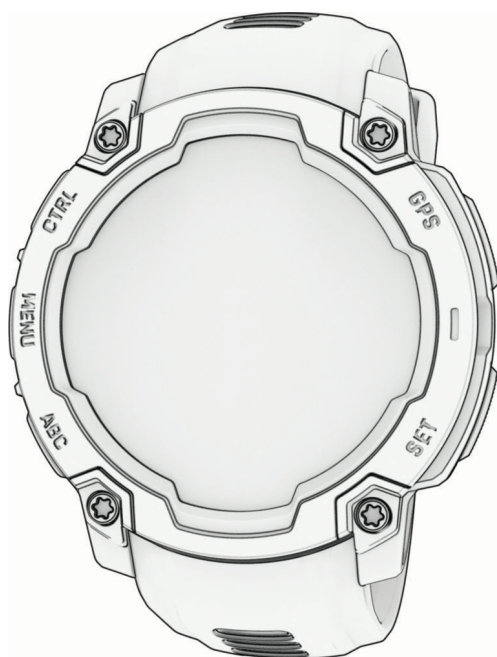


GARMIN®

INSTINCT® E

Robusni GPS sat



Korisnički
priručnik

Sadržaj

Uvod.....	6	Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti.....	20
Početak rada.....	6	Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija.....	20
Gumbi.....	6	Prilagođavanje zaslona s podacima.....	20
Prilagođavanje izgleda sata.....	7	Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	21
Aktivnosti i aplikacije.....	8	Postavke aplikacija i aktivnosti.....	21
Popis aktivnosti i aplikacija.....	8	Satovi.....	25
Započinjanje aktivnosti.....	8	Postavljanje alarma.....	25
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	8	Uređivanje alarma.....	25
GPS status i ikone statusa.....	9	Upotreba mjerača odbrojavanja.....	25
Zaustavljanje aktivnosti.....	9	Dodavanje upozorenja za intervale mjeraču odbrojavanja.....	25
Aktivnosti na otvorenom.....	9	Brisanje mjerača odbrojavanja.....	26
Početak ekspedicije.....	9	Korištenje štoperice.....	26
Odlazak u ribolov.....	10	Sinkronizacija vremena.....	27
Lov.....	10	Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	27
Trčanje.....	10	Uređivanje alternativne vremenske zone.....	27
Trčanje na stazi.....	10	Postavljanje upozorenja za vrijeme....	27
Virtualno trčanje.....	11	Povijest.....	28
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	11	Korištenje funkcije Povijest.....	28
Plivanje.....	11	Brisanje povijesti.....	28
Terminologija za plivanje.....	11	Osobni rekordi.....	28
Vrste zaveslaja.....	12	Pregledavanje osobnih rekorda.....	28
Savjeti za plivačke aktivnosti.....	12	Vraćanje osobnog rekorda.....	28
Automatski odmor i ručni odmor....	12	Brisanje osobnih rekorda.....	28
Treniranje uz bilježenje drill vježbi...	12	Pregledavanje ukupnih podataka.....	29
Aktivnosti u dvorani.....	13	Korištenje brojača kilometara.....	29
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	13	Postavke obavijesti i upozorenja....	30
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	13	Jutarnje izvješće.....	30
Dodavanje udaljenosti aktivnosti veslanja na ergometru.....	14	Prilagodba jutarnjeg izvješća.....	30
Bilježenje aktivnosti iz područja mobilnosti.....	14	Izgled.....	31
Zimski sportovi.....	14	Brzi pregledi widgeta.....	31
Pregledavanje skijaških spustova...	14	Brzi pregledi widgeta.....	32
Druge aktivnosti i aplikacije.....	14	Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta.....	33
Vodič skoka.....	14	Body Battery™.....	33
Vježbanje.....	16	Mjerenje performansi.....	33
Upotreba aplikacije za spremanje...	18	Dodavanje dionica.....	35
Izračun površine područja.....	19		
Pregled informacija o morskim mijenama.....	19		
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija..	20		

Dodavanje lokacija za vremensku prognozu.....	35	Isključivanje Bluetooth® veze s telefonom.....	48
Kontrole.....	35	Telefonske i računalne aplikacije.....	48
Prilagođavanje izbornika kontrola...	37	Garmin Connect™	48
Upotreba zaslona svjetla.....	37	Connect IQ™ funkcije.....	50
Senzori i dodaci.....	38	Garmin Explore™	51
Puls na zapešću.....	38	Aplikacija Garmin Messenger™	51
Nošenje sata.....	38	Garmin Share.....	52
Savjeti za čudne podatke o pulsu....	38	Dijeljenje podataka s Garmin Share.....	52
Postavke senzora pulsa na zapešću.....	38	Primanje podataka s Garmin Share.....	52
Pulsni oksimetar.....	39	Korisnički profil.....	53
Očitavanje pulsni oksimetrom.....	39	Postavljanje korisničkog profila.....	53
Postavljanje načina rada pulsni oksimetra.....	40	Postavke spola.....	53
Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra.....	40	Prikaz kondicijske dobi.....	53
Kompas.....	40	O zonama pulsa.....	53
Postavke kompasa.....	40	Ciljevi vježbanja.....	53
Visinomjer i barometar.....	41	Postavljanje zona pulsa.....	53
Postavke visinomjera.....	41	Prepuštanje satu da odredi zone pulsa.....	54
Postavke barometra.....	41	Izračuni zona pulsa.....	54
Bežični senzori.....	42	Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	54
Uparivanje bežičnih senzora.....	42	Funkcije za sigurnost i praćenje.....	55
Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja.....	43	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	55
Dinamika trčanja.....	43	Dodavanje kontakata.....	55
inReach® daljinski upravljač.....	44	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	55
VIRB® daljinski upravljač.....	44	Traženje pomoći.....	56
Postavke Xero® laserske lokacije....	45	Postavke za zdravlje i wellness.....	57
Karta.....	46	Automatski cilj.....	57
Pomicanje i zumiranje na karti.....	46	Korištenje upozorenja za kretanje.....	57
Postavke karte.....	46	Minute intenzivnog vježbanja.....	57
Funkcije povezivanja telefona.....	47	Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	57
Uparivanje telefona.....	47	Praćenje spavanja.....	57
Omogućavanje Bluetooth® obavijesti..	47	Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	58
Prikaz obavijesti.....	47	Varijacije disanja.....	58
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	47	Navigacija.....	59
Odgovaranje na tekstualnu poruku..	47		
Upravljanje obavijestima.....	48		
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom.....	48		

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija.....	59
Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži.....	59
Postavljanje referentne točke.....	59
Navigacija prema odredištu.....	59
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti.....	59
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go..	60
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru.....	60
Zaustavljanje navigacije.....	60
Staze.....	60
Stvaranje i praćenje staze na uređaju.....	60
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™.....	60
Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi.....	61
Projekcija točke.....	61
Postavke navigacije.....	61
Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima.....	61
Postavke smjera.....	62
Postavljanje navigacijskih rješenja..	62

Postavke upravitelja napajanja..... 63

Prilagodba funkcije štednje baterije....	63
Promjena načina napajanja.....	63
Prilagodba načina napajanja.....	63
Vraćanje načina napajanja.....	63

Postavke sustava..... 65

Postavljanje pristupne šifre sata.....	65
Promjena pristupne šifre vašeg sata.....	65
Postavke vremena.....	66
Promjena postavki zaslona.....	66
Prilagođavanje načina rada za spavanje.....	66
Prilagođavanje tipki prečaca.....	66
Mijenjanje mjernih jedinica.....	66
Postavke za sigurnosnu kopiju i vraćanje.....	67
Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect™.....	67
Prikaz informacija o uređaju.....	67

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	67
---	----

Informacije o uređaju..... 68

Punjenje sata.....	68
Specifikacije.....	68
Informacije o trajanju baterije.....	68
Postupanje s uređajem.....	69
Čišćenje sata.....	69
Zamjena remena s oprugama.....	69

Rješavanje problema..... 71

Nadogradnja proizvoda.....	71
Dodatne informacije.....	71
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik.....	71
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	71
Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva.....	71
Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme.....	71
Mogu li koristiti Bluetooth® senzor sa svojim satom?.....	72
Ponovno pokretanje sata.....	72
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	72
Savjeti za produljenje trajanja baterije.....	72
Primanje satelitskih signala.....	72
Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	73
Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?.....	73
Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna.....	73
Praćenje aktivnosti.....	73
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....	73
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	73
Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect™ računu.....	73
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	73

Dodatak.....	74
Podatkovna polja.....	74
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	80
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	80
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	81
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	81
Veličina i opseg kotača.....	81
Objašnjenja simbola.....	81

Uvod

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Početak rada

Kada prvi put upotrebljavate sat, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama.

- 1 Držite **CTRL** da biste uključili sat (*Gumbi, stranica 6*).
- 2 Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga (*Uparivanje telefona, stranica 47*). Ako nadograđujete s kompatibilnog sata, možete migrirati postavke sata, spremljene staze i još mnogo toga kada uparite svoj novi Instinct® E sat s telefonom.
- 3 Napunite sat (*Punjenje sata, stranica 68*).
- 4 Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera (*Postavke sustava, stranica 65*).
Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
- 5 Pokrenite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 8*).

Gumbi



1 LIGHT CTRL	<ul style="list-style-type: none">• Pritisnite kako biste uključili uređaj.• Pritisnite za uključivanje zaslona.• Dvapat brzo pritisnite kako biste uključili ili isključili svjetiljku (<i>Upotreba zaslona svjetla, stranica 37</i>).• Držite dvije sekunde za prikaz izbornika kontrola (<i>Kontrole, stranica 35</i>).• Držite pet sekundi za traženje pomoći (<i>Traženje pomoći, stranica 56</i>).
2 UP MENU	<ul style="list-style-type: none">• Pritisnite za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike.• Na zaslonu sata držite za pristup glavnom izborniku.• Držite za pristup kontekstualnom izborniku, ako je dostupan u tom dijelu korisničkog sučelja.
3 DOWN ABC	<ul style="list-style-type: none">• Pritisnite za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike (<i>Brzi pregledi widgeta, stranica 32</i>).• Držite za prikaz zaslona s visinomjerom, barometrom i kompasom (ABC).

<p>④ GPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisnite za odabir opcije u izborniku. • Na zaslonu sata pritisnite kako biste otvorili izbornik s aplikacijama i aktivnostima (<i>Aktivnosti i aplikacije, stranica 8</i>). • Pritisnite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti (<i>Započinjanje aktivnosti, stranica 8</i>). • Držite za prikaz GPS koordinata i spremanje lokacije.
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisnite za povratak na prethodni zaslon. • Tijekom aktivnosti pritisnite za bilježenje dionice, odmora ili prelazak na sljedeći korak vježbanja. • Držite za prikaz izbornika sata (<i>Satovi, stranica 25</i>).

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ™ izgled sata (*Connect IQ™ funkcije, stranica 50*).

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite **Dodaj** kako biste izradili prilagođeni izgled sata.
- 5 Prijeđite na izgled sata i pritisnite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
 - Za prilagodbu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
 - Za prilagodbu boje pozadine izgleda sata pritisnite **Boja**.

Aktivnosti i aplikacije

Vaš se sat može upotrebljavati za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene ili nove aktivnosti. (*Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 21*). Kada završite aktivnosti, možete ih spremati i podijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ (*Connect IQ™ funkcije, stranica 50*).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Popis aktivnosti i aplikacija

Na zaslonu sata pritisnite GPS, a zatim pritisnite DOWN za kretanje kroz popis aktivnosti i aplikacija. Vaš popis omiljenih aktivnosti prikazuje se na vrhu popisa (*Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija, stranica 20*).

NAPOMENA: Neke aktivnosti prikazivat će se u više od jedne kategorije.

Kategorija	Aktivnosti
Na otvorenom	Jahanje, Penjanje, Ekspedicija, Ribarski, Planinarenje, Jahanje, Lov, Hodanje
Trčanje	Staza za trčanje, Trčanje, Trčanje na stazi, Terensko trčanje, Traka za trčanje, Virtualno trčanje
Biciklizam	Biciklizam, Bicikl.do posl., Vožnja sobnog bicikla, Bic.na dug.st., BMX, Ciklo-kros, eBike, eMTB, Bicik.po šljun., MTB bicikl, Cest.bicikliz.
Plivanje	Otvorena voda, Plivanje u bazenu
Teretana	Kardio, Orbitrek, Penjanje na katove, HIIT, Mobilnost, Pilates, Ergometar, Penjanje stepenicama, Trening snage, Hod.pokr.tr., Joga
Zimski sportovi	Klizanje, Skijanje, Daskanje na snijegu, Krplje, Klasično cross-country skijanje, Cross-co. trč.
Sportovi na vodi	Plovilo, Kajak, Veslanje, Uspravno veslanje na dasci, Kajak
Timski sportovi	Američki nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Ultimativni disk, Odbojka
Sportovi s reketom	Badminton, Padel, Pickleball, Platforma za tenis, Reketbol, Skvoš, Stolni tenis, Tenis
Drugo	Disanje, Navigiraj, Drugo, Taktičko treniranje, Prati me
Aplikacije	ABC, Izračun površine, Slanje pulsa, Kalendar, Garmin Share, Health Snapshot™, Povijest, Messenger, Mjesečeva mijena, Upravljanje glazbom, Obavijesti, Prehrana, Projekcija točke, Pulsni oksimetar, Referentna točka, Spremljeno, Postavke, IZL.I ZALAZ.SUNC., Morske mijene, Vrijeme, Vježbanje

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **GPS**.
- 2 Ako je ovo prvi put da pokrećete aktivnost, označite potvrdni okvir pored svake aktivnosti kako biste je dodali u omiljene aktivnosti i zatim odaberite **Gotovo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Odaberite **••** i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
- 4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.
Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.










Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat (*Punjenje sata, stranica 68*).
- Pritisnite **SET** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN**.

- Držite **MENU** i odaberite **Način napajanja** kako biste s pomoću načina napajanja produljili trajanje baterije (*Prilagodba načina napajanja, stranica 63*).

GPS status i ikone statusa

Za aktivnosti na otvorenom traka statusa prikazuje ✓ kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da sat traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

	GPS status
	Status baterije
	Status veze s telefonom
	LiveTrack status
	Status pulsa
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status svjetala za bicikle
	Status biciklističkog radara
	Status tempe™ senzora

Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
 - Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi**, pritisnite **GPS** i odaberite opciju.
 - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
 - Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
Možete odabrati ↺ kako biste u pojedinim aktivnostima odbacili dionicu.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Pravocrtno**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom.oporav.** i pričekajte da mjerac odbroji vrijeme.
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci**.
NAPOMENA: Nakon zaustavljanja aktivnosti sat je automatski sprema nakon 30 minuta.

Aktivnosti na otvorenom

Početak ekspedicije

Uz pomoć aktivnosti **Ekspedicija** produljite trajanje baterije dok bilježite aktivnost koja traje više dana.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Ekspedicija**.
- 3 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Uređaj prelazi u način rada sa smanjenom potrošnjom energije i prikuplja GPS točaka traga jednom u sat vremena. Kako bi se trajanje baterije maksimalno produljilo, uređaj isključuje sve senzore i dodatke, uključujući i vezu s vašim pametnim telefonom.

Ručno bilježenje točke traga

Tijekom ekspedicije, točke traga bilježe se automatski ovisno o odabranom intervalu bilježenja. U bilo kojem trenutku možete ručno zabilježiti točku traga.

- 1 Tijekom ekspedicije pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Dodavanje točke**.

Pregledavanje točaka traga

- 1 Tijekom ekspedicije pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Prikaz točaka**.
- 3 Odaberite točku traga s popisa.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za pokretanje navigacije do točke traga odaberite **Idi na**.
 - Kako biste vidjeli detaljne informacije o točki traga, odaberite **Pojedinosti**.

Odlazak u ribolov

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Ribarski**.
- 3 Pritisnite **GPS > Započni ribolov**.
- 4 Pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
 - Kako bi se vaš ulov dodao broju ulovljenih riba i kako bi se spremila lokacija ulova, odaberite **Bilježenje ulova**.
 - Za spremanje trenutačne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za postavljanje mjerača vremena intervala, vremena završetka ili podsjetnik vremena završetka te aktivnosti, odaberite **Mjerači za ribolov**.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
 - Za prikaz spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
 - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
 - Za uređivanje postavki aktivnosti odaberite **Postavke**, a zatim odaberite opciju (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 21*).
- 5 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Završi ribolov**.

Lov

Možete spremi lokacije relevantne za lov i vidjeti kartu spremljenih lokacija. Tijekom aktivnosti lova uređaj koristi GNSS način rada koji štedi bateriju.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Lov**.
- 3 Pritisnite **GPS** i odaberite **Započni lov**.
- 4 Pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
 - Za spremanje trenutačne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za prikaz lokacija spremljenih tijekom aktivnosti lova odaberite **Lokacije za lov**.
 - Za prikaz svih prethodno spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
 - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
 - Za uređivanje postavki aktivnosti odaberite **Postavke**, a zatim odaberite opciju (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 21*).
- 5 Kada završite lov, pritisnite **GPS** i odaberite **Završi lov**.

Trčanje

Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 3 Odaberite **Trčanje na stazi**.
- 4 Pričekajte da sat pronade satelite.
- 5 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 11. korak.
- 6 Pritisnite **MENU**.
- 7 Odaberite postavke aktivnosti.

- 8 Odaberite **Broj staze**.
- 9 Odaberite broj staze.
- 10 Dvaput pritisnite **BACK** za povratak na mjerac vremena aktivnosti.
- 11 Pritisnite **GPS**.
- 12 Trčite po stazi.
- 13 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

Baza staza Garmin® sadrži više od 10.000 staza iz cijelog svijeta.

- Prije nego što započnete s trčanjem na stazi pričekajte da sat primi satelitske signale.
- Ako vaš sat ne prepozna stazu, otrčite četiri kruga da biste kalibrirali duljinu staze.
Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.
NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Virtualno trčanje

Svoj sat možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, puls u ili kadenci.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Virtualno trčanje**.
- 3 Na tabletu, prijenosnom računaru ili telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za hodanje/trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci prohodate/istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako koristite različite trake, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku nakon svakog hodanja ili trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci (*Započinjanje aktivnosti, stranica 8*).
- 2 Hodajte ili trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
- 3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi >**
✓.
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.

Plivanje

OBAVIJEST

Ovaj uređaj je namijenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzročiti njegovo oštećenje i poništenje jamstva.

NAPOMENA: Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je sat dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect™ računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 20*).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi (<i>Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 12</i>)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Pritisnite **SET** kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.
- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.
Sat mjeri i bilježi udaljenost prema prijednim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost. Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti sat će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati **MENU**, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati **Veličina bazena** za promjenu veličine.
- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Pritisnite **SET** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu (*Automatski odmor i ručni odmor, stranica 12*).
Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Kako biste pomogli da sat broji prijedne duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
- Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi (*Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 12*).

Automatski odmor i ručni odmor

NAPOMENA: Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora. Za prikaz drugih zaslona s podacima možete pritisnuti UP ili DOWN.

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 21*).

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na SET.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

Funkcija bilježenja drill vježbi dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja drill vježbi možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

- 1 Za vrijeme plivanja u bazenu pomaknite se prema gore ili dolje za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Pritisnite **SET** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite **SET**.
Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranom za profil aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, pritisnite **SET**.

- Kako biste započeli interval plivanja, prijedite prstom prema gore ili dolje za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Nakon što dovršite vježbu, aktivnost prelazi u način mirovanja.

6 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti pritisnite **SET**.
- Za završetak aktivnosti pritisnite **GPS**.

Aktivnosti u dvorani

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 21*).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Trening snage**.
- 3 Odaberite vježbanje (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™, stranica 16*).
- 4 Odaberite **Pojedinosti** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).
- 5 Odaberite **✓**.
- 6 Pritisnite **GPS** i odaberite **ZAPOČNI VJEŽB.** za pokretanje mjerača vremena seta.
- 7 Započnite prvi set.

Sat broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.

SAVJET: Sat može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.

- 8 Pritisnite **SET** za završetak seta i prelazak na sljedeću vježbu, ako je dostupna.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.
- 9 Po potrebi pritisnite **UP** ili **DOWN** za uređivanje broja ponavljanja.
SAVJET: Možete dodati i težinu koju ste upotrijebili u setu.
- 10 Nakon odmora pritisnite **SET** za pokretanje sljedećeg seta.
- 11 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 12 Nakon posljednjeg seta pritisnite **GPS** i odaberite **Zaustavi vježbanje** kako biste zaustavili mjerač vremena seta.
- 13 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.

- Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
 - 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje svoje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
 - 6 Po potrebi pritisnite **SET** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
 - 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
 - 8 Odaberite **Spremi**.

Dodavanje udaljenosti aktivnosti veslanja na ergometru

Po dovršetku veslanja možete dodati udaljenost svojoj aktivnosti veslanja na ergometru.

- 1 Započnite aktivnost veslanja na ergometru (*Započinjanje aktivnosti, stranica 8*).
- 2 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 3 Odaberite **Dod. udalj. i spremi > Da**.
- 4 Postavite udaljenost veslanja u metrima.

Bilježenje aktivnosti iz područja mobilnosti

Aktivnosti iz područja mobilnosti možete zabilježiti primjenjujući intervale aktivnosti i odmora ili možete preuzeti vježbe mobilnosti s Garmin Connect™.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Mobilnost**.
- 3 Pritisnite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za promjenu intervala aktivnosti i odmora odaberite **Intervali**.
 - Za dovršenje prethodno učitano ili spremljenog vježbanja odaberite **Vježbanje** i slijedite upute na zaslonu (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™, stranica 16*).
- 6 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat vas navodi kroz vježbe mobilnosti.
- 7 Krećite se kroz zaslon za prikaz dodatnih zaslona s podacima.

Zimski sportovi

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš sat bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski snima nove skijaške spustove kada se počnete kretati nizbrdo.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite **UP** i **DOWN**.
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Druge aktivnosti i aplikacije

Vodič skoka

UPOZORENJE

Funkcija vodiča skoka namijenjena je isključivo iskusnim skakačima padobranom. Funkcija vodiča skoka ne smije se koristiti kao primarni visinomjer za skakanje. Unos pogrešnih podataka u vezi sa skokom može dovesti do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ili smrti.

Funkcija vodiča skoka slijedi vojne smjernice za izračun točke otpuštanja na velikim visinama (HARP, high altitude release point). Sat automatski prepoznaje kada ste skočili kako bi započeo navigaciju prema željenoj točki djelovanja (DIP, desired impact point).

Vrste skokova

Značajka vodiča skoka omogućuje postavljanje vrste skoka na jednu od tri vrste: HAHO, HALO ili Statični. Odabrana vrsta skoka određuje koje su dodatne informacije za postavljanje potrebne. Za sve vrste skokova visina za skok i otvaranje mjere se u stopama nad razinom tla (AGL).

HAHO: Velika visina, visoko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na velikoj visini. Potrebno je postaviti DIP i visinu za skok od najmanje 1.000 stopa. Pretpostavlja se da je visina za skok ista kao visina za otvaranje. Uobičajene vrijednosti visine za skok kreću se od 12.000 do 24.000 stopa nad razinom tla.

HALO: Velika visina, nisko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na maloj visini. Potrebni podaci isti su kao za vrstu skoka HAHO uz dodatnu visinu za otvaranje. Visina za otvaranje ne smije biti veća od visine za skok. Uobičajene vrijednosti za visinu za otvaranje kreću se od 2.000 do 6.000 stopa nad razinom tla.

Statično: Pretpostavlja se da su brzina i smjer vjetra stalni za vrijeme skoka. Visina za skok mora biti najmanje 1.000 stopa.

Unos podataka o skoku

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite vrstu skoka ([Vrste skokova, stranica 15](#)).
- 4 Dovršite jednu ili više akcija za unos podataka o skoku:
 - Odaberite **DIP** za postavljanje točke za željeno mjesto prizemljenja.
 - Odaberite **Visina za skok** za postavljanje visine za skok nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka izađe iz zrakoplova.
 - Odaberite **Visina za otvaranje** za postavljanje visine za otvaranje nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka otvara padobran.
 - Odaberite **Let prema naprijed** za postavljanje vodoravne prijedene udaljenosti (u metrima) zbog brzine zrakoplova.
 - Odaberite **Staza do HARP** za postavljanje prijedene smjera (u stupnjevima) zbog brzine zrakoplova.
 - Odaberite **Vjetar** za postavljanje brzine vjetra (u čvorovima) i smjera (u stupnjevima).
 - Odaberite **Konstanta** za fino podešavanje nekih informacija za planirani skok. Ovisno o vrsti skoka, odaberite **Postotak maksimalnog**, **Faktor sigurnosti**, **K-otvaranje**, **K-slobodni pad** ili **K-statično** i unesite dodatne informacije ([Postavke konstante, stranica 16](#)).
 - Odaberite **Automatski na DIP** za omogućivanje automatske navigacije do točke DIP nakon skoka.
 - Odaberite **Idi na HARP** kako biste pokrenuli navigaciju prema točki HARP.

Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite vrstu skoka ([Vrste skokova, stranica 15](#)).
- 4 Odaberite **Vjetar > Dodaj**.
- 5 Odaberite visinu.
- 6 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
- 7 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.
Vrijednost vjetra dodaje se na popis. U izračunima se koriste samo vrijednosti vjetra s popisa.
- 8 Ponovite korake 5 do 7 za svaku dostupnu visinu.

Ponovno postavljanje informacija o vjetru

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite **HAHO** ili **HALO**.
- 4 Odaberite **Vjetar > Ponovno postavljanje**.

Sve su vrijednosti vjetra izbrisane s popisa.

Unos informacija o vjetru za statični skok

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka > Statično > Vjetar**.
- 3 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.

4 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.

Postavke konstante

Odaberite Vodič skoka, odaberite vrstu skoka, a zatim odaberite Konstanta.

Postotak maksimalnog: Postavljanje raspona skoka za sve vrste skokova. Postavka manja od 100% smanjuje udaljenost odmaka do točke DIP, a postavka veća od 100% povećava udaljenost odmaka. Iskusniji vodiči skoka možda žele koristiti manje brojeve, a manjeiskusni skakači možda žele koristiti veće brojeve.

Faktor sigurnosti: Postavljanje margine pogreške za skok (samo HAHO). Sigurnosni faktor obično je cijeli broj 2 ili veći, a određuje ga vodič skoka na temelju specifikacija za skok.

K-slobodni pad: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom slobodnog pada na temelju procjene kupole padobrana (samo HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

K-otvaranje: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za otvoreni padobran na temelju procjene kupole padobrana (HAHO i HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

K-statično: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom statičnog skoka na temelju procjene kupole padobrana (samo Statično). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Tijekom aktivnosti možete pregledavati zaslone s podacima specifičnima za vježbanje koji obuhvaćaju informacije o koraku vježbanja kao što je primjerice udaljenost koraka vježbanja ili trenutačno tempo koraka.

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Aktivnosti i aplikacije, stranica 8*).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™, stranica 16*).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Početak vježbanja

Prije nego što započnete vježbati, s Garmin Connect™ računa morate preuzeti vježbanje.

1 Na satu odaberite **GPS**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite **Trening > Vježbanje**.

5 Odaberite vježbanje.

Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

6 Odaberite **Pregled** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).

7 Odaberite **Započni vježbanje**.

8 Odaberite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutne podatke o vježbanju.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect™, stranica 48*).

1 Odaberite opciju:

- Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ●●●.
- Idite na connect.garmin.com.

2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Vježbanje**.

3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.

4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

5 Slijedite upute na zaslonu.

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanje dana, morate odrediti status treniranja i procjenu svog maksimalnog VO2.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Odaberite **GPS** i odaberite opciju:
 - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
 - Za odbacivanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
 - Za pregled koraka vježbanja odaberite **Koraci**.
 - Za ažuriranje postavke cilja vježbanja odaberite **Vrsta cilja**.
 - Za isključivanje budućih obavijesti o vježbanju odaberite **Onemogućiti upit**.

Preporučeno vježbanje automatski se ažurira u skladu s promjenama u navikama treniranja, vremenom oporavka i maksimalnim VO2.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Započni vježbanje**.
- 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite **SET**.
- 7 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.
- 5 Odaberite **Udaljen., Vrijeme ili Otvoreno**.
SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da odaberete opciju Otvoreno.
- 6 Po potrebi odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala za vježbanje i odaberite ✓.
- 7 Pritisnite **BACK**.
- 8 Odaberite **Odmor > Tip**.
- 9 Odaberite **Udaljen., Vrijeme ili Otvoreno**.
- 10 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ✓.
- 11 Pritisnite **BACK**.
- 12 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

Korištenje funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrkiivati se s njim.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj > Virtual Partner**.

- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za promjenu lokacije Virtual Partner zaslona (opcionalno).
- 8 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 8*).
- 9 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.

Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga sat vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 6 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
SAVJET: Možete držati **MENU** i zatim odabrati **Otkazi cilj > ✓** kako biste otkazali cilj treniranja.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect™ računom.
- 6 Odaberite aktivnost.
Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na satu proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite u Garmin Connect™ računu. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u brzom pregledu widgeta kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na satu neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect™ računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin® trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, Garminbrzi pregled widgeta trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na vašem Instinct® E satu.

Upotreba aplikacije za spremanje

U aplikaciji za spremanje možete pregledati vaše spremljene lokacije, lokacije aktivnosti i staze.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Spremljeno**.

- 3 Odaberite spremljenu stavku.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za navigiranje do lokacije odaberite **Idi na**.
 - Za navigiranje po stazi odaberite **Slijedi stazu**.
 - Za navigiranje stazom u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redosl.**
 - Za navigiranje natrag do početka aktivnosti odaberite **Natrag na početak**.
 - Za prikaz pojedinosti lokacije odaberite **Pojedinosti**.
 - Za uređivanje naziva lokacije ili staze odaberite **Naziv**.
 - Za uređivanje ikone lokacije odaberite **Ikona**.
 - Za uređivanje koordinata lokacije odaberite **Položaj**.
 - Za uređivanje nadmorske visine lokacije odaberite **Nadmor. visina**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine odaberite **Iscrtav.elev.**
 - Za uređivanje staze odaberite **Uredi**.
 - Za prikaz staze ili aktivnosti na karti, čak i kada ne navigirate, odaberite **Karta**.
 - Za brisanje lokacije ili staze odaberite **Izbriši**.

Izračun površine područja

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Izračun površine**.
- 3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Hodajte po rubu područja.

SAVJET: Držite MENU i odaberite Pomicanje/zumiranje za prilagođavanje karte (*Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 46*).
- 5 Za izračun površine područja pritisnite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za izlaz bez spremanja odaberite opciju **Gotovo**.
 - Za promjenu mjernih jedinica izmjerene površine odaberite **Promijeni jedin.**
 - Za spremanje odaberite **Spremi aktivn.**

Pregled informacija o morskim mijenama

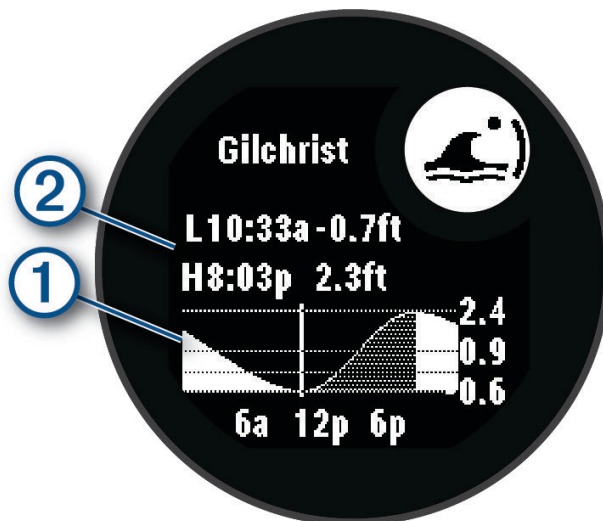
UPOZORENJE

Informacije o morskim mijenama služe samo u informativne svrhe. Snosite odgovornost za praćenje svih objavljenih smjernica o vodi, za svjesnost o svojem okruženju i za primjenu pravila sigurne plovidbe u svakom trenutku. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

Kada uparite sat s kompatibilnim telefonom, možete pregledati informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, uključujući visinu morske mijene i vrijeme sljedeće plime i oseke.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Morske mijene**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite omiljenu ili nedavno korištenu stanicu za predviđanje morskih mijena.
 - Kako biste upotrijebili trenutačnu lokaciju u blizini stanice za predviđanje morskih mijena odaberite **Dodaj > Trenutna lokacija**.
 - Kako biste odabrali spremljenu lokaciju, odaberite **Dodaj > Spremljeno**.
 - Kako biste unijeli koordinate lokacije, odaberite **Dodaj > Koordinate**.

Prikazat će se 24-satna karta morskih mijena za trenutačni datum s trenutačnom visinom morske razine ① i informacijama o sljedećim mijenama ②.



- 4 Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli informacije o morskim mijenama za naredne dane.
- 5 Pritisnite **GPS** i odaberite **Postavljanje za favorita** kako biste ovu lokaciju postavili kao omiljenu stanicu za predviđanje morskih mijena.
Vaša omiljena stanica za predviđanje morskih mijena prikazuje se na vrhu popisa u aplikaciji i u brzom pregledu widgeta.

Postavljanje upozorenja o morskim mijenama

- 1 U aplikaciji **Morske mijene** odaberite spremljene stanice za predviđanje morskih mijena.
- 2 Pritisnite **GPS** i odaberite **Post. upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste alarm postavili da se oglasi prije plime, odaberite **Do plime**.
 - Kako biste alarm postavili da se oglasi prije oseke, odaberite **Do oseke**.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

Popis aplikacija, zaslone s podacima, podatkovna polja i ostale postavke možete prilagoditi.

Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kada na zaslonu sata pritisnete tipku **GPS** i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate. Kad prvi put pritisnete **GPS** za pokretanje aktivnosti, sat će vas zatražiti da odaberete omiljene aktivnosti. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Postavljanje za favorita**.
 - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Uklanjanje iz favorita**.

Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Promijeni redoslijed**.
- 5 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prilagodili položaj aktivnosti u popisu aplikacija.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za svaku aktivnost.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite **Podatkovna polja** i odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
SAVJET: Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte *Podatkovna polja, stranica 74*. Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 8 Ako je potrebno, za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj**.
Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj > Karta**.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Dodaj**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
 - Odaberite **Drugo > Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 4 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 5 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.
- 7 Odaberite **✓** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Postavke aplikacija i aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

Na zaslonu sata držite **MENU**, odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

3D udaljenost: Izračunava udaljenost uz pomoć promjene u nadmorskoj visini kao i vodoravnog kretanja tlom.

3D brzina: Izračunava brzinu uz pomoć promjene u nadmorskoj visini, kao i vodoravnog kretanja tlom.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 22*).

Automatski uspon: Otkriva promjene nadmorske visine uz pomoć ugrađenog visinomjera i automatski prikazuje mjerodavne podatke o usponu (*Omogućivanje automatskog uspona, stranica 23*).

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap® za automatsko označavanje dionica. Opcija Udaljenost automatske dionice označava dionice na određenoj udaljenosti. Opcija Aut.dionica (položaj) označava dionice na lokaciji na kojoj ste prethodno pritisnuli SET. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

Auto Pause: Postavlja opcije za funkciju Auto Pause® na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

Automatski odmor: Automatski stvara interval za odmor kada se prestanete kretati tijekom aktivnosti plivanja u bazenu (*Automatski odmor i ručni odmor, stranica 12*).

Autom. izračun dionica: Automatski prepoznaje skijaške spustove uz pomoć ugrađenog mjerača ubrzanja. Za aktivnost jedrenja na dasci možete postaviti pragove brzine i udaljenosti za automatsko pokretanje.

Automatski setovi: Automatski pokreće i zaustavlja setove vježbi tijekom aktivnosti vježbi snage.

Automatsko pomicanje: Automatski se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerač vremena aktivnosti.

Boja pozadine: Omogućuje postavljanje crne ili bijele pozadine za svaku aktivnost.

Slanje pulsa: Automatski odašilje podatke o puls u sata na uparene uređaje kada započnete aktivnost (*Odašiljanje podataka o puls u, stranica 39*).

Pokretanje odbrojanja: Omogućuje mjerač odbrojanja za intervale plivanja u bazenu.

Zaslone s podacima: Prilagođava zaslone s podacima i dodaje nove zaslone s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 20*).

Uredi težinu: Traži dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

Odabir opreme: Kada završite aktivnost, od vas će se zatražiti da odaberete opremu koju ste koristili tijekom aktivnosti. Opremu možete dodati i izbrisati na svom Garmin Connect™ računu (*Garmin Connect™, stranica 48*).

Broj staze: Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

Tipka Dionica: Omogućuje gumb SET za bilježenje dionice, seta ili odmora tijekom aktivnosti.

Metronom: Reproducira tonove ili vibrira ujednačenim ritmom kako biste mogli poboljšati svoje performanse tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu. Možete postaviti udarce u minuti (bpm) kadence koju želite održati, frekvenciju udaraca i postavke zvuka.

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Način napajanja: Postavlja zadani način napajanja za aktivnost.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja ograničenje isteka vremena za ostajanje sata u načinu rada za aktivnosti dok čeka da pokrenete aktivnost, na primjer kada čekate na početak utrke. Opcija Normalno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija Produljeno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Bilj. nakon zal. sunca: Postavlja sat za bilježenje točaka traga nakon zalaska sunca tijekom ekspedicije.

Zabilježi temperaturu: Tijekom određenih aktivnosti bilježi temperaturu okoline oko sata.

Bilježenje maks.VO2: Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog trčanja.

Interval: Postavlja frekvenciju za bilježenje točaka traga tijekom ekspedicije. Po zadanim postavkama, GPS točke traga bilježe se jednom u sat vremena i ne snimaju se nakon zalaska sunca. Rjeđe bilježenje točaka traga produljuje vijek trajanja baterije.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponavljanja: Omogućuje bilježenje broja ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija Samo vježbanja omogućuje praćenje brojanja ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

Vraćanje zadanih postavki: Ponovno postavlja postavke aktivnosti.

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita, stranica 24*).

Prepoznavanje zaveslaja: Automatski otkriva vrstu zamaha pri plivanju u bazenu.

Upozorenja vibracijom: Obavještava vas da udahnate ili izdahnate tijekom aktivnosti disanja.

Upozorenja za aktivnosti

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

Ponavljajuće upozorenje: Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencija	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 53 i Izračuni zona pulsa, stranica 54 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hoda u pravilnim intervalima.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Upozorenja**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Omogućivanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatski uspon > Status**.
- 6 Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
 - Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
 - Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
 - Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
 - Odaberite **Prebacivanje između načina rada** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

NAPOMENA: Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o satelitskim sustavima potražite na web-mjestu garmin.com/aboutGPS.

Držite **MENU**, odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Sateliti**.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Isključi: Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.

Koristi zadano: Omogućuje satu upotrebu zadanih postavki sustava za satelite (*Postavke sustava, stranica 65*).

Samo GPS: Omogućuje GPS satelitski sustav.

Svi sustavi: Omogućuje više satelitskih sustava. Istovremena upotreba više satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

UltraTrac: Rjeđe bilježi točke traga i podatke senzora. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Alarmi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo postavljanje i spremanje alarma unesite vrijeme alarma.
 - Za postavljanje i spremanje dodatnih alarma odaberite **Dodaj alarm** i unesite naziv alarma.

Uređivanje alarma

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Alarmi > Uredi**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
 - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
 - Kako biste postavili alarm za lagano buđenje unutar razdoblja od 30 minuta prije vašeg zakazanog alarma, a temeljen na optimalnom vremenu spavanja, odaberite **Pametno buđenje**.
NAPOMENA: Alarm će uvijek zvoniti u odabrano vrijeme, uz sve ranije alarme. Na primjer, ako ste svoj alarm postavili za 8 ujutro, alarm vas može lagano upozoriti na buđenje u razdoblju između 7.30 i 8 sati.
 - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
 - Za odabir vrste obavijesti za alarme odaberite **Zvuk i vibriranje**.
 - Za uključivanje ili isključivanje pozadinskog osvjetljenja odaberite **Pozadinsko osvjetljenje**.
 - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
 - Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

Upotreba mjerača odbrojavanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo postavljanje mjerača odbrojavanja unesite vrijeme s pomoću gumba **UP** i **DOWN**.
 - Za postavljanje spremljenog mjerača odbrojavanja odaberite spremljeni mjerac odbrojavanja.
 - Za postavljanje novog mjerača odbrojavanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerac** i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje i spremanje novog mjerača odbrojavanja odaberite **Dodaj mjerac vrem.** i unesite vrijeme.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite **MENU** i odaberite opciju:
 - Za spremanje mjerača vremena, odaberite opciju **Spremi**.
 - Za automatsko ponovno pokretanje mjerača nakon što istekne, odaberite opciju **Automatsko ponovno pokretanje**.
 - Za prilagodbu obavijesti o mjeracu vremena odaberite opciju **Zvuk i vibriranje**.
 - Za prilagodbu upozorenja za intervale odaberite **Upozorenja za intervale**.
- 5 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerac vremena.
- 6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za zaustavljanje mjerača pritisnite **GPS**.
 - Za ponovno pokretanje mjerača pritisnite **ABC**.

Dodavanje upozorenja za intervale mjeraču odbrojavanja

Možete dodati upozorenja za intervale za mjerenje vremena nastupa tijekom streljačkih sportova.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite opciju **Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:

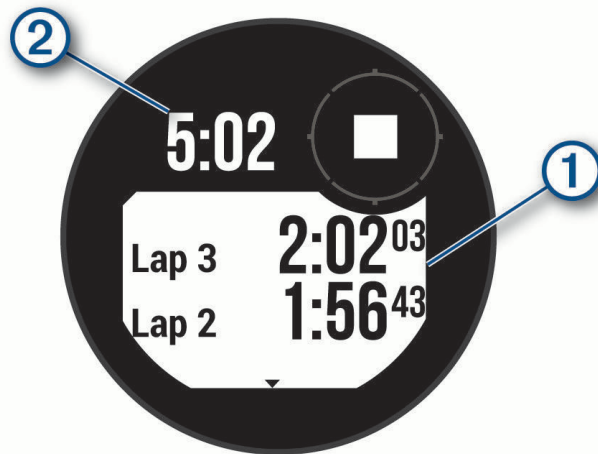
- Za prvo postavljanje mjerača odbrojanja unesite vrijeme s pomoću gumba **UP** i **DOWN** i stisnite gumb **MENU**.
 - Za dodavanje upozorenja za intervale novom mjeraču odbrojanja, odaberite opciju **Dodaj mjerac vrem.**, unesite vrijeme i stisnite **MENU**.
 - Za dodavanje upozorenja za intervale postojećem mjeraču odbrojanja, odaberite opciju **Uredi mjerac vremena** i odaberite mjerac vremena.
- 4 Odaberite opciju **Upozorenja za intervale**.
 - 5 Po potrebi odaberite opciju **Odbrojanje** za upozoravanje svake sekunde na određeni broj sekundi prije kraja mjerača vremena.
 - 6 Odaberite opciju **Dodaj upozorenje**.
 - 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju **Vrsta intervala** za postavljanje učestalosti obavijesti na temelju postavljenog vremena ili postotka ukupnog vremena.
 - Odaberite opciju **Odab. vrstu upoz.** za postavljanje učestalosti obavijesti.
 - Odaberite opciju **Izbriši** za brisanje upozorenja za intervale.
 - 8 Pritisnite **BACK**.
 - 9 Po potrebi ponovite korake 6 do 7.
 - 10 Po potrebiti odaberite opciju **Uredi upozorenje** za izmjenu bilo kojeg upozorenja za intervale.

Brisanje mjerača odbrojanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite mjerac vremena.
- 4 Pritisnite **MENU**.
- 5 Odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
- 3 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerac vremena.
- 4 Pritisnite **SET** kako biste ponovno pokrenuli mjerac vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača vremena pritisnite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje oba mjerača vremena pritisnite **DOWN**.
 - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti pritisnite **MENU** i odaberite **Spremi aktivn..**
 - Pritisnite **MENU** i odaberite **Gotovo** kako biste ponovo postavili mjerace vremena i zatvorili štopericu.
 - Za pregled mjerača vremena dionice pritisnite **MENU** i odaberite **Pregledaj**.

NAPOMENA: Opcija **Pregledaj** prikazuje se samo ako je bilo više dionica.

- Za povratak na zaslon sata bez ponovnog postavljanja mjerača vremena pritisnite **MENU** i odaberite **Idi na zaslon sata**.
- Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite **MENU** i odaberite **Tipka Dionica**.

Sinkronizacija vremena

Kad god uključite uređaj i pronađete satelitski signal ili otvorite Garmin Connect™ aplikaciju na uparenom telefonu, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme kada mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Sinkronizacija vremena**.
- 3 Pričekajte da se uređaj poveže s uparenim telefonom ili locira satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 72*).

SAVJET: Možete pritisnuti **DOWN** kako biste promijenili izvor.

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama. Možete dodati do tri alternativne vremenske zone. Alternativne vremenske zone možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 33*).

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Alternativne vremenske zone > Dodaj zonu**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za označavanje regije i pritisnite **GPS** za odabir.
- 4 Odaberite vremensku zonu.

Uređivanje alternativne vremenske zone

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 33*).
- 2 Odaberite **Alternativne vremenske zone > Uredi**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Promijeni naziv zone**.
 - Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni zonu**.
 - Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši zonu**.

Postavljanje upozorenja za vrijeme

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zal.sun. > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izl. sun. > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

NAPOMENA: Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži spremljene podatke o aktivnostima, rekordima i ukupnim vrijednostima.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 31](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste prikazali svoju povijest aktivnosti, pritisnite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
 - Za prikaz osobnih rekorda za pojedini sport odaberite **Rekordi** ([Osobni rekordi, stranica 28](#)).
 - Za prikaz trenutnih ili mjesečnih ukupnih vrijednosti odaberite **Ukupno** ([Pregledavanje ukupnih podataka, stranica 29](#)).
 - Za brisanje povijesnih podataka odaberite **Opcije** ([Brisanje povijesti, stranica 28](#)).

Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
 - 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
 - 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izбриши sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
- NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka, najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage te najduže trčanje, vožnju ili plivanje.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za brisanje jednog rekorda odaberite rekord i zatim odaberite **Izбриши rekord > ✓**.

- Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde** > ✓.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su spremljeni na satu.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest** > **Ukupno**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Korištenje brojača kilometara

Brojač kilometara automatski snima ukupnu prijeđenu udaljenost, nadmorsku visinu i vrijeme u aktivnostima.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest** > **Ukupno** > **Brojač kilometara**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli ukupne vrijednosti izmjerene s pomoću brojača kilometara.

Postavke obavijesti i upozorenja

Na izgledu sata držite **MENU** i odaberite **Obavijesti i upozorenja**.

Pametne obavijesti: Prilagodba pametnih obavijesti koje se pojavljuju na vašem satu (*Omogućavanje Bluetooth® obavijesti, stranica 47*).

Upozorenja sustava: Postavljanje vremena (*Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 27*), barometra (*Postavljanje upozorenja na oluju, stranica 42*), veze s telefonom (*Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom, stranica 48*), zdravlja i zdravstvenog stanja (*Postavke za zdravlje i wellness, stranica 57*), pulsa izvan preporučenih granica (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 39*) te upozorenja o bateriji (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 63*).

Jutarnje izvješće: Omogućava jutarnje izvješće, prilagodbu podataka o izvješćima te omogućava izradu i uređivanje dnevnih poruka u jutarnjem izvješću (*Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 30*).

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga (*Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 30*).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect™ računu.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Obavijesti i upozorenja > Jutarnje izvješće**.

3 Odaberite opciju:

- Za uključivanje ili isključivanje jutarnjeg izvješća odaberite **Prikaži izvještaj**.
- Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.
- Za pisanje prilagođenih poruka i njihovo dodavanje u jutarnje izvješće odaberite **Prilagođavanje dnevnih poruka > Uredi poruke**.

Izgled

Možete prilagoditi izgled sata i funkcije brzog pristupa u slijedu brzih pregleda widgeta i izborniku kontrola.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka (*Brzi pregledi widgeta, stranica 32*). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth® veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 33*).

Naziv	Opis
ABC	Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (<i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 27</i>).
Aklimatizacija na veće nadmorske visine	Na visinama iznad 800 m (2625 ft) prikazuje grafikon na kojem se prikazuju vrijednosti prosječnog očitavanja pulsne oksimetrije, broja udisaja i pulsa u mirovanju u zadnjih sedam dana korigirane na temelju nadmorske visine.
Visinomjer	Prikazuje približnu nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka.
Barometar	Prikazuje podatke o tlaku u okolini na temelju nadmorske visine.
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (<i>Body Battery™, stranica 33</i>).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Praćenje psa	Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste sa satom Instinct® E uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Health Snapshot™	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot.
Puls	Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (<i>Status varijabilnosti pulsa, stranica 34</i>).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
inReach® kontrole	Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju (<i>Upotreba daljinskog upravljača inReach®, stranica 44</i>).
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnje plivanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Messenger	Prikazuje vaše Garmin Messenger™ razgovore u aplikaciji i omogućuje vam odgovor na poruke sa sata (<i>Aplikacija Garmin Messenger™, stranica 51</i>).
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Upravljanje glazbom	Kontrole playera glazbe vašeg telefona.
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerac za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi (<i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 66</i>).

Naziv	Opis
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (<i>Omogućavanje Bluetooth® obavijesti, stranica 47</i>).
Prehrana	Prikazuje dnevni nutricionistički pregled, uključujući kalorije i makronutrijente. Možete i zabilježiti unos hrane. Morate imati aktivnu Garmin Connect+™ pretplatu za praćenje i pregled prehrane (<i>Pretplata Garmin Connect+™, stranica 49</i>).
Performanse	Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrka. (<i>Mjerenje performansi, stranica 33</i>).
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsog oksimetra (<i>Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 39</i>). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Oporavak	Prikazuje vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je četiri dana.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Rezultat spavanja	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.
Koraci	Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Dionice	Prikazuje prilagodljivi popis dionica (<i>Dodavanje dionica, stranica 35</i>).
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
Temperatura	Prikazuje podatke o temperaturi iz unutarnjeg senzora temperature.
Plime	Prikazuje informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, kao što je visina morske razine i vrijeme pojavljivanja sljedeće plime i oseke (<i>Pregled informacija o morskim mijenama, stranica 19</i>).
VIRB® kontrole	Omogućuje upravljanje kamerom kada je VIRB uređaj uparen sa satom Instinct E (<i>VIRB® daljinski upravljač, stranica 44</i>).
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.
Xero® uređaj	Prikazuje podatke o lokaciji lasera kada je kompatibilan Xero uređaj uparen sa satom Instinct E (<i>Postavke Xero® laserske lokacije, stranica 45</i>).

Brzi pregledi widgeta

Brzi pregledi widgeta omogućuju brz pristup zdravstvenim podacima, informacijama o aktivnostima, ugrađenim sensorima i još mnogo toga. Kada uparite sat, možete pregledavati podatke s telefona kao što su podaci o zdravlju, vremenska prognoza i kalendarski događaji.

1 Na izgledu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se kretali kroz slijed widgeta.



2 Za prikaz više informacija pritisnite **GPS**.

- 3 Odaberite opciju:
 - Pritisnite **DOWN** za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
 - Pritisnite **GPS** za prikaz dodatnih opcija i funkcija za brzi pregled widgeta.

Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled > Brzi pregledi widgeta**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za promjenu mjesta brzog pregleda widgeta u slijedu odaberite **UP** ili **DOWN**.
 - Za uklanjanje brzog pregleda widgeta iz slijeda, odaberite brzi pregled widgeta i odaberite **X**.
 - Za dodavanje brzog pregleda widgeta u slijed odaberite **Dodaj** i odaberite brzi pregled widgeta.

SAVJET: Možete odabrati **Stvori mapu** kako biste stvorili mape koje mogu sadržavati više brzih pregleda widgeta (*Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta, stranica 33*).

Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta

Slijed brzih pregleda widgeta možete prilagoditi i stvoriti mape za srodne brze preglede widgeta.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled > Brzi pregledi widgeta > Dodaj > Stvori mapu**.
- 3 Odaberite brze preglede widgeta koje želite staviti u mapu i odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ako se brzi pregledi widgeta već nalaze u slijedu, možete ih premjestiti ili kopirati u mapu.
- 4 Odaberite ili unesite naziv mape.
- 5 Odaberite ikonu mape.
- 6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za uređivanje mape pomaknite se do mape u slijedu brzih pregleda widgeta i držite **MENU**.
 - Za uređivanje brzih pregleda widgeta u mapi otvorite mapu i odaberite **Uredi** (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 33*).

Body Battery™

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect™ razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom (*Savjeti za poboljšane Body Battery™ podatke, stranica 33*).

Savjeti za poboljšane Body Battery™ podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Mjerenje performansi

Mjerenja performansi predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 34*).

Predviđeno vrijeme utrke: Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije (*Prikaz predviđenih vremena utrke, stranica 34*).

Status varijabilnosti pulsa: Sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 34*).

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za sat Instinct® E potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

Procjena maksimalnog VO2 na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2 možete vidjeti na Garmin Connect™ računu.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 81*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 42*).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 53*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 53*). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 21*).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Trčite na otvorenom pri umjerenom ili visokom intenzitetu te dosegnete barem 70 % svojeg maksimalnog pulsa.
- 3 Nakon barem 10 minuta odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerac snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerac snage mora biti uparen sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 42*). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 53*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 53*). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Započnite biciklističku aktivnost.
- 2 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 3 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 53*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 53*).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 34*). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli brzi pregled widgeta performansi.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prikazali predviđeno vrijeme utrke.
- 4 Pritisnite **GPS** kako biste vidjeli predviđanja za druge udaljenosti.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti

pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.

Status	Opis
Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Loš	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob.
Nema statusa	Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect™ računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

Dodavanje dionica

Ako želite prilagoditi popis dionica, u slijed brzih pregleda widgeta najprije morate dodati brzi pregled widgeta dionica ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 33](#)).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta dionica.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Odaberite **Dodaj burzovno izvješće**.
- 4 Unesite naziv tvrtke ili simbol dionice koju želite dodati i odaberite ✓.
Na satu se prikazuju rezultati pretraživanja.
- 5 Odaberite dionicu koju želite dodati.
- 6 Za više informacija odaberite dionicu.
SAVJET: Za prikaz dionice u slijedu brzih pregleda widgeta pritisnite **GPS** i odaberite Postavljanje za favorita.

Dodavanje lokacija za vremensku prognozu

- 1 Na izgledu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prikazali widget za vremenske uvjete.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Na prvom zaslonu widgeta pritisnite **GPS**.
- 4 Odaberite **Dodaj lokaciju** i potražite lokaciju.
- 5 Po potrebi ponovite korake 3 i 4 kako biste dodali još lokacija.
- 6 Pritisnite **GPS** i odaberite lokaciju za prikaz vremena za tu lokaciju.

Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 37](#)).

Na bilo kojem zaslonu držite pritisnuti gumb **CTRL**.



Ikona	Naziv	Opis
	ABC	Odaberite kako biste otvorili aplikaciju za visinomjer, barometar i kompas.
	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (<i>Postavljanje alarma, stranica 25</i>).
	Alternativne vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (<i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 27</i>).
	Visinomjer	Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (<i>Traženje pomoći, stranica 56</i>).
	Barometar	Odaberite za otvaranje zaslona barometra.
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje funkcije uštede baterije (<i>Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 63</i>).
	Pozadinsko osvjetljenje	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (<i>Promjena postavki zaslona, stranica 66</i>).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (<i>Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 39</i>).
	Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
	Satovi	Odaberite za otvaranje aplikacije Satovi i postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice ili prikaza alternativnih vremenskih zona (<i>Satovi, stranica 25</i>).
	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth® dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata Instinct® i povećava se kako se približavate telefonu.
	Baterija	Odaberite za uključivanje zaslona za upotrebu sata kao svjetiljke (<i>Upotreba zaslona svjetla, stranica 37</i>).
	Garmin Share	Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share (<i>Garmin Share, stranica 52</i>).
	Povijest	Odaberite za prikaz povijesti aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata.
	Zaključavanje tipki	Odaberite za zaključavanje gumba kako biste spriječili njihovo slučajno pritiskanje.
	Messenger	Odaberite za prikaz i slanje poruka s pomoću aplikacije Messenger (<i>Upotreba funkcije Messenger, stranica 51</i>).
	Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
	Upravljanje glazbom	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu.

Ikona	Naziv	Opis
	Obavijesti	Odaberite za prikaz poziva, poruka, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (<i>Omogućavanje Bluetooth® obavijesti, stranica 47</i>).
	Telefon	Odaberite kako biste onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Pulsni oksimetar	Odaberite za otvaranje aplikacije za pulsni oksimetar (<i>Pulsni oksimetar, stranica 39</i>).
	Referentna točka	Odaberite za postavljanje referentne točke za navigaciju (<i>Postavljanje referentne točke, stranica 59</i>).
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati (<i>Upotreba aplikacije za spremanje, stranica 18</i>).
	Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
	Način rada za spavanje	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način rada za spavanje (<i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 66</i>).
	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice (<i>Korištenje štoperice, stranica 26</i>).
	IZL.I ZALAZ.SUNC.	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Sinkronizacija vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Mjerači vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja (<i>Upotreba mjerača odbrojavanja, stranica 25</i>).
	Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i trenutnih uvjeta.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Kontrole, stranica 35*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled > Kontrole**.
- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola.
- 5 Po potrebi odaberite **Dodaj novo** kako biste u izbornik kontrola dodali još jedan prečac.

Upotreba zaslona svjetla

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije.

- 1 Držite **CTRL**.
- 2 Odaberite

Senzori i dodaci

Sat Instinct® E ima nekoliko unutarnjih senzora i možete upariti dodatne bežične senzore za aktivnosti.

Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o pulsu na brzom pregledu widgeta pulsa (*Brzi pregledi widgeta, stranica 32*).

Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

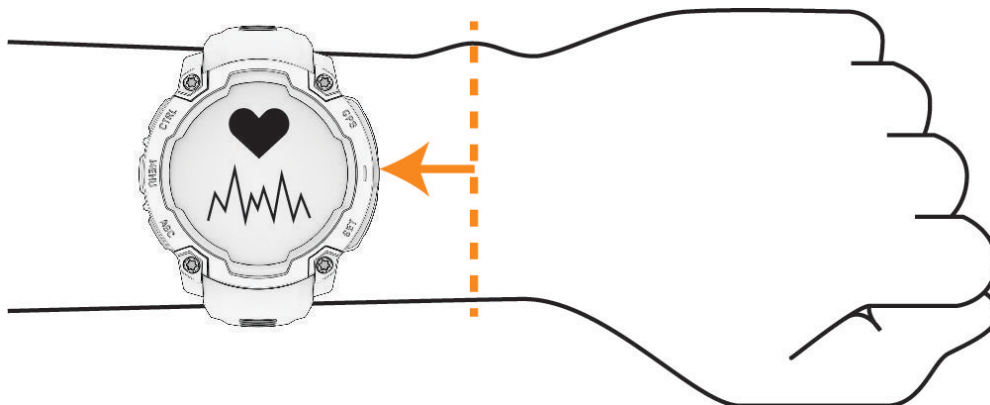
Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsnim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 38*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 40*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona ♥ prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću brzog pregleda widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Postavljanje sata tako da vas upozori kada vaš puls prekorači ciljnu granicu ili padne ispod nje (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 39*).

Slanje pulsa: Odašilje podatke o puls u upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o puls u, stranica 39*).

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect™. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.


- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću > Upozorenja za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Odašiljanje podataka o puls u

Podatke o puls u možete odašiljati sa sata i prikazivati ih na uparenim uređajima. Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o puls u automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 21*). Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl.

- 1 Odaberite opciju:
 - Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
 - Držite **CTRL** kako biste otvorili izbornik kontrola i zatim odaberite .
- NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 37*).
- 2 Pritisnite **GPS**.
Sat počinje odašiljati podatke o puls u.
 - 3 Uparite sat i kompatibilan uređaj.
NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin®. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.
 - 4 Pritisnite **GPS** za prestanak odašiljanja podataka o puls u.

Pulsni oksimetar

Sat Instinct® E ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitavanje vašeg pulsno oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect™ računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Postavljanje načina rada pulsno oksimetra, stranica 40*). Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsno oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsno oksimetar. Na brzom pregledu widgeta prikazuje se zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao brzi pregled widgeta za pulsno oksimetar.
- 2 Pritisnite **GPS** za prikaz detalja brzog pregleda widgeta i započnite očitavanje pulsno oksimetra.
- 3 Mirujte 30 sekundi.

NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsno oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.

Postavljanje načina rada pulsno oksimetra

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Pulsni oksimetar > Način rada pulsne oksimetrije**.

3 Odaberite opciju:

- Za automatsko isključivanje mjerenja odaberite **Ručna provjera**.
- Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Tijekom spavanja**.

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.

- Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.

NAPOMENA: Uključivanje funkcije **Čitav dan** skraćuje trajanje baterije.

Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra

Ako su podaci pulsno oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno (*Postavke kompasa, stranica 40*). Kompas možete vidjeti na izborniku s kontrolama (*Kontrola, stranica 35*), popisu brzih pregleda (*Brzi pregledi widgeta, stranica 31*) ili zaslonu s podacima tijekom aktivnosti (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 20*).

Postavke kompasa

Pritisnite i držite **MENU**, a zatim odaberite **Senzori i dodaci > Kompas**.

Kalibriraj: Ručno kalibrira senzor kompasa (*Ručna kalibracija kompasa, stranica 40*).

Prikaz: Postavljanje smjera kretanja prikazanih na kompasu.

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera, stranica 40*).

Način rada: Postavljanje kompasa na primjenu kombinacije GPS podataka i podataka elektroničkog senzora tijekom kretanja (Automatski), samo GPS podataka ili magnetometra.

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj > Početak**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

SAVJET: Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Referentni sjever**.

3 Odaberite opciju:

- Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
- Za postavljanje magnetskog sjevera kao smjera bez deklinacije odaberite **Magnetski**.

- Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
- Za ručno postavljanje vrijednosti magnetskog odstupanja odaberite **Korisnik > Magnetsko odstupanje**, unesite magnetsko odstupanje i odaberite **Gotovo**.

Visinomjer i barometar

Sat sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Sat kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran (*Postavke visinomjera, stranica 41*).

Postavke visinomjera

Pritisnite i držite **MENU**, a zatim odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

Kalibriraj: Ručno kalibriranje senzora visinomjera.

Automatska kalibracija: Samostalna kalibracija visinomjera svaki put kada upotrebljavate sustave satelita.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Nadmor. visina: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija**.
- Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Ručni unos**.
- Za unos trenutačne nadmorske visine s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Koristi DEM**.

NAPOMENA: Za neke je satove potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.

- Za unos trenutačne nadmorske visine vaše GPS lokacije odaberite **Kalibriraj > Koristi GPS**.

Postavke barometra

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Barometar**.

Kalibriraj: Ručna kalibracija senzora barometra.

Plotanje: Postavlja vremensku skalu karte u brzom pregledu widgeta barometra.

Upozorenje na oluju: Postavlja razinu promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Tlak: Postavlja kako sat prikazuje podatke o tlaku.

Kalibracija barometra

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometar možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu ili točan tlak na razini mora.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Barometar > Kalibriraj**.

3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutačne nadmorske visine i tlaka na razini mora (opcionarno) odaberite **Ručni unos**.
- Za automatsku kalibraciju s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Koristi DEM**.

NAPOMENA: Za neke je satove potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

Postavljanje upozorenja na oluju

UPOZORENJE

Ovo je upozorenje informativna funkcija i nije namijenjeno kao primarni izvor za praćenje promjena u vremenu. Vaša je odgovornost da pregledate vremenske uvjete i izvješća, budete svjesni svoje okoline i da primjenjujete sigurnosna pravila, naročito u vrijeme loših vremenskih prilika. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Barometar > Upozorenje na oluju**.

3 Odaberite opciju:

- Za uključivanje i isključivanje upozorenja odaberite **Status**.
- Za ažuriranje razine promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju odaberite **Brzina**.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim sensorima s ANT+® ili Bluetooth® tehnologijom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 42*). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 20*). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni. Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin® senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
DogTrack	Omogućuje primanje podataka s kompatibilnog ručnog uređaja za praćenje pasa.
Vanjski monitor pulsa	S pomoću vanjskog senzora pulsa, kao što su senzori pulsa iz serija HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti.
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
inReach	Funkcija inReach® daljinskog upravljača omogućuje upravljanje inReach uređajem za satelitsku komunikaciju putem sata Instinct® (<i>Upotreba daljinskog upravljača inReach®, stranica 44</i>).
Svjetla	Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju.
Brzina/kadencija	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (<i>Veličina i opseg kotača, stranica 81</i>).
Tempe	Senzor temperature tempe™ možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.
VIRB	Daljinska funkcija VIRB® omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću sata (<i>VIRB® daljinski upravljač, stranica 44</i>).
XERO laserske lokacije	Podatke o lokaciji lasera možete pregledavati i dijeliti s Xero® uređaja (<i>Postavke Xero® laserske lokacije, stranica 45</i>).

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+® ili Bluetooth®, morate upariti sat sa senzorom. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

1 Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.

2 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 20*).

Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja

Dodaci iz serija HRM 600, HRM-Fit™ i HRM-Pro™ izračunavaju tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na svojem kompatibilnom satu Instinct® E kada ga spojite s pomoću tehnologije ANT+® ili sigurne tehnologije Bluetooth®. Podatke također možete pregledati na kompatibilnim aplikacijama za treniranje trećih strana.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak za mjerenje pulsa kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Instinct E.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja (*Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 43*).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom za mjerenje pulsa (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 11*).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Instinct® E (*Nadogradnja proizvoda, stranica 71*).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+® tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 11*).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Pon.post.kalibr.podat.**

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 11*).

Dinamika trčanja

Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat Instinct® E ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za svih šest parametara o trkačkoj formi morate upariti sat Instinct E s dodatnom opremom, serije HRM-Fit™, HRM-Pro™ ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja koja mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Metričke	Vrsta senzora	Opis
Kadencia	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Kadencia je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
Vertikalna oscilacija	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
Vrijeme dodira s tlom	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama. NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom	Samo kompatibilna dodatna oprema	Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.
Duljina koraka	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
Omjer vertikalne oscilacije	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

U ovoj temi pronaći ćete savjete za upotrebu kompatibilnog dodatka za mjerenje dinamike trčanja. Ako dodatak nije povezan s vašim satom, sat se automatski prebacuje na mjerenje dinamike trčanja na zapešću.

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serije HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™.
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak HRM 600, uparite ga sa satom pomoću sigurne veze Bluetooth®, a ne otvorene veze.

Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro, uparite ga satom putem ANT+® tehnologije umjesto putem Bluetooth tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

NAPOMENA: Neki parametri ne prikazuju se tijekom hodanja (*Dinamika trčanja, stranica 43*).

inReach® daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje uređajem za satelitsku komunikaciju inReach putem sata Instinct®. Više informacija o kompatibilnim uređajima potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Upotreba daljinskog upravljača inReach®

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati inReach brzi pregled widgeta u slijed (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 33*).

- 1 Uključite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
 - 2 Na svojem Instinct® satu pritisnite **UP** ili **DOWN** sa zaslona sata za prikaz inReach brzog pregleda widgeta.
 - 3 Pritisnite **GPS** za pretraživanje svojeg inReach uređaja za satelitsku komunikaciju.
 - 4 Pritisnite **GPS** za uparivanje svojeg inReach uređaja za satelitsku komunikaciju.
 - 5 Pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
 - Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.
- NAPOMENA:** SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.
- Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke > Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
 - Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zad. por.** i odaberite poruku na popisu.
 - Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijedene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

VIRB® daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću uređaja.

Upravljanje VIRB® akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u korisničkom priručniku za seriju VIRB.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Instinct® sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 42*).
Brzi pregled VIRB widgeta dodan je slijedu.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda VIRB widgeta.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Instinct uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **GPS**.
 - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
 - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

Upravljanje VIRB® akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Instinct® sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 42*).
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite **MENU**.
- 6 Odaberite **VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Način snimanja > Pokr.i zaus.mjer.vrem..**
NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
 - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Način snimanja > Ručno**.
 - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Instinct uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **GPS**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

Postavke Xero® laserske lokacije

Prije prilagođavanja postavki laserske lokacije morate upariti kompatibilan Xero uređaj (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 42*).

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > XERO laserske lokacije > Laserske lokacije**.

Tijekom aktivnosti: Omogućuje prikaz informacija o lokaciji lasera na kompatibilnom uparenom Xero uređaju tijekom aktivnosti.

Način rada za dijeljenje: Omogućuje vam javno dijeljenje ili privatno emitiranje informacija o lokaciji lasera.

Karta

▲ predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija kartom (*Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 46*)
- Postavke karte (*Postavke karte, stranica 46*)

Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Tijekom navigacije pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz karte.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje pritisnite **GPS**.
 - Za pomicanje i zumiranje na karti pritisnite **UP** i **DOWN**.
 - Za odustajanje pritisnite **BACK**.

Postavke karte

Možete podesiti kako se karta prikazuje u aplikaciji karte i zaslonima s podacima.

Na zaslonu sata držite **MENU** i odaberite **Karta**.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikaz spremljenih lokacija na karti.

Gradovi: Prikaz naziva gradova na karti

Linije mreže: Prikaz linija mreže na karti

Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona dostupne su na satu Instinct® kad ga uparite putem aplikacije Garmin Connect™ ([Uparivanje telefona, stranica 47](#)).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ™ i mnoge druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 48](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 31](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 35](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 55](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth® obavijesti, stranica 47](#))

Uparivanje telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na satu, morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth® postavki na telefonu.

- 1 Tijekom početnog postavljanja na satu odaberite ✓ kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.

NAPOMENA: Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, držite **MENU** i odaberite **Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

- 2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

Omogućavanje Bluetooth® obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 47](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povezivost > Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Tijekom aktivnosti ili Opća namjena**.
- 4 Odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- 6 Pritisnite **BACK**.
- 7 Odaberite preferencije privatnosti i isteka.
- 8 Pritisnite **BACK**.
- 9 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

Prikaz obavijesti

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta obavijesti.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Odaberite obavijest.
- 4 Pritisnite **GPS** za više opcija.
- 5 Pritisnite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Instinct® prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite **Prihvati**.
NAPOMENA: Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.
- Za odbijanje poziva odaberite **Odbij**.
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite **Odgovor** i zatim odaberite poruku s popisa.
NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android™ telefonom putem Bluetooth® tehnologije.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android™ telefone.

Kad na satu primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect™.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke vašeg operatera i telefonske tarife. Za dodatne informacije o troškovima i ograničenjima za tekstualne poruke obratite se svom davatelju mobilnih usluga.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli brzi pregled widgeta obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest o poruci.
- 3 Pritisnite **GPS**.
- 4 Odaberite **Odgovor**.
- 5 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Instinct® E.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti iOS® i odaberite obavijesti za prikaz na vašem telefonu i satu.
NAPOMENA: Sve obavijesti koje omogućite na svojem uređaju iPhone također se prikazuju na vašem satu.
- Ako upotrebljavate telefon Android™, iz aplikacije Garmin Connect™ odaberite **••• > Postavke > Obavijesti > Obavijesti aplikacija** i odaberite obavijesti koje želite vidjeti na svojem satu.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

Sat Instinct® E možete podesiti da vas upozori kada se upareni telefon putem Bluetooth® tehnologije povezuje ili prekida vezu.


NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s telefonom zadano su isključena.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povezivost > Telefon > Upozorenja**.

Isključivanje Bluetooth® veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 37*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **CTRL**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Instinct®.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Telefonske i računalne aplikacije

Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin® aplikacija putem istog Garmin računara.

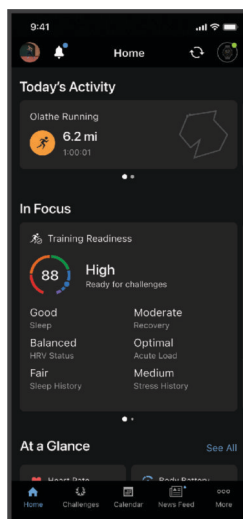
Garmin Connect™

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu (garmin.com/connectapp) ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i čuvati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadence i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.



Planirajte trening: Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijelili veze na aktivnosti.

Upravljajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Pretplata Garmin Connect+™

Možete poboljšati podatke, veze i treninge dostupne na računu Garmin Connect pomoću pretplate Garmin Connect+. Kako biste se prijavili, aplikaciju Garmin Connect možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Primajte sadržaje o svojim podacima i aktivnostima kreirane uz umjetnu inteligenciju, uključujući prehranu.

LiveTrack+: Šaljite LiveTrack tekstualne poruke, dobijte personaliziranu profilnu stranicu i pregledajte prethodne sesije LiveTrack.

Pratite Garmin Trails: Ostvarite pristup stazama na otvorenom koje preporučuju baze podataka Garmin® i drugi korisnici usluge Garmin, uz slike, ocjene, izvješća o izletima i još toga.

Pratite aktivnosti na zatvorenom: Pregledajte podatke o aktivnosti i vježbanju na zatvorenom u stvarnom vremenu, što vam omogućuje prilagodbu tijekom aktivnosti.

Smjernice za treniranje: Uz odabrane Garmin Coach planove treninga, dobijte dodatnu potporu i smjernice stručnjaka.

Bilježenje prehrane: Pratite svakodnevnu prehranu pomoću opsežnih baza podataka o hrani i pregledajte detaljna izvješća o potrošenim makaronutrijentima i kalorijama. Na kompatibilnom Garmin satu možete jednostavno pregledati dnevne nutricionističke podatke, ručno bilježiti hranu i primati jutarnja i večernja izvješća o prehrani. U Garmin Connect aplikaciji možete skenirati UPC, zabilježiti nove prehrambene proizvode, stvarati prehrambene ciljeve i još mnogo toga.

Upravljačka ploča uspjeha: Pratite podatke o treninzima na svoj način uz prilagođene karte i grafikone, uključujući parametre prehrane.

Značajke za društvene mreže: Ostvarite pristup ekskluzivnim medaljama, izazovima za medalje i dvostrukim bodovima za izazove. Avatar profila možete ažurirati s pomoću prilagodljivih okvira.

Upotreba aplikacije Garmin Connect™

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 47](#)), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.

2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect™

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 47](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect™*, stranica 49).
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.
Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin® na Garmin Connect™ računom, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Postavke**.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređaja Garmin® možete sinkronizirati na sat Instinct® E putem računala Garmin Connect™. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge®, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu Instinct E.

Sinkronizirajte sat Instinct E i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj (*Objedinjeni status treniranja*, stranica 50).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu Instinct E.

Korištenje usluge Garmin Connect™ na računalo

Aplikacija Garmin Express™ putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ™ aplikacijama.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express™

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect™ račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect™

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 37).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **CTRL**.
- 2 Odaberite **Sinkronizacija**.

Connect IQ™ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ aplikacije, podatkovna polja, brze preglede widgeta i zaslone sata iz Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Izgledi sata: Prilagodite izgled sata.

Aplikacije uređaja: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, brze preglede widgeta i nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Podatkovna polja: Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Preuzimanje Connect IQ™ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat Instinct® E i telefon ([Uparivanje telefona](#), stranica 47).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ™ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Garmin Explore™

Na web-mjestu Garmin Explore i aplikaciji možete izraditi staze, točke i zbirke, planirati putovanje, sinkronizirati staze, učitavati aktivnosti i koristiti se pohranom u oblaku. Na njima je ponuđeno napredno planiranje i s internetskom vezom i bez nje, tako da možete podijeliti i sinkronizirati podatke s kompatibilnim Garmin® uređajem. S pomoću aplikacije možete preuzeti karte za izvanmrežni pristup i navigirati svugdje, bez korištenja mobilnih usluga.

Aplikaciju Garmin Explore možete preuzeti u trgovini aplikacijama na pametnom telefonu (garmin.com/exploreapp) ili možete otvoriti web-mjesto explore.garmin.com.

Aplikacija Garmin Messenger™

⚠ UPOZORENJE

Značajke inReach® aplikacije Garmin Messenger na telefonu, uključujući SOS, praćenje i inReach™ prognoza, neće biti dostupne bez povezanog uređaja inReach i aktivnog plana za uslugu inReach. Aplikaciju prije upotrebe na putovanju obavezno isprobajte na otvorenom.

⚠ OPREZ

Značajke slanja poruke bez satelitske veze aplikacije Garmin Messenger na telefonu ne trebaju se oslanjati na primarnu metodu dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Aplikacija radi i putem interneta (putem bežične veze ili upotrebom mobilnih podataka vašeg telefona) i putem satelitske mreže (putem inReach uređaja). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom. Ako se nalazite u području koje nije pokriveno mrežom, morate imati aktivan plan za uslugu inReach kako bi uređaj mogao rabiti satelitsku mrežu.

Aplikaciju možete koristiti za slanje poruka drugim Garmin Messenger korisnicima aplikacije, uključujući prijatelje i obitelj bez Garmin® uređaja. Svatko može preuzeti aplikaciju i povezati svoj telefon i komunicirati s drugim korisnicima aplikacije putem interneta (nije potrebna prijava). Korisnici aplikacije mogu stvoriti i nizove za grupno razmjenjivanje poruka s ostalim telefonskim brojevima. Novi članovi niza za grupno razmjenjivanje poruka mogu preuzeti aplikaciju kako bi vidjeli što ostali govore.

Poruke poslane putem bežične veze ili podatkovnog prometa telefona ne uzrokuju naplatu podataka ili dodatne troškove u vašem planu pružanja usluga inReach. Primljene poruke mogu uzrokovati troškove ako se poruka pokušala dostaviti i putem mreže satelita i putem interneta. Primjenjuju se standardne naknade za slanje i primanje tekstnih poruka vašeg paketa podatkovnog prometa.

Aplikaciju Garmin Messenger možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/messengerapp).

Upotreba funkcije Messenger

⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger™ aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Za upotrebu Messenger funkcije vaš Instinct® E sat mora biti povezan s Garmin Messenger aplikacijom na kompatibilnom telefonu putem Bluetooth® tehnologije.

Funkcija Messenger na vašem satu omogućuje vam prikaz, sastavljanje i odgovor na poruke iz Garmin Messenger aplikacije.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda funkcije **Messenger**.
SAVJET: Funkcija Messenger dostupna je kao brzi pregled, aplikacija ili opcija izbornika kontrola na satu.
- 2 Pritisnite **GPS** za otvaranje brzog pregleda funkcije.
- 3 Ako prvi puta koristite funkciju **Messenger**, telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.
- 4 Na satu odaberite opciju:
 - Za sastavljanje nove poruke odaberite **Nova poruka**, odaberite primatelja i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.
 - Za prikaz razgovora pritisnite **UP** ili **DOWN** i odaberite razgovor.
 - Kako biste odgovorili na poruku, odaberite razgovor, zatim odaberite **Odgovor** i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.

Garmin Share

OBAVIJEST

Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin® putem tehnologije Bluetooth®. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremjene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi®, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

Dijeljenje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth®. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin® putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, satInstinct® može slati i primiti podatke ([Primanje podataka s Garmin Share, stranica 52](#)). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, možete podijeliti omiljene staze sa svog Edge® biciklističkog računala na svoj kompatibilni Garmin sat.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Garmin Share > Dijeli**.
- 3 Odaberite kategoriju i odaberite jednu stavku.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dijeli**.
 - Odaberite **Dodaj više > Dijeli** kako biste odabrali više od jedne stavke za dijeljenje.
- 5 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.
- 6 Odaberite uređaj.
- 7 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite ✓.
- 8 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 9 Odaberite **Ponovno podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionarno).
- 10 Odaberite **Gotovo**.

Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth®. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin® putem Garmin Share.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Garmin Share**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe druge kompatibilne uređaje u dometu.
- 4 Odaberite ✓.
- 5 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite ✓.
- 6 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 7 Odaberite **Gotovo**.

Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect™.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati osobne podatke kao što su visina, težina, zone treniranja i još mnogo toga. Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin® preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect™ računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o puls u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate vagu Index™, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 53](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Kondic. dob**.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 54](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect™ računa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Zone pulsa**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
Značajkom Autom.prepoz. automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 54](#)).
- 4 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.

5 Odaberite **Zone > Na temelju**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
- Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
- Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).

7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

8 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).

9 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje satu da odredi vaš maksimalni puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 53*).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Pomoću svog Garmin Connect™ računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Autom.prepoz. uključena je prema zadanim postavkama. Uređaj može automatski prepoznati maksimalni puls tijekom aktivnosti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Korisnički profil > Autom.prepoz..**

3 Odaberite opciju.

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect™ neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Instinct® E mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth® tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu garmin.com/safety.

Assistance: Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat Instinct E tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

Live Event Sharing: Omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Android™ tehnologije.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect™ odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect™ možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakata možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 55*).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj Instinct® E, morate sinkronizirati podatke (*Upotreba aplikacije Garmin Connect™, stranica 49*).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect™ neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 55*). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sigurnost > Prepoznavanje nezgoda**.

3 Odaberite GPS aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Instinct® E prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Traženje pomoći

⚠ OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect™ neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 55*). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

1 Držite **CTRL**.

2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.

Prikazat će se zaslon za odbrojanje.

SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojanja da biste otkazali poruku.

Postavke za zdravlje i wellness

Držite **MENU** i odaberite **Zdravlje i wellness**.

Puls: Omogućuje prilagođavanje postavki senzora pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 38*).

Način rada pulsne oksimetrije: Omogućuje odabir načina rada pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsne oksimetrije, stranica 40*).

Dnevni sažetak: Omogućuje Body Battery™ dnevni sažetak koji se prikazuje nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery razinu (*Body Battery™, stranica 33*).

Upozorenja o stresu: Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery razinu.

Upozorenja za odmor: Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery razinu.

Upozorenje za kretanje: Omogućuje ili onemogućuje upotrebu funkcije Upozorenje za kretanje (*Korištenje upozorenja za kretanje, stranica 57*).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ® događaja. Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju.

Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect™ računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i traka podsjetnika na kretanje. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 65*).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Instinct® E izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanje možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect™ ili u postavkama sata (*Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 66*). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Kontrola, stranica 35*).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect™ račun (*Upotreba aplikacije Garmin Connect™, stranica 49*).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem Instinct® E satu (*Brzi pregledi widgeta, stranica 31*).

Varijacije disanja

UPOZORENJE

Uređaj Instinct® E nije medicinski uređaj i nije namijenjen za dijagnostičku uporabu ili praćenje medicinskih stanja. Više informacija o točnosti pulsog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Optički senzor pulsa na uređaju Instinct E ima značajku pulsog oksimetra koji može izmjeriti vaše varijacije disanja tijekom noći. Uvidi u razlike disanja prikazuju se kako biste povećali svjesnost o svojem okruženju spavanja i općenitoj dobrobiti. Ako imate povremene ili česte razlike disanja, to može biti zbog pojedinačnih čimbenika životnog stila ili vašeg okruženja spavanja. Obratite se svojem liječniku ako ste zabrinuti o svojoj razini varijacija disanja.

Za prepoznavanje varijacija disanja možete uključiti praćenje pulsne oksimetrije u snu (*Postavljanje načina rada pulsog oksimetra, stranica 40*).

Brzi pregled ocjene spavanja prikazuje podatke trenutačne varijacije disanja.

Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u popis brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 33*).

Dodatne pojedinosti o varijacijama disanja, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect™ računu.

Navigacija

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremi u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 35*).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 4 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži

Možete spremi trenutnu lokaciju s pomoću dvostrukih mrežnih koordinata kako biste kasnije mogli navigirati natrag do iste lokacije.

- 1 Prilagodite tipku prečaca za funkciju **Dvostruka mreža** (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 66*).
- 2 Držite prilagođeni gumb ili kombinaciju gumba.
- 3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Pritisnite tipku **GPS** za spremanje lokacije.
- 5 Po potrebi pritisnite **DOWN** za uređivanje pojedinosti o lokaciji.

Postavljanje referentne točke

Možete postaviti referentnu točku kako biste odredili smjer i udaljenost do lokacije ili smjera.

- 1 Odaberite opciju:
 - Držite **CTRL**.

SAVJET: Referentnu točku možete postaviti tijekom bilježenja aktivnosti.

 - Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Referentna točka**.
- 3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Pritisnite **GPS** i odaberite **Dodavanje točke**.
- 5 Odaberite lokaciju ili smjer koji će se upotrijebiti kao referentna točka za navigaciju.
Pojavit će se strelica kompasa i udaljenost do odredišta.
- 6 Vrha sata okrenite u svom smjeru.
Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.
- 7 Po potrebi pritisnite **GPS** i odaberite **Promijeni točku** da biste postavili drugu referentnu točku.

Navigacija prema odredištu

Uz pomoć sata možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Navigiraj**.
 - Odaberite aktivnost, držite **MENU** i odaberite **Navigacija**.
- 3 Odaberite kategoriju.
- 4 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Iđi na**.
- 6 Za početak navigacije pritisnite **GPS**.

Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje trenutačne aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Tijekom aktivnosti pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.

Na karti se prikazuju vaša trenutačna lokacija, trag koji trebate slijediti i vaše odredište.

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

Sat možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotornju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Navigiraj > Sight 'N Go**.
 - Odaberite aktivnost, zadržite **MENU** i odaberite **Navigacija > Sight 'N Go**.
- 3 Usmjerite vrh sata prema objektu i pritisnite **GPS**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 4 Za početak navigacije pritisnite **GPS**.

Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

Lokaciju čovjeka u moru (MOB) možete spremići i automatski započeti navigaciju na nju.

SAVJET: Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 66*).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Navigiraj > Zadnja MOB lokacija**.
 - Odaberite aktivnost, držite **MENU** i odaberite **Navigacija > Zadnja MOB lokacija**.

Pojavit će se navigacijski podaci.

Zaustavljanje navigacije

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Zaustavljanje navigacije**.

Staze

UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje preuzimanje terena koje su stvorili drugi korisnici. Garmin® ne zastupa sigurnost, točnost, pouzdanost, potpunost ili pravodobnost terena koje su izradile treće strane. Na vlastiti rizik upotrebljavate ili se oslanjate na kursove koje su izradile treće strane.

Stazu s računa usluge Garmin Connect™ možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremići i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner® možete se utrkiivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze > Stvori novo**.
- 5 Unesite naziv staze i odaberite ✓.
- 6 Odaberite **Dodaj lokaciju**.
- 7 Odaberite opciju.
- 8 Po potrebi ponovite korake 6 i 7.
- 9 Odaberite **Gotovo > Slijedi stazu**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 10 Pritisnite **GPS** kako biste započeli navigaciju.

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™


Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect™, stranica 48*).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj (*Slanje staze na uređaj, stranica 61*).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect™ (*Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™, stranica 60*).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Pritisnite **GPS** za odabir staze.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redosl.**
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Isctav.elev.**
 - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
 - Za uređivanje staze odaberite **Uredi**.
 - Za brisanje staze odaberite **Izbrisi**.

Projekcija točke

Možete stvoriti novu lokaciju projiciranjem udaljenosti i smjera od označene lokacije do nove lokacije.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati aplikaciju Projekcija točke na popis aktivnosti i aplikacija.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Projekcija točke**.
- 3 Za postavljanje smjera pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **GPS**.
- 5 Za odabir mjerne jedinice pritisnite **DOWN**.
- 6 Za unos udaljenosti pritisnite **UP**.
- 7 Pritisnite **GPS** za spremanje.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje karte odaberite **Karta > Status**.

- Odaberite **Karta > Podatkovno polje** kako biste uključili ili isključili podatkovno polje koje prikazuje informacije o ruti na karti.
- Odaberite **Nadolazi** kako biste uključili ili isključili informacije o nadolazećim točkama staze.
- Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Isctav.elev.**.
- Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

Postavke smjera

Možete postaviti ponašanje pokazivača koji se prikazuje na karti tijekom navigacije.

Držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Navigacija > Tip**.

Smjer: Pokazuje smjer u kojem se nalazi vaše odredište.

Staza: Označava vaš odnos prema liniji staze koja vodi do odredišta.

Postavljanje navigacijskih rješenja

Možete postaviti upozorenja koja će vam pomoći u navigaciji do odredišta.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Navigacija > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste postavili upozorenje za određenu udaljenost od konačnog odredišta, odaberite **Konačna udaljenost**.
 - Kako biste postavili upozorenje za vrijeme koje preostaje do konačnog odredišta, odaberite **Konačno preostalo vrijeme dolaska**.
 - Da biste postavili upozorenje kada skrenete s kursa, odaberite **Van staze**.
 - Da biste omogućili upute za navigaciju skretanje-po-skretanje, odaberite **Upute za skretanja**.
- 4 Po potrebi odaberite **Status** kako biste uključili upozorenje.
- 5 Po potrebi unesite udaljenost i vrijeme te odaberite **✓**.

Postavke upravitelja napajanja

Držite **MENU** i odaberite **Upravitelj napajanja**.

Štednja baterije: Prilagođava funkciju štednje baterije u načinu rada sata (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 63*).

Način napajanja: Prilagođava postavke sustava, aktivnosti i GPS-a za produljenje trajanja baterije tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja, stranica 63*).

Postotak napunj. baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Procij. kapac. bat.: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 35*).

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Štednja baterije**.

3 Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.

4 Odaberite **Uredi** i odaberite opciju:

- Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
- Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
- Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
- Odaberite **Pulsni oksimetar** kako biste isključili senzor pulsnog oksimetra.
- Za onemogućivanje automatskog pozadinskog osvjetljenja odaberite **Pozadinsko osvjetljenje**.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

5 Odaberite **Upoz. za slabu bat.** kako biste primili upozorenje kad je baterija gotovo prazna.

Promjena načina napajanja

Možete promijeniti način napajanja kako biste produljili trajanje baterije tijekom aktivnosti.

1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.

2 Odaberite **Način napajanja**.

3 Odaberite opciju.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti odabranim načinom napajanja.

Prilagodba načina napajanja

Uređaj se isporučuje s nekoliko načina napajanja koji vam omogućuju brzo podešavanje postavki sustava, aktivnosti i GPS-a kako biste produljili trajanje baterije tijekom aktivnosti. Možete prilagoditi postojeće načine napajanja i stvoriti nove prilagođene načine napajanja.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite način napajanja koji želite prilagoditi.
- Odaberite **Dodaj** kako biste izradili prilagođeni način napajanja.

4 Po potrebi unesite prilagođeni naziv.

5 Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki načina napajanja.

Primjerice, možete promijeniti postavke GPS-a ili prekinuti vezu uparenog telefona.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

6 Po potrebi odaberite **Gotovo** za spremanje i upotrebu prilagođenog načina napajanja.

Vraćanje načina napajanja

Možete ponovno postaviti unaprijed učitani način napajanja na tvornički zadane postavke.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.

3 Odaberite unaprijed učitani način napajanja.

4 Odaberite **Vrati** > ✓.

Postavke sustava

Držite **MENU**, a zatim odaberite **Sustav**.

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena, stranica 66*).

Pozadinsko osvjetljenje: Podešava postavke zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 66*).

Sateliti: Postavlja zadani satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnosti. Ako je potrebno, možete prilagoditi postavke satelita za svaku aktivnost (*Postavke satelita, stranica 24*).

Zvuk i vibriranje: Postavlja zvukove sata, poput tonova gumba, upozorenja i vibracija.

Način rada za spavanje: Postavljanje sati spavanja i preferencija za način rada za spavanje (*Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 66*).

Bez ometanja: Omogućuje način rada Bez ometanja. Možete urediti preferencije za zaslon, obavijesti, upozorenja i kretnje zapešćem.

Tipke prečaca: Dodjeljivanje prečaca gumbima (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 66*).

Automatsko zaključavanje: Automatsko zaključavanje gumba radi sprječavanja njihovog nehotičnog pritiskanja. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumb tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Opća namjena kako biste zaključali gumb kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 66*).

Lozinka: Postavlja četveroznamenkastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću (*Postavljanje pristupne šifre sata, stranica 65*).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin® način rada kada je povezan s računalom.

Sig.kop. i vraćanje: Konfigurira sigurnosne kopije podataka sata.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavlja korisničke podatke i postavke (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 72*).

Nadogradnja softvera: Instaliranje preuzetih nadogradnji softvera, omogućavanje automatskih nadogradnji ili ručnu provjeru nadogradnji (*Nadogradnja proizvoda, stranica 71*).

Opis: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i propisima.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovno ne postavite svoju pristupnu šifru u aplikaciji Garmin Connect™. Ako niste uparili svoj sat sa svojim telefonom, nakon pet netočnih pokušaja sat će obrisati vaše podatke i ponovno se postaviti na tvorničke postavke.

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Lozinka > Postavljanje lozinke**.
- 3 Unesite četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unijeti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect™.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Lozinka > Promjena lozinke**.
- 3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- 4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Postavke vremena

Držite pritisnutom tipku **MENU**, a zatim odaberite **Sustav > Vrijeme**.

Format vremena: Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Format datuma: Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjesece i godine.

Postavi vrijeme: Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje podešavanje vremena ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca (*Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 27*).

Sinkronizacija vremena: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kada mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena (*Sinkronizacija vremena, stranica 27*).

Promjena postavki zaslona

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sustav > Pozadinsko osvjetljenje**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- Odaberite **Opća namjena**.
- Odaberite **Tijekom spavanja**.

4 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve načine rada.

- Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
- Odaberite **Tipke** za uključivanje zaslona prilikom pritiskanja gumba.
- Odaberite **Upozorenja** za uključivanje zaslona za upozorenja.
- Odaberite **Kretanja** za uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
- Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.

Prilagođavanje načina rada za spavanje

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sustav > Način rada za spavanje**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Raspored**, odaberite dan i unesite svoje uobičajeno vrijeme spavanja.
- Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
- Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje** da biste konfigurirali postavke zaslona.
- Odaberite **Alarm za drijemanje** kako biste postavili alarme za drijemanje koji će se reproducirati kao ton, vibracija ili oboje.
- Odaberite **Bez ometanja** da biste omogućili ili onemogućili način rada Bez ometanja.
- Odaberite **Štednja baterije** da biste omogućili ili onemogućili način rada za uštedu baterije (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 63*).

Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sustav > Tipke prečaca**.

3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.

4 Odaberite funkciju.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Format > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Postavke za sigurnosnu kopiju i vraćanje

Možete izraditi sigurnosnu kopiju s postojećeg Garmin® sata i vratiti te postavke na različiti, kompatibilni Garmin sat pomoću Garmin Connect™ aplikacije. Postavke uključuju sportske profile, widžete, korisničke postavke, treninge i još toga.

Držite **MENU** i odaberite **Sustav > Sig.kop. i vraćanje**.

Aut. sigurn. kopiranje: Periodički izrađuje sigurnosne kopije vaših postavki na Garmin Connect računu.

Izradi sigurnosnu kopiju sada: Dopušta vam da ručno izradite sigurnosnu kopiju svojih postavki na Garmin Connect računu.

Sigurn. kopir. sadrž.: Prikazuje vrstu podataka koji se spremaju.

Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect™

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Sustav > Sigurnosno kopiranje i vraćanje > Sigurnosne kopije uređaja**.
- 4 Odaberite sigurnosnu kopiju s popisa.
- 5 Odaberite **Vrati iz sigurnosne kopije > Vrati**.
- 6 Slijedite upute na zaslону.
- 7 Pričekajte da se vaš sat sinkronizira s aplikacijom.
- 8 Na satu pritisnite **GPS** i odaberite ✓.
- Sat će se ponovno pokrenuti i vratiti vaše postavke i podatke.
- 9 Slijedite upute na zaslону.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 U izborniku sustava odaberite **Opis**.

Informacije o uređaju

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

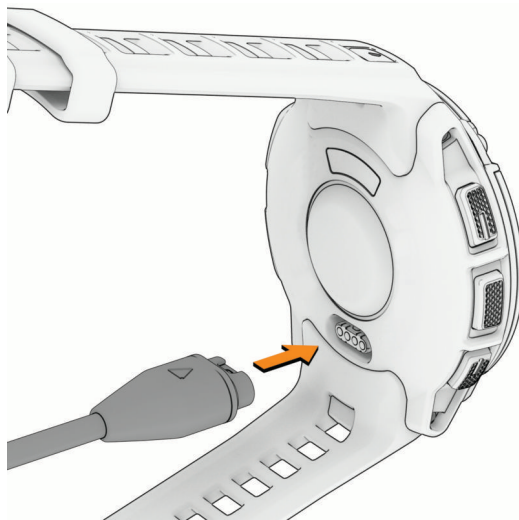
Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvođača potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 69*).

Vaš sat dolazi s kablom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili kontaktirajte svojeg Garmin® zastupnika.

1 Priključite kabel (kraj sa ▲) u priključak za punjenje na satu.



- 2 Priključite drugi kraj kabla u USB-C® priključak računala ili AC adapter (5 W minimalna izlazna snaga). Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.
- 3 Odspojite sat nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	10 ATM ¹
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature pri USB punjenju	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
EU bežične frekvencije i snaga odašiljanja	Instinct® E - 40mm: 2,4 GHz pri maksimalno -1,72 dBm; Instinct E - 45mm: 2,4 GHz pri maksimalno 0,83 dBm

Informacije o trajanju baterije

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s telefona, GPS, ugrađeni senzori i povezani senzori (*Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 72*).

Način rada	Trajanje baterije za Instinct® E - 40mm	Trajanje baterije za Instinct E - 45mm
Način rada pametnog sata	Do 14 dana	Do 16 dana
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 35 dana	Do 40 dana
Samo GPS	Do 21 sat	Do 24 h

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Način rada	Trajanje baterije za Instinct® E - 40mm	Trajanje baterije za Instinct E - 45mm
Svi satelitski sustavi	Do 14 sati	Do 16 sati
GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije	Do 43 sata	Do 50 sata
Način rada za GPS aktivnost za ekspedicije	Do 17 dana	Do 20 dana

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Nemojte pritiskati gumbе ispod vode.

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

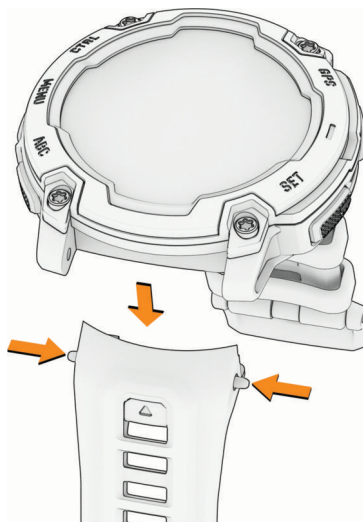
SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

Zamjena remena s oprugama

Remene možete zamijeniti novim Instinct® E remenima za satove ili kompatibilnim QuickFit® remenima. Za informacije o kompatibilnim remenima za satove i veličinama idite na stranicu proizvoda za Instinct E sat na buy.garmin.com.

- 1 Utisnite iglu sata i uklonite remen sa sata.

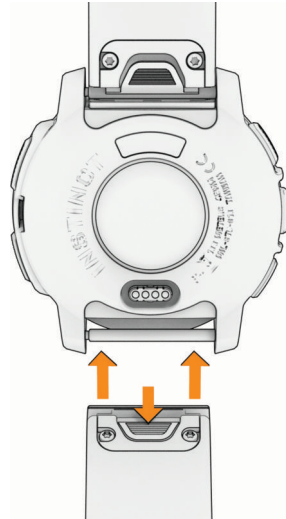


2 Odaberite opciju:

- Za stavljanje Instinct E remena poravnajte novi remen s rupicama na satu, utisnite iglu sata i pritisnite remen na mjesto.

NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Igla sata trebala bi biti poravnata s rupicama na satu.

- Za ugradnju kompatibilnih QuickFit remena ugradite kompatibilnu iglu sata na sat i pritisnite novi remen na mjesto.



NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

3 Ponovite korake za zamjenu drugog remena.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjeri nadogradnje kada se upari s telefonom s pomoću tehnologije Bluetooth®. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 65*). Na računalu instalirajte Garmin Express™ (garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect™.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin® uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje staza
- Prijenos podataka u aplikaciju Garmin Connect na telefonu
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin®.

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici www.garmin.com/ataccuracy.
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim pritisnite **GPS**.
- 3 Pritisnite **GPS**.
- 4 Odaberite svoj jezik.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Instinct® E kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth® tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect™ na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na zaslonu sata držite **MENU** i odaberite **Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme

Sat ažurira vrijeme i datum kada ga sinkronizirate. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena potrebno je sinkronizirati sat.

- 1 Provjerite je li vrijeme postavljeno na automatsko (*Postavke vremena, stranica 66*).
- 2 Provjerite prikazuje li se na računalu ili telefonu točno lokalno vrijeme.
- 3 Odaberite opciju:
 - Sinkronizacija sata s računalom (*Korištenje usluge Garmin Connect™ na računalu, stranica 50*).
 - Sinkronizacija sata s telefonom (*Upotreba aplikacije Garmin Connect™, stranica 49*).
 - Sinkronizacija sata s GPS-om (*Sinkronizacija vremena, stranica 27*).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

Mogu li koristiti Bluetooth® senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin® sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 20](#)).

Ponovno pokretanje sata

- 1 Držite **CTRL** dok se sat ne isključi.
- 2 Držite **CTRL** kako biste uključili sat.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect™ kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za vraćanje svih postavki sata na tvornički zadane vrijednosti, uključujući podatke korisničkog profila, ali uz spremanje povijesti aktivnosti i preuzetih aplikacija i datoteka, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**

Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Promijenite način napajanja tijekom aktivnosti ([Promjena načina napajanja, stranica 63](#)).
 - Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 35](#)).
 - Skratite istek vremena zaslona ([Promjena postavki zaslona, stranica 66](#)).
 - Smanjite svjetlinu zaslona ([Promjena postavki zaslona, stranica 66](#)).
 - Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita ([Postavke satelita, stranica 24](#)).
 - Isključite Bluetooth® tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja ([Kontrole, stranica 35](#)).
 - Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 9](#)).
 - Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde ([Prilagođavanje izgleda sata, stranica 7](#)).
 - Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu ([Upravljanje obavijestima, stranica 48](#)).
 - Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim uređajima ([Odašiljanje podataka o puls u, stranica 39](#)).
 - Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 38](#)).
- NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Uključite ručna očitavanja pulsog oksimetra ([Postavljanje načina rada pulsog oksimetra, stranica 40](#)).

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi garmin.com/aboutGPS.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte sat s Garmin® računom:

- Sat povežite s računalom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express™.
- Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Connect™ putem telefona s omogućenom Bluetooth® vezom.

Dok je sat povezan s Garmin računom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite sat van, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?

Tijekom aktivnosti mogli biste nehotično pritisnuti gumb za dionicu. U većini slučajeva, na zaslonu se pojavljuje ↻ pored gumba te ćete imati nekoliko sekundi da pritisnete gumb i odbacite posljednju dionicu ili promjenu sporta. Značajka poništenja dionice dostupna je za aktivnosti koje podržavaju ručne dionice, ručne promjene sporta i automatske promjene sporta. Značajka poništenja dionice nije dostupna za aktivnosti koje aktiviraju automatske dionice, trčanja, odmora ili pauze, npr. aktivnosti u teretani, plivanje u bazenu i vježbanje.

Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni tempe™ vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

Izgleda kako mjerac koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect™ računom

Broj koraka na vašem Garmin Connect računom ažurira se kad sinkronizirate sat.

- 1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express™ (*Korištenje usluge Garmin Connect™ na računalo*, stranica 50).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect™*, stranica 49).

- 2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Dodatak

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+® ili Bluetooth® za prikaz podataka. Neke se podatkovna polja na satu pojavljuju u više od jedne kategorije .

SAVJET: Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki sata u aplikaciji Garmin Connect™.

Polja s kadencom

Naziv	Opis
Prosječna kadenca	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kadenca	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Kadenca	Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.
Kadenca	Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
Kadenca dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Polja kompasa

Naziv	Opis
Smjer kompasa	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
GPS smjer	Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.
Smjer	Smjer u kojem se krećete.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Udaljen.	Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.
Udaljenost intervala	Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.
Duljina zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
Udaljenost zadnje vježbe	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu vježbu.
Duljina zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu vježbu.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Prosjeck uspona	Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Prosjeck spuštanja	Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Nadmor. visina	Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Omjer klizanja	Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
GPS visina	Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.
Nagib	Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.
Uzbrdica dionice	Okomita udaljenost uspona za trenutačnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu dionicu.
Uzbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
Nizbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.
Uzbrdica zadnje vježbe	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu vježbu.
Nizbrdica zadnje vježbe	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu vježbu.

Naziv	Opis
Maksimalna uzbrdica	Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalna nizbrdica	Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maks.nadm.visina	Najviša nadmorska visina doseguta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
Min.nadm.visina	Najniža nadmorska visina doseguta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Uzbrdica vježbe	Okomita udaljenost uspona za trenutačnu vježbu.
Nizbrdica vježbe	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu vježbu.
Ukupni uspon	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni silazak	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Polja za katove

Naziv	Opis
Br.katova za uspon	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.
Br.kat.s kojih ste se spustili	Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.
Katovi u minuti	Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Polja s pulsom

Naziv	Opis
%HRR	Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
Aerobni efekt treniranja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Anaerobni efekt treniranja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.
Prosječni % rezerve pulsa	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
Prosječan puls	Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.
Pros.j.puls, % od maksimal.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.
Puls	Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).
Pr.% pul.u mir.-inter	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maks.-interv	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maks.% pul.mir.-int	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maks.-interv	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maks.puls u interv.	Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.
% rezerve pulsa po dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls po dionici	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.
Pr.pul.dion,%od maks	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Pros.j. % rezer. pul.na zad.dio.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls na zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
Pul.na zad.dio. % od maks.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
% rezerve pulsa zadnje vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju vježbu.
Puls zadnje vježbe	Prosječan puls za posljednju dovršenu vježbu.

Naziv	Opis
% maks. pulsa u zad. vježbi	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju vježbu.
% rezerve pulsa vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu vježbu.
Maksimalni puls	Prosječni puls za trenutačnu vježbu.
% maksimalnog pulsa vježbe	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

Polja s duljinama

Naziv	Opis
Duljine intervala	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.
Duljine	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Navigacijska polja

Naziv	Opis
Smjer	Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Staza	Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Staza se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Lokacija odredišta	Položaj vašeg konačnog odredišta.
Točka odredišta	Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Preostala udaljenost	Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Udalj.do slj.toč.	Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Predviđena uk.udaljen.	Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
PR.VRIJ.DOL.	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Dolazak na sljedeće	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
PR.VRIJ.D.DOL.	Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Omjer kliz. do odr.	Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Širina/dužina	Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.
Lokacija	Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.
Sljedeća točka	Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Van staze	Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vrijeme do sljedećeg	Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
ISP.BRZ.	Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vert.udalj. do odr.	Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vertikalna brzina do cilja	Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Druga polja

Naziv	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.
Ambijentalni tlak	Nekalibrirani tlak okoliša.

Naziv	Opis
Barometarski tlak	Trenutačni kalibrirani tlak okoliša.
Sati baterije	Broj preostalih sati prije potpunog pražnjenja baterije.
Razina baterije	Razina baterije sata.
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom dana.
GPS	Jačina signala GPS satelita.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Opterećenje	Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.
Pokreti	Broj vježbi dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Ponav.	Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Mjerač za setove	Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
Koraci	Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa.
Izlazak sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zalazak sunca	Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Polja s tempom

Naziv	Opis
Tempo na 500 m	Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.
Prosječni tempo na 500 m	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.
Prosječni tempo	Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.
Tempo intervala	Prosječan tempo za trenutačni interval.
Tempo na 500 m u dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.
Tempo dionice	Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.
Tem.500m z.di.	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje udaljenosti	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo zadnje vježbe	Prosječan tempo za posljednju dovršenu vježbu.
Tempo vježbe	Prosječan tempo za trenutačnu vježbu.
Tempo	Trenutačni tempo.

Polja s vrem. odmora

Naziv	Opis
Ponavljanje uključeno	Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu).
Mjerač vremena odmora	Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Dinamika trčanja

Naziv	Opis
Pros.balans vrem.dod.s tl.	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
Pr.vrij.dod.s tlom	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
Prosječna duljina koraka	Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
Pros.j.ver.oscil.	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
Pros.j.omjer vert.osc.	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.

Naziv	Opis
Balans vrem.dodira s tlom	Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.
VR.D.S.T.	Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.
Balans vr.dod.s tl.u dion.	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Vr.dod.s tlom d.	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka u dionici	Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
Ver.osc.po dionici	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omjer vert.oscil.u dionici	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka	Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.
Vertikalna oscilacija	Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.
Omj.vert.oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s brzinom

Naziv	Opis
Prosječna brzina kretanja	Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječna ukupna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.
Prosječna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.
Pros.nautička kopnena brzina	Prosječna brzina kretanja u čvorovima za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Pros.kop.brzin.dion.	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.
Kpn.brz.z.di	Prosječna brzina kretanja za zadnju prijeđenu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina zadnje dionice	Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.
Brzina zadnje vježbe	Prosječna brzina za posljednju dovršenu vježbu.
Maksimalna kopnena brzina	Maksimalna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Maksimalna brzina	Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.
Brzina vježbe	Prosječna brzina za trenutačnu vježbu.
Brzina	Trenutačna stopa kretanja.
SOG	Stvarna brzina kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Vertikalna brzina	Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Polja s brojem zaveslaja

Naziv	Opis
Pr.udalj.po zav.	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Pros. udalj. po zavesl.	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
pr.br.zav.po dulj.	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.
Br.zav.u tren.int.	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačnog intervala.
Z.po d.tren.int.	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vr.zav.u tren.int.	Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.
Udalj.po zav. u di	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.

Naziv	Opis
Udalj. po zaves.u dion.	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Zaveslaji u dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Zaveslaji u dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Ud.po zav.u z.di	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Udalj. po zav.u zad.di.	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zav.zad.dion.	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zav.zad.dio.	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Brz.zaves. zad.udaljen.	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.
Broj zaves. zadnje udalj.	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaves. zadnje udalj.	Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.
Brzina zaveslaja	Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Brzina zavesl.	Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Zaveslaji	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.
Zaveslaji	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Swolf polja

Naziv	Opis
Prosječan Swolf	Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (Terminologija za plivanje, stranica 11). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
Swolf tr.i.	Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.
Swolf dionice	SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.
Swolf posljednje dionice	SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
Swolf za posljednju duljinu	Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Polja s temperaturom

Naziv	Opis
24-satni maksimum	Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
24-satni minimum	Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
Temperatura	Temperatura okruženja tijekom aktivnosti. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe™ senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Polja s pod. mjer.vrem.

Naziv	Opis
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Proteklo vrijeme	Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena aktivnosti i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
Vrijeme intervala	Vrijeme štoperice za trenutačni interval.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Naziv	Opis
Vrijeme zadnje vježbe	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.
Trajanje pokreta	Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Ukupna u predn/zaost	Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti ili zaostatka u odnosu na ciljni tempo.
Vrijeme stajanja	Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.
Trajanje plivanja	Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.
Mjerač	Trenutačno vrijeme na mjerачu odbrojanja.

Polja s podac. o vježb.






Naziv	Opis
Ponav.	Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.
Udaljenost koraka	Preostalo vrijeme ili udaljenost za korak vježbanja.
Tempo koraka	Trenutačni tempo koraka vježbanja.
Brzina koraka	Trenutačna brzina koraka vježbanja.
Vrijeme koraka	Vrijeme proteklo za korak vježbanja.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

U Garmin Connect™ aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji. Zone boja određuju se na temelju percentila i uspoređuju podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača.

Garmin® je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su zaiskusne ili brže trkače. Iskusni su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije, niži gubitak brzine koraka i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.






Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu garmin.com/runningdynamics. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadence	Raspon dodira s tlom	Raspon gubitka brzine koraka
 Ljubičasta	> 95	> 185 k/min	< 218 ms	<8,2 cm/s
 Plava	70 – 95	174 – 185 k/min	218 – 248 ms	8,2 – 12,1 cm/s
 Zelena	30 – 69	163 – 173 k/min	249 – 277 ms	12,2 – 19,7 cm/s
 Narančasta	5 – 29	151 – 162 k/min	278 – 308 ms	19,8 – 25,9 cm/s
 Crvena	< 5	< 151 k/min	> 308 ms	>25,9 cm/s

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

NAPOMENA: U Garmin Connect™ aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji.

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

Zona boje	 Crvena	 Narančasta	 Zelena	 Narančasta	 Crvena
Simetrija	Loš	Slabije	Dobro	Slabije	Loš
Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin® ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s






tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati mjerač ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

U Garmin Connect™ aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji.

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
 Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Narančasta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute®. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.



Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

© 2025 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Garmin®, logotip Garmin, Instinct®, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® i Xero® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. i njezinih podružnica registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™, Varia™ i trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ je zaštitni znak tvrtke Google LLC. iPhone® je zaštitni znak tvrtke Apple Inc. i registriran je u SAD-u i ostalim državama i regijama. Riječ BLUETOOTH® i logotipi u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® je registrirani trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. kojega pod licencom upotrebljava tvrtka Apple Inc. Iridium® je registrirani trgovački znak tvrtke Iridium Satellite LLC. USB-C® je registrirani trgovački znak tvrtke USB Implementers Forum. Wi-Fi® registrirani je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

M/N: A04880, A04881