in velika nadmorska višina, vplivajo na vadbo in zmogljivost. Vadba na veliki nadmorski višini lahko na primer pozitivno vpliva na telesno pripravljenost, vendar se lahko najvišji VO₂ začasno zmanjša, ko ste izpostavljeni razmeram na veliki nadmorski višini. Ura Instinct 3 prikaže obvestila o aklimatizaciji ter popravke ocene najvišjega VO₂ in stanja vadbe, ko temperatura presega 22 °C (72 °F) in ko nadmorska višina presega 800 m (2625 ft). Aklimatizacijo na vročino in nadmorsko višino lahko spremljate v hitrem pregledu stanja vadbe.

OPOMBA: funkcija aklimatizacije na vročino je na voljo samo za dejavnosti, ki jih beležite s signalom GPS, zanjo pa so potrebni tudi vremenski podatki iz povezanega telefona.

Kratkoročna obremenitev

Kratkoročna obremenitev je utežena vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih nekaj dneh. Meritev prikazuje, ali je vaša trenutna obremenitev nizka, optimalna, visoka ali zelo visoka. Optimalno območje temelji na individualni ravni telesne pripravljenosti in zgodovini vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša. Vrednost Training Effect določajo podatki vašega uporabniškega profila, zgodovina vadbe, srčni utrip, trajanje in intenzivnost dejavnosti. Obstaja sedem oznak Training Effect, ki opisujejo glavno prednost vaše dejavnosti. Vsaka oznaka je drugačne barve in ustreza vaši osredotočenosti obremenitve pri vadbi. Vsaki povratni informaciji, denimo informaciji "Velik vpliv na najvišji VO2", ustreza določen opis v podrobnostih dejavnosti v programu Garmin Connect.

Aerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa izmeri skupni učinek dejavnosti na vašo aerobno telesno pripravljenost in prikaže, ali ste z vajo ohranili ali izboljšali raven telesne pripravljenosti. Presežek porabe kisika po vadbi (EPOC), ki se nabira med vajo, se pretvori v različne vrednosti, ki prikazujejo vašo raven telesne pripravljenosti in vadbene navade. Enakomerne vaje z zmernim naporom ali vaje z daljšimi intervali (> 180 sekund) pozitivno vplivajo na aerobno presnovo in izboljšajo aerobni Training Effect.

Anaerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa in hitrosti (ali moči) določi, kako vaja vpliva na zmogljivost pri zelo visoki intenzivnosti. Prikaže se vrednost, ki temelji na anaerobnem prispevku k vrednosti EPOC in vrsti dejavnosti. Ponavljajoči se intervali dejavnosti z visoko intenzivnostjo, ki trajajo od 10 do 120 sekund, zelo ugodno vplivajo na anaerobno zmogljivost in izboljšajo anaerobni Training Effect.

Aerobni TE in Anaerobni TE lahko dodate kot podatkovni polji na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate podatke med celotno dejavnostjo.

Training Effect	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Brez koristi.	Brez koristi.
Od 1,0 do 1,9	Manjša korist.	Manjša korist.
Od 2,0 do 2,9	Ohranja aerobno telesno pripravljenost.	Ohranja anaerobno telesno pripravljenost.
Od 3,0 do 3,9	Vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
Od 4,0 do 4,9	Močno vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Močno vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
5,0	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Analytics. Za več informacij obiščite firstbeat.com.

Čas regeneracije

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa na zapestju ali združljivim prsnim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

OPOMBA: priporočeni čas regeneracije temelji na oceni najvišjega VO2 in je lahko sprva netočen. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo. Naprava posodablja čas regeneracije čez dan na podlagi sprememb spanja, stresa, sproščanja in telesne aktivnosti.

Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem vadbenem teku ustavite časovnik. Vaš srčni utrip znaša 140 utripov na minuto. Po dveh minutah nedejavnosti ali ohlajanja vaš srčni utrip znaša 90 utripov na minuto. Vaš srčni utrip med regeneracijo znaša 50 utripov na minuto (140 minus 90). Nekatere študije srčni utrip med regeneracijo povezujejo z zdravjem srca. Višje številke načeloma pomenijo bolj zdravo srce.

NAMIG: za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo.

OPOMBA: srčni utrip med regeneracijo se ne izračuna pri dejavnostih z nizko ravno naprežanja, kot je joga.

Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe

Če ste poškodovani ali bolni, lahko začasno ustavite stanje vadbe. Še naprej lahko beležite vadbene dejavnosti, vendar so stanje vadbe, osredotočenost obremenitve pri vadbi, povratne informacije o regeneraciji in priporočila za vadbo onemogočeni.

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj eno meritev najvišjega VO2 na teden (*O ocenah najvišjega VO2, stran 52*).

- 1 Ko želite začasno ustaviti stanje vadbe, izberite možnost:
 - V hitrem pregledu stanja vadbe pridržite **MENU** in izberite **Možnosti > Začasno ustavi stanje vadbe**.
 - V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Začasno ustavi stanje vadbe**.
- 2 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.
- 3 Ko želite nadaljevati stanje vadbe, izberite možnost:
 - V hitrem pregledu stanja vadbe pridržite **MENU** in izberite **Možnosti > Nadaljuj stanje vadbe**.
 - V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Nadaljuj stanje vadbe**.
- 4 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

Pripravljenost na vadbo

Pripravljenost na vadbo je rezultat in kratko sporočilo, ki vam pomaga ugotoviti, kako ste vsakega dne pripravljeni na vadbo. Rezultat se ves čas izračunava in tekom dneva posodablja na podlagi dveh dejavnikov:

- Rezultat spanja (sinoči)
- Čas regeneracije
- Stanje spremenljivosti srčnega utripa
- Kratkoročna obremenitev
- Zgodovina spanja (zadnje 3 noči)
- Zgodovina stresa (zadnje 3 dni)

Barvno območje	Rezultat	Opis
 Vijolično	95–100	Odlična Najboljša možna
 Modro	75–94	Visoka Pripravljeni ste na izzive
 Zeleno	50–74	Zmerna Lahko začnete
 Oranžno	25–49	Nizko Čas je, da upočasnite tempo
 Rdeče	1–24	Slabo Naj se vaše telo regenerira

Če si želite ogledati gibanje svoje pripravljenosti na vadbo skozi čas, pojdite v svoj račun Garmin Connect.

Vadba za tekmovanje

Če imate oceno najvišjega VO2, ura lahko predlaga dnevne vadbe, s katerimi lažje vadite za tekaško ali kolesarsko tekmovanje ([O ocenah najvišjega VO2, stran 52](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Tekmovanja in dogodki > Poišči dogodek**.
- 3 Poiščite dogodek na svojem območju.
Izberete lahko tudi **Ustvari dogodek** in ustvarite svoj dogodek.
- 4 Izberite **Dodaj na koledar**.
- 5 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.
- 6 Če si želite ogledati odštevanje do glavnega tekmovanja, se v uri pomaknite do hitrega pregleda glavnega tekmovanja.
- 7 V videzu ure pritisnite **GPS** in izberite dejavnost teka ali kolesarjenja.

OPOMBA: če opravite najmanj en tek na prostem s podatki o srčnem utripu ali eno vožnjo s podatki o srčnem utripu in moči, se v uri prikažejo dnevni predlogi za vadbo.

Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje

Ko dodate tekmovanje v koledar Garmin Connect, si lahko dogodek v uri ogledate tako, da dodate pogled glavnega tekmovanja ([Hitri pregledi, stran 47](#)). Datum dogodka mora biti v naslednjih 365 dneh. Ura prikazuje odštevanje do dogodka, vaš ciljni čas ali predvideni končni čas (samo za tekaške dogodke) ter vremenske informacije.

OPOMBA: zgodovinske vremenske informacije za mesto in dan dogodka so na voljo takoj. Lokalna vremenska napoved se prikaže približno 14 dni pred dogodkom.

Če želite dodati več kot eno tekmovanje, vas sistem pozove, da izberete glavni dogodek.

Glede na razpoložljive podatke o trasi dogodka si lahko ogledate podatke o višini in zemljevid trase ter dodate PacePro načrt ([Vadba s funkcijo PacePro™, stran 13](#)).

Dodajanje lokacij za vreme

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled vremena, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Na prvem zaslonu hitrega pregleda pritisnite **GPS**.
- 4 Izberite **Dodaj lokacijo** in poiščite lokacijo.
- 5 Po potrebi ponovite 3. in 4. korak, da dodate še več lokacij.
- 6 Pritisnite **GPS** in izberite lokacijo, za katero želite prikazati vreme.

Kontrolniki

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 63](#)).

Na katerem koli zaslonu pridržite **CTRL**.



Ikona	Ime	Opis
	VBK	Izberite za odpiranje programa višinomera, barometra in kompasa.
	Budilka	Izberite za dodajanje ali urejanje alarma (Nastavljanje alarma, stran 42).
	Višinomer	Izberite za odpiranje zaslona višinomera.
	Drugi čas. pasovi	Izberite za ogled trenutnega časa v dodatnih časovnih pasovih (Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 44).
	Applied Ballistics	Izberite za odpiranje programa Applied Ballistics (Applied Ballistics®, stran 21). OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo pri modelih Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (Prošnja za pomoč, stran 91).
	Barometer	Izberite za odpiranje zaslona barometra.
	Varčevanje z baterijo	Izberite, da vklopite funkcijo varčevanja z baterijo (Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 98).
	Svetlost	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 101).
	Oddajanje SU	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 67).
	Koledar	Izberite za ogled prihodnjih dogodkov na koledarju telefona.
	Ure	Izberite za odpiranje programa Ure, v katerem lahko nastavite alarm, časovnik in štoparico ali si ogledate druge časovne pasove (Ure, stran 42).
	Kompas	Izberite za odpiranje zaslona kompasa.
	Zaslon	Izklopi zaslon ob opozorilih in gibih ter način Stalno vklopljen zaslon (Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 101).
	Ne moti	Izberite za vklop načina Ne moti, ki zatemni zaslon ter onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma.
	Poišči moj telefon	Izberite za predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure Instinct in se povečuje, ko se približujete telefonu.
	Garmin Share	Izberite za odpiranje programa Garmin Share (Garmin Share, stran 85).
	Zgodovina	Izberite za ogled zgodovine dejavnosti, zabeleženih podatkov in skupnih vrednosti.
	Zakleni napravo	Izberite za zaklenitev gumbov, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamernemu pritiskanju nanje.
	Messenger	Izberite za odpiranje programa Messenger (Uporaba funkcije Messenger, stran 85).

Ikona	Ime	Opis
	Lunina mena	Izberite za ogled časov luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
	Upravljanje glasbe	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v telefonu.
	Nočni vid	Izberite za prilagoditev zaslona za združljivost z očali za nočni vid in izklop merilnika srčnega utripa na zapestju. OPOMBA: ta funkcija ni na voljo pri vseh modelih izdelkov.
	Obvestila	Izberite za ogled klicev, besedilnih sporočil, novih objav na družabnih omrežjih in drugih informacij v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 79</i>).
	Telefon	Izberite za izklop tehnologije Bluetooth in povezave z združenim telefonom.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Pulzni oksimeter	Izberite za odpiranje programa pulznega oksimetra (<i>Pulzni oksimeter, stran 68</i>).
	Rdeči premik	Izberite za preklop zaslona v rdeče odtenke za uporabo ure pri šibki svetlobi.
	Referenčna točka	Izberite za nastavitev referenčne točke za navigacijo (<i>Nastavitev referenčne točke, stran 94</i>).
	Shrani položaj	Izberite za shranjevanje trenutne lokacije, do katere lahko pozneje uporabite navigacijo (<i>Uporaba programa Shranjeno, stran 34</i>).
	Nastavitve	Izberite za odpiranje menija z nastavitvami.
	Način mirovanja	Izberite za vklop ali izklop možnosti Način mirovanja (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 102</i>).
	Prikriti način	Izberite za vklop prikritega načina, ki izklopi brezžično komunikacijo ter prepreči shranjevanje in deljenje vašega položaja GPS. OPOMBA: ta funkcija ni na voljo pri vseh modelih izdelkov.
	Štoparica	Izberite za vklop štoparice (<i>Uporaba štoparice, stran 44</i>).
	Utripanje	Izberite za vklop utripanja svetilke LED. Ustvarite lahko način utripanja po meri (<i>Urejanje utripanja svetilke po meri, stran 63</i>).
	SONČNI VZH./ZAH.	Izberite za ogled časov sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.
	Sinhroniz.	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Sinhronizacija časa	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.
	Časovniki	Izberite za nastavitev odštevalnika (<i>Uporaba odštevalnika časa, stran 42</i>).
	Svetilka	Izberite za vklop svetilke LED (<i>Uporaba svetilke, stran 63</i>).

Ikona	Ime	Opis
	Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay™ in plačilo nakupov z uro (<i>Garmin Pay</i> , stran 64).
	Vreme	Izberite za ogled trenutne vremenske napovedi in razmer.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki*, stran 60).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Videz > Kontrolniki**.
- 3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.
- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

Uporaba svetilke

OPOZORILO

Ta naprava je morda opremljena s svetilko, ki jo je mogoče programirati tako, da utripa v različnih časovnih presledkih. Če imate epilepsijo ali ste občutljivi na svetle ali utripajoče luči, se posvetujte z zdravnikom.

Pri uporabi svetilke se lahko baterija hitreje prazni. Svetlost lahko zmanjšate in s tem podaljšate napajanje z baterijo.

- 1 Pridržite tipko **CTRL**.
- 2 Izberite .
- 3 Po potrebi pritisnite **GPS** za vklop svetilke.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite nastaviti svetlost ali barvo svetilke, pritisnite **UP** ali **DOWN**.
NAMIG: na katerem koli zaslonu lahko svetilko vklopite s hitrim dvakratnim pritiskom **CTRL**. Za prilagoditev svetlosti ali barve svetilke lahko v prvih treh sekundah pritisnete **UP** ali **DOWN**.
 - Če želite programirati svetilko tako, da utripa z izbranim vzorcem, pridržite **MENU**, izberite **Utripanje**, izberite zeleni način in pritisnite **GPS**.
 - Če želite prikazati podatke o stiku v sili in programirati svetilko tako, da utripa z vzorcem delovanja v stiski, pridržite **MENU**, izberite **Vzorec delovan. v stiski** in pritisnite **GPS**.

POZOR

Če boste programirali svetilko tako, da bo utripala z vzorcem delovanja v stiski, s tem ne boste stopili v stik s svojimi stiki v sili ali službami za ukrepanje v sili. Podatki o stiku v sili so prikazani samo, če so konfigurirani v programu Garmin Connect.

Urejanje utripanja svetilke po meri

- 1 Pridržite **CTRL**.
- 2 Izberite  > **Po meri**.
- 3 Pritisnite **GPS** za vklop utripanja svetilke (izbirno).
- 4 Izberite .
- 5 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete do nastavitve utripanja.
- 6 Pritisnite **GPS**, da se pomaknete med možnostmi nastavitve.
- 7 Pritisnite **BACK** za shranjevanje.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay** > **Uvod**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

- 1 Pridržite tipko **CTRL**.
- 2 Izberite .
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.
OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.
Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.
- 4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice izberite **DOWN** (izbirno).
- 5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku.
Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.
- 6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapestja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
 - 2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.
 - 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay**.
- 3 Izberite kartico.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro Instinct 3, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro Instinct 3, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Garmin Pay > Spremeni številsko geslo**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro Instinct 3 morate vnesti novo številsko geslo.

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Pritisnite **DOWN** in si oglejte poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, stanju spremenljivosti srčnega utripa ponoči in še mnogo drugega ([Prilagajanje jutranjega poročila, stran 65](#)).

Prilagajanje jutranjega poročila

OPOMBA: te nastavitve v uri lahko prilagodite v svojem računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Videz > Jutranje poročilo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti jutranje poročilo, izberite **Prikaži poročilo**.
 - Če želite prilagoditi vrstni red in vrsto podatkov, ki se prikažejo v jutranjem poročilu, izberite **Urejanje poročila**.

Senzorji in dodatna oprema

Ura Instinct 3 ima več notranjih senzorjev, lahko pa jo za svoje dejavnosti združite z dodatnimi brezžičnimi senzorji.

Merilnik SU na zapestju

Ura je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa ([Ogled hitrih pregledov, stran 50](#)).

Ura je tudi združljiva z merilniki srčnega utripa na prsnem traku. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

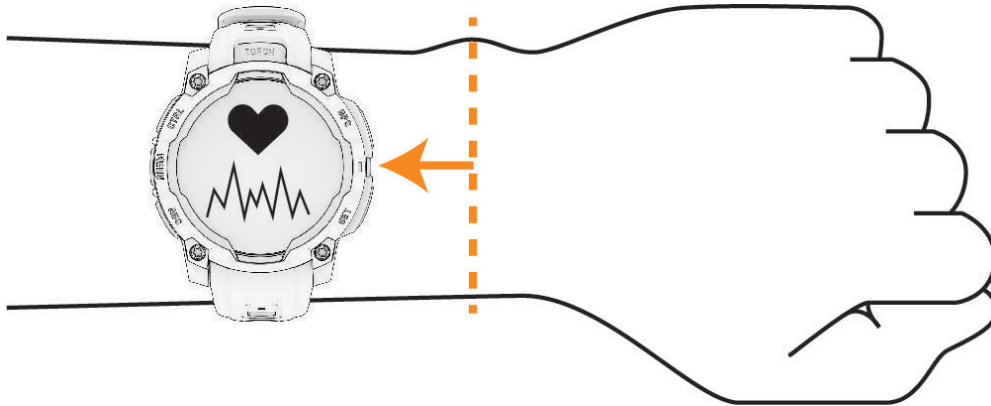
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 66](#).
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 69](#).
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona ♥ neprekinjeno svetiti.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dod. oprema > Merilnik SU na zapestju**.

Stanje: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju. Privzeta vrednost je Samodejno, pri kateri ura samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z zunanjim merilnikom srčnega utripa.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko ročno odčitete iz hitrega pregleda pulznega oksimetra.

Med plavanjem: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju med dejavnostmi plavanja.

Opozorila o nenorm. SU: omogoča, da uro nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od ciljne vrednosti ([Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 67](#)).

Oddajanje SU: omogoča oddajanje podatkov o srčnem utripu v združeno napravo ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 67](#)).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori, ko srčni utrip pade pod izbrano raven med časom spanja, nastavljenim v programu Garmin Connect. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite možnost **Senzorji in dod. oprema > Merilnik SU na zapestju > Opozorila o nenorm. SU**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižji od mejne vrednosti, se prikaže sporočilo in ura vibrira.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu

Podatke o srčnem utripu iz ure lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah. Oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

NAMIG: nastavitve dejavnosti lahko prilagodite tako, da ura samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 37](#)). Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem.

- 1 Izberite možnost:
 - Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dod. oprema > Merilnik SU na zapestju > Oddajanje SU**.
 - Pridržite tipko **CTRL**, da odprete meni upravljalnih elementov, in izberite .

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 63](#)).

- 2 Pritisnite tipko **GPS**.

Ura začne oddajati podatke o srčnem utripu.

- 3 Uro združite z združljivo napravo.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

- 4 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu pritisnite tipko **GPS**.

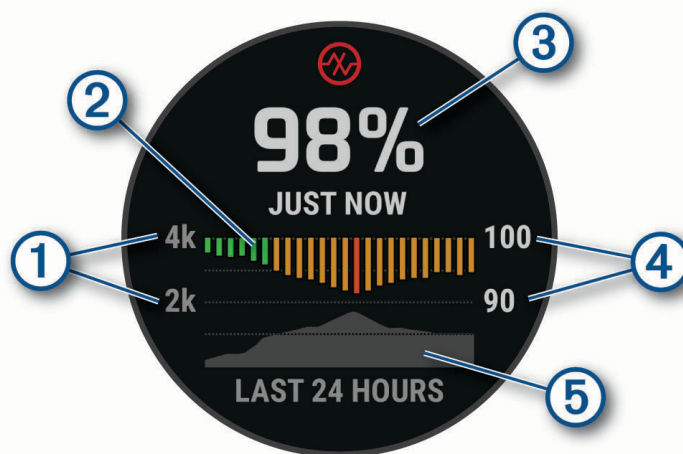
Pulzni oksimeter

Ura ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje periferne nasičenosti krvi s kisikom (SpO2). Ko se nadmorska višina večja, se lahko raven kisika v krvi zniža. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo aklimatizira na veliko nadmorsko višino pri alpskih športih in na odpravah.

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra (*Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 69*). Vklopite lahko tudi celodnevno merjenje vrednosti (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 69*). Ko se ne premikate in je prikazan hitri pregled pulznega oksimetra, ura analizira nasičenost s kisikom in nadmorsko višino. Višinski prerez pomaga prikazati, kako se spreminjajo odčitki pulznega oksimetra glede na vašo nadmorsko višino.

V uri je odčitek pulznega oksimetra prikazan kot odstotek nasičenosti s kisikom in barvo na grafikonu. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o odčitkih pulznega oksimetra, vključno s trendi v obdobju več dni.

Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite garmin.com/ataccuracy.



①	Lestvica nadmorske višine.
②	Grafikon povprečnih odčitkov nasičenosti s kisikom za zadnjih 24 ur.
③	Najnovejši odčitek nasičenosti s kisikom.
④	Lestvica odstotka nasičenosti s kisikom.
⑤	Grafikon odčitkov nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra. Hiter pregled prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom, grafikon povprečnih urnih odčitkov za zadnjih 24 ur in grafikon nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

OPOMBA: pri prvem ogledu hitrega pregleda pulznega oksimetra mora ura pridobiti satelitske signale, na podlagi katerih določi vašo nadmorsko višino. Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite **UP** ali **DOWN** v videzu ure, če si želite ogledati hitri pregled pulznega oksimetra.
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti hitrega pregleda in zagnati merjenje vrednosti pulznega oksimetra, pritisnite tipko **GPS**.
- 3 Ne premikajte se do 30 sekund.

OPOMBA: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura pridobila izmerjeno vrednost pulznega oksimetra, se namesto odstotka prikaže sporočilo. Vrednost lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti. Za najboljše rezultate roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.

- 4 Če si želite ogledati grafikon izmerjenih vrednosti pulznega oksimetra za zadnjih sedem dni, pritisnite tipko **DOWN**.

Nastavitev načina pulznega oksimetra

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Pulzni oksimeter > Način pulznega oksimetra**.
- 3 Izberite možnost:

- Če želite izklopiti samodejno merjenje, izberite **Ročno preverjanje**.
- Če želite vklopiti neprekinjeno merjenje med spanjem, izberite **Med spanjem**.

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormaalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.

- Če želite vklopiti merjenje med nedejavnostjo čez dan, izberite **Cel dan**.

OPOMBA: vklop načina **Cel dan** skrajša trajanje baterije.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pasček ali najlonski pasček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 70](#)).

Nastavitev smeri kompasa

- 1 V hitrem pregledu kompasa pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Zakleni smer gibanja**.
- 3 Zgornji del ure podržite v smeri gibanja in pritisnite **GPS**.

Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.

Nastavitve kompasa

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dod. oprema > Kompas**.

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa ([Ročno umerjanje kompasa, stran 70](#)).

Zaslon: nastavi smer na kompasu v črkah, stopinjah ali miliradianih.

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu ([Nastavitev referenčnega severa, stran 70](#)).

Nacin: nastavi kompas tako, da uporablja le podatke elektronskega senzorja (Vkl), kombinacijo podatkov GPS in elektronskega senzorja med premikanjem (Samodejno) ali le podatke GPS (Izklopljeno).

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Kompas > Umeri > Začni**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Nastavitev referenčnega severa

Nastavite lahko referenčno smer, ki se uporablja za izračun informacij o smeri.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Kompas > Referenčni sever**.

3 Izberite možnost:

- Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
- Za samodejno nastavitev magnetnega odklona za svojo lokacijo izberite **Magnetno**.
- Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
- Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik > Magnetna variacija**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Višinomer in barometer

Ura vsebuje notranji višinomer in barometer. Ura stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen ([Nastavitve višinomera, stran 70](#)).

Nastavitve višinomera

Pridržite **MENU** in izberite **Senzorji in dod. oprema > Višinomer**.

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Samodejno umerjanje: omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko uporabite satelitske sisteme.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Umerjanje barometriškega višinomera

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravo višino, lahko barometriški višinomer umerite tudi ročno.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Višinomer**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**.
 - Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Umeri > Vnesite ročno**.
 - Za vnos trenutne nadmorske višine na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Umeri > Uporabi DEM**.
OPOMBA: v določenih urah je potrebna povezava s telefonom, če želite umerjanje opraviti z modelom DEM.
 - Za vnos trenutne nadmorske višine na lokaciji GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

Nastavitve barometra

Pridržite **MENU** in izberite **Senzorji in dod. oprema > Barometer**.

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v hitrem pregledu barometra.

Opozorilo o nevihti: nastavi spremembo ravni barometriškega tlaka, ki sproži opozorilo o nevihti.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Tlak: nastavi, kako ura prikazuje podatke o tlaku.

Umerjanje barometra

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravilno nadmorsko višino ali pravi tlak na morsk gladini, lahko barometer umerite ročno.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Barometer > Umeri**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za vnos trenutne nadmorske višine in tlaka na morsk gladini (izbirno) izberite **Vnesite ročno**.
 - Za samodejno umerjanje na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Uporabi DEM**.
OPOMBA: v določenih urah je potrebna povezava s telefonom, če želite umerjanje opraviti z modelom DEM.
 - Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Nastavitev opozorila o nevihti

OPOZORILO

To opozorilo je informativno in ni namenjeno temu, da bi se uporabljalo kot glavni vir za spremljanje vremenskih sprememb. Odgovorni ste za spremljanje vremenskih poročil in razmer, spremljanje razmer v okolici ter preudarno ravnanje, zlasti ob slabem vremenu. Neupoštevanje tega opozorila lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Barometer > Opozorilo o nevihti**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti opozorila, izberite **Stanje**.
 - Če želite posodobiti hitrost spreminjanja barometriškega tlaka, pri kateri se sproži opozorilo o nevihti, izberite **Ocena**.

Brezžični senzorji

Uro lahko združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 74*). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 36*). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Vrsta senzorja	Opis
Applied Ballistics	Uporabljate lahko naprave Applied Ballistics, kot so daljinomeri ali senzorji vetra, in si v uri ogledate dodatne balistične informacije.
Senzorji palic	Senzorje palic Approach CT10 lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice.
DogTrack	Omogoča, da prejemate podatke iz združljive ročne naprave za sledenje psom.
e-kolo	Uro lahko uporabljate skupaj z električnim kolesom in si med vožnjo ogledate podatke o kolesu, kot so informacije o bateriji in doseg.
Razširjeni zaslon	Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovne zaslone ure prikažete v združljivem kolesarskem računalniku Edge.
Zunanji merilnik srčnega utripa	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa iz družine HRM-Pro™ ali merilnik srčnega utripa HRM-Fit™, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu.
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
inReach	Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Instinct (<i>Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach, stran 76</i>).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia™ lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
Računalnik	Med igranjem videoiger v računalniku lahko sprotne statistične podatke spremljate v napravi (<i>Uporaba programa Garmin GameOn™, stran 28</i>).
Moč	S kolesarskimi pedali za merjenje moči Rally™ ali Vector™ lahko v uri spremljate podatke o moči. Območja moči lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (<i>Nastavitev območij moči, stran 89</i>), ali pa uporabite opozorila o območjih, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (<i>Nastavitev opozoril, stran 40</i>).
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih.
Senzor RD Pod	S senzorjem Running Dynamics Pod lahko beležite podatke o dinamiki teka in si jih ogledate v uri (<i>Dinamika teka, stran 74</i>).
Pametni trenažer	Uro lahko uporabljate skupaj s pametnim notranjim kolesarskim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi (<i>Uporaba notranjega trenažerja, stran 15</i>).
Hitrost/kadenca	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadenca in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (<i>Velikost in premer kolesa, stran 127</i>).
Tempe	Temperaturni senzor tempe lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.
Vectronix	Uporabljate lahko daljinomere Vectronix® in si v uri ogledate dodatne balistične informacije.
VIRB	Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z uro (<i>Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 76</i>).
Lasersko določ. lokacije XERO	Prikažete in delite lahko informacije o lasersko določeni lokaciji iz naprave Xero (<i>Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero, stran 78</i>).

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu. Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov garmin.com/hrm_connection_types.

1 Nadenite si merilnik srčnega utripa, namestite senzor ali pritisnite gumb, da prebudite senzor.

OPOMBA: informacije o združevanju si oglejte v priročniku za uporabo brezžičnega senzorja.

2 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

3 Pridržite tipko **MENU**.

4 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Dodaj novo**.

5 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 36*).

Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa

Dodatna oprema iz družin HRM 600, HRM-Fit in HRM-Pro izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi uri Instinct 3, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+ ali varne tehnologije Bluetooth. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov.

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitve za uro je **Samodejno umerjanje**. Dodatna oprema za merjenje srčnega utripa se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro Instinct 3.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka (*Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 74*).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo za merjenje srčnega utripa lahko izberete **Umeri in shrani** (*Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 13*).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Instinct 3 (*Posodobitve izdelkov, stran 107*).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem (*Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 13*).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razd. za meril. HRM > Ponast. podat. umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje (*Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 13*).

Dinamika teka

Dinamika teka so povratne informacije o načinu teka v realnem času. Vaša ura Instinct 3 ima merilnik pospeška, ki izračuna pet parametrov načina teka. Za vseh šest parametrov načina teka morate uro Instinct 3 združiti z dodatno opremo iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro ali z drugo dodatno opremo za dinamiko teka, ki meri gibanje trupa. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Parameter	Vrsta senzorja	Opis
Kadenca	Ura ali združljiva dodatna oprema	Kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).
Navpično nihanje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.
Čas stika s tlemi	Ura ali združljiva dodatna oprema	Čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah. OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.
Uravnoteženost časa stika s tlemi	Samo združljiva dodatna oprema	Uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.
Dolžina koraka	Ura ali združljiva dodatna oprema	Dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.
Navpično razmerje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

V tej temi so navedeni nasveti za uporabo združljive dodatne opreme za dinamiko teka. Če dodatna oprema ni povezana z uro, slednja samodejno preklopi na dinamiko teka, merjeno na zapestju.

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro.
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z uro v skladu z navodili.
- Če uporabljate dodatno opremo iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro, jo združite z uro prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

UPOŠTEVAJTE: uravnoteženost časa stika s tlemi se ne izračuna z dinamiko teka, merjeno na zapestju.

Moč teka

Moč teka Garmin se izračuna na podlagi izmerjenih podatkov o dinamiki teka, uporabnikove telesne teže, podatkov o okolju in podatkov drugih senzorjev. Pri merjenju moči se oceni moč, ki jo tekač prenaša na cestišče, prikazana pa je v vatih. Nekaterim tekačem bolj ustreza, če se za merjenje naprežanja uporablja moč teka kot tempo ali srčni utrip. Moč teka je lahko odzivnejša od srčnega utripa pri prikazovanju ravni naprežanja, poleg tega pa se lahko pri njej upoštevajo vzponi, spusti in veter, česar pri merjenju tempa ni mogoče upoštevati. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Moč teka je mogoče meriti z združljivo dodatno opremo za dinamiko teka ali senzorji ure. Če si želite ogledati izhodno moč in prilagoditi vadbo, lahko prilagodite podatkovna polja za moč teka ([Podatkovna polja, stran 111](#)). Nastavite lahko opozorila o moči, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči ([Opozorila dejavnosti, stran 39](#)).

Območja moči teka so podobna območjem moči kolesarjenja. Vrednosti za območja so privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Območja lahko ročno prilagodite v uri ali računu Garmin Connect ([Nastavitev območij moči, stran 89](#)).

Nastavitve moči teka

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost teka, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Moč teka**.

Stanje: omogoči ali onemogoči beleženje podatkov o moči teka Garmin. To nastavitve lahko uporabite, če želite uporabljati podatke o moči teka drugega ponudnika.

Vir: omogoča, da izberete napravo, s katero se beležijo podatki o moči teka. Možnost Pametni način samodejno zazna in uporabi dodatno opremo za dinamiko teka, če je na voljo. Če dodatna oprema ni povezana, ura uporabi podatke o moči teka iz senzorjev na zapestju.

Z upoštevanjem vetra: omogoči ali onemogoči uporabo podatkov o vetru pri izračunu moči teka. Podatki o vetru so kombinacija podatkov o hitrosti, smeri gibanja in barometričnem tlaku v uri ter razpoložljivih podatkov o vetru v telefonu.

Daljinski upravljalnik za napravo inReach

Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Instinct. Za več informacij o združitljivih napravah obiščite spletni naslov buy.garmin.com.

Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach

Preden lahko uporabite funkcijo daljinskega upravljanja naprave inReach, morate dodati hiter pregled inReach na seznam hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 50*).

- 1 Vklopite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 2 Na uri Instinct pritisnite **UP** ali **DOWN** v videzu ure, če si želite ogledati hitri pregled inReach.
- 3 Pritisnite **GPS**, če želite poiskati napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 4 Pritisnite **GPS** za združitev naprave za satelitsko komunikacijo inReach.
- 5 Pritisnite **GPS** in izberite eno od naslednjih možnosti:
 - Če želite poslati sporočilo SOS, izberite **Zaženi SOS**.
OPOMBA: funkcijo SOS uporabite samo v dejanskem nujnem primeru.
 - Če želite poslati besedilno sporočilo, izberite **Sporočila > Novo sporočilo**, izberite stike za sporočilo, nato pa vnesite besedilo sporočila ali izberite možnost za hitro besedilo.
 - Če želite poslati prednastavljeno sporočilo, izberite **Pošlji predn. spor.**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
 - Če si želite ogledati časovnik in razdaljo, ki ste jo opravili med dejavnostjo, izberite **Sledenje**.

Daljinski upravljalnik za napravo VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo.

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vključite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Instinct ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 74](#)).
Hitri pregled VIRB se samodejno doda na kolo hitrih pregledov.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN** v videzu ure, da si ogledate hitri pregled VIRB.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Instinct se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **GPS**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vključite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Instinct ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 74](#)).
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko **MENU**.
- 6 Izberite **VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Vkl./izkl. časovnika**.
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
 - Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Ročno**.
 - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Instinct se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **GPS**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero

Preden lahko prilagodite nastavitve lasersko določenih lokacij, morate opraviti združitev z združljivo napravo Xero ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 74](#)).

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dod. oprema > Lasersko določ. lokacije XERO > Laser. dol. lokacije**.

Med dejavnostjo: omogoči prikazovanje informacij o lasersko določeni lokaciji iz združene naprave Xero med dejavnostjo.

Način deljenja: omogoča, da javno delite ali zasebno oddajate informacije o lasersko določeni lokaciji.

Zemljevid

▲ kaže vaš položaj na zemljevidu. Na zemljevidu se prikažejo imena in simboli lokacij. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

- Navigacija na zemljevidu ([Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 78](#))
- Nastavitve zemljevida ([Nastavitve zemljevida, stran 78](#))

Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite med uporabo navigacije ogledati zemljevid, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pridržite tipko **MENU**.
- 3 Izberite **Obračanje/povečava**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite preklopiti med premikanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, pritisnite **GPS**.
 - Če želite premakniti ali povečati zemljevid, pritisnite tipki **UP** in **DOWN**.
 - Za končanje pritisnite tipko **BACK**.

Nastavitve zemljevida

Prilagodite lahko način, na katerega je zemljevid prikazan v pripomočku zemljevida in na podatkovnih zaslonih. V videzu ure pridržite **MENU** in izberite **Zemljevid**.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Uporabniške točke poti: prikaže shranjene lokacije na zemljevidu.

Mesta: prikaže imena mest na zemljevidu.

Črte mreže: prikaže črte mreže na zemljevidu.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.

Funkcije povezljivosti telefona

Funkcije povezljivosti telefona so za uro Instinct na voljo, ko jo združite prek programa Garmin Connect ([Združevanje s telefonom, stran 79](#)).

- Funkcije programa iz programa Garmin Connect, programa Connect IQ in še več ([Programi za telefon in računalnik, stran 80](#))
- Hitri pregledi ([Hitri pregledi, stran 47](#))
- Funkcije menija upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 60](#))
- Funkcije varnosti in sledenja ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 90](#))
- Interakcije s telefonom, kot so obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 79](#))

Združevanje s telefonom

Če želite uporabljati povezane funkcije v uri, morate uro združiti neposredno prek programa Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth v telefonu.

- 1 Med začetno nastavitvijo v uri izberite , ko se prikaže poziv, da opravite združitev s telefonom.
OPOMBA: če ste v preteklosti preskočili postopek združevanja, lahko pridržite **MENU** in izberete **Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.
- 2 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 79](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Povezljivost > Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vkl.**
- 3 Izberite **Splošna uporaba** ali **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite vrsto obvestila.
- 5 Izberite nastavitve stanja, zvoka in vibriranja.
- 6 Pritisnite tipko **BACK**.
- 7 Izberite nastavitve zasebnosti in časovne omejitve.
- 8 Pritisnite tipko **BACK**.
- 9 Če želite svojim odgovorom na besedilna sporočila dodati podpis, izberite **Podpis**.

Ogled obvestil

- 1 Za ogled hitrega pregleda obvestil v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **GPS**.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Pritisnite tipko **GPS** za več možnosti.
- 5 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, pritisnite tipko **BACK**.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura Instinct prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite **Sprejmi**.
OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.
- Za zavrnitev telefonskega klica izberite **Zavrni**.
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite **Odgovori**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android™ prek tehnologije Bluetooth.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za združljive telefone Android.

Ko v uri prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil. Sporočila lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve besedilnih sporočil ter stroški operaterja in naročniškega paketa. Za več informacij o omejitvah besedilnih sporočil ali stroških se obrnite na operaterja mobilne telefonije.

1 V videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**, če si želite ogledati hitri pregled z obvestili.

2 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.

3 Pritisnite **GPS**.

4 Izberite **Odgovori**.

5 Na seznamu izberite sporočilo.

Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo v obliki SMS-a.

Upravljanje obvestil

Z združljivim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri Instinct 3.

Izberite eno od možnosti:

- Če uporabljate napravo iPhone®, odprite nastavitve obvestil sistema iOS® in izberite obvestila, ki se prikažejo v telefonu in uri.

OPOMBA: vsa obvestila, ki jih omogočite v napravi iPhone, se prikažejo tudi v uri.

- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve > Obvestila > Obvestila programov** in izberite obvestila, za katera želite, da so prikazana v uri.

Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom

Uro Instinct 3 lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi s telefonom so privzeto izklopljena.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Povezljivost > Telefon > Alarmi**.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov](#), stran 63).

1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb **CTRL**.

2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Instinct.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Programi za telefon in računalnik

Uro lahko povežete z več programi Garmin za telefon in računalnik z istim računom Garmin.

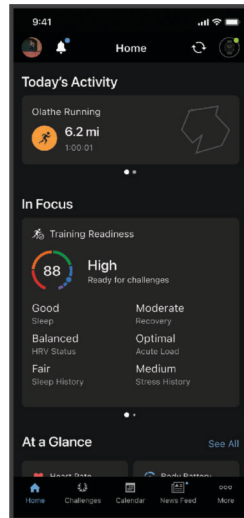
Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Za prijavo v brezplačen račun lahko prenesete program v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/connectapp) ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Shranjevanje dejavnosti: ko končate in shranite dejavnost z uro, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, kolikor časa želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o svoji dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, dinamiko teka, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj telesne pripravljenosti in naložite enega od načrtov vadbe po posameznih dnevih.

Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Naročnina na storitev Garmin Connect+

Z naročnino na storitev Garmin Connect+ lahko izboljšate podatke, povezave in vadbo, ki so na voljo v računu Garmin Connect. Za prijavo lahko prenesete program Garmin Connect iz trgovine s programi v telefonu ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): prejemajte vpogled z umetno inteligenco Active Intelligence v zvezi s svojimi podatki in dejavnostmi.

LiveTrack+: pošiljajte besedilna sporočila funkcije LiveTrack, pridobite prilagojeno stran profila in si oglejte pretekle seje funkcije LiveTrack.

Sledite potem funkcije Garmin Trails: zagotovite si dostop do poti in prog, ki jih priporočajo zbirke podatkov Garmin in drugi uporabniki funkcije Garmin s slikami, ocenami, poročili o potovanjih in drugimi podrobnostmi.

Spremljajte dejavnosti v zaprtih prostorih: spremljajte sprotne podatke o dejavnosti in vadbi v zaprtem prostoru, na podlagi česar lahko med dejavnostjo prilagodite intenzivnost.

Vodenje vadbe: zagotovite si dodatno strokovno podporo in vodenje za izbrane načrte vadbe funkcije Trener Garmin.

Nadzorna plošča za zmogljivost: oglejte si podatke o vadbi na svoj način s prilagojenimi preglednicami in grafikoni.

Funkcije za druženje: pridobite dostop do ekskluzivnih značk, izzivov za značke in dvojnih točk za izzive. Avatar profila lahko posodobite s prilagodljivimi okviri.

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 79](#)) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

1 Preverite, ali se program Garmin Connect izvaja v telefonu.

2 Uro postavite največ 10 m (30 čevljev) od telefona.

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom Garmin Connect.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 79](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 82](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro. Posodobitev se namesti, ko ure ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se ura znova zažene.

Poenoteno stanje vadbe

Kadar uporabljate več kot eno napravo Garmin s svojim računom Garmin Connect, lahko izberete, katera naprava je primarni vir podatkov za vsakodnevno uporabo in za namene vadbe.

V programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve**.

Primarna naprava za vadbo: nastavi prednostni vir podatkov za parametre vadbe, kot sta stanje vadbe in osredotočenost obremenitve pri vadbi.

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računom Garmin Connect.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro Instinct 3 v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže vadbo in telesno pripravljenost. S kolesarskim računalnikom Edge lahko na primer zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in čas regeneracije pa si ogledate v uri Instinct 3.

Uro Instinct 3 in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo (*Poenoteno stanje vadbe, stran 82*).

Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v uri Instinct 3.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express™ poveže uro z vašim računalnikom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 63*).

- 1 Pridržite tipko **CTRL** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite **Sinhroniz.**

Funkcije Connect IQ

V uro lahko dodate programe, podatkovna polja, hitre preglede in videze ure Connect IQ tako, da uporabite trgovino Connect IQ v uri ali telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Programi za napravo: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer hitre preglede ter nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelanim funkcijam in stranem.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro Instinct 3 združiti s telefonom (*Združevanje s telefonom, stran 79*).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Garmin Explore™

Spletno mesto in program Garmin Explore omogočata ustvarjanje prog, točk poti in zbirk, načrtovanje potovanj, sinhronizacijo sledi, nalaganje dejavnosti in shranjevanje v oblaku. Omogočata tudi napredno načrtovanje z vzpostavljeno povezavo ali brez nje, z njima pa lahko tudi delite in sinhronizirate podatke z združljivo napravo Garmin. Program lahko uporabite za prenos zemljevidov za dostop brez povezave in navigacijo na katerem koli območju, ne da bi za to potrebovali storitve mobilnega omrežja.

Program Garmin Explore lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/exploreapp) ali pa obiščete spletni naslov explore.garmin.com.

Program Garmin Messenger

OPOZORILO

Funkcije inReach programa Garmin Messenger, vključno s funkcijo SOS, sledenjem in Podatki o vremenu inReach™, niso na voljo brez povezane naprave za satelitsko komunikacijo inReach in aktivne naročnine na satelitske storitve. Preden program uporabite na potovanju, ga vedno preskusite na prostem.

POZOR

Na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov v programu Garmin Messenger se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Program deluje tako prek interneta (z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu) kot prek satelitskega omrežja Iridium®. Če uporabljate mobilni prenos podatkov, mora imeti združen telefon zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Če ste na območju, kjer ni signala omrežja, in želite uporabljati satelitsko omrežje inReach, potrebujete aktivno naročnino na satelitske storitve za napravo za satelitsko komunikacijo Iridium.

S programom Garmin Messenger lahko pošiljate sporočila drugim uporabnikom programa, vključno s prijatelji in družinskimi člani, ki nimajo naprav Garmin. Vsakdo lahko prenese program in vzpostavi povezavo s telefonom za komunikacijo z drugimi uporabniki programa prek interneta (prijava ni potrebna). Uporabniki programa lahko ustvarijo tudi niti skupinskih sporočil z drugimi telefonskimi številkami, ki sprejemajo sporočila SMS. Novi člani, dodani v skupinsko sporočilo, lahko prenesejo program in si ogledajo sporočila drugih članov skupine.

Pri pošiljanju sporočil z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu ne nastanejo stroški za prenos podatkov ali dodatni stroški v okviru naročnine na satelitske storitve. Pri prejemanju sporočil lahko nastanejo stroški, če dostava sporočil poteka tako prek satelitskega omrežja Iridium kot prek interneta. Besedilna sporočila se obračunajo po standardnih tarifah paketa za mobilni prenos podatkov.

Program Garmin Messenger lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Uporaba funkcije Messenger

⚠ POZOR

Na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov v programu Garmin Messenger se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcijo Messenger, mora biti ura Instinct 3 povezana s programom Garmin Messenger v združljivem pametnem telefonu prek tehnologije Bluetooth.

Funkcija Messenger v uri omogoča ogled sporočil, pisanje sporočil in odgovarjanje na sporočila v programu za telefone Garmin Messenger.

- 1 V videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN** za prikaz hitrega pregleda funkcije **Messenger**.
NAMIG: funkcija Messenger je v uri na voljo kot hitri pregled, program ali možnost v meniju upravljalnih elementov.
- 2 Če želite odpreti hitri pregled, pritisnite **GPS**.
- 3 Če prvič uporabljate funkcijo **Messenger**, s telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.
- 4 V uri izberite možnost:
 - Če želite napisati novo sporočilo, izberite **Novo sporočilo**, izberite prejemnika in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.
 - Za prikaz pogovora pritisnite **UP** ali **DOWN** in izberite želeni pogovor.
 - Če želite odgovoriti na sporočilo, izberite pogovor, izberite **Odgovori** in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.

Program Garmin Golf™

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz naprave Instinct 3 ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. S programom Garmin Golf lahko igralci golfa tekmujejo med seboj na različnih igriščih. Za več kot 43.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce. S članstvom v programu Garmin Golf si lahko ogledate podatke o plastnicah zelenice v telefonu.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim posameznikom delite informacije in ali mu lahko zaupate.

Funkcija Garmin Share omogoča uporabo tehnologije Bluetooth za brezžično izmenjavo podatkov z drugimi združljivimi napravami Garmin. Ko je funkcija Garmin Share omogočena in so združljive naprave Garmin v medsebojnem dosegu, lahko izberete shranjene lokacije, proge in vadbe ter jih prenesete v drugo napravo z neposredno in varno povezavo med napravama brez uporabe telefona ali povezave Wi-Fi®.

Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

Ko je ura Instinct povezana z drugo združljivo napravo Garmin, lahko pošilja in prejema podatke ([Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share, stran 86](#)). Podatke lahko prenašate tudi med različnimi napravami.

Priljubljene proge lahko na primer prenesete iz kolesarskega računalnika Edge v združljivo uro Garmin.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Garmin Share > Skupna raba**.
- 3 Izberite kategorijo in izberite en element.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Skupna raba**.
 - Če želite izbrati več kot ene element za skupno rabo, izberite **Dodaj več > Skupna raba**.
- 5 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave.
- 6 Izberite napravo.
- 7 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 8 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 9 Če želite iste elemente dati v skupno rabo z drugim uporabnikom (dodatno), izberite **Znova v skup. r..**
- 10 Izberite **Končano**.

Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Garmin Share**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave v dosegu.
- 4 Izberite .
- 5 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 6 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 7 Izberite **Končano**.

Profil uporabnika

Svoj profil uporabnika lahko posodobite prek ure ali programa Garmin Connect.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko svoj spol, datum rojstva, višino, težo, zapestje, na katerem nosite uro, območje srčnega utripa in območje moči. Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Ogled starosti telesa

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehtnico Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 86](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Starost telesa**.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 89](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srč. utripa in moči > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite največji srčni utrip.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 89*).
- 4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu (*Laktatni prag, stran 55*).
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 89*).
- 5 Izberite **SU ob pocitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 6 Izberite **Območja > Glede na**.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% rezer. SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
 - Izberite **% SU pri lakt. pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.
- 8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 9 Izberite **Srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

Privzete nastavitve omogočajo, da ura zazna najvišji srčni utrip in nastavi območja srčnega utripa kot odstotek najvišjega srčnega utripa.

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 86*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadbe v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Nastavitev območij moči

Pri območjih moči se uporabljajo privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti, zato območja morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP) ali vrednost praga moči (TP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaša območja moči. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srč. utripa in moči > Moč**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Glede na**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP** ali **% praga moči** če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek praga moči.
- 6 Izberite **FTP** ali **Prag moči** in vnesite vrednost.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje praga moči med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 89*).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Samodejno zaznavanje je privzeto vklopljena. Ura lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip in laktatni prag. Pri združitvi z združljivim merilnikom moči lahko ura med dejavnostjo samodejno zaznava funkcionalni prag moči (FTP).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srč. utripa in moči > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Instinct 3 povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko ura Instinct 3 zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Live Event Sharing: omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana z združljivim telefonom Android.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 90*).

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Stiki**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi Instinct 3 (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 82*).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 90](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Varnost > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Instinct 3 zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V napravi in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 90](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **CTRL**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Nastavitve zdravja in dobrega počutja

Pridržite **MENU** in izberite **Zdravje in dobro počutje**.

Srčni utrip: omogoča prilagajanje nastavitev merilnika srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 67](#)).

Način pulznega oksimetra: omogoča izbiro načina pulznega oksimetra ([Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 69](#)).

Dnevni povzetek: omogoči dnevni povzetek merilnika Body Battery, ki se prikaže nekaj ur pred začetkom obdobja spanja. Dnevni povzetek omogoča vpogled v to, kako dnevni stres in zgodovina dejavnosti vplivata na raven vaše energije Body Battery ([Body Battery, stran 51](#)).

Opozorila o stresu: obvesti vas, ko obdobja stresa izčrpajo vašo energijo Body Battery.

Op. o umir. ob.: obvesti vas po umirjenem obdobju in o vplivu tega obdobja na raven vaše energije Body Battery.

Opozorilo o premiku: omogoči ali onemogoči funkcijo Opozorilo o premiku ([Uporaba opozorila za gibanje, stran 92](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ®. Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, naprava prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in vrstica gibanja. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 100](#)).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura Instinct 3 izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect ali v nastavitvah ure (*Prilagoditev načina mirovanja, stran 102*). Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Vodnik za spanje prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev (*Hitri pregledi, stran 47*). Dremeži se dodajo v statistične podatke o spanju in lahko vplivajo tudi na regeneracijo. Statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

OPOMBA: Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Kontrolniki, stran 60*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke o spremljanju spanja naložite v račun Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 82*).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju, vključno z dremeži, si lahko ogledate v uri Instinct 3 (*Hitri pregledi, stran 47*).

Spremembe vzorca dihanja

OPOZORILO

Naprava Instinct 3 ni medicinski pripomoček in ni namenjena uporabi pri diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenega stanja. Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Optični merilnik srčnega utripa v napravi Instinct 3 ima funkcijo pulznega oksimetra, ki lahko meri spremembe vzorca dihanja ponoči. Vpogledi v spremembe vzorca dihanja izboljšajo zavedanje o okolju, v katerem spite, in splošnem počutju. Vzrok za občasne ali pogoste spremembe vzorca dihanja so lahko posamezni dejavniki v vašem življenju ali okolje, v katerem spite. Če ste zaskrbljeni zaradi ravni sprememb vzorca dihanja, se posvetujte z zdravnikom ali ponudnikom zdravstvenih storitev.

OPOMBA: za zaznavanje sprememb vzorca dihanja morate vklopiti merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 69*).

Hitri pregled rezultata spanja prikazuje trenutne podatke o spremembah vzorca dihanja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na seznam hitrih pregledov (*Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 50*).

V računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o spremembah vzorca dihanja, vključno s trendi v obdobju več dni.

Navigacija

Ogled in urejanje shranjenih lokacij

NAMIG: lokacijo lahko shranite v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 60*).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite možnost ogleda ali urejanja podrobnosti o lokaciji.

Shranjevanje lokacije dveh mrež

Svojo trenutno lokacijo lahko shranite s koordinatami dveh mrež in pozneje uporabite navigacijo nazaj do te lokacije.

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - Pridržite **GPS**.
OPOMBA: bližnjična tipka **Dvojna mreža** je privzeto nastavljena samo v modelih Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.
 - Prilagodite bližnjično tipko za funkcijo **Dvojna mreža** (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 102*) in pridržite gumb ali kombinacijo gumbov, ki ste jo prilagodili.
- 2 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 3 Pritisnite **GPS**, da shranite lokacijo.
- 4 Po potrebi pritisnite tipko **DOWN** in uredite podrobnosti lokacije.

Nastavitev referenčne točke

Nastavite lahko referenčno točko, da podate smer in razdaljo do lokacije ali smeri.

- 1 Izberite možnost:
 - Pridržite **CTRL**.
NAMIG: referenčno točko lahko nastavite med beleženjem dejavnosti.
 - V videzu ure pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Referenčna točka**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Pritisnite tipko **GPS** in izberite **Dodaj točko**.
- 5 Izberite lokacijo ali smer, ki jo želite uporabiti kot referenčno točko za navigacijo.
Prikažeta se puščica kompasa in razdalja do cilja.
- 6 Zgornji del ure usmerite proti svoji smeri.
Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.
- 7 Po potrebi pritisnite tipko **GPS** in izberite **Spremeni točko**, da nastavite drugačno referenčno točko.

Navigacija do cilja

Uro lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Navigacija**.
 - Izberite dejavnost, pridržite **MENU** in izberite **Navigacija**.
- 3 Izberite kategorijo.
- 4 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 5 Izberite **Pojdi**.
- 6 Za začetek navigacije pritisnite **GPS**.

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke trenutne dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Med dejavnostjo pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija, sled, ki ji želite slediti, in cilj.

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

Uro lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in uporabite navigacijo do objekta.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
 - Izberite dejavnost, pridržite **MENU** in izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 3 Usmerite zgornji del ure proti objektu in pritisnite **GPS**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 4 Za začetek navigacije pritisnite **GPS**.

Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi

Lokacijo človeka v vodi (ČVV) lahko shranite in samodejno začnete navigacijo nazaj do te lokacije.

NAMIG: delovanje ob držanju tipke lahko prilagodite za dostop do funkcije ČVV ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 102](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.
 - Izberite dejavnost, pridržite **MENU** in izberite **Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.Prikažejo se informacije o navigaciji.

Ustavitev navigacije

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ustavi navigacijo**.

Proge

OPOZORILO

Ta funkcija omogoča, da uporabniki prenesejo proge, ki jih ustvarijo drugi uporabniki. Družba Garmin ne odgovarja za varnost, točnost, zanesljivost, popolnost ali pravočasnost prog, ki jih ustvarijo tretje osebe. Proge, ki jih ustvarijo tretje osebe, uporabljate in se na njih zanašate na lastno odgovornost.

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko uporabite navigacijo po njej.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmujete proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge > Ustvari novo**.
- 5 Vnesite ime proge in izberite .
- 6 Izberite **Dodaj lokacijo**.
- 7 Izberite možnost.
- 8 Po potrebi ponovite koraka 6 in 7.
- 9 Izberite **Končano > Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 10 Za začetek navigacije pritisnite **GPS**.

Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 81).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.

OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo](#), stran 96).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect](#), stran 96).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled ali urejanje podrobnosti proge

Preden uporabite navigacijo po progi, si lahko ogledate podrobnosti proge ali jih uredite.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge**.
- 5 Za izbiro proge pritisnite **GPS**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Začni s progo**.
 - Če želite ustvariti tabelo tempa po meri, izberite **PacePro**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite opraviti progo v nasprotni smeri, izberite **Oprav. proge v obratni smeri**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite spremeniti ime proge, izberite **Ime**.
 - Če želite urediti potek proge, izberite **Uredi**.
 - Če želite izbrisati progo, izberite **Izbriši**.

Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

OPOMBA: morda boste morali dodati program Projekcija točke poti na seznam dejavnosti in programov.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Projekcija točke poti**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da nastavite smer.
- 4 Pritisnite **GPS**.
- 5 Pritisnite tipko **DOWN**, da izberete enoto.
- 6 Pritisnite tipko **UP**, da vnesete razdaljo.
- 7 Pritisnite **GPS**, da shranite nastavitve.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Navigacija > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid > Stanje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti polje s podatki o načrtovani poti na zemljevidu, izberite **Zemljevid > Podatkovno polje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti podatke o naslednjih točkah proge, izberite **Pred vami**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti stran za usmerjanje, kjer je prikazana smer neba ali proga, ki ji morate slediti med navigacijo, izberite **Spored**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitve smeri

Obnašanje kazalca, ki je prikazan med navigacijo, lahko nastavite.

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Navigacija > Vrsta**.

Smer: kaže v smeri cilja.

Smer: prikazuje vaš položaj glede na črto smeri, ki vodi do cilja.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Navigacija > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predv. čas**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za zapustitev smeri, izberite **S proge**.
 - Če želite omogočiti navigacijske pozive zavoj za zavojem, izberite **Pozivi za zavoje**.
- 4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.
- 5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite ✓.

Nastavitve upravitelja napajanja

Držite tipko **MENU** in izberite **Upravitelj napajanja**.

Varčevanje z baterijo: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure (*Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 98*).

Načini napajanja: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev, nastavitev dejavnosti in nastavitev sprejemnika GPS podaljšate napajanje z baterijo med dejavnostjo (*Prilagoditev načinov napajanja, stran 99*).

Odstotek napolnj. baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo v odstotkih.

Ocene napolnj. baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo s predvidenim številom dni ali ur.

Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo

S funkcijo varčevanja z baterijo lahko hitro spremenite sistemske nastavitve tako, da podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure.

Funkcijo varčevanja z baterijo lahko vklopite v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 60*).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Varčevanje z baterijo**.
- 3 Za vklop funkcije varčevanja z baterijo izberite **Stanje**.
- 4 Izberite **Uredi** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti videz ure z nizko porabo energije, ki se posodobi enkrat na minuto, izberite **Videz ure**.
 - Če želite prekiniti povezavo z združenim telefonom, izberite **Telefon**.
 - Če želite izklopiti merilnik srčnega utripa na zapestju, izberite **Merilnik SU na zapestju**.
 - Če želite izklopiti senzor pulznega oksimetra, izberite **Pulzni oksimeter**.
 - Izberite **Stalno vklopljen zaslon**, da izklopite zaslon, ko ga ne uporabljate.
 - Če želite zmanjšati svetlost zaslona, izberite **Svetlost**.
- 5 Če želite prejeti opozorilo, ko je baterija skoraj prazna, izberite **Op. o niz. nap. bat.**

Spreminjanje načina napajanja

Če želite med dejavnostjo podaljšati čas napajanja z baterijo, lahko spremenite način napajanja.

1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.

2 Izberite **Način napajanja**.

3 Izberite možnost.

Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo je na voljo v izbranem načinu napajanja.

Prilagoditev načinov napajanja

V napravi so predhodno naloženi različni načini napajanja, s katerimi lahko hitro prilagodite sistemske nastavitve, nastavitve dejavnosti in nastavitve sprejemnika GPS in tako podaljšate napajanje z baterijo. Prilagodite lahko obstoječe načine napajanja, poleg tega pa tudi ustvarite nove načine napajanja po meri.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.

3 Izberite možnost:

- Izberite način napajanja, ki ga želite prilagoditi.
- Če želite ustvariti način napajanja po meri, izberite **Dodaj novo**.

4 Po potrebi vnesite ime po meri.

5 Če želite prilagoditi določene nastavitve načina napajanja, izberite eno od možnosti.

Spremenite lahko na primer nastavitve sprejemnika GPS ali prekinete povezavo z združenim telefonom.

Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.

6 Po potrebi izberite **Končano**, če želite shraniti in uporabljati način napajanja po meri.

Obnovitev načina napajanja

Predhodno naloženi način napajanja lahko ponastavite na privzete tovarniške nastavitve.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.

3 Izberite predhodno naloženi način napajanja.

4 Izberite **Obnovi > ✓**.

Nastavitve sistema

Pridržite **MENU** in izberite **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 101](#)).

Zaslon: prilagodi nastavitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 101](#)).

Sateliti: nastavi privzeti satelitski sistem, ki se uporablja za dejavnosti. Po potrebi lahko nastavitve satelitov prilagodite za vsako dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 41](#)).

Zvok in vibriranje: nastavi zvoke ure, kot so zvoki gumbov, opozorila in vibriranje.

Način mirovanja: nastavi ure spanja in določi nastavitve načina mirovanja ([Prilagoditev načina mirovanja, stran 102](#)).

Nočni vid: določi nastavitve zaslona za način nočnega vida.

Ne moti: omogoči način Ne moti. Uredite lahko nastavitve za zaslon, obvestila, opozorila in gibe zapestja.

Bližnjične tipke: dodeli bližnjice gumbom ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 102](#)).

Samodejno zaklepanje: samodejno zaklene gumbe, s čimer prepreči odzive ure ob nenamernemu pritiskanju gumbov. Če želite, da se gumbi med dejavnostjo z merjenjem časa zaklenejo, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da so gumbi zaklenjeni, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Splošna uporaba.

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer merske enote, tempo in hitrost, ki so prikazani med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem ([Spreminjanje merskih enot, stran 102](#)).

Števil.geslo: nastavi štirimestno številsko geslo, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju ([Nastavitev številskega gesla ure, stran 100](#)).

Stanje učink.: omogoči funkcijo stanja zmogljivosti med dejavnostjo ([Stanje zmogljivosti, stran 54](#)).

Snemanje podatkov: nastavi, kako ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi uro na uporabo načina protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi: ponastavi uporabniške podatke in nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 108](#)).

Posodobitev prog. opr.: namesti prenesene posodobitve programske opreme, omogoči samodejno posodabljanje ali omogoči ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve ([Posodobitve izdelkov, stran 107](#)).

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane informacije.

Nastavitev številskega gesla ure

OBVESTILO

Če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se ura začasno zaklene. Po petih nepravilnih poskusih se ura zaklene in je zaklenjena, dokler ne ponastavite številskega gesla v programu Garmin Connect. Če ura ni združena s telefonom, po petih nepravilnih poskusih izbriše vaše podatke in se ponastavi na tovarniške privzete nastavitve.

Nastavite lahko številsko geslo ure, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju. Če uporabljate funkcijo Garmin Pay, ura uporablja štirimestno geslo, ki je potrebno za odpiranje denarnice ([Garmin Pay, stran 64](#)).

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Sistem > Števil.geslo > Nastavitev števil. gesla**.

3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Spreminjanje številskega gesla ure

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati obstoječe številsko geslo ure. Če številsko geslo pozabite ali če prevečkrat poskusite vnesti nepravilno številsko geslo, morate številsko geslo ponastaviti v programu Garmin Connect.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Števil.geslo > Spremeni številsko geslo**.
- 3 Vnesite obstoječe štirimestno številsko geslo.
- 4 Vnesite novo štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Nastavitve časa

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da ura prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Oblika zapisa datuma: nastavi vrstni red prikazovanja dneva, meseca in leta pri datumih.

Nastavitev časa: nastavi časovni pas ure. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: omogoča, da nastavite čas, če je možnost Nastavitev časa nastavljena na Ročno.

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom ([Nastavitev opozoril o času, stran 45](#)).

Sinhronizacija časa: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas ([Sinhronizacija časa z GPS-om, stran 44](#)).

Spreminjanje nastavitev zaslona

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Zaslون**.
- 3 Če želite povečati velikost besedila na zaslonu, izberite možnost **Velike pisave**.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Nočni vid**.
 - Izberite **Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Splošna uporaba**.
 - Izberite **Med spanjem**.

- 5 Izberite eno od možnosti:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse načine.

- Če želite, da so podatki v videzu ure prikazani, svetlost zmanjšana in ozadje zatemnjeno, izberite **Stalno vklopljen zaslon**. Ta možnost vpliva na trajanje napajanja z baterijo in življenjsko dobo zaslona ([O zaslonu AMOLED, stran 103](#)).
- Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona, izberite **Svetlost**.
- Če želite zaslon preklopiti v rdeče, zelene ali oranžne odtenke, da lahko uro uporabljate pri šibki svetlobi, ne da bi vam to okrnilo nočni vid, izberite **Rdeči premik**.
- Če želite, da se zaslon vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
- Če želite, da se zaslon vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib zapestja**.
- Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon izklopi, izberite **Premor**.

Prilagoditev načina mirovanja

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Način mirovanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Razpored**, izberite dan in vnesite običajne ure spanja.
 - Izberite **Videz ure**, da uporabite videz ure v načinu mirovanja.
 - Izberite **Zaslona**, da konfigurirate nastavitve zaslona.
 - Izberite **Budilka za dremež** za nastavitev opozorila budilke za dremež z zvokom, vibriranjem ali obojim.
 - Izberite **Ne moti**, da vklopite ali izklopite način Ne moti.
 - Izberite **Varčevanje z baterijo**, da vklopite ali izklopite način varčevanja z baterijo ([Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 98](#)).

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih gumbov in kombinacije gumbov lahko prilagodite.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite gumb ali kombinacijo gumbov, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, višino in druge meritve lahko prilagajate po meri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Formatiraj > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 V meniju sistema izberite **Vizitka**.

Informacije o napravi

O zaslonu AMOLED

Privzeto so nastavitve ure optimizirane za čim daljše trajanje napajanja z baterijo in čim boljše delovanje (*Namigi za podaljševanje trajanja baterije, stran 109*).

Pri napravah z zasloni AMOLED so vztrajanje slike ali vžgane slikovne pike običajen pojav. Če želite podaljšati življenjsko dobo zaslona, se izogibajte temu, da bi bile nepremične slike dlje časa prikazane pri visokih ravneh svetlosti. Zaradi zmanjšanja pojavnosti vžgane slike se zaslon ure Instinct 3 izklopi po preteku izbrane časovne omejitve (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 101*). Za prebuditev ure zasukajte zapestje proti telesu ali pritisnite gumb.

Polnjenje ure

⚠ OPOZORILO

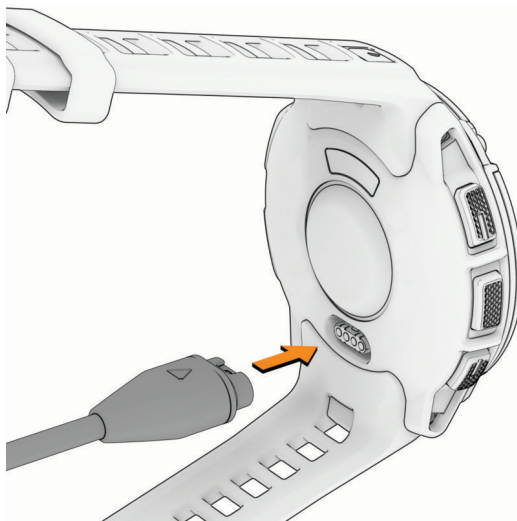
Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 104*).

Uri je priložen lastniški polnilni kabel. Za izbirno dodatno opremo in nadomestne dele obiščite spletni naslov buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

1 Kabel (konec z oznako ) priklopite v polnilna vrata ure.



- 2 Drugi konec kabla priklopite v vrata USB-C® računalnika ali na napajalnik (nazivna moč najmanj 5 W).
Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.
- 3 Ko raven napolnjenosti baterije doseže 100 %, odklopite uro.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Nazivna vodotesnost	10 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja in hrambe	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja s kablom USB	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence in oddajna moč brezžičnih omrežij za EU	Instinct 3 AMOLED - 45mm: 2,4 GHz pri največji moči 5,65 dBm; Instinct 3 AMOLED - 50mm: 2,4 GHz pri največji moči 1,85 dBm

Informacije o trajanju napajanja z baterijo

Dejansko trajanje napajanja z baterijo je odvisno od funkcij, ki so omogočene v uri, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev (*Namigi za podaljševanje trajanja baterije, stran 109*).

Način	Instinct 3 AMOLED - 45mm – trajanje napajanja z baterijo	Instinct 3 AMOLED - 50mm – trajanje napajanja z baterijo
Način pametne ure	Do 18 dni z vklopljeno možnostjo Gib zapestja Do 7 dni z vklopljeno možnostjo Stalno vklopljen zaslon	Do 24 dni z vklopljeno možnostjo Gib zapestja Do 9 dni z vklopljeno možnostjo Stalno vklopljen zaslon
Način ure za varčevanje z baterijo	Do 24 dni	Do 30 dni
Način Samo GPS	Do 32 ur	Do 40 ur
Način za vse satelitske sisteme	Do 25 ur	Do 32 ur
Način za vse satelitske sisteme in večpasovno tehnologijo	Do 23 ur ²	Do 30 ur ²
Najdaljše napajanje z baterijo v načinu GPS	Do 68 ur	Do 86 ur
Način GPS za dejavnost odprave	Do 16 dni	Do 20 dni

Nega naprave

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 100 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

² Ob običajni uporabi s tehnologijo SatIQ

Čiščenje ure

POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

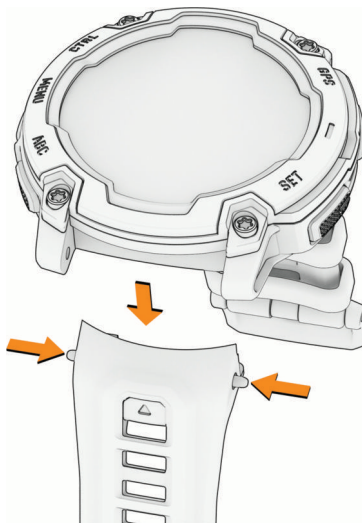
NAMIG: za več informacij obiščite garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Zamenjava paščkov z vzmetmi

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki za uro Instinct 3 ali združljivimi paščki QuickFit®. Za informacije o združljivih paščkih za uro in velikostih obiščite stran ure Instinct 3 na spletnem mestu buy.garmin.com.

1 Zatič ure potisnite navznoter in pašček snemite z ure.



2 Izberite eno od možnosti:

- Če želite namestiti paščke za uro Instinct 3, poravnajte novi pašček z odprtinama v uri, potisnite zatič ure navznoter in potisnite pašček, da se zaskoči.

OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zatič ure mora biti poravnan z odprtinama v uri.

- Če želite namestiti združljive paščke QuickFit, na uro namestite združljiv zatič ure in potisnite pašček, da se zaskoči.



OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.

3 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake.

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah (*Nastavitve sistema, stran 100*). V računalniku namestite program Garmin Express (garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve igrišč
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Pridobivanje dodatnih informacij

Več informacij o izdelku si lahko ogledate na spletnem mestu Garmin.

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Za informacije o natančnosti funkcije obiščite spletni naslov www.garmin.com/ataccuracy.
Ta naprava ni medicinski pripomoček.

Jezik naprave je napačen

Če ste v napravi nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in pritisnite tipko **GPS**.
- 3 Pritisnite tipko **GPS**.
- 4 Izberite jezik.
- 5 Pritisnite tipko **GPS**.

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Instinct 3 je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

Če telefon ne vzpostavi povezave z uro, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite telefon in uro ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite uro iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v telefonu ter znova poskusite opraviti združitve.
- Če ste kupili nov telefon, odstranite uro iz programa Garmin Connect v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od ure.
- V telefonu odprite program Garmin Connect in izberite **••• > Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- V videzu ure pridržite **MENU** in izberite **Telefon > Združi s telefonom**.

Ura ne prikazuje pravilnega časa

Ura posodobi čas in datum, ko jo sinhronizirate. Uro sinhronizirajte, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko jo želite posodobiti na poletni čas, da bo prikazovala pravilen čas.

- 1 Prepričajte se, da je čas nastavljen na samodejnega ([Nastavitve časa, stran 101](#)).
- 2 Preverite, ali računalnik oziroma telefon prikazuje pravilen lokalni čas.
- 3 Izberite možnost:
 - Uro sinhronizirajte z računalnikom ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 83](#)).
 - Uro sinhronizirajte s telefonom ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 82](#)).
 - Uro sinhronizirajte z GPS-om ([Sinhronizacija časa z GPS-om, stran 44](#)).

Čas in datum se posodobita samodejno.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Pridržite **MENU**.
 - 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Dodaj novo**.
 - 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.
- Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 36](#)).

Vnovični zagon ure

- 1 Držite tipko **CTRL**, dokler se ura ne izklopi.
- 2 Držite tipko **CTRL**, da vklopite uro.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privz. nastavitve**.
 - Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
 - Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponast. skupne vrednosti**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.

OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, jo s to možnostjo izbrišete iz ure.

Namigi za podaljševanje trajanja baterije

Če želite podaljšati trajanje baterije, lahko poskusite z naslednjimi namigi.

- Spremenite način napajanja med dejavnostjo (*Spreminjanje načina napajanja, stran 99*).
 - Vključite funkcijo varčevanja z baterijo v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 60*).
 - Skrajšajte časovno omejitev zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 101*).
 - Prenehajte uporabljati možnost za časovno omejitev zaslona **Stalno vklopljen zaslon** in izberite krajšo časovno omejitev (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 101*).
 - Zmanjšajte svetlost zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 101*).
 - Za dejavnost uporabite satelitski način UltraTrac (*Nastavitve satelitov, stran 41*).
 - Izključite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Kontrolniki, stran 60*).
 - Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 5*).
 - Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 3*).
 - Omejite število obvestil telefona, ki jih prikaže ura (*Upravljanje obvestil, stran 80*).
 - Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 67*).
 - Izključite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 67*).
- OPOMBA:** merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Vključite ročno odčitavanje pulznega oksimetra (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 69*).

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte uro z računom Garmin:
 - Uro priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
- Ko je ura povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Uro nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
 - Nekaj minut mirujte.

Odčitek temperature dejavnosti ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 83](#)).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 82](#)).

2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

Ura za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih uro pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Dodatek

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+ ali Bluetooth. Nekatera podatkovna polja so v uri prikazana v več kot eni kategoriji.

NAMIG: podatkovna polja lahko tudi prilagajate v nastavitvah ure v programu Garmin Connect.

Polja s kadenco

Ime	Opis
Povprečna kadenca	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Povprečna kadenca	Tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Kadenca	Kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.
Kadenca	Tek. Koraki na minuto (levi in desni).
Kadenca kroga	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca kroga	Tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca v zadnjem krogu	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.
Kadenca v zadnjem krogu	Tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Grafikoni

Ime	Opis
Barometrski grafikon	Grafikon barometriškega tlaka skozi čas.
Višinski grafikon	Grafikon, ki prikazuje višino skozi čas.
Grafikon srčnega utripa	Grafikon, ki prikazuje srčni utrip med celotno aktivnostjo.
Graf tempa	Grafikon, ki prikazuje tempo med celotno aktivnostjo.
Grafikon moči	Grafikon, ki prikazuje moč med celotno aktivnostjo.
Graf hitrosti	Grafikon, ki prikazuje hitrost med celotno aktivnostjo.

Polja kompasa

Ime	Opis
Smer kompasa	Smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.
Smer GPS-a	Smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.
Smer gibanja	Smer, v katero se premikate.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Razdalja	Prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.
Razdalja na intervalu	Prepotovana razdalja za trenutni interval.
Razdalja kroga	Prepotovana razdalja za trenutni krog.
Razd. zad. kr.	Prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.
Razdalja pri zadnji vaji	Prepotovana razdalja pri zadnji zaključeni vaji.
Razd. zad. kr.	Prepotovana razdalja pri trenutni vaji.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Povprečni vzpon	Povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.
Povprečni spust	Povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.
Višina	Višina trenutne lokacije nad ali pod morsk gladino.
Vpadni kot	Razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.
Višina GPS-a	Nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.
Naklon	Izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.
Vzpon v krogu	Navpična razdalja vzpona za trenutni krog.
Spust v krogu	Navpična razdalja spusta za trenutni krog.
Vzpon v zadnjem krogu	Navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.
Spust v zadnjem krogu	Navpična razdalja spusta za zadnji zaključeni krog.
Vzpon pri zadnji vaji	Navpična razdalja vzpona pri zadnji zaključeni vaji.
Spust pri zadnji vaji	Navpična razdalja spusta pri zadnji zaključeni vaji.
Največji vzpon	Največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največji spust	Največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največja višina	Najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Najmanjša višina	Najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Vzpon pri vaji	Navpična razdalja vzpona pri trenutni vaji.
Spust pri vaji	Navpična razdalja spusta pri trenutni vaji.
Skupni vzpon	Skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.
Skupni spust	Skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Polja za nadstropja

Ime	Opis
Nadstropja navzgor	Skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.
Nadstropja navzdol	Skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.
Nadstropja na minuto	Število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.

Grafično

Ime	Opis
Pregledni pripomočki	Tek. Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje kadence.
MERILNIK KOMPASA	Smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.
Merilnik uravnoveženosti ČST	Barvni merilnik, ki prikazuje uravnoveženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
Merilnik časa stika s tlemi	Barvni merilnik, ki prikazuje čas, ko ste med tekom pri vsakem koraku v stiku s tlemi, izmerjen v milisekundah.
Merilnik srčnega utripa	Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa.
Merilnik načrta PacePro	Tek. Trenutni vmesni tempo in ciljni vmesni tempo.
MERILNIK MOČI	Barvni grafikon, ki prikazuje trenutno območje moči.
Merilnik skupnega vzpona/spusta	Skupna nadmorska višina vzpona in spusta med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.
Merilnik učinka vadbe	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti.
Merilnik navpičnega nihanja	Barvni merilnik, ki prikazuje količino poskakovanja med tekom.
Merilnik navpičnega razmerja	Barvni merilnik, ki prikazuje razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s srčnim utripom

Ime	Opis
% rezer. SU	Odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).
Aerobni TE	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.
Anerobni TE	Učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.
Povprečni % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.
Povprečni SU	Povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
Povpr. % najv. srč. utr.	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.
Srčni utrip	Srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.
% najvišjega SU	Odstotek najvišjega srčnega utripa.
Obm. srč. utr.	Trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).
Int. povp. % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Int. povp. % najviš.	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Int. povp. srčni utrip	Povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.
Int. najviš. % RSU	Najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Int. povp. % najviš.	Najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Int. najviš. srč. utrip	Najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.
% RSU v krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.
Srčni utrip v krogu	Povprečni srčni utrip za trenutni krog.
srčnega utripa v zadnjem krogu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.
% RSU v zadnjem krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.
Srčni utrip zadnjega kroga	Povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.
% najvisjega SU zadnj. kroga	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.
% RSU pri zadnji vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) pri zadnji vaji.
Srčni utrip pri zadnji vaji	Povprečni srčni utrip pri zadnji opravljeni vaji.
% najv. srč. utr. pri zad. vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri zadnji vaji.
% RSU pri vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) pri trenutni dejavnosti.

Ime	Opis
Najvišji SU	Povprečni srčni utrip pri trenutni vaji.
% najv. srč. utr. pri vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri trenutni vaji.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa.

Polja z dolzinami

Ime	Opis
Dolžine intervalov	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.
Dolžine	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Polja za navigacijo

Ime	Opis
Smer	Smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Proga	Smer od začetne lokacije do cilja. Smer si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Lokacija cilja	Položaj končnega cilja.
Točka poti cilja	Zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Preostala razdalja	Preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Razdalja do naslednje	Preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvidena skupna razdalja	Predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
P. Č. PR.	Predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvideni čas do naslednje	Predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
ČAS POTI	Predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Vpadni kot cilja	Vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Širina/dolžina	Trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.
Lokacija	Trenutni položaj glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.
Naslednja točka poti	Naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
S proge	Razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Ime	Opis
Čas do naslednjega	Predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
HITROST DO CILJA	Hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična razdalja do cilja	Nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična hitrost do cilja	Hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Druga polja

Ime	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili med dejavnostjo.
Tlak v okolju	Neumerjen okoljski tlak.
Barometrični pritisk	Trenutni umerjeni okoljski tlak.
Ure baterije	Število preostalih ur, preden se bo izpraznila baterija.
Napolnjenost baterije	Stanje baterije v uri.
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili v celem dnevu.
GPS	Moč satelitskega signala GPS.
Krogi	Število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.
Obrem.v	Obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.
Gibi	Število opravljenih vaj pri trenutni dejavnosti.
Stanje zmogljivosti	Vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.
Ponovitve	Število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.
Hitrost dihanja	Hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).
Časov. ser.	Čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.
Koraki	Število korakov, narejenih med trenutno dejavnostjo.
Stres	Trenutna raven stresa.
Sončni vzhod	Čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.
Sončni zahod	Čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.
Čas dneva	Čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Polja s tempom

Ime	Opis
Tempo na 500 m	Trenutni tempo veslanja na 500 metrov.
Povprečni tempo na 500 m	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.
Povprečni tempo	Povprečni tempo za trenutno dejavnost.
Tempo, prilag. naklonu	Povprečni tempo, prilagojen strmosti terena.
Tempo intervala	Povprečni tempo za trenutni interval.
Tempo na 500 m v krogu	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.
Tempo kroga	Povprečni tempo za trenutni krog.
T./500 m v z. kr.	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov v zadnjem krogu.
Tempo zadnjega kroga	Povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.
Tempo na zadnji dolžini	Povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.
Tempo pri zadnji vaji	Povprečni tempo pri zadnji opravljeni vaji.
Tempo pri vaji	Povprečni tempo pri trenutni vaji.
Tempo	Trenutni tempo.

Polja načrta PacePro

Ime	Opis
Naslednja vmesna razdalja	Tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.
Nasl. vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.
Skupna pred./zaost.	Tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.
Vmesna razdalja	Tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.
Preostala vmesna razdalja	Tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.
Vmesni tempo	Tek. Tempo za trenutni vmesni čas.
Vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Polja z mocjo

Ime	Opis
% FTP	Trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.
Povpr. uravn.-3 s	3-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Povprečna moč za 3 s	3-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Pov. urav. za 10 s	10-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Povprečna moč za 10 s	10-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Pov. urav. za 30 s	30-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Povprečna moč za 30 s	30-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Povprečna uravnoteženost	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.
Povprečna leva faza moči	Povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povprečna moč	Povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.
Povprečna desna faza moči	Povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Povp. l. faza najv. moči	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povp. PCO	Povprečni odklik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.
Povp. d. faza najv. moči	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Uravnoteženost	Trenutna uravnoteženost moči levo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.
Uravnoteženost v krogu	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutni krog.
L. faza najv. moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.
Leva faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.
NP v krogu	Povprečni Normalized Power™ za trenutni krog.
PCO kr.	Povprečni odklik od sredine platforme v trenutnem krogu.
Moč v krogu	Povprečna izhodna moč za trenutni krog.
D. faza naj. moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.
Desna faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.
NP v zadnjem krogu	Povprečni Normalized Power za zadnji opravljeni krog.
Moč v zadnjem krogu	Povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
Leva faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Leva faza moči	Trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Največja moč v zadnjem krogu	Največja izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
Največja moč v krogu	Največja izhodna moč za trenutni krog.

Ime	Opis
Največja moč	Najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.
NP	Normalized Power za trenutno dejavnost.
Enakomernost poganjanja	Meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.
PCO	Odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.
Moč	Trenutna izhodna moč v vatih.
Moc v tezi	Trenutna moč, merjena v W na kg.
Območje moči	Trenutni razpon izhodne moči na podlagi FTP-ja ali nastavitve po meri.
Desna faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Desna faza moči	Trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju moči.
Čas sedenja	Čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas sedenja v krogu	Čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
Čas stanja	Čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas stanja v krogu	Čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
TSS	Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.
Učinkovitost navora	Meritev, kako učinkovito kolesar poganja.
Delo	Skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Polja s počitkom

Ime	Opis
Ponavljaj na	Časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).
Časovnik počitka	Časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Dinamika teka

Ime	Opis
Pov. uravn. časa stika s tl.	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.
Povprečni ČST	Povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.
Povprečna dolžina koraka	Povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.
Povpr. navp. nih.	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.
Pov. navpično razmerje	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.
Uravnoteženost ČST	Uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
ČST	Čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.
Urn. ČST v krogu	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.
ČST v krogu	Povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.
Dolžina koraka v krogu	Povprečna dolžina koraka za trenutni krog.
Navp. nih. kr.	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.
Navpično razmerje v krogu	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.
Dolžina koraka	Dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.
Navpično nihanje	Količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.
Navpično razmerje	Razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s hitrostjo

Ime	Opis
Povp. hitr. premikanja	Povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.
Povprečna skupna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.
Povprečna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost.
Povprečna navtična hitrost po tleh	Povprečna hitrost premikanja v vozlih za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost po tleh v krogu	Povprečna hitrost premikanja za trenutni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost v krogu	Povprečna hitrost za trenutni krog.
Hitrost po tleh v zadnjem krogu	Povprečna hitrost premikanja za zadnji opravljeni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost zadnjega kroga	Povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.
Hitrost pri zadnji vaji	Povprečna hitrost pri zadnji opravljeni vaji.
Najvišja hitrost po tleh	Najvišja hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Največja hitrost	Največja hitrost za trenutno dejavnost.
Hitrost pri vaji	Povprečna hitrost pri trenutni vaji.
Hitrost	Trenutna hitrost potovanja.
HITROST PO TLEH	Dejanska hitrost potovanja ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Navpična hitrost	Hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Polja z zavesljaji

Ime	Opis
Povp. razd./zav.	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Povpr. razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Pov. hitrost zaves.	Veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) med trenutno dejavnostjo.
Povpr. zav./dol.	Povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.
Razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.
TZ INT	Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na trenutnem intervalu.
Zav./dolž. na int.	Povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.
Vrs. zaves. na int.	Trenutna vrsta zamahov za interval.
Razdalja na zamah v krogu	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Razdalja na zavesljaj v krogu	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Hitr. zam. v kr.	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Hit. zavesljajev kroga	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Število zam. v kr.	Plavanje. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Zavesljajev v kr.	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Raz./zam. v z.kr.	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Razd. na zaves. z. kr.	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. z. v zad. kr.	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. zav. v z. kr.	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Štev. zam. v z. kr.	Plavanje. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Zaves. v z. kr.	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Tempo zaves. na zad. dolz.	Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.
Zavesljajev na zadnji dolžini	Skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Vrsta zaves. na dolzini	Vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Hitr. zaves.	Plavanje. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).
Hitrost zavesljajev	Veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Ime	Opis
Zavesljaji	Plavanje. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.
Zavesljaji	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Polja z vrednostjo swolf

Ime	Opis
Povprečni Swolf	Povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (<i>Plavalna terminologija, stran 15</i>). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.
Swolf na intervalu	Povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.
Swolf v krogu	Rezultat swolf v trenutnem krogu.
Swolf v zadnjem krogu	Rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.
Swolf na zadnji dolžini	Rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Temperaturna polja

Ime	Opis
Najvec 24-urni	Najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Najmanj 24-urni	Najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Temperatura	Temperatura okolja med dejavnostjo. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Polja s casovnikom

Ime	Opis
Povprečni čas kroga	Povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.
Pretečeni čas	Zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik dejavnosti in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.
Cas intervala	Čas na štoparici za trenutni interval.
Cas kroga	Čas na štoparici za trenutni krog.
Čas zadnjega kroga	Čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.
Čas zadnje vaje	Čas na štoparici za zadnjo zaključeno vajo.
Čas za gib	Čas na štoparici za trenutno vajo.
Čas gibanja	Skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.
Čas več športov	Skupni čas vseh športov v dejavnosti z več športi, vključno s prehodi.
Skupna pred./zaost.	Tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.
Ustavljen čas	Skupni čas postankov za trenutno dejavnost.
Čas plavanja	Čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.
Časovnik	Trenutni čas na odštevalniku.

Polja vadbe

Ime	Opis
Ponovitve	Preostale ponovitve med vadbo.
Razdalja koraka	Preostali čas ali razdalja koraka vadbe.
Tempo koraka	Trenutni tempo med korakom vadbe.
Hitrost koraka	Trenutna hitrost med korakom vadbe.
Čas koraka	Pretečeni čas koraka vadbe.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonih z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarno meritev. Kot primarno meritev lahko prikažete kadenco, navpično nihanje, čas stika s tlemi, uravnoteženost časa stika s tlemi ali navpično razmerje. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejše tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite garmin.com/runningdynamics. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg časa stika s tlemi
 Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 218 ms
 Modro	70–95	174–183 korakov/min	218–248 ms
 Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	249–277 ms
 Oranžno	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
 Rdeče	< 5	< 153 korakov/min	> 308 ms

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

Uravnoteženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	 Rdeče	 Oranžno	 Zeleno	 Oranžno	 Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoteženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoteženostjo pri določenih tekačih. Uravnoteženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoteženi.

Med tekom lahko opazujete merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoteženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitev na prsih (dodatna oprema iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja za pasom	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje za pasom
 Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rdeče	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemni	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljena	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.

	Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.
---	--

