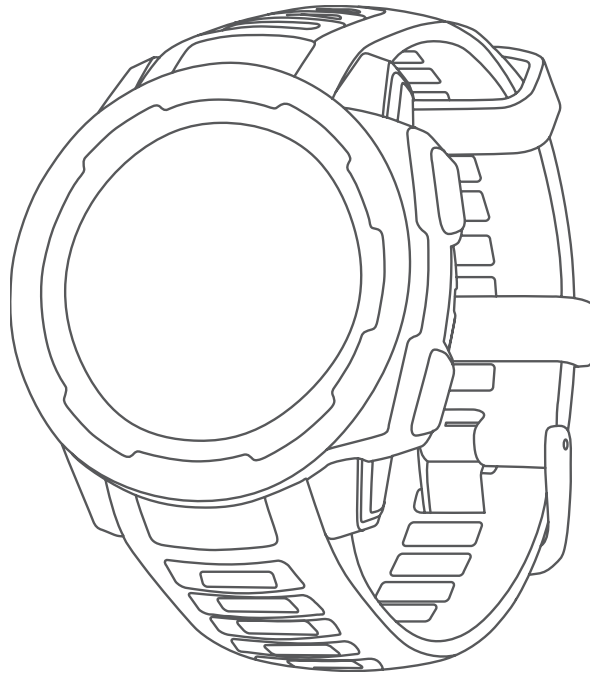


**GARMIN®**



# **INSTINCT® SOLAR**

---

**Brugervejledning**

© 2020 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin-logoet og ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Instinct®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, og Xero® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™ og TrueUp™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple®, iPhone® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Windows® og Windows NT® er registrerede varemærker tilhørende Microsoft Corporation i USA og/eller andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A03821

# Indholdsfortegnelse

<b>Indholdsfortegnelse</b>	
<b>Indroduktion.....</b>	<b>1</b>
Sådan kommer du i gang.....	1
Knapper.....	2
Sådan bruger du uret.....	3
Visning af kontrolmenuen.....	3
Visning af widgets.....	3
Parring af din smartphone med enheden.....	4
Opladning af enheden.....	4
Produktopdateringer.....	5
Opsætning af Garmin Express.....	5
<b>Opladning vha. solenergi.....</b>	<b>5</b>
Visning af widget for solenergi.....	5
Tips til solopladning.....	5
<b>Aktiviteter og apps.....</b>	<b>6</b>
Start af aktivitet.....	6
Tip til registrering af aktiviteter.....	6
Strømtilstande.....	6
Stop en aktivitet.....	6
Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet.....	7
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	7
Indendørs aktiviteter.....	7
Kalibrering af distance på løbebånd.....	8
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	8
Udendørsaktiviteter.....	8
Visning af skiløbeture.....	9
Brug af metronomen.....	9
Start en ekspedition.....	9
Ændring af intervallet for registrering af sporpunkter.....	10
Manuel registrering af et sporpunkt.....	10
Visning af sporpunkter.....	10
Jagt.....	10
Fiskeri.....	11
Svømning.....	11
Svømmeterminologi.....	11
Typer af tag.....	11
Tip til svømmeaktiviteter.....	12
Hvile under svømning i pool.....	12
Automatisk hvile.....	12
Træning med øvelseslog.....	12
<b>Træning.....</b>	<b>13</b>
Indstilling af din brugerprofil.....	13
Træningsmål.....	13
Om puls zoner.....	13
Indstilling af dine puls zoner.....	13
Sådan lader du enheden indstille dine puls zoner.....	14
Udregning af pulszone.....	14
Aktivitetstracking.....	14
Automatisk mål.....	14
Brug af aktivitetsalarm.....	15
Søvnregistrering.....	15
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	15
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand.....	15
Minutter med høj intensitet.....	15
Optjening af intensitetsminutter... ..	15
Garmin Move IQ™.....	16
Indstillinger for aktivitetstracking....	16
Deaktivering af registrering af aktivitet.....	16
Træning.....	16
Følg en træning fra Garmin Connect.....	16
Start af en træning.....	17
Om træningskalenderen.....	17
Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	17
Intervaltræning.....	17
Oprettelse af en intervaltræning.....	18
Start en intervaltræning.....	18
Stop en intervaltræning.....	18
Brug af Virtual Partner®.....	19
Angivelse af et træningsmål.....	19
Annullering af et træningsmål.....	19
Konkurrer mod en tidligere aktivitet....	20
Personlige rekorder.....	20
Visning af dine personlige rekorder.....	20
Gendannelse af en personlig rekord.....	20
Sletning af en personlig rekord.....	20

Sletning af alle personlige rekorder.....	21	Synkronisering af aktiviteter.....	28
		Sletning af historik.....	29
<b>Ure.....</b>	<b>21</b>	<b>Connectede funktioner.....</b>	<b>29</b>
Indstilling af en alarm.....	21	Aktivering af Bluetooth meddelelser....	29
Start af nedtællingstimer.....	21	Visning af meddelelser.....	29
Lagring af en hurtig timer.....	21	Administration af meddelelser.....	30
Sletning af timer.....	21	Deaktivering af Bluetooth Smartphone-	
Brug af stopur.....	22	tilslutning.....	30
Synkronisering af tiden med GPS.....	22	Aktivering og deaktivering af	
Indstilling af advarsler.....	22	smartphone-forbindelsesalarmer....	30
Tilføjelse af flere tidszoner.....	23	Sådan finder du en bortkommet mobil	
		enhed.....	30
<b>Navigation.....</b>	<b>23</b>	Garmin Connect.....	30
Sådan gemmes din position.....	23	Opdatering af softwaren ved hjælp af	
Rediger dine gemte positioner.....	23	Garmin Connect appen.....	31
Visning af højdemåler, trykhøjdemåler og		Opdatering af softwaren ved hjælp af	
kompas.....	23	Garmin Express.....	31
Projicering af et waypoint.....	23	Sådan bruger du Garmin Connect på	
Navigation til en destination.....	24	computeren.....	32
Sådan opretter og følger du en rute på		Manuel synkronisering af data med	
din enhed.....	24	Garmin Connect.....	32
Oprettelse af en bane på Garmin		Garmin Explore™.....	32
Connect.....	24		
Sådan sender du en bane til din		<b>Pulsmålerfunktioner.....</b>	<b>32</b>
enhed.....	24	Brug af widget for stressniveau.....	33
Visning eller redigering af		Håndledsbaseret puls.....	34
baneoplysninger.....	25	Sådan bæres enheden.....	34
Markering og start af navigation til en		Tip til uregelmæssige pulsdata.....	34
Mand over bord-position.....	25	Visning af pulsmåler-widget.....	35
Navigation med Sight 'N Go.....	25	Send pulsdata til Garmin enheder....	35
Navigering til dit startpunkt i løbet af en		Overførsel af pulsdata under en	
aktivitet.....	26	aktivitet.....	35
Navigering til startpunktet for senest		Indstilling af alarm ved unormal	
gemte aktivitet.....	26	puls.....	36
Afbrydelse af navigation.....	26	Deaktivering af håndledsbaseret	
Beregning af størrelsen på et		pulsmåler.....	36
område.....	27	Body Battery™.....	36
Kort.....	27	Visning af Body Battery widgets.....	37
Panorering og zoom på kortet.....	27	Tips til forbedrede Body Battery	
Kompas.....	27	data.....	38
Højdemåler og trykhøjdemåler.....	27		
<b>Historik.....</b>	<b>27</b>	<b>Måling af iltmætning.....</b>	<b>38</b>
Brug af historik.....	28	Få målinger af iltmætning.....	38
Visning af din tid i hver pulszone....	28	Sådan aktiverer du Pulse Ox-	
Visning af samlede data.....	28	søvnregistrering.....	38
Brug af distancetæller.....	28	Tip til uregelmæssige data for	
		iltmætning.....	38

<b>Tilpasning af din enhed.....</b>	<b>39</b>	Indstilling af strømstyring.....	51
Widgets.....	39	Tilpasning af batterisparefunktionen.....	52
Sådan tilpasser du widget-sløjfen....	40	Tilpasning af strømtilstande.....	52
inReach fjernbetjening.....	40	Gendannelse af strømtilstand.....	52
Brug af inReach fjernbetjeningen.....	40	Systemindstillinger.....	53
VIRB Fjernbetjening.....	40	Tidsindstillinger.....	53
Betjening af VIRB actionkamera...	41	Ændring af indstillingerne for baggrundslys.....	54
Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	41	Tilpasning af genvejstaster.....	54
Indstillinger for aktiviteter og apps.....	42	Ændring af måleenhed.....	54
Tilpasning af skærbilleder.....	43	Visning af enhedsoplysninger.....	54
Sådan føjes et kort til en aktivitet....	43	Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	54
Alarmer.....	44	<b>Trådløse sensorer.....</b>	<b>54</b>
Indstilling af en advarsel.....	45	Parring af dine trådløse sensorer.....	55
Auto Lap.....	45	Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence.....	55
Markering af omgange efter distance.....	45	Fodsensor.....	55
Aktivering af Auto Pause®.....	46	Forbedring af fodsensorens kalibrering.....	55
Aktivering af Automatisk klatring....	46	Manuel kalibrering af fodsensor.....	56
3D hastighed og distance.....	46	Indstilling af hastighed og distance for fodsensor.....	56
Aktivering og deaktivering af Lap-tasten.....	46	tempe™.....	56
Brug af automatisk rullefunktion.....	47	<b>Enhedsoplysninger.....</b>	<b>56</b>
Sådan ændres GPS-indstillingen.....	47	Specifikationer.....	56
GPS og andre satellitsystemer....	47	Oplysninger om batterilevetid.....	57
UltraTrac.....	47	Datahåndtering.....	57
Indstillinger for strømsparetimeout.....	48	Frakobling af USB-kablet.....	57
Tilpasning af din aktivitetsliste.....	48	Sletning af filer.....	57
Fjernelse af en aktivitet eller app.....	48	<b>Vedligeholdelse af enhed.....</b>	<b>58</b>
Tilpasning af kontrolmenuen.....	48	Vedligeholdelse af enheden.....	58
Sådan tilpasser du urskiven.....	48	Rengøring af enheden.....	58
Sensorindstillinger.....	49	Udskiftning af remmene.....	59
Kompasindstillinger.....	49	<b>Fejlfinding.....</b>	<b>61</b>
Manuel kalibrering af kompas.....	49	Min enhed viser det forkerte sprog.....	61
Indstilling af nordreference.....	49	Håndtering af sprogfiler.....	61
Indstillinger af højdemåler.....	49	Er min smartphone kompatibel med min enhed?.....	61
Kalibrering af trykhøjdemåler.....	50	Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	61
Trykhøjdemålerindstillinger.....	50		
Kalibrering af trykhøjdemåleren...	50		
Xero Laserpositionsindstillinger.....	50		
Kortindstillinger.....	50		
Navigationsindstillinger.....	51		
Tilpasning af kortfunktioner.....	51		
Indstillinger for retning.....	51		
Indstilling af navigationsalarmer.....	51		

Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret? .....	62
Genstart af din enhed .....	62
Nulstilling af alle standardindstillinger .....	62
Modtagelse af satellitsignaler .....	62
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen .....	62
Temperaturlæsningen er ikke nøjagtig .....	62
Sådan maksimerer du batteriets levetid .....	63
Registrering af aktivitet .....	63
Mit daglige antal skridt vises ikke ....	63
Min skridttæller lader ikke til at være præcis .....	63
Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens .....	63
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis .....	64
Mine minutter med høj intensitet blinker .....	64
Sådan får du flere oplysninger .....	64

## **Appendiks .....** 64

Datafelter .....	64
Hjulstørrelse og -omkreds .....	69
Symboldefinitioner .....	70

# Introduktion

## ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

## Sådan kommer du i gang

Når du bruger uret første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere det og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- 1 Tryk på **CTRL** for at tænde uret (*Knapper, side 2*).
- 2 Følg vejledningen på skærmen for at gennemføre den første opsætning.  
Under den indledende opsætning kan du installere Garmin Connect™ appen og parre din smartphone med dit ur for at modtage meddelelser med mere (*Parring af din smartphone med enheden, side 4*).
- 3 Oplad enheden helt (*Opladning af enheden, side 4*).
- 4 Start en aktivitet (*Start af aktivitet, side 6*).

## Knapper



①  
LIGHT  
CTRL

Tryk for at tænde og slukke baggrundsbelysningen.  
Tryk for at tænde enheden.  
Hold nede for at se kontrolmenuen.

②  
GPS

Tryk for at få vist aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet.  
Tryk for at vælge en indstilling i en menu.  
Hold nede for at se GPS-koordinater og gemme din position.

③  
BACK  
SET

Tryk for at vende tilbage til det forrige skærbillede.  
Hold nede for at se menuen Ur.

④  
DOWN  
ABC

Tryk for at rulle gennem widget-loopet og -menuerne.  
Hold nede for at få vist skærmen med højdemåler, trykhøjdemåler og kompas (ABC).

⑤  
UP  
MENU

Tryk for at rulle gennem widget-loopet og -menuerne.  
Hold nede for at få vist menuen.



## Sådan bruger du uret

- Hold **CTRL** nede for at få vist kontrolmenuen.  
Kontrolmenuen giver hurtig adgang til ofte benyttede funktioner som for eksempel aktivering af Vil ikke forstyrres-tilstand, aktivering af batterisparerfunktionen og slukning af uret.
- På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem widget-loopet.  
Uret leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Der er flere widgets tilgængelige, når du parrer dit ur med en smartphone.
- Fra urskiven skal du trykke på **GPS** for at starte en aktivitet eller åbne en app (*Start af aktivitet, side 6*).
- Hold **MENU** nede for at tilpasse urskiven, justere indstillingerne og parre trådløse sensorer.

## Visning af kontrolmenuen

Kontrolmenuen omfatter funktioner, som for eksempel aktivering af Vil ikke forstyrres-tilstand, låsning af tasterne og slukning af enheden.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 48*).

- 1 Hold **CTRL** nede fra et vilkårligt skærmbillede.



- 2 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem indstillingsmulighederne.

## Visning af widgets

Enheden leveres med adskillige forudinstallerede widgets, og flere er tilgængelige, når du parrer enheden med en smartphone.

- Tryk på **UP** eller **DOWN**.  
Enheden ruller gennem widget-loopet.
- Vælg **GPS** for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for en widget.


## Parring af din smartphone med enheden

Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner i Instinct enheden, skal den parres direkte via Garmin Connect appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din smartphone.

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 2 Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra din enhed.
- 3 Tryk på **CTRL** for at tænde enheden.

Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.

**TIP:** Hvis du manuelt vil gå i parringstilstand, kan du holde **MENU** nede og vælge **Indstillinger > Par telefon**.

- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
  - Hvis det er første gang, du parrer en enhed med Garmin Connect appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.
  - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra  eller menuen **•••** vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** og følge instruktionerne på skærmen.

## Opladning af enheden

### ADVARSEL

Denne enhed indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen i appendikset.

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.
- 3 Oplad enheden helt.

## Produktopdateringer

Installer Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din smartphone.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin® enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

## Opsætning af Garmin Express

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

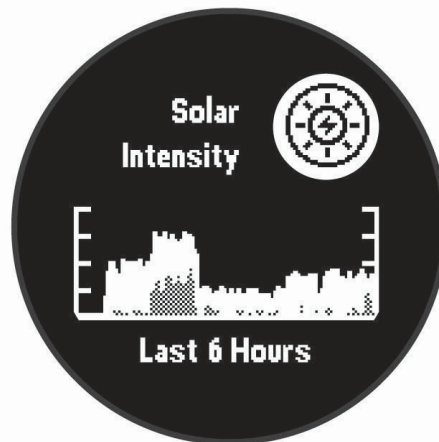
## Opladning vha. solenergi

Urmodeller med opladning vha. solenergi giver dig mulighed for at oplade dit ur, mens du bruger det.

### Visning af widget for solenergi

På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at rulle til widgeten for solenergi.

En graf over solenergitilførselsintensiteten i de sidste 6 timer vises.



## Tips til solopladning

Følg disse tips for at maksimere urets batterilevetid.

- Når du har uret på, skal du undgå at dække skiven med dit ærme.
- Når du ikke har uret på, skal du pege skiven mod en klar lyskilde, f.eks. sollys eller fluorescerende lys. Uret oplades hurtigere, når det udsættes for sollys, fordi solopladerlinsen er optimeret til spektret af sollys.
- Oplad uret i sollys for at opnå den maksimale batterilevetid.

**BEMÆRK:** Uret beskytter sig selv mod overophedning og stopper automatisk med at oplade, hvis den indvendige temperatur overskrider grænsen for solopladningstemperatur (*Specifikationer, side 56*).

**BEMÆRK:** Uret oplades ikke ved hjælp af solenergi, når det er sluttet til en ekstern strømkilde, eller når batteriet er fuldt opladet.


# Aktiviteter og apps

Enheden kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer enheden sensordata. Du kan gemme aktiviteter og dele dem med Garmin Connect fællesskabet.

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt).

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Hvis det er første gang, du har startet en aktivitet, skal du markere afkrydsningsfeltet ved siden af hver aktivitet for at tilføje den til dine favoritter og vælge **Fuldført**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
  - Vælg , og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.
- 4 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til enheden er klar.

Enheden er klar, når den har fastlagt din puls, modtager GPS-signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).
- 5 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.

Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

## Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet (*Opladning af enheden, side 4*).
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider.

## Strømtilstande

Strømtilstande giver dig mulighed for hurtigt at justere systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet. For eksempel kan strømtilstande frakoble parrede sensorer og aktivere indstillingen UltraTrac GPS. Du kan også oprette brugerdefinerede strømtilstande. Under en aktivitet skal du holde **MENU** nede, vælge **Strømtilstand** og vælge en indstilling.

## Stop en aktivitet

- 1 Tryk på **GPS**.
- 2 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
  - Hvis du vil gemme aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Gem > Fuldført**.
  - Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start > TracBack**.

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte sti ved at vælge **Tilbage til Start > Lige linje**.

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
  - Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Rest. m. pulsm.** og vente, mens timeren tæller ned.
  - Hvis du vil slette aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Slet > Ja**.

**BEMÆRK:** Når aktiviteten er stoppet, gemmer enheden den automatisk efter 30 minutter.

## Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet

Listen over dine favoritaktiviteter vises, når du trykker på GPS fra urskiven, og giver nem adgang til de aktiviteter, du bruger mest. Første gang du trykker på GPS for at starte en aktivitet, bliver du bedt om at vælge dine favoritaktiviteter. Du kan tilføje eller fjerne favoritaktiviteter til enhver tid.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.  
Dine favoritaktiviteter vises står øverst på listen med en hvid baggrund. Andre aktiviteter vises i den udvidede liste med en sort baggrund.
- 3 Vælg en indstilling:
  - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Indstil som favorit**.
  - Hvis du vil fjerne en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Fjern fra favoritter**.

## Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Kopier aktivitet** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
  - Vælg **Andet** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 4 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.  
Duplikerede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan for eksempel tilpasse skærmbilleder eller autofunktioner.
  - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.
- 7 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

## Indendørs aktiviteter

Instinct enheden kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller indendørs træningsenhed. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 42](#)).

Når du løber eller går med GPS slukket, beregnes fart, distance og kadence ved hjælp af accelerometeret i enheden. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart, distance og kadence forbedres efter et par udendørs løb eller gåture med GPS.

**TIP:** Hvis du holder fast i løbebåndets gelændere, reduceres nøjagtigheden. Du kan bruge en fodsensor (tilbehør) til at registrere tempo, distance og kadence.

## Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine løb på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen, efter at du har løbet mindst 1,5 km (1 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen manuelt på hvert løbebånd eller efter hvert løb.

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 6*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil din Instinct Solar enhed registrerer mindst 1,5 km.
- 3 Når du er færdig med løbeturen, skal du trykke på **GPS**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Kalibrer løbebåndsdistancen for første gang ved at vælge **Gem**. Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
  - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistancen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem > Ja**.
- 5 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på din enhed.

## Registrering af styrketræningsaktiviteter

Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Styrke**.

Første gang, du registrerer en styrketræningsaktivitet, skal du vælge hvilket håndled, du har dit ur på.
- 3 Tryk på **GPS** for at starte sæt-timeren.
- 4 Start dit første sæt.

Enheden tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser.

**TIP:** Enheden kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.
- 5 Tryk på **BACK** for at færdiggøre sættet.

Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet. Hviletimeren vises efter nogle sekunder.
- 6 Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på **DOWN** og redigere antallet af gentagelser.

**TIP:** Du kan også tilføje hvor meget vægt, du bruger til sættet.
- 7 Tryk på **BACK** for at starte dit næste sæt, når du er færdig med at hvile.
- 8 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.
- 9 Tryk på **GPS** efter dit sidste sæt for at stoppe sæt-timeren.
- 10 Vælg **Gem**.

## Udendørsaktiviteter

Enheden Instinct har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter såsom vandring eller roning. Du kan også tilføje brugerdefinerede aktiviteter til din enhed (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 7*).

## Visning af skiløbeture

Enheden registrerer oplysningerne for hver enkelt tur på ski eller snowboard ved hjælp af funktionen til automatisk skiløb. Denne funktion er aktiveret som standard for alpint skiløb og snowboarding. Den registrerer automatisk nye skiløbsture baseret på din bevægelse. Timeren sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig ned ad bakke, og når du sidder i en stolelift. Timeren forbliver på pause, mens du kører i stoleliften. Du kan begynde at bevæge dig ned ad bakke for at genstarte timeren. Du kan få vist oplysninger om turen på pauseskærmen, eller mens timeren kører.

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 4 Tryk på **UP** og **DOWN** for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.  
Skærm billedet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.

## Brug af metronomen

Metronomfunktionen afspiller toner i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Metronom > Status > Til**.
- 6 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Slag/minut** for at indtaste en værdi ud fra den kadence, du vil opretholde.
  - Vælg **Alarmfrekvens** for at tilpasse taktslagenes frekvens.
  - Vælg **Lyde** for at tilpasse metronomens tone og vibration.
- 7 Vælg evt. **Gennemse** for at lytte til metronomen, før du løber.
- 8 Løb en tur (*Start af aktivitet, side 6*).  
Metronomen starter automatisk.
- 9 Under løbeturen skal du trykke **UP** eller **DOWN** for at få vist metronomskærm billedet.
- 10 Du kan om nødvendigt holde **MENU** nede for at ændre metronomindstillingerne.

## Start en ekspedition

Du kan bruge appen **Ekspedition** til at forlænge batteriets levetid, mens du optager en flerdagsaktivitet.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Ekspedition**.
- 3 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.  
Enheden skifter til strømbesparende tilstand og indsamler GPS-sporpunkter en gang i timen. Batteriets levetid maksimeres ved at enheden slukker alle sensorer og alt tilbehør, herunder forbindelsen til din smartphone.

## Ændring af intervallet for registrering af sporpunkter

Under en ekspedition registreres GPS-sporpunkter som standard en gang i timen. Du kan ændre, hvor ofte GPS-sporpunkter skal registreres. Registrering af sporpunkter mindre hyppigt maksimerer batterilevetiden.

**BEMÆRK:** Du kan øge batteriets levetid ved at undlade at registrere GPS-sporpunkter efter solnedgang. Du kan tilpasse denne indstilling i aktivitetsindstillinger.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Ekspedition**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Optageinterval**.
- 6 Vælg en funktion.

## Manuel registrering af et sporpunkt

Under en ekspedition registreres sporpunkter automatisk baseret på det valgte optagelsesinterval. Du kan til enhver tid manuelt skifte sporpunkt.

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en ekspedition for at få vist kortsiden.
- 2 Tryk på **GPS**.
- 3 Vælg **Tilføj punkt**.

## Visning af sporpunkter

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en ekspedition for at få vist kortsiden.
- 2 Tryk på **GPS**.
- 3 Vælg **Se punkter**.
- 4 Vælg et sporpunkt på listen.
- 5 Vælg en mulighed:
  - For at starte navigation til sporpunktet skal du vælge **Gå til**.
  - Hvis du se yderligere oplysninger om sporpunktet, skal du vælge **Oplysninger**.

## Jagt

Du kan gemme positioner, der er relevante for din jagt, og få vist et kort over gemte positioner.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Jagt**.
- 3 Fra skærbilledet med klokkeslætdata skal du trykke på **GPS > Start jagt**.
- 4 Fra skærbilledet med klokkeslætdata skal du trykke på **GPS** og vælge en indstilling:
  - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
  - Hvis du vil have vist positioner, der er gemt under denne jagtaktivitet, skal du vælge **Jagtpositioner**.
  - Hvis du vil have vist alle tidligere gemte positioner, skal du vælge **Gemte positioner**.
- 5 Når du har fuldført din aktivitet, skal du rulle til skærbilledet med klokkeslætdata, trykke på **GPS** og vælge **Afslut jagt**.



## Fiskeri

Du kan holde styr på dit daglige antal fisk, nedtælle din konkurrencetid eller indstille en intervaltimer for at holde styr på dit fisketempo.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Fisk**.
- 3 Fra skærbilledet med klokkeslætdata skal du trykke på **GPS > Start fiskeri**.
- 4 Fra skærbilledet med klokkeslætdata skal du trykke på **GPS** og vælge en indstilling:
  - For at føje fangsten til dit antal fisk og gemme positionen skal du vælge **Log fangst**.
  - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
  - For at indstille en intervaltimer, sluttid eller påmindelse om sluttid for aktiviteten skal du vælge **Fisketimere**.
- 5 Når du har gennemført din aktivitet, skal du rulle til skærbilledet med klokkeslætdata, trykke på **GPS** og vælge **Afslut fiskeri**.

## Svømning

### BEMÆRK

Enheden er beregnet til svømning ved overfladen. Dykning med enheden kan skade produktet, og garantien vil bortfalde.

**BEMÆRK:** Uret har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter.

### Svømmeterminologi

**Længde:** En tur til den anden ende af poolen.

**Interval:** En eller flere på hinanden følgende længder. Et nyt interval starter, når du har hvilet dig.

**Tag:** Et tag tælles, hver gang den arm, hvor du bærer enheden, gennemfører en hel cyklus.

**Swolf:** Din swolf-score er summen af tiden for en pool-længde og antallet af tag i den pågældende længde. 30 sekunder plus 15 tag svarer f.eks. til en swolf-score på 45. For svømning i åbent vand beregnes swolf over 25 meter. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

### Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Typer af svømmetag vises i din svømmehistorik og på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt (*Tilpasning af skærbilleder, side 43*).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Fly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser ( <i>Træning med øvelseslog, side 12</i> )

## Tip til svømmeaktiviteter

- Før du begynder på en svømmeaktivitet i swimmingpool, skal du følge instruktionerne på skærmen for at vælge størrelsen på din pool eller indtaste en brugerdefineret størrelse.  
Næste gang, du starter en svømmeaktivitet i swimmingpool, vil enheden bruge denne poolstørrelse. Du kan holde MENU nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge Poolstørrelse for at ændre størrelsen.
- Tryk på **BACK** for at registrere en pause under svømning i pool.  
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen i pool.
- Tryk på **BACK** for at registrere et interval under svømning i pool.

## Hvile under svømning i pool

Der vises to hviletimere på standardskærbilledet for hvile. Skærbilledet viser også tid og distance for det senest fuldførte interval.

**BEMÆRK:** Der registreres ikke svømmedata under hvile.

- 1 Du skal trykke på **BACK** under svømmeaktiviteten for at starte et hvil.  
Skærmen viser hvid tekst på sort baggrund, og hvileskærbilledet vises.
- 2 Under et hvil skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist andre skærbilleder (valgfrit).
- 3 Tryk på **BACK**, og fortsæt med at svømme.
- 4 Gentag dette for yderligere hvileintervaller.

## Automatisk hvile

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Din enhed registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærbilledet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter enheden automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter enheden automatisk et nyt svømmeinterval. Du kan slå den automatiske hvilefunktion fra i aktivitetsindstillingerne (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 42*).

**TIP:** Du opnår de bedste resultater med den automatiske hvilefunktion, hvis du minimerer dine armbevægelser, mens du hviler.

Hvis du ikke vil bruge den automatiske hvilefunktion, kan du vælge BACK for manuelt at markere starten og slutningen af hvert hvileinterval.

## Træning med øvelseslog

Øvelseslogfunktionen er kun tilgængelig for svømning i pool. Du kan bruge øvelseslogfunktionen til manuel registrering af kick-sæt, svømning med én arm eller enhver anden type svømning, der ikke er et af de fire overordnede tag.

- 1 Under aktiviteten med svømning i pool skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist skærbilledet med øvelseslog.
- 2 Tryk på **BACK** for at starte øvelsestimeren.
- 3 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du trykke på **BACK**.  
Øvelsestimeren stopper, men aktivitetstimeren forsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- 4 Vælg en distance for den fuldførte øvelse.  
Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du trykke på **BACK**.
  - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at vende tilbage til skærbillederne for svømmetræning.

# Træning

## Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillingerne for køn, fødselsår, højde, vægt og pulszone. Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

## Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 14*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder.

## Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

## Indstilling af dine pulszoner

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszoner. Du kan indstille separate pulszoner for sportsprofiler som f.eks. løb, cykling og svømning. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
- 4 Vælg **Hvilepuls**, og indtast din hvilepuls.  
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på din enhed, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 5 Vælg **Zoner > Baseret på**.
- 6 Vælg en funktion:
  - Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
  - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
  - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg **Puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).

## Sådan lader du enheden indstille dine pulszone

Standardindstillingerne bruger dine profiloplysninger til at indstille din maksimale puls og dine pulszone som en procentdel af din maksimale puls.

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte (*Indstilling af din brugerprofil, side 13*).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Prøv nogle få pulstræningsplaner, som findes på din Garmin Connect konto.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

## Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

## Aktivitetstracking

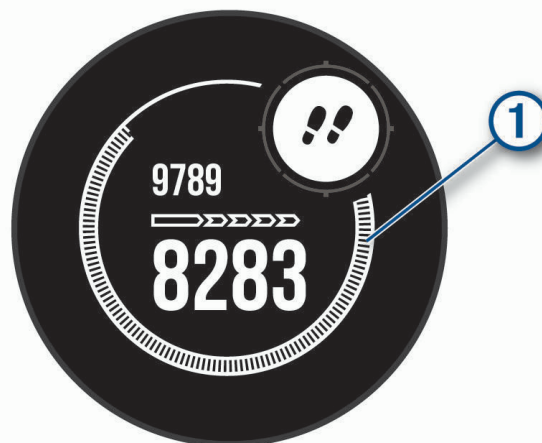
Aktivitetstracking registrerer dit daglige skridttal, tilbagelagt distance, intensitetsminutter, antal etager, forbrændte kalorier samt søvnstatistik for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basisstofskifte plus aktivitetskalorier.

Antallet af skridt i løbet af dagen vises på widget'en for skridt. Skridttælleren opdateres jævnligt.

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål ①.



Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

## Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises *Bevæg dig!* og aktivitetsindikatoren. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger, side 53](#)).

Tag en kort gåtur (mindst et par minutter) for at nulstille aktivitetsalarmen.

## Søvnregistrering

Når du sover, registrerer enheden automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer og bevægelse under søvn. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

**BEMÆRK:** En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge *Må ikke forstyrres-tilstand* til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af \*Må ikke forstyrres-tilstand\*, side 15](#)).

## Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet ([Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 32](#)).


Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

## Brug af *Må ikke forstyrres-tilstand*

Du kan bruge *Må ikke forstyrres-tilstand* til at slå baggrundslys, lydalarmer og vibrationsalarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

**BEMÆRK:** Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Du kan aktivere indstillingen *Under søvn* i systemindstillingerne for automatisk at angive *Vil ikke forstyrres-tilstanden* under din normale sovetid ([Systemindstillinger, side 53](#)).

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 48](#)).

- 1 Hold **CTRL** nede.
- 2 Vælg .

## Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Enheden overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Du kan arbejde hen imod dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet ved at gennemføre mindst 10 minutters aktivitet med moderat til høj intensitet. Enheden lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

## Optjening af intensitetsminutter

Instinct Solar enheden beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner enheden minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.
- Hav enheden på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

## Garmin Move IQ™

Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

### Indstillinger for aktivitetstracking

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Aktivitetstracking**.

**Status:** Deaktiverer aktivitetstracking.

**Aktivitalsalarm:** Viser en meddelelse og aktivitetsindikatoren på den digitale urskive og skærbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 53*).

**Alarm ved mål:** Gør det muligt at aktivere og deaktivere alarmer ved mål eller kun at deaktivere dem under aktiviteter. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

**Move IQ:** Lader dig slå Move IQ begivenheder til og fra.

**Pulse Ox under søvn:** Indstiller enheden til at registrere iltmætningsmålinger, mens du er inaktiv om dagen eller kontinuerligt, mens du sover.

### Deaktivering af registrering af aktivitet

Når du deaktiverer registrering af aktivitet, registreres dine skridt, antal etager, intensitetsminutter, søvn og Move IQ begivenheder ikke.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktivitetstracking > Status > Fra**.

## Træning


Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Under din aktivitet kan du få vist træningsspecifikke dataskærbilleder, der indeholder oplysninger om træningstrin, f.eks. distancen for træningstrinnet eller det gennemsnitlige tempo for trinnet.

Din enhed indeholder flere forudindlæste træninger til flere aktiviteter. Du kan oprette og finde flere træninger ved hjælp af Garmin Connect eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på din enhed.

Du kan planlægge træningsture ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din enhed.

### Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 30*).

- 1 Vælg en mulighed:
  - Åbn Garmin Connect appen.
  - Gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vælg **Træning > Træning**.
- 3 Find en træning, eller opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Start af en træning

Før du kan starte en træning, skal du indlæse en træning fra din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Min træning**.
- 5 Vælg en træning.

**BEMÆRK:** Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.

- 6 Vælg **Start træningen**.
- 7 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.



Når du har startet en træning, viser enheden hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit), målet (valgfrit) og de aktuelle træningsdata.

## Om træningskalenderen

Træningskalenderen på din enhed er en udvidelse af den træningskalender eller plan, du har sat op i Garmin Connect. Når du har føjet nogle træninger til Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheden. Alle planlagte træninger, der sendes til enheden, vises i kalender-widget'en. Når du vælger en dag i kalenderen, kan du få vist eller gennemføre træningen. Den planlagte træning forbliver på enheden, uanset om du gennemfører den eller springer den over. Når du sender planlagte træninger fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende træningskalender.

## Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 30), og du skal parre Instinct enheden med en kompatibel smartphone.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Træning > Træningsplaner**.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Gennemse træningsplanen i din kalender.

## Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du opretter en anden intervaltræning. Du kan bruge åbne intervaller til banetræninger, og når du løber en kendt afstand.

## Oprettelse af en intervaltræning

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Rediger > Interval > Type**.
- 5 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.  
**TIP:** Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at vælge indstillingen **Åben**.
- 6 Vælg om nødvendigt **Varighed**, angiv en værdi for distance eller tidsinterval for træningen, og vælg ✓.
- 7 Tryk på **BACK**.
- 8 Vælg **Hvile > Type**.
- 9 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.
- 10 Indtast om nødvendigt en distance- eller tidsværdi for hvileintervallet, og vælg ✓.
- 11 Tryk på **BACK**.
- 12 Vælg en eller flere valgmuligheder:
  - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
  - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
  - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling > Til**.

## Start en intervaltræning

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Start træningen**.
- 5 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal trykke på **BACK** for at starte det første interval.
- 7 Følg instruktionerne på skærmen.

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

## Stop en intervaltræning

- På et hvilket som helst tidspunkt kan du trykke på **BACK** for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og gå videre til det næste interval eller den næste hvileperiode.
- Efter alle intervaller og hvileperioder er fuldført, skal du trykke på **BACK** for at afslutte intervaltræningen og gå videre til en timer, der kan bruges til at køle ned.
- Du kan til enhver tid trykke på **GPS** for at stoppe aktivitetstimeren. Du kan genstarte timeren eller afslutte intervaltræningen.



## Brug af Virtual Partner

Din Virtual Partner er et træningsredskab til at hjælpe dig med at nå dine mål. Du kan angive et tempo for Virtual Partner og konkurrere mod den.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj > Virtual Partner**.
- 6 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
- 7 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at ændre placeringen af Virtual Partner skærmen (valgfrit).
- 8 Start din aktivitet (*Start af aktivitet, side 6*).
- 9 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.

## Angivelse af et træningsmål

Træningsmålfunktionen fungerer med Virtual Partner funktionen, så du kan træne imod et angivet mål for distance, distance og tid, distance og tempo eller distance og hastighed. Under træningsaktiviteten giver enheden dig feedback i realtid om, hvor tæt du er på at nå dit træningsmål.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
  - Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
  - Vælg **Distance og tempo** eller **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og tempo eller hastighed.

Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid. Den anslåede sluttid er baseret på din aktuelle indsats og den resterende tid.

- 6 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.

## Annullering af et træningsmål

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Annuller mål > Ja**.

## Konkurrer mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret eller downloadet aktivitet. Denne funktion fungerer med funktionen Virtual Partner, så du kan se, hvor langt bagud eller foran du er i løbet af aktiviteten.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Konkurrer i en aktivitet**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
  - Vælg **Downloadet** for at vælge en aktivitet, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.
- 6 Vælg aktiviteten.  
Skærbilledet for Virtual Partner vises med en angivelse af din anslåede sluttid.
- 7 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **GPS** og vælge **Gem**.

## Personlige rekorder

Når du har afsluttet en aktivitet, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat under den pågældende aktivitet. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbe- eller cykeltur.

### Visning af dine personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 Vælg **Vis rekord**.

### Gendannelse af en personlig rekord

Du kan stille alle personlige rekorder tilbage til tidligere registrerede rekorder.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 5 Vælg **Forrige > Ja**.  
**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

### Sletning af en personlig rekord

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal slettes.
- 5 Vælg **Slet rekord > Ja**.  
**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

## Sletning af alle personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg **Slet alle rekorder > Ja**.  
Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.  
**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

# Ure

## Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer. Du kan indstille hver alarm til at lyde én gang eller blive gentaget regelmæssigt.

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Alarmer**.
- 3 Indtast alarmtidspunktet.
- 4 Vælg **Gentag**, og vælg, hvornår alarmen skal gentages (valgfrit).
- 5 Vælg **Lyde**, og vælg en meddelelsestype (valgfrit).
- 6 Vælg **Baggrundslys > Til** for at tænde for baggrundsbelysningen sammen med alarmen (valgfrit).
- 7 Vælg **Etiket**, og vælg en beskrivelse for alarmen (ekstraudstyr).

## Start af nedtællingstimer

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Timere**.
- 3 Indtast tiden.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling for at redigere timeren:
  - Hvis du vil genstarte timeren automatisk, når den udløber, skal du trykke på **UP** og vælge **Auto genstart > Til**.
  - Hvis du vil vælge en meddelelsestype, skal du trykke på **UP** og vælge **Lyde**.
- 5 Tryk på **GPS** for at starte timeren.

## Lagring af en hurtig timer

Du kan indstille op til ti forskellige hurtige timere.

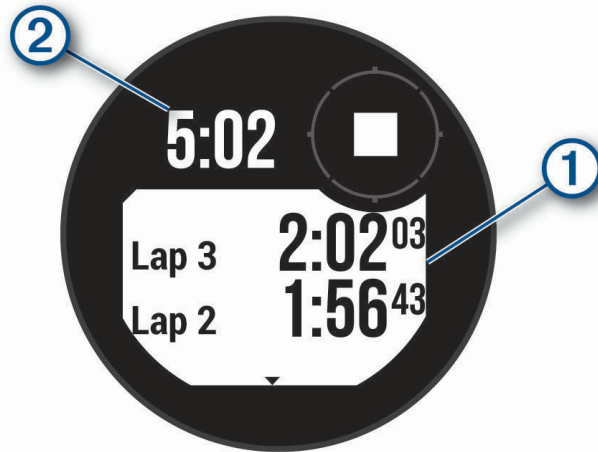
- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Timere**.
- 3 Vælg en indstilling:
  - Hvis du vil gemme din første hurtig timer, skal du trykke på **UP** og vælge **Gem**.
  - Vælg **Tilføj timer**, og indtast tiden for at gemme flere hurtige timere.

## Sletning af timer

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Timere**.
- 3 Vælg en timer.
- 4 Tryk på **UP**.
- 5 Vælg **Slet**.

## Brug af stopur

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Stopur**.
- 3 Tryk på **GPS** for at starte timeren.
- 4 Tryk på **SET** for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Tryk på **GPS** for at stoppe begge timere.
- 6 Tryk på **UP**, og vælg en indstilling.

## Synkronisering af tiden med GPS

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler, registrerer enheden automatisk dine tidszoner og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet med GPS manuelt, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid.

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Angiv tid med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 62*).

## Indstilling af advarsler

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Alarmer**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - For at sætte en alarm for solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solnedgang, skal du vælge **Til solnedgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
  - For at sætte en alarm for solopgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang, skal du vælge **Til solopgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
  - Hvis du vil sætte en alarm til afspilning, når en storm er på vej, skal du vælge **Storm > Til**, vælge **Hastighed** og vælge trykændringshastigheden.
  - For at sætte en alarm til hver time skal du vælge **Hver time > Til**.

## Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan vise det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner på widgeten for alternative tidszoner. Du kan tilføje op til tre alternative tidszoner.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten for alternative tidszoner til widget-loopet (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 40*).

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist widgeten for alternative tidszoner.
- 2 Tryk på **GPS**.
- 3 Vælg **Tilføj zone**.
- 4 Vælg en tidszone.
- 5 Omdøb tidszonen, hvis det er nødvendigt.

## Navigation

### Sådan gemmes din position

Du kan gemme din aktuelle position, så du kan navigere tilbage til den senere.

- 1 Hold **GPS** nede fra et vilkårligt skærmbillede.
- 2 Tryk på **GPS**.
- 3 Vælg om nødvendigt **DOWN** for at redigere positionsoplysninger.

### Rediger dine gemte positioner

Du kan slette en gemt position eller redigere dens navn, højde og position.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 3 Vælg en gemt position.
- 4 Vælg en indstilling for at redigere positionen.

### Visning af højdemåler, trykhøjdemåler og kompas

Enheden har indbyggede sensorer til højdemåler, trykhøjdemåler og kompas med automatisk kalibrering.

- 1 Hold **ABC** nede fra et vilkårligt skærmbillede.
- 2 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist separate skærmbilleder for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.

### Projicering af et waypoint

Du kan oprette en ny position ved at projicere afstanden og pejlingen fra din aktuelle position til en ny position.

**BEMÆRK:** Det kan være nødvendigt at føje Projicer waypoint-appen til listen over aktiviteter og apps.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Projicer waypoint**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at angive retningen.
- 4 Tryk på **GPS**.
- 5 Tryk på **DOWN** for at vælge en måleenhed.
- 6 Tryk på **UP** for at angive distancen.
- 7 Tryk på **GPS** for at gemme.


Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

## Navigation til en destination

Du kan bruge enheden til at navigere til en destination eller følge en planlagt rute.



- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation**.
- 5 Vælg en kategori.
- 6 Besvar skærmbeskederne for at vælge en destination.
- 7 Vælg **Gå til**.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 8 Tryk på **GPS** for at starte navigationen.

## Sådan opretter og følger du en rute på din enhed

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Baner > Opret ny**.
- 5 Indtast et navn til banen og vælg .
- 6 Vælg **Tilføj position**.
- 7 Vælg en funktion.
- 8 Gentag om nødvendigt trin 6 og 7.
- 9 Vælg **Fuldført > Start på banen**.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 10 Tryk på **GPS** for at starte navigationen.

## Oprettelse af en bane på Garmin Connect




Før du kan oprette en bane på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 30).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Træning > Baner > Opret bane**.
- 3 Vælg en banetype.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Vælg **Udført**.

**BEMÆRK:** Du kan sende denne bane til din enhed ([Sådan sender du en bane til din enhed](#), side 24).

## Sådan sender du en bane til din enhed

Du kan sende en bane, du har oprettet ved hjælp af Garmin Connect appen til din enhed ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect](#), side 24).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Træning > Baner**.
- 3 Vælg en bane.
- 4 Vælg  > **Send til enhed**.
- 5 Vælg din kompatible enhed
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

## Visning eller redigering af baneoplysninger

Du kan få vist eller redigere baneoplysninger, før du navigerer på en bane.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Baner**.
- 5 Tryk på **GPS** for at vælge en bane.
- 6 Vælg en indstilling:
  - Vælg **Start på banen** for at begynde navigationen.
  - Vælg **Kort** for at se banen på kortet og panorere eller zoome på kortet.
  - Hvis du vil begynde på banen i modsat retning, skal du vælge **Gennemfør bane baglæns**.
  - Du kan få vist en stigningsprofil for banen ved at vælge **Højdeplot**.
  - Vælg **Navn** for at ændre banens navn.
  - Vælg **Rediger** for at redigere banen.
  - Vælg **Slet** for at slette banen.

## Markering og start af navigation til en Mand over bord-position

Du kan gemme en mand over bord-position (MOB) og automatisk starte navigation tilbage til den.

**TIP:** Du kan tilpasse holdefunktionen for tasterne for at få adgang til MOB-funktionen ([Tilpasning af genvejstaster, side 54](#)).

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Seneste MOB**.  
Der vises navigationsoplysninger.

## Navigation med Sight 'N Go

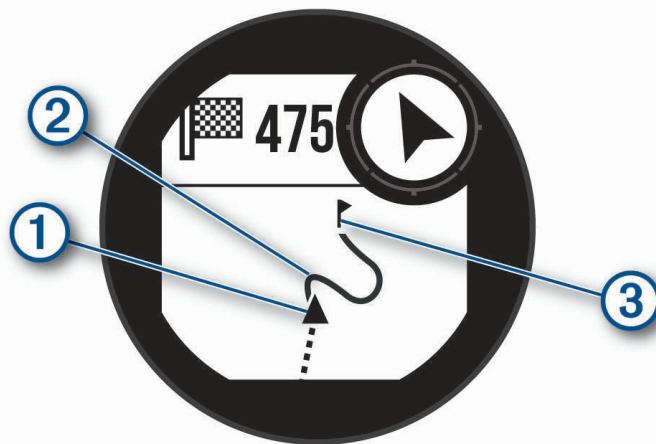
Du kan rette enheden mod et objekt på afstand, f.eks. et vandtårn, fastlåse retningen og derefter navigere til objektet.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Sigt og gå**.
- 5 Peg urets øverste del mod en genstand, og tryk på **GPS**.  
Der vises navigationsoplysninger.
- 6 Tryk på **GPS** for at starte navigationen.

## Navigation til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktuelle aktivitet i en lige linje eller langs den rute, du har tilbagelagt. Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- 1 Under en aktivitet skal du vælge **GPS > Tilbage til Start**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.



Din nuværende position ①, sporet, du skal følge ②, og destinationen ③ vises på kortet.

## Navigation til startpunktet for senest gemte aktivitet

Du kan navigere tilbage til startpunktet for en gemt aktivitet i en lige linje eller langs den rute, du har tilbagelagt. Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Aktiviteter**.
- 5 Vælg en aktivitet.
- 6 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
  - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.Der vises en linje på kortet fra din aktuelle position til startpunktet for den senest gemte aktivitet.  
**BEMÆRK:** Du kan starte timeren for at forhindre, at enheden får timeout til urtilstand.
- 7 Tryk på **DOWN** for at få vist kompasset (ekstraudstyr).  
Pilen peger på startpunktet.

## Afbrydelse af navigation

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Stop navigation**.



## Beregning af størrelsen på et område

Inden du kan beregne størrelsen på et område, skal du modtage satellitsignaler.

1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.

2 Vælg **Areal-beregning**.

3 Gå langs omkredsen af området.

**TIP:** Du kan holde MENU nede og vælge Panorerer/zoom for at indstille kortet (*Panorering og zoom på kortet, side 27*).

4 Tryk på **GPS** for at beregne arealet.

5 Vælg en mulighed:

- Vælg **Fuldført** for at forlade funktionen uden at gemme.
- Vælg **Skift enheder** for at konvertere målingerne for arealet til en anden måleenhed.
- Vælg **Gem aktivitet** for at gemme.

## Kort

▲ angiver din position på kortet. Navne og symboler for positioner vises på kortet. Når du navigerer til en destination, markeres din rute med en linje på kortet.

- Kortnavigation (*Panorering og zoom på kortet, side 27*)
- Kortindstillinger (*Kortindstillinger, side 50*)

## Panorering og zoom på kortet

1 Mens du navigerer, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist kortet.

2 Hold **MENU** nede.

3 Vælg **Panorerer/zoom**.

4 Vælg en mulighed:

- Tryk på **GPS** for at skifte mellem at panorere op og ned eller mod venstre og højre eller at zoome.
- Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du trykke på **UP** og **DOWN**.
- Tryk på **BACK** for at afslutte.

## Kompas

Enheden har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination. Du kan ændre kompasindstillingerne (*Kompasindstillinger, side 49*). For hurtigt at åbne kompasindstillingerne kan du trykke på GPS fra kompas-widgeten.

## Højdemåler og trykhøjdemåler

Enheden har en integreret højdemåler og en trykhøjdemåler. Enheden indsamler kontinuerligt data om højde og tryk, selv i strømbesparende tilstand. Højdemåleren viser din omtrentlige højde baseret på trykændringer. Trykhøjdemåleren viser data for omgivelsernes tryk baseret på den faste højde, hvor højdemåleren senest blev kalibreret (*Indstillinger af højdemåler, side 49*). Du kan trykke på GPS fra højdemåler- eller trykhøjdemåler-widgeten for hurtigt at åbne højdemålerens eller trykhøjdemålerens indstillinger.

## Historik

Historik omfatter tid, afstand, kalorier, gennemsnitlig tempo eller fart, omgangsdata og evt. sensoroplysninger.

**BEMÆRK:** Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

## Brug af historik

Historikken indeholder tidligere aktiviteter, som du har gemt på enheden.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **Oplysninger**.
  - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
  - Vælg **Intervaller** for at vælge et interval og få vist flere oplysninger om hvert interval.
  - Vælg **Sæt** for at vælge et træningssæt og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
  - Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
  - For at se din tid i hver enkelt pulszone skal du vælge **Tid i zone** (*Visning af din tid i hver pulszone, side 28*).
  - Du kan få vist en stigningsprofil for aktiviteten ved at vælge **Højdeplot**.
  - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

## Visning af din tid i hver pulszone

Før du kan få vist pulszonedata, skal du fuldføre en aktivitet med pulsmåling og gemme aktiviteten.

Visning af tiden i hver pulszone kan være en hjælp til at justere træningens intensitet.

- 1 På urskiven skal du holde nede på **MENU**.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Tid i zone**.

## Visning af samlede data

Du kan se de akkumulerede data for distance og tid, der er gemt på enheden.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler**.
- 3 Vælg evt. en aktivitet.
- 4 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

## Brug af distancetæller

Distancetælleren registrerer automatisk den samlede tilbagelagte distance samt tiden i aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler > Triptæller**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist totaler for distancetæller.

## Synkronisering af aktiviteter

Du kan synkronisere aktiviteter fra andre Garmin enheder til din Instinct Solar enhed ved at bruge din Garmin Connect konto. Du kan f.eks. registrere din cykeltur med en Edge® enhed, og se dine aktivitetsdetaljer på din Instinct Solar enhed.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Valgmuligheder > TrueUp > Til**.

Når du synkroniserer din enhed med din smartphone, vises de seneste aktiviteter fra dine andre Garmin enheder på din Instinct Solar enhed.

## Sletning af historik

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Valgmuligheder**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Slet alle aktiviteter** for at slette alle aktiviteter fra historikken.
  - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totalværdier for distancer og tider.**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

## Connectede funktioner

Connectede funktioner er tilgængelige for din Instinct enhed, når du opretter forbindelse mellem enheden og en kompatibel smartphone med Bluetooth teknologi. Visse funktioner kræver, at du installerer Garmin Connect appen på den tilsluttede smartphone. Gå til [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) for at få yderligere oplysninger.

**Telefonmeddelelser:** Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Instinct enhed.

**LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en registreringsside til Garmin Connect.

**Aktivitetsoverførsel til Garmin Connect:** Sender automatisk din aktivitet til din Garmin Connect konto, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

**Vejr:** Giver dig mulighed for at se aktuelle vejrforhold og vejrudsigter.

**Bluetooth sensorer:** Giver dig mulighed for at oprette forbindelse til Bluetooth kompatible sensorer som f.eks. en pulsmåler.

**Find min telefon:** Finder din mistede smartphone, der er parret med din Instinct enhed og er inden for rækkevidde.

**Find min enhed:** Finder din mistede Instinct enhed, der er parret med din smartphone, og som er inden for rækkevidde.

## Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din Instinct enhed med en kompatibel mobil enhed (*Parring af din smartphone med enheden, side 4*).

- 1 På urskiven skal du holde nede på **MENU**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Telefon > Smart Notifications > Status > Til**.
- 3 Vælg **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsespræference.
- 5 Vælg en lydpræference.
- 6 Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Vælg en meddelelsespræference.
- 8 Vælg en lydpræference.
- 9 Vælg **Timeout**.
- 10 Vælg det tidsrum, som alarmeren for en ny meddelelse vises på skærmen.

## Visning af meddelelser

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist widgeten for meddelelser.
- 2 Tryk på **GPS**.
- 3 Vælg en notifikation.
- 4 Tryk på **DOWN** for flere muligheder.
- 5 Tryk på **BACK** for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.

## Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din Instinct Solar enhed.


Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du bruge iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android™ smartphone, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Meddelelser**.

## Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning

Du kan deaktivere Bluetooth smartphone-forbindelsen fra kontrolmenuen.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje punkter til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 48*).

- 1 Hold **CTRL** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth smartphone forbindelsen på din Instinct enhed.  
Se i brugervejledningen til din mobile enhed for at deaktivere Bluetooth teknologi på din mobile enhed.

## Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer

Du kan indstille Instinct Solar enheden til at advare dig, når din parrede smartphone forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.


**BEMÆRK:** Smartphone- forbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Telefon > Alarmer**.

## Sådan finder du en bortkommet mobil enhed

Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet mobil enhed, der er parret ved hjælp af Bluetooth teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 48*).

- 1 Hold **CTRL** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg .  
Instinct enheden begynder at søge efter din mobile enhed. Der lyder en lydalarm på din mobile enhed, og signalstyrken for Bluetooth vises på Instinct enhedens skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din mobile enhed.
- 3 Tryk på **BACK** for at stoppe søgningen.

## Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Din Garmin Connect konto giver jer værktøjerne til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer din enhed med din telefon ved hjælp af Garmin Connect appen, eller du kan gå til [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Hold styr på dine fremskridt:** Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

**Gem dine aktiviteter:** Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med tidtagning med enheden, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

**Analyser dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier og brugerdefinerede rapporter.



**Del dine aktiviteter:** Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

**Administrer dine indstillinger:** Du kan tilpasse dine enheds- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Parring af din smartphone med enheden, side 4*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 32*).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed.

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedens software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje enheden (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 32*).

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til enheden.

- 2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble enheden fra din computer. Enheden installerer opdateringen.


## Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express programmet forbinder enheden til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og sende data, f.eks. træning eller træningsplaner, fra Garmin Connect webstedet til din enhed.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Download og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 48*).

- 1 Hold **CTRL** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg .

## Garmin Explore™

Garmin Explore webstedet og mobilappen giver dig mulighed for at planlægge dine rejser og anvende cloud storage til dine waypoints, ruter og spor. De tilbyder avanceret planlægning både online og offline, så du får mulighed for at dele og synkronisere data med din compatible Garmin enhed. Du kan bruge mobilappen til at downloade kort, som du kan bruge, når du er offline, og navigere hvor som helst, uden brug af en mobilenhed.

Du kan downloade Garmin Explore appen fra app-butikken på din smartphone, eller du kan gå til [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Pulsmålerfunktioner

Din Instinct Solar enhed har en håndledsbaseret pulsmåler og er samtidig kompatibel med brystpulsmålere (sælges særskilt). Du kan få vist pulsdata på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulsdata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender enheden brystpulsdataene.

## Brug af widget for stressniveau

Widget for stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over dit stressniveau de sidste mange timer. Den kan også hjælpe dig igennem en åndedrætsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af.

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at se widgeten for stressniveau.
- 2 Vent, indtil enheden begynder at måle stressniveauet.

**TIP:** Hvis du er for aktiv til, at uret kan beregne dit stressniveau, vises der en meddelelse i stedet for et stressniveau. Du kan tjekke dit stressniveau igen efter nogle minutters inaktivitet.



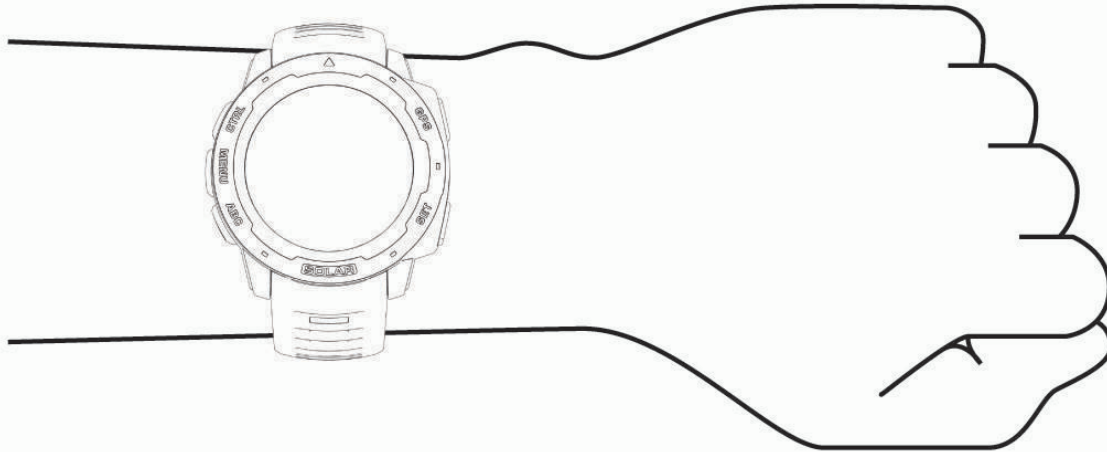
- 3 Tryk på **GPS** for at få vist en graf over dit stressniveau de seneste 2,5 time.
- 4 Hvis du vil starte en åndedrætsaktivitet, skal du trykke på **DOWN** > **GPS** og indtaste en varighed for åndedrætsaktiviteten i minutter.

## Håndledsbaseret puls

### Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknoglen.

**BEMÆRK:** Enheden bør sidde tæt og behageligt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør enheden ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



**BEMÆRK:** Den optiske sensor er placeret på bagsiden af enheden.

- Se fejlfindingstippene (*Tip til uregelmæssige pulsdato*, side 34), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning*, side 38 for at få flere oplysninger om sensoren til måling af iltmætning.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af enheden [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Tip til uregelmæssige pulsdato

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af enheden.
- Bær enheden over håndledsknoglen. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Vent, indtil ❤️ ikonet lyser konstant, før du begynder på din aktivitet.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

**BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.



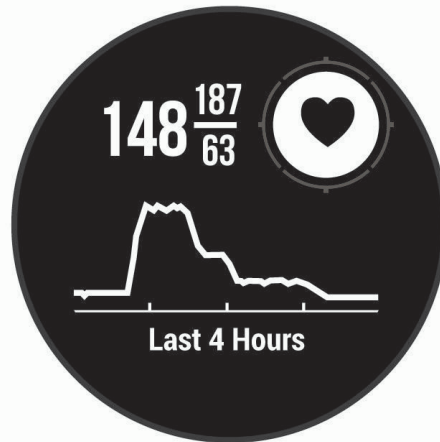
## Visning af pulsmåler-widget

Widget'en viser din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste 4 timer.

1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist en widget med puls.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 40*).

2 Vælg **GPS** for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 7 dage.




## Send pulldata til Garmin enheder

Du kan sende pulldata fra din Instinct Solar enhed og se dem på parrede Garmin enheder.

**BEMÆRK:** Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

1 Fra pulswidgeten skal du holde **MENU** nede.

2 Vælg **Pulsindstillinger > Send pulldata**.

Instinct Solar enheden begynder at sende dine pulldata, og  vises.

**BEMÆRK:** Du kan kun se pulswidgeten, mens dine pulldata overføres fra pulswidgeten.

3 Par din Instinct Solar enhed med din Garmin ANT+® kompatibel enhed.

**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.

**TIP:** For at stoppe overførsel af pulldata skal du trykke på en vilkårlig tast og vælge Ja.

## Overførsel af pulldata under en aktivitet

Du kan indstille din Instinct Solar enhed til at overføre dine pulldata automatisk, når du starter på en aktivitet.

Du kan f.eks. sende pulldata til en Edge enhed, mens du cykler, eller til et VIRB® actionkamera under en aktivitet.

**BEMÆRK:** Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

1 Fra pulswidgeten skal du holde **MENU** nede.

2 Vælg **Pulsindstillinger > Send under aktivitet**.

3 Påbegynd en aktivitet (*Start af aktivitet, side 6*).

Instinct Solar enheden begynder at sende dine pulldata i baggrunden.

**BEMÆRK:** Der er intet der tyder på, at enheden sender dine pulldata under en aktivitet.

4 Par din Instinct Solar enhed med din Garmin ANT+ kompatibel enhed.

**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.

**TIP:** Hvis du vil afbryde overførslen af dine pulldata, skal du stoppe aktiviteten (*Stop en aktivitet, side 6*).

## Indstilling af alarm ved unormal puls

### FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked om en potentiel hjertetilstand og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere en medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjerterelaterede problemer.

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 Fra pulswidgeten skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Pulsindstillinger > Alarm ved unormal puls**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

Hver gang din puls kommer over eller under tærskelværdien, vises en meddelelse, og enheden vibrerer.

## Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Standardværdien for Pulsmåler på håndleddet er Automatisk. Enheden anvender automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en ANT+ pulsmåler med enheden.

**BEMÆRK:** Hvis den håndledsbaserede pulsmåler deaktiveres, bliver den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveret. Du kan udføre en manuel måling fra widgeten for måling af iltmætning.

- 1 Fra pulswidgeten skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Pulsindstillinger > Status > Fra**.

## Body Battery™

Din enhed analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzintælmåleren på en bil. Body Battery Intervallet er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en mellemstor mængde reserveenergi, 51 til 75 er en stor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en meget stor mængde reserveenergi.

Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer (*Tips til forbedrede Body Battery data, side 38*).

## Visning af Body Battery widgets

Body Battery widget viser dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit Body Battery niveau de sidste mange timer.

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist Body Battery widgeten.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 40*).



- 2 Tryk på **GPS** for at se en kombineret graf over dine Body Battery og stressniveauer.



- 3 Tryk på **DOWN** for at se dine Body Battery data siden midnat.



## Tips til forbedrede Body Battery data

- Dit Body Battery niveau opdaterer, når du synkroniser din enhed med din Garmin Connect konto.
- For at opnå mere præcise resultater kan du have enheden på, mens du sover.
- Hvile og god søvn oplader dit Body Battery.
- Anstrengende aktiviteter, højt stressniveau og dårlig søvn kan medføre, at dit Body Battery drænes.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

## Måling af iltmætning

Instinct Solar enheden har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress. Enheden måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO<sub>2</sub>.

På enheden vil dine målinger af iltmætning vises som SpO<sub>2</sub>-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage (*Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 38*). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Få målinger af iltmætning

Du kan starte en måling af iltmætning manuelt ved at se widgeten for iltmætning. Widgeten viser dit blods seneste iltmætningsprocent.

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at se widgeten for iltmætning.
- 2 Vent, indtil enheden begynder at måle iltmætningen.
- 3 Stå stille i op til 30 sekunder.

**BEMÆRK:** Hvis du er for aktiv til, at uret kan lave en iltmætningsmåling, vises der en meddelelse i stedet for en procentangivelse. Du kan tjekke igen efter nogle minutters inaktivitet. For at opnå det bedste resultat skal du holde den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.

## Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Du kan indstille din enhed til løbende at måle din iltmætning i blodet, mens du sover.

**BEMÆRK:** Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO<sub>2</sub>-aflæsninger for søvn.

- 1 Fra widgeten for måling af iltmætning skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Pulse Ox under søvn > Til**.

## Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikonerem.
- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af enheden.
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

# Tilpasning af din enhed

## Widgets

Enheden leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Nogle widgets kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan føje dem til widget-sløjfen manuelt ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen](#), side 40).

**ABC:** Viser kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.

**Flere tidszoner:** Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

**Body Battery:** Når den bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau de sidste mange timer.

**Kalender:** Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

**Kalorier:** Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

**Hundesporing:** Giver dig oplysninger om din hunds position, når du har parret en kompatibel hundesporingsenhed med din Instinct enhed.

**Etager op:** Sporer dit antal etager og fremskridt mod dit mål.

**Puls:** Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din gennemsnitlige hvilepuls (RHR).

**Intensitetsminutter:** Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.

**inReach® kontrolfunktioner:** Giver dig mulighed for at sende beskeder på din parrede inReach enhed.

**Sidste aktivitet:** Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet, såsom din seneste løbe-, køre- eller svømmetur.

**Seneste sport:** Viser en kort oversigt over din seneste registrerede sportsaktivitet.

**Månefase:** Viser tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.

**Musikstyring:** Giver dig musikafspillerknapper til din smartphone.

**Min dag:** Viser en dynamisk oversigt over din aktivitet i dag. Målingerne omfatter dine seneste aktiviteter med tidtagning, intensitetsminutter, antal etager, skridt, forbrændte kalorier med mere.

**Meddelelser:** Giver dig besked om indgående opkald, sms-beskeder og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.

**Måling af iltmætning:** Giver dig mulighed for at foretage en manuel aflæsning af iltmætning.

**Solenergi-intensitet:** Viser en graf over solenergitilførselsintensiteten i de sidste 6 timer .

**Skridt:** Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.

**Stress:** Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.

**Solopgang og solnedgang:** Viser solopgang, solnedgang og tussmørke.

**VIRB kontrolfunktioner:** Giver kamerakontrolfunktioner, når du har en VIRB enhed parret med din Instinct enhed.

**Vejr:** Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

**Xero® enhed:** Viser laserpositionsoplysninger, når du har en kompatibel Xero enhed parret med din Instinct enhed.

## Sådan tilpasser du widget-sløjfen

Du kan ændre rækkefølgen af widgets i widget-sløjfen, fjerne widgets og tilføje nye widgets.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Widgets**.
- 3 Vælg en widget.
- 4 Vælg en funktion:
  - Vælg **Omorganisér** for at ændre en widgets placering i widget-sløjfen.
  - Vælg **Fjern** for at fjerne en widget fra widget-sløjfen.
- 5 Vælg **Tilføj widgets**.
- 6 Vælg en widget.  
Widget'en føjes til widget-sløjfen.

## inReach fjernbetjening

inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach enhed ved hjælp af din Instinct. Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) for at købe en inReach enhed.

### Brug af inReach fjernbetjeningen

Før du kan bruge inReach fjernbetjeningsfunktionen, skal du tilføje inReach widgeten til widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 40*).

- 1 Tænd for inReach enheden.
- 2 På dit Instinct ur trykker du på **UP** eller **DOWN** fra urskiven for at få vist inReach widgeten.
- 3 Tryk på **GPS** for at søge efter din inReach enhed.
- 4 Tryk på **GPS** for at parre din inReach enhed.
- 5 Tryk på **GPS**, og vælg en indstilling:
  - For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **Start SOS**.  
**BEMÆRK:** Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.
  - Du kan sende en sms-besked ved at vælge **Beskeder > Ny besked**, vælge kontaktpersonerne til sms-beskeden og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
  - Du kan sende en forudindstillet meddelelse ved at vælge **Send forudindstilling** og vælge en meddelelse.
  - Hvis du vil have vist timeren og den tilbagelagte afstand under en aktivitet, skal du vælge **Spring**.

## VIRB Fjernbetjening

VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden. Gå til [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) for at købe et VIRB actionkamera.

## Betjening af VIRB actionkamera

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger.

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Instinct ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 55*).  
VIRB widgeten føjes automatisk til widget-sløjfen.
- 3 Tryk på **UP** or **DOWN** på urskiven for at se VIRB widgeten.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Vælg en mulighed:
  - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**.  
Videotælleren vises på Instinct skærmen.
  - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
  - For at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **GPS**.
  - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
  - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
  - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
  - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.
  - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.

## Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger.

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Instinct ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 55*).  
Når et kamera er parret, føjes der automatisk et VIRB dataskærbillede til aktiviteter.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærbilledet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Hold **MENU** nede.
- 6 Vælg **VIRB fjernbetjening**.
- 7 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af aktivitetstimeren, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Start/stop for timer**.  
**BEMÆRK:** Videooptagelse starter og stopper automatisk, når du starter og stopper en aktivitet.
  - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af menupunkterne, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Manuel**.
  - Hvis du vil optage video manuelt, skal du vælge **Start optagelse**.  
Videotælleren vises på Instinct skærmen.
  - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
  - For manuelt at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **GPS**.
  - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
  - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
  - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.

## Indstillinger for aktiviteter og apps

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse hver enkelt forudinstallerede aktivitets-app ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse datasiderne og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

Hold **MENU** nede, vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, og vælg aktivitetsindstillingerne.

**3D Distance:** Beregner den tilbagelagte distance ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden.

**3D Hastighed:** Beregner din hastighed ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden (*3D hastighed og distance, side 46*).

**Alarmer:** Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten.

**Automatisk klatring:** Gør enheden i stand til at registrere højdeændringer automatisk ved hjælp af den indbyggede højdemåler.

**Auto Lap:** Indstiller funktionerne for Auto Lap® funktionen (*Auto Lap, side 45*).

**Auto Pause:** Indstiller enheden til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed (*Aktivering af Auto Pause®, side 46*).

**Automatisk hvile:** Gør det muligt for enheden automatisk at registrere, når du hviler dig under svømning i pool, og oprette et hvileinterval (*Automatisk hvile, side 12*).

**Automatisk løb:** Gør enheden i stand til at registrere skiløb automatisk ved hjælp af det indbyggede accelerometer.

**Auto rullefunkt.:** Giver dig mulighed for automatisk at bladere gennem skærmbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører (*Brug af automatisk rullefunktion, side 47*).

**Baggrundsfarve:** Indstiller baggrundsfarven for den enkelte aktivitet til sort eller hvid.

**Nedtælling starter:** Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

**Skærmbilleder:** Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærmbilleder og tilføje nye dataskærmbilleder for aktiviteten (*Tilpasning af skærmbilleder, side 43*).

**GPS:** Indstiller tilstanden for GPS-antennen. Brug af GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere hentning af position. Hvis du bruger GPS og en anden satellit sammen, kan det reducere batterilevetiden mere end ved kun at anvende indstillingen GPS. Brug af indstillingen UltraTrac registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (*UltraTrac, side 47*).

**Lap-tast:** Giver dig mulighed for at registrere en omgang, et sæt eller et hvil under aktiviteten (*Aktivering og deaktivering af Lap-tasten, side 46*).

**Metronom:** Afspiller toner i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence (*Brug af metronomen, side 9*).

**Poolstørrelse:** Indstiller pool længden ved svømning i pool.

**Strømtilstand:** Indstiller standardstrømtilstanden for aktiviteten.

**Strømsparetimeout:** Indstiller timeoutmulighederne for strømbesparelse for aktiviteten (*Indstillinger for strømsparetimeout, side 48*).

**Optag efter solnedgang:** Indstiller enheden til at registrere sporpunkter efter solnedgang under en ekspedition.

**Optageinterval:** Indstiller frekvensen for registrering af sporpunkter under en ekspedition (*Ændring af intervallet for registrering af sporpunkter, side 10*).

**Omdøb:** Angiver aktivitetens navn.

**Gendan stnd.indstil.:** Giver dig mulighed for at nulstille aktivitetsindstillingerne.

**Tagregistrering:** Aktiverer registrering af svømmetag for svømning i pool.



## Tilpasning af skærbilleder

Du kan vise, skjule og ændre layout og indhold af dataskærbilleder for den enkelte aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en funktion:
  - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
  - Vælg et felt for at ændre de data, der vises i feltet.
  - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
  - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 8 Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.  
Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

## Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj > Kort**.

## Alarmer

Du kan indstille alarmer for enhver aktivitet, hvilket kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål, øge din opmærksomhed på omgivelserne og navigere til din destination. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.

**Hændelsesalarm:** Med en hændelsesalarm advares du én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, når du når en bestemt elevation.

**Områdealarm:** Med en områdealarm får du besked, hver gang enheden er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, hvis din puls er under 60 bpm (herteslag pr. minut) og over 210 bpm.

**Tilbagevendende alarm:** Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal hvert 30. minut.

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Brugerdefineret	Hændelse, tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	Tilbagevendende	Du kan indstille et afstandsinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se <a href="#">Om pulszoner, side 13</a> og <a href="#">Udregning af pulszone, side 14</a> .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.

## Indstilling af en advarsel

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Alarmer**.
- 6 Vælg en funktion:
  - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
  - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- 7 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 8 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 9 Tænd om nødvendigt for alarmerne.

For hændelsesadvarsler og tilbagevendende advarsler vises en meddelelse, hver gang du når alarmværdien. For områdeadvarsler vises en meddelelse, hver gang du overstiger eller kommer under det angivne område (minimum- og maksimumværdier).

## Auto Lap

### Markering af omgange efter distance

Du kan bruge Auto Lap til automatisk markering af en omgang ved en specifik distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en aktivitet (f.eks. for hver 5 km eller 1 mile).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Lap**.
- 6 Vælg en funktion:
  - Vælg **Auto Lap** for at aktivere/deaktivere Auto Lap.
  - Vælg **Auto-distance** for at tilpasse distancen mellem omgangene.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger, side 53](#)).

Du kan eventuelt tilpasse datasiderne til at vise yderligere omgangsdata ([Tilpasning af skærbilleder, side 43](#)).

### Tilpasning af omgangsalarmbesked

Du kan tilpasse et eller to datafelter, som vises i omgangsalarmbesked.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Lap > Lap-alarm**.
- 6 Vælg et datafelt for at redigere det.
- 7 Vælg **Gennemse** (valgfrit).

## Aktivering af Auto Pause

Du kan bruge funktionen Auto Pause til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du er nødt til at stoppe.

**BEMÆRK:** Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps.**

3 Vælg en aktivitet.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Auto Pause.**

6 Vælg en funktion:

- Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet.**
- Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når dit tempo eller din hastighed falder til under et angivet niveau, skal du vælge **Brugerdefineret.**

## Aktivering af Automatisk klatring

Du kan bruge funktionen til automatisk klatring til at registrere højdeændringer automatisk. Du kan bruge dette under aktiviteter såsom bjergklatring, vandring, løb eller cykling.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps.**

3 Vælg en aktivitet.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Automatisk klatring > Status > Til.**

6 Vælg en funktion:

- Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke dataskærbilleder, der vises, mens du løber.
- Vælg **Klatringsskærm** for at identificere, hvilke dataskærbilleder, der vises, mens du klatrer.
- Vælg **Skift farver** for at vende skærmfarverne om, når du skifter tilstand.
- Vælg **Lodret fart** for at angive stigningshastighed over tid.
- Vælg **Tilstandsskift** for at angive, hvor hurtigt enheden skifter tilstand.

## 3D hastighed og distance

Du kan indstille 3D hastighed og distance til at beregne din hastighed eller distance både ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden. Du kan bruge dette under aktiviteter såsom skiløb, bjergklatring, navigering, vandring, løb eller cykling.

## Aktivering og deaktivering af Lap-tasten

Du kan aktivere Lap-tast for at registrere en omgang eller en hvilepause under en aktivitet ved hjælp af BACK. Du kan deaktivere Lap-tast for at undgå at registrere omgange på grund af utilsigtede tastetryk under en aktivitet.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps.**

3 Vælg en aktivitet.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Lap-tast.**

Lap-tastens status ændres til Til eller Fra baseret på den aktuelle indstilling.

## Brug af automatisk rullefunktion

Du kan bruge den automatiske rullefunktion til automatisk at navigere gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.  
**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto rullefunkt.**
- 6 Vælg en visningshastighed.

## Sådan ændres GPS-indstillingen

Du kan finde flere oplysninger om GPS under [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **GPS**.
- 6 Vælg en indstilling:
  - Vælg **Fra** for at deaktivere GPS for aktiviteten.
  - Vælg **Normal (kun GPS)** for at aktivere GPS-satellitssystemet.
  - Vælg **GPS + GLONASS** (russisk satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
  - Vælg **GPS + GALILEO** (EU-satellitssystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
  - Vælg **UltraTrac** for at registrere sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (*UltraTrac, side 47*).**BEMÆRK:** Brug af GPS og et andet satellitsystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end brug af GPS alene (*GPS og andre satellitsystemer, side 47*).

## GPS og andre satellitsystemer

Brugen af GPS sammen med andre satellitsystemer giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere modtagelse af position, end når man kun bruger GPS. Brugen af flere systemer kan dog reducere batterilevetiden hurtigere, end hvis der udelukkende bruges GPS.

Din enhed kan bruge disse GNSS-systemer (Global Navigation Satellite Systems).

**GPS:** En satellitkonstellation bygget af USA.

**GLONASS:** En satellitkonstellation bygget af Rusland.

**GALILEO:** En satellitkonstellation bygget af Det Europæiske Rumagentur (ESA).

## UltraTrac

Funktionen UltraTrac er en GPS-indstilling, som registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt. Hvis funktionen UltraTrac aktiveres, øges batteriets levetid, men kvaliteten af de registrerede aktiviteter forringes. Du kan bruge funktionen UltraTrac til aktiviteter, som kræver længere batterilevetid, og hvor hyppige opdateringer af sensordata er mindre vigtigt.

## Indstillinger for strøm sparetimeout

Indstillingerne for timeout påvirker, hvor længe enheden bliver i træningstilstand, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Hold **MENU** nede, vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, og vælg aktivitetsindstillingerne. Vælg **Strøm sparetimeout** for at tilpasse en aktivitets indstillinger for timeout.

**Normal:** Indstiller enheden til at skifte til den strømbesparende utilstand efter 5 minutters inaktivitet.

**Udvidet:** Indstiller enheden til at skifte til den strømbesparende utilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batterilevetid.

## Tilpasning af din aktivitetsliste

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg en aktivitet for at tilpasse indstillingerne, markere aktiviteten som favorit, ændre visningsrækkefølgen og meget mere.
  - Vælg **Tilføj** for at tilføje flere aktiviteter eller oprette tilpassede aktiviteter.

## Fjernelse af en aktivitet eller app

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil fjerne en aktivitet fra din liste over foretrukne, skal du vælge **Fjern fra favoritter**.
  - Hvis du vil slette aktiviteten fra listen over apps, skal du vælge **Fjern**.

## Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen ([Visning af kontrolmenuen, side 3](#)).

- 1 På urskiven skal du holde nede på **MENU**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Kontrolfunktioner**.
- 3 Vælg den genvej, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Omorganisér** for at ændre genvejens placering i kontrolmenuen.
  - Vælg **Fjern** for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at tilføje en yderligere genvej i kontrolmenuen.

## Sådan tilpasser du urskiven

Du kan tilpasse oplysningerne på urskiven og dens udseende.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Tryk på **GPS**.
- 5 Vælg en indstilling:
  - For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
  - For at tilpasse, hvilke data der vises på urskiven, skal du vælge **Tilpas**, trykke på **UP** eller **DOWN** for at gennemse indstillingerne og trykke på **GPS**.

## Sensorindstillinger

### Kompasindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompas**.

**Kalibrer:** Gør det muligt for dig at kalibrere kompasset manuelt (*Manuel kalibrering af kompas, side 49*).

**Display:** Indstiller kompassets retningsvisning til grader eller milliradianer.

**Nordreference:** Indstiller kompassets nordlige reference (*Indstilling af nordreference, side 49*).

**Tilstand:** Indstiller kompasset til kun at anvende elektroniske sensordata (Til), en kombination af GPS og elektroniske sensordata under bevægelse (Automatisk) eller kun GPS-data (Fra).

### Manuel kalibrering af kompas

#### BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Enheden er kalibreret fra fabrikken, og den er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompas > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.  
**TIP:** Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

### Indstilling af nordreference

Du kan indstille den retningsreference, der bruges til beregning af oplysninger om kurs.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompas > Nordreference**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
  - Vælg **Magnetisk** for at indstille din positions magnetiske deklination automatisk.
  - Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
  - Hvis du vil indstille værdien for den magnetiske variation manuelt, skal du vælge **Bruger**, indtaste den magnetiske varians og vælge **Fuldført**.

### Indstillinger af højdemåler

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.

**Kalibrer:** Giver mulighed for manuel kalibrering af højdemålersensoren.

**Automatisk kalibrering:** Giver højdemåleren mulighed for at kalibrere sig selv, hver gang du bruger satellitsystemer.

**Sensortilstand:** Indstiller tilstanden for sensoren. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og barometeret i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Kun højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Kun trykhøjdemåler, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

**Elevation:** Indstiller måleenhederne for højde.

## Kalibrering af trykhøjdemåler

Din enhed er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og enheden anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere den barometriske højdemåler manuelt, hvis du kender den korrekte højde.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Automatisk kalibrering** og vælge en indstilling.
- Vælg **Kalibrer > Ja**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
- Hvis du vil indtaste den aktuelle højde fra den digitale højdemodel, skal du vælge **Kalibrer > Brug DEM**.  
**BEMÆRK:** Nogle enheder kræver en telefonforbindelse for at bruge DEM til kalibrering.
- Vælg **Kalibrer > Brug GPS**, hvis du vil kalibrere den aktuelle højde fra dit GPS-startpunkt.

## Trykhøjdemålerindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Barometer**.

**Kalibrer:** Giver mulighed for manuel kalibrering af barometersensoren.

**Plot:** Indstiller tidsskalaen på kortet i trykhøjdemåler-widjet.

**Stormadvarsel:** Indstiller hastigheden for ændringen i barometertrykket, der udløser en stormadvarsel.

**Pressure:** Indstiller, hvordan enheden viser trykdata.

## Kalibrering af trykhøjdemåleren

Din enhed er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og enheden anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere trykhøjdemåleren manuelt, hvis du kender den korrekte højde eller det korrekte barometriske tryk ved havets overflade.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil indtaste den aktuelle højde og det aktuelle tryk ved havoverfladen (valgfrit), skal du vælge **Ja**.
- Vælg **Brug DEM**, hvis du vil kalibrere automatisk fra den digitale højdemodel.  
**BEMÆRK:** Nogle enheder kræver en telefonforbindelse for at bruge DEM til kalibrering.
- Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt.

## Xero Laserpositionsindstillinger

Før du kan tilpasse indstillingerne for laserposition, skal du parre en kompatibel Xero enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 55](#)).

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > XERO laserpositioner > Laserplaceringer**.

**Under aktivitet:** Aktiverer visningen af oplysninger om laserposition fra en kompatibel, parret Xero enhed under en aktivitet.

**Delingstilstand:** Giver dig mulighed for at dele oplysninger om laserplacering offentligt eller udsende dem privat.

## Kortindstillinger

Du kan tilpasse, hvordan kortet vises i kort-appen og på dataskærm-billederne.

På urskiven skal du holde **MENU** nede og vælge **Indstillinger > Kort**.

**Orientering:** Indstiller retningen for kortet. Funktionen Nord op viser nord øverst på skærm-billedet. Funktionen Spor op viser din aktuelle kørselsretning øverst på skærm-billedet.

**Brugerpositioner:** Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

**Auto Zoom:** Vælger automatisk det zoomniveau, der er optimalt til brug på kortet. Når funktionen er deaktiveret, skal du zoome ind eller ud manuelt.



## Navigationsindstillinger

Du kan tilpasse kortfunktioner og -udseende, når du navigerer til en destination.

### Tilpasning af kortfunktioner

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Navigation > Skærbilleder**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Kort** for at aktivere/deaktivere kortet.
  - Vælg **Højdeplot** for at slå højdeplottet til eller fra.
  - Vælg et skærbillede, som du vil tilføje, fjerne eller tilpasse.

### Indstillinger for retning

Du kan indstille funktionsmåden for den markør, der vises, når du navigerer.

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Navigation > Type**.

**Pejling:** Peger i retning mod din destination.

**Kurs:** Viser din placering i forhold til den kurslinje, der fører til destinationen .

### Indstilling af navigationsalarmer

Du kan indstille alarmer for at hjælpe dig med at navigere til din destination.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Navigation > Alarmer**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil indstille en alarm for en bestemt afstand fra din slutdestination, skal du vælge **Endelig distance**.
  - Hvis du vil indstille en alarm for den estimerede resterende tid, inden du når frem til slutdestinationen, skal du vælge **Slut ETE**.
  - For at sætte en alarm, når du afviger fra din kurs, skal du vælge **Afvigelse**.
- 4 Vælg om nødvendigt **Status** for at aktivere alarmen.
- 5 Indtast om nødvendigt en distance eller et tidsinterval, og vælg **✓**.

### Indstilling af strømstyring

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Strømstyring**.

**Batterisparer:** Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger for at forlænge batteriets levetid i urtilstand (*Tilpasning af batterisparefunktionen, side 52*).

**Strømtilstande:** Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet (*Tilpasning af strømtilstande, side 52*).

## Tilpasning af batterisparefunktionen

Batterisparefunktionen giver dig mulighed for hurtigt at justere systemindstillingerne for at forlænge batterilevetiden i utilstand.

Du kan slå batterisparefunktionen til fra kontrolmenuen (*Visning af kontrolmenuen, side 3*).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Strømstyring > Batterisparer**.
- 3 Vælg **Status** for at aktivere batterisparefunktionen.
- 4 Vælg **Rediger**, og vælg en indstilling:
  - Vælg **Urskive** for at aktivere en strømbesparende urskive, der opdateres én gang i minuttet.
  - Vælg **Telefon** for at afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
  - Vælg **Aktivitetstracking** for at slå aktivitetstracking hele dagen fra, herunder skridt, antal etager, intensitetsminutter, søvnregistrering og Move IQ begivenheder.
  - Vælg **Pulsmåler på håndleddet** for at slukke for håndledsbaseret pulsmåler.
  - Vælg **Baggrundslys** for at deaktivere automatisk baggrundsbelysning.Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 5 Vælg **Under søvn** for at aktivere batterisparefunktionen under din normale sovetid.  
**TIP:** Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto.
- 6 Vælg **Adv. om l. bat.niveau** for at modtage en advarsel, når batteriniveauet er lavt.

## Tilpasning af strømtilstande

Din enhed leveres med flere forudindlæste strømtilstande, så du hurtigt kan justere systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet. Du kan tilpasse eksisterende strømtilstande og oprette nye brugerdefinerede strømtilstande.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Strømstyring > Strømtilstande**.
- 3 Vælg en indstilling:
  - Vælg en strømtilstand, som du vil tilpasse.
  - Vælg **Tilføj** for at oprette en brugerdefineret strømtilstand.
- 4 Indtast, hvis nødvendigt, et navn efter eget valg.
- 5 Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke strømtilstandsindstillinger.  
Du kan f.eks. ændre GPS-indstillingen eller afbryde forbindelsen til din parrede telefon.  
Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 6 Vælg, hvis nødvendigt, **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede strømtilstand.

## Gendannelse af strømtilstand

Du kan nulstille en forudindlæst effekttilstand til fabriksindstillingerne.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Strømstyring > Strømtilstande**.
- 3 Vælg en forudindlæst strømtilstand.
- 4 Vælg **Gendan > Ja**.

## Systemindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > System**.

**Sprog:** Indstiller det sprog, der vises på enheden.

**Tid:** Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 53*).

**Baggrundslys:** Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning (*Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 54*).

**Lyde:** Indstiller enhedens lyde, såsom tastetoner, alarmer og vibrationer.

**Må ikke forstyrres:** Tænder eller slukker tilstanden Vil ikke forstyrres. Brug indstillingen Under søvn til at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand automatisk under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid på din Garmin Connect konto.

**Genvejstaster:** Giver dig mulighed for at tildele genveje til knapper på enheden (*Tilpasning af genvejstaster, side 54*).

**Autolås:** Giver dig mulighed for at låse tasterne automatisk for at forhindre utilsigtede tryk på tasterne. Brug indstillingen Under aktivitet til at låse tasterne under en aktivitet med tidtagning. Brug indstillingen Ikke under aktivitet til at låse tasterne, når du ikke registrerer en aktivitet med tidtagning.

**Enheder:** Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden (*Ændring af måleenhed, side 54*).

**Format:** Indstiller de generelle præferencer, såsom det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, starten på ugen og geografisk positionsformat og datumindstillinger.

**Dataregistrering:** Angiver, hvordan enheden registrerer aktivitetsdata. Registreringsindstillingen Smart (standard) giver mulighed for længerevarende registreringer af aktiviteter. Registreringsindstillingen Hvert sekund giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder.

**USB-tilstand:** Indstiller enheden til at bruge masselagringstilstand eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer.

**Nulstil:** Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 62*).

**Softwareopdatering:** Giver dig mulighed for at installere softwareopdateringer, der er downloadet med Garmin Express.

## Tidsindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > System > Tid**.

**Tidsformat:** Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers, 24-timers eller militært format.

**Indstil tid:** Indstiller enhedens tidszone. Indstillingen Automatisk angiver automatisk tidszonen baseret på din GPS-position.

**Tid:** Giver dig mulighed for at tilpasse tiden, hvis den er angivet til indstillingen Manuel.

**Alarmer:** Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang.

**Synkroniser med GPS:** Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet med GPS, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid.

## Ændring af indstillingerne for baggrundslys

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Baggrundslys**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Under aktivitet**.
  - Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Taster** for at tænde for baggrundsbelysningen ved tastetryk.
  - Vælg **Alarmer** for at slå baggrundsbelysning for alarmer til.
  - Vælg **Bevægelse** for at slå baggrundsbelysningen til ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
  - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.
  - Vælg **Lysstyrke** for at indstille baggrundsbelysningens lysstyrke.

## Tilpasning af genvejstaster

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte taster og tastekombinationer.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Genvejstaster**.
- 3 Vælg en tast eller tastkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

## Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne, der vises på enheden.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

## Visning af enhedsoplysninger

Du kan se oplysninger om enheden, såsom enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Om**.

## Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Denne enheds label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Om**.

## Trådløse sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Du kan finde flere oplysninger om kompatibilitet og køb af yderligere sensorer ved at gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du tilslutter en trådløs sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på.  
Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.
- 2 Placer enheden inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.  
**BEMÆRK:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Tilføj ny**.
- 5 Vælg en funktion:
  - Vælg **Søg i alle**.
  - Vælg sensortypen.

Efter sensoren er parret med din enhed, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt.

## Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence

Du kan bruge en kompatibel sensor til cykelhastighed eller -kadence til at sende data til din enhed.

- Par sensoren med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 55*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 69*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 6*).

## Fodsensor

Din enhed er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge fodsensoren til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din enhed. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

## Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 55*).

Fodsensoren er selvkalibrerende, men du kan forbedre nøjagtigheden af hastigheds- og distancedata med et par udendørs løbeture med brug af GPS.

- 1 Stå udendørs i 5 minutter med klart udsyn til himlen.
- 2 Start en løbeaktivitet.
- 3 Løb på et spor uden at stoppe i 10 minutter.
- 4 Stop aktiviteten, og gem den.

Baseret på de registrerede data ændres fodsensorens kalibreringsværdier, hvis det er nødvendigt. Det bør ikke være nødvendigt at kalibrere fodsensoren igen, medmindre din løbestil ændrer sig.

## Manuel kalibrering af fodsensor

Før du kan kalibrere din enhed, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 55*).

Manuel kalibrering anbefales, hvis du kender kalibreringsfaktoren. Hvis du har kalibreret en fodsensor med et andet Garmin produkt, kender du muligvis kalibreringsfaktoren.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Kalibreringsfaktor > Indstil værdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren:
  - Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.
  - Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

## Indstilling af hastighed og distance for fodsensor

Før du kan tilpasse fodsensorens hastighed og distance, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af dine trådløse sensorer, side 55*).

Du kan indstille enheden til at beregne hastighed og distance baseret på dine fodsensordata i stedet for GPS-data.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Fart** eller **Distance**.
- 5 Vælg en funktion:
  - Vælg **Indendørs**, når du træner med GPS slået fra, hvilket normalt er indendørs.
  - Vælg **Altid**, hvis du vil bruge fodsensordataene uanset GPS-indstillingen.

## tempe™

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan fastgøre sensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft og derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger. Du skal parre tempe med din enhed for at få vist temperaturoplysninger fra tempe.

# Enhedsoplysninger

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 24 dage i smartwatch-tilstand
Vandtæthedsklasse	10 ATM <sup>1</sup>
Temperaturområde for drift og opbevaring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde for USB-opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Temperaturområde for solenergi-opladning	Fra 0 ° til 60 °C (fra 32 ° til 140 °F)
Trådløs frekvens/protokol	2,4 GHz ved 0 dBm nominelt

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 100 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Oplysninger om batterilevetid

Den faktiske batterilevetid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på enheden, såsom aktivitetstracking, håndledsbaseret pulsmåler, smartphone-meddelelser, GPS, interne sensorer og connectede sensorer (*Sådan maksimerer du batteriets levetid, side 63*).

Batterilevetid	Batterilevetid med opladning vha. solenergi	Tilstand
Op til 24 dage	Op til 24 dage plus 30 dage <sup>2</sup>	Smartwatch-tilstand med aktivitetstracking og håndledsbaseret pulsovervågning døgnet rundt
Op til 30 timer	Op til 30 timer plus 8 timer <sup>3</sup>	GPS-tilstand med håndledsbaseret pulsmåler
Op til 70 timer	Op til 70 timer plus 75 timer <sup>3</sup>	Maks. batteri GPS-tilstand
Op til 28 dage	Op til 28 dage plus 40 dage <sup>2</sup>	Ekspeditions-GPS-tilstand
Op til 56 dage	Op til 56 dage plus ubegrænset <sup>2</sup>	Batterispare-urtilstand

## Datahåndtering

**BEMÆRK:** Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

### Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et flytbart drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows computer som en bærbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
  - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
  - For Apple® computere skal du vælge enheden og derefter vælge **Fil > Skub ud**.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

### Sletning af filer

#### **BEMÆRK**

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

**BEMÆRK:** Hvis du bruger en Apple computer, skal du tømme mappen Papirkurv for helt at slette filerne.

<sup>2</sup> Når man har uret på hele dagen med 3 timer/dag udendørs i omgivelser med 50.000 lux.

<sup>3</sup> Ved brug i omgivelser med 50.000 lux.

# Vedligeholdelse af enhed

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

## Rengøring af enheden

### BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).



## Udskiftning af remmene

Du kan udskifte remmen med nye Instinct remme eller kompatible QuickFit® 22 remme.

1 Brug en papirclips til at skubbe urstiften ind.



2 Fjern remmen fra uret.



3 Vælg en funktion:

- For at installere Instinct remme skal du justere den ene side af den nye rem med hullerne på enheden, skubbe den blottede urstift ind og trykke remmen på plads.



**BEMÆRK:** Kontroller, at remmen sidder fast. Urstiften bør passe med hullerne på enheden.

- For at installere QuickFit 22 remme skal du fjerne urstiften fra Instinct remmen, sætte urstiften på plads på enheden og trykke den nye rem på plads.



**BEMÆRK:** Kontroller, at remmen sidder fast. Låsen bør lukkes over urstiften.

- 4 Gentag trinnene for at udskifte den anden rem.

# Fejlfinding

## Min enhed viser det forkerte sprog

Du kan ændre valget af sprog på enheden, hvis du ved en fejltagelse har valgt det forkerte sprog på enheden.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og tryk på **GPS**.
- 3 Rul ned til det næstsidste element på listen, og tryk på **GPS**.
- 4 Tryk på **GPS**.
- 5 Vælg dit sprog.
- 6 Tryk på **GPS**.

## Håndtering af sprogfiler

Du kan fjerne sprogfiler fra din enhed for at øge mængden af tilgængelig lagerplads. Hvis det er nødvendigt, kan du installere sprogfilerne igen senere.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Sprog**.
- 3 Vælg et sprog.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil fjerne sprogfilen, skal du vælge **Slet**.
  - Hvis du vil installere sprogfilen, skal du vælge **Installer**, tilslutte enheden til computeren ved hjælp af et USB-kabel og synkronisere med Garmin Express programmet.


## Er min smartphone kompatibel med min enhed?

Instinct Solar enheden er kompatibel med smartphones, der anvender Bluetooth teknologi.

Gå til [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) for at få oplysninger om kompatibilitet.

## Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til enheden, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din smartphone og din enhed, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din smartphone.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern din enhed fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din smartphone for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny smartphone, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på den smartphone, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra enheden.
- Åbn Garmin Connect appen på din smartphone, vælg  eller **•••**, og vælg **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at aktivere parringstilstand.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Indstillinger** > **Telefon** > **Par telefon**.

## Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?

Enheden er kompatibel med nogle Bluetooth sensorer. Første gang, du tilslutter en Garmin sensor til din enhed, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Søg i alle**.
  - Vælg sensortypen.Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 43*).

## Genstart af din enhed

- 1 Hold **CTRL** nede, indtil enheden slukker.
- 2 Hold **CTRL** nede for at tænde enheden.

## Nulstilling af alle standardindstillinger

Du kan nulstille alle enhedens indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Nulstil**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indst.**
  - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindst.**

## Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkelættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger om GPS under [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Gå udendørs i et åbent område.  
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.  
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

## Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin Connect konto:
  - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
  - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede smartphone.Mens du er tilsluttet din Garmin Connect konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

## Temperaturlæsningen er ikke nøjagtig

Din kropstemperatur påvirker temperaturlæsningen for den interne temperatursensor. For at få den mest præcise temperaturmåling skal du fjerne uret fra dit håndled og vente 20 til 30 minutter.

Du kan også anvende en tempe ekstern temperatursensor (ekstraudstyr) for at se den præcise aflæsning af den omgivende temperatur, mens du bærer uret.

## Sådan maksimerer du batteriets levetid

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Ændring af strømtilstand under en aktivitet (*Strømtilstande*, side 6).
- Aktiver batterisparefunktionen fra kontrolmenuen (*Visning af kontrolmenuen*, side 3).
- Reducer tiden, før baggrundslyset slukker (*Ændring af indstillingerne for baggrundslys*, side 54).
- Reducer lysstyrken for baggrundsbelysningen.
- Brug UltraTrac GPS-tilstand for din aktivitet (*UltraTrac*, side 47).
- Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger connectede funktioner (*Connectede funktioner*, side 29).
- Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen for genoptagelse på et senere tidspunkt (*Stop en aktivitet*, side 6).
- Deaktiver aktivitetstracking (*Deaktivering af registrering af aktivitet*, side 16).
- Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.  
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven*, side 48).
- Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser (*Administration af meddelelser*, side 30).
- Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder*, side 35).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler*, side 36).  
**BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Aktiver manuel måling af iltmætning.

## Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

Hvis der vises tankestreger i stedet for antal skridt, skal du lade enheden finde satellitsignaler og indstille tiden automatisk.

## Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring enheden i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.

**BEMÆRK:** Enheden kan tolke enkelte gentagne bevægelser, såsom opvask, lægge tøj sammen eller klappe i hænderne, som skridt.

## Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer enheden.

1 Vælg en funktion:

- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect programmet (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren*, side 32).
- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect*, side 32).

2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

**BEMÆRK:** Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Connect programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

## Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

Din enhed bruger en intern trykhøjdemåler til at måle højdeændringer i forbindelse med de etager, du går opad. Når du går en etage op, svarer det til 3 m (10 fod).

- Undgå at holde fast i gelændere eller springe trin over, når du går op ad trapper.
- I stærke vindforhold tildækkes enheden med dit ærme eller en jakke, da kraftige vindstød kan forårsage fejlaflæsninger.

## Mine minutter med høj intensitet blinker

Når du træner med en intensitet, der ligger inden for dine mål for minutter med høj intensitet, blinker minutterne med høj intensitet.

Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.

## Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) for at få oplysninger om funktionsnøjagtighed.  
Dette er ikke medicinsk udstyr.

# Appendiks

## Datafelter

**%HRR:** Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).

**24 timer maksimum:** Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

**24 timer minimum:** Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

**Afvigelse:** Afvejet afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Anslået samlet distance:** Den estimerede afstand fra starten til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**ANSLÅET SLUT:** Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Antal tag:** Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).

**Antal tag:** Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).

**Barometertryk:** Det aktuelle tryk med kalibrering.

**Batteriniveau:** Den resterende batteristrøm.

**Destinationswaypoint:** Det sidste punkt på ruten til destinationen. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Distance:** Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

**Distance pr. tag:** Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.

**Distance pr. tag – bane:** Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

**Distance pr. tag – omgang:** Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

**Distance resterende:** Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Distance til næste:** Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Etager ned:** Det samlede antal etager, du er gået ned, for hele dagen.

**Etager op:** Det samlede antal etager, du er gået op, for hele dagen.

**Etager pr. minut:** Antal etager gået op i minuttet.

**ETA ved næste:** Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Fart:** Den aktuelle rejsehastighed.

**FORV ANK:** Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Gennemsnitlig %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig bevægelsesfart:** Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig distance pr. tag:** Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig distance pr. tag:** Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig fart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig kadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig nautisk fart:** Den gennemsnitlige fart i knob for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig nedstigning:** Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.

**Gennemsnitlig omgangstid:** Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig opstigning:** Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.

**Gennemsnitlig overordnet fart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.

**Gennemsnitlig puls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig Swolf:** Den gennemsnitlige swolf-score for den aktuelle aktivitet. Swolf-scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 11*). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne swolf-scoren.

**Gennemsnitlig tag/længde:** Det gennemsnitlige antal tag pr. pool længde under den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig tag hastighed:** Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitlig tag hastighed:** Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

**Gentagelser:** Antal gentagelser i et sæt under styrketræningsaktivitet.

**Gentag til:** Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).

**Glidehældning:** Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.

**Glidehældning destination:** Den påkrævede glidehældning for at stige ned fra din aktuelle position til destinationshøjden. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Gnsn. puls %maks.:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.

**GPS:** GPS-satellitsignalets styrke.

**GPS-højde:** Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.

**GPS-kurs:** Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.

**Hast. tag – s. om:** Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

**Hastighed for tag – bane:** Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.

**Hastighed for tag – omgang:** Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.



**Hstgh tag, s.omg:** Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

**Hviletimer:** Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).

**Højde:** Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

**Int. maks. %HRR:** Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

**Interval Distance:** Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

**Interval gns. %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.

**Interval gns. %maksimal:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

**Interval gns. %maksimal:** Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

**Interval gns. puls:** Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.

**Intervallængder:** Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.

**Interval Maksimal puls:** Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.

**Interval Swolf:** Den gennemsnitlige swolf-score i det aktuelle interval.

**Interval tag hastighed:** Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.

**Interval tag type:** Den aktuelle type tag i intervallet.

**Intervaltempo:** Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

**Interval - tid:** Stopurstid for det aktuelle interval.

**Interv tag/længde:** Det gennemsnitlige antal tag pr. pool længde i det aktuelle interval.

**Kadence:** Cykling. Antallet af pedalarmens omdrejninger. Din enhed skal være tilsluttet en kadencesensor, for at disse data vises.

**Kadence:** Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).

**Kalorier:** Antallet af forbrændte kalorier i alt.

**Klokkeslæt:** Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

**Kompasretning:** Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.

**Kurs:** Retningen fra din startposition til en destination. Banen kan vises som en planlagt eller indstillet rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Længder:** Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

**Maksimal fart:** Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Maksimal højde:** Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

**Maksimal nautisk fart:** Den gennemsnitlige maks. fart i knob for den aktuelle aktivitet.

**Maksimal nedstigning:** Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.

**Maksimal opstigning:** Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.

**Min. Højde:** Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

**Næste waypoint:** Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Nautisk distance:** Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.

**Nautisk fart:** Den aktuelle hastighed i knob.

**Omgang %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.

**Omgange:** Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

**Omgang nedstigning:** Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

**Omgangsdistance:** Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

**Omgangsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.



**Omgangskadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

**Omgangskadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

**Omgangspuls:** Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

**Omgangspuls %Maksimal:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

**Omgangsstigning:** Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

**Omgangstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

**Omgangstid:** Stopurstid for den aktuelle omgang.

**Omgivende tryk:** Det ukalibrerede omgivende tryk.

**Pejling:** Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Puls:** Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

**Puls %Maks.:** Procentdelen af maksimal puls.

**Pulszone:** Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

**Retning:** Den retning, du bevæger dig i.

**S. L. hast. tag:** Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.

**Sæt-timer:** Tid brugt i det aktuelle trænings sæt under styrketræningsaktivitet.

**Samlet nedstigning:** Den samlede højdedstigning siden den seneste nulstilling.

**Samlet stigning:** Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.

**Sen. omg.tid:** Stopurstid for den senest gennemførte omgang.

**Sidste længde Swolf:** Swolf-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

**Sidste længde - tag:** Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.

**Sidste længde - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.

**Sidste længde - type af tag:** Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.

**Sidste omg.dist.:** Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang %HRR:** Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang - fart:** Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang - kadence:** Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang - kadence:** Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang - nedstigning:** Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang - opstigning:** Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgangspuls:** Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.

**Sidste omgang - tempo:** Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.

**Solnedgang:** Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

**Solopgang:** Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

**S Omg.pls %Mks:** Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.

**Stigning:** Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningen 5 %.

**Svømmetag:** Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

**SVØMMETID:** Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.

**Swolf – bane:** Den gennemsnitlige Swolf-score for den aktuelle bane.

**Swolf – sidste bane:** SWOLF-scoren for den senest gennemførte bane.

**Tag:** Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

**Tag – omgang:** Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.

**Tag – omgang:** Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.

**Tag – sidste omgang:** Svømning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.

**Tag – sidste omgang:** Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.

**Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en temperatursensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

**Tempo:** Det aktuelle tempo.

**Tid i bevægelse:** Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.

**Tid i stilstand:** Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.

**Tid i zone:** Den forløbne tid i hver enkelt pulszone.

**Tidsforbrug:** Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter timeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.

**Tid til næste:** Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Timer:** Den aktuelle tid for nedtællingstimeren.

**V dist til dest:** Højdedistancen mellem din aktuelle position og den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Vertik. hast. t mål:** Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**Vertikal hastighed:** Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

**VMG:** Hastigheden, hvormed du nærmer dig en destination langs en rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

**V omg.dist. pr. tag:** Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

**V omgdist pr. tag:** Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

## Hjulstørrelse og -omkreds

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Dette er ikke en komplet liste. Du kan også måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 lukket ring	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C lukket ring	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.



WEEE-symbol vedrørende bortskaffelse og genanvendelse. WEEE-symbolet står på produktet i overensstemmelse med EU-direktiv 2012/19/EU om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment). Formålet er at forhindre, at produktet bortskaffes på en forkert måde, samt at fremme genanvendelse.



