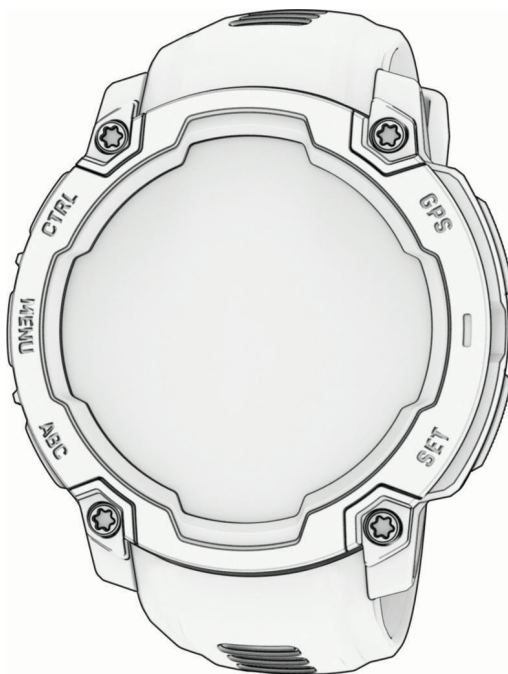


GARMIN®



INSTINCT® E

Priročnik za uporabo

© 2025 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, Instinct®, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® in Xero® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™, Varia™ in so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. iPhone® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v Združenih državah Amerike in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc. Družba Apple Inc. ima licenco za uporabo te znamke. Iridium® je registrirana blagovna znamka družbe Iridium Satellite LLC. USB-C® je registrirana blagovna znamka organizacije USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrirana znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

M/N: A04880, A04881

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Uvod.....	1
Gumbi.....	1
Prilagajanje videza ure.....	2
Dejavnosti in programi.....	2
Seznam dejavnosti in programov.....	3
Začetek dejavnosti.....	3
Namigi za beleženje dejavnosti.....	4
Zaustavitev dejavnosti.....	4
Dejavnosti na prostem.....	4
Začetek odprave.....	4
Ročno beleženje točke sledi.....	4
Ogled točk sledi.....	5
Ribolov.....	5
Lov.....	5
Tek.....	6
Tek po atletski stezi.....	6
Namigi za beleženje teka po atletski stezi.....	6
Virtualni tek.....	6
Umerjanje razdalje na tekalni stezi....	7
Plavanje.....	7
Plavalna terminologija.....	7
Vrsta zavesljajev.....	7
Namigi za dejavnosti plavanja.....	8
Samodejni in ročni počitek.....	8
Vadba z dnevnikom.....	8
Dejavnosti notranje vadbe.....	9
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	9
Beleženje dejavnosti HIIT.....	10
Zimski športi.....	10
Ogled smučarskih voženj.....	10
Druge dejavnosti in programi.....	10
Jumpmaster.....	10
Vrste skoka.....	11
Vnos informacij o skoku.....	11
Vnos informacij o vetru za skoka HAHO in HALO.....	11
Ponastavitev informacij o vetru.....	11
Vnos informacij o vetru za statični skok.....	12
Nastavitve konstant.....	12

Vadbe.....	12
Začetek vadbe.....	12
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....	13
Izvajanje dnevne predlagane vadbe.....	13
Začetek intervalne vadbe.....	13
Ustvarjanje intervalne vadbe.....	14
Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	14
Nastavitev cilja vadbe.....	14
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	15
Koledar vadb.....	15
Funkcija Adaptive Training Plans.....	15
Uporaba programa Shranjeno.....	16
Izračun velikosti območja.....	16
Ogled informacij o plimovanju.....	17
Nastavitev opozorila o plimovanju.....	17
Prilagajanje dejavnosti in programov..	17
Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti.....	18
Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov.....	18
Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	18
Dodajanje zemljevida dejavnosti..	18
Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	19
Nastavitve dejavnosti in programov.....	19
Opozorila dejavnosti.....	20
Nastavitev opozoril.....	21
Omogočanje samodejnega vzpona.....	22
Nastavitve satelitov.....	22
Ure.....	22
Nastavljanje alarma.....	22
Urejanje alarma.....	23
Uporaba odštevalnika časa.....	23
Dodajanje opozorila o intervalu v odštevalnik časa.....	24
Brisanje odštevalnika.....	24
Uporaba štoparice.....	25
Sinhronizacija časa z GPS-om.....	25
Dodajanje drugih časovnih pasov.....	25
Urejanje drugega časovnega pasu...	26

Nastavitev opozoril o času	26	Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju	39
Zgodovina	26	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	39
Uporaba zgodovine	26	Oddajanje podatkov o srčnem utripu	39
Brisanje zgodovine	26	Pulzni oksimeter	40
Osebni rekordi	27	Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra	40
Ogled osebnih rekordov	27	Nastavitev načina pulznega oksimetra	40
Obnovitev osebnega rekorda	27	Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	40
Brisanje osebnih rekordov	27	Kompas	40
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	27	Nastavitve kompasa	41
Uporaba merilnika opravljene poti ...	27	Ročno umerjanje kompasa	41
Nastavitve obvestil in opozoril	28	Nastavitev referenčnega severa ..	41
Videz	28	Višinomer in barometer	41
Hitri pregledi	28	Nastavitve višinomera	41
Ogled hitrih pregledov	31	Umerjanje barometriškega višinomera	42
Prilagajanje kolesa hitrih pregledov	31	Nastavitve barometra	42
Ustvarjanje map hitrih pregledov	31	Umerjanje barometra	42
Body Battery	32	Nastavitev opozorila o nevihti	42
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	32	Brezžični senzorji	43
Meritve zmogljivosti	32	Združevanje z brezžičnimi senzorji ..	43
O ocenah najvišjega VO2	32	Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa ..	44
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek	33	Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka	44
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje	33	Dinamika teka	44
Ogled predvidenih časov tekmovanj	33	Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	45
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	33	Daljski upravljavnik za napravo inReach	45
Dodajanje lokacij za vreme	34	Uporaba daljskega upravljanja naprave inReach	46
Kontrolniki	34	Daljski upravljavnik za napravo VIRB	46
Prilagoditev menija upravljalnih elementov	36	Upravljanje športne kamere VIRB	46
Uporaba zaslona kot svetilke	37	Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	47
Jutranje poročilo	37	Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero	47
Prilagajanje jutranjega poročila	37	Zemljevid	47
Senzorji in dodatna oprema	37		
Merilnik SU na zapestju	37		
Nošenje ure	38		
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	38		

Obračanje in povečevanje zemljevida.....	47
Nastavitve zemljevida.....	48
Funkcije povezljivosti telefona.....	48
Združevanje s telefonom.....	48
Omogočanje obvestil Bluetooth.....	48
Ogled obvestil.....	49
Prejetje dohodnega telefonskega klica.....	49
Odgovarjanje na besedilno sporočilo.....	49
Upravljanje obvestil.....	49
Vklp in izklp opozoril o povezavi s telefonom.....	49
Izklop povezave Bluetooth s telefonom.....	50
Programi za telefon in računalnik.....	50
Garmin Connect.....	50
Naročnina na storitev Garmin Connect+.....	51
Uporaba programa Garmin Connect.....	51
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	51
Poenoteno stanje vadbe.....	51
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	52
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express.....	52
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	52
Funkcije Connect IQ.....	52
Prenos funkcij Connect IQ.....	52
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom.....	53
Garmin Explore™.....	53
Program Garmin Messenger.....	53
Uporaba funkcije Messenger.....	54
Garmin Share.....	54
Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share.....	55
Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share.....	55
Profil uporabnika.....	55
Nastavitev uporabniškega profila.....	55
Nastavitve spola.....	56
Ogled starosti telesa.....	56
O območjih srčnega utripa.....	56
Cilji pripravljenosti.....	56
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	57
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	57
Izračuni območij srčnega utripa.....	57
Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti.....	58
Funkcije za varnost in sledenje.....	58
Dodajanje stikov v sili.....	58
Dodajanje stikov.....	58
Vklp in izklp zaznavanja dogodkov..	59
Prošnja za pomoč.....	59
Nastavitve zdravja in dobrega počutja.....	60
Samodejni cilj.....	60
Uporaba opozorila za gibanje.....	60
Minute intenzivnosti.....	60
Zbiranje minut intenzivnosti.....	60
Spremljanje spanja.....	61
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	61
Spremembe vzorca dihanja.....	61
Navigacija.....	61
Ogled in urejanje shranjenih lokacij.....	61
Shranjevanje lokacije dveh mrež.....	62
Nastavitev referenčne točke.....	62
Navigacija do cilja.....	62
Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo.....	62
Navigacija z orodjem Poglej in pojdi.....	63
Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi.....	63
Ustavitev navigacije.....	63
Proge.....	63
Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi.....	64
Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect.....	64

Pošiljanje proge v napravo	64	Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	75
Ogled ali urejanje podrobnosti proge	65	Vnovični zagon ure	75
Projekcija točke poti	65	Ponastavitev vseh privzetih nastavitv	75
Nastavitve navigacije	65	Namigi za podaljševanje trajanja baterije	76
Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo	65	Pridobivanje satelitskih signalov	76
Nastavitve smeri	65	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	76
Nastavitev navigacijskih opozoril	66	Odčitek temperature dejavnosti ni natančen	76
Nastavitve upravitelja napajanja.....	66	Merjenje aktivnosti	76
Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo	66	Moje dnevno število korakov se ne prikaže	77
Spreminjanje načina napajanja	66	Moje število korakov ni točno	77
Prilagoditev načinov napajanja	67	Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	77
Obnovitev načina napajanja	67	Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno	77
Nastavitve sistema	68	Dodatek	78
Nastavitev številskega gesla ure	68	Podatkovna polja	78
Spreminjanje številskega gesla ure	69	Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka	88
Nastavitve časa	69	Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi	89
Spreminjanje nastavitv zaslona	69	Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju	89
Prilagoditev načina mirovanja	70	Standardne ocene za najvišji VO2	90
Prilagoditev bližnjičnih tipk	70	Velikost in premer kolesa	90
Spreminjanje merskih enot	70	Definicije simbolov	90
Ogled informacij o napravi	70		
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	70		
Informacije o napravi	71		
Polnjenje ure	71		
Specifikacije	71		
Informacije o trajanju napajanja z baterijo	72		
Nega naprave	72		
Čiščenje ure	72		
Zamenjava paščkov z vzmetmi	73		
Odpravljanje težav	74		
Posodobitve izdelkov	74		
Pridobivanje dodatnih informacij	74		
Jezik naprave je napačen	74		
Ali je telefon združljiv z uro?	74		
Telefon ne vzpostavi povezave z uro ...	74		
Ura ne prikazuje pravilnega časa	75		

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Uvod

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

- 1 Pridržite **CTRL** za vklop ure ([Gumbi, stran 1](#)).
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje začetne nastavitve.
Med začetno nastavitvijo lahko uro združite s telefonom, da boste lahko prejeli obvestila, sinhronizirali dejavnosti in uporabljali številne druge možnosti ([Združevanje s telefonom, stran 48](#)).
- 3 Napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 71](#)).
- 4 Preverite, ali so na voljo posodobitve programske opreme ([Nastavitve sistema, stran 68](#)).
Za najboljšo izkušnjo posodablajte programsko opremo v uri. Posodobitve programske opreme obsegajo spremembe in izboljšave zasebnosti, varnosti in funkcij.
- 5 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 3](#)).

Gumbi



① LIGHT CTRL	• Pritisnite za vklop naprave. • Pritisnite za osvetlitev zaslona. • Dvakrat na kratko pritisnite za vklop ali izklop svetilke (<i>Uporaba zaslona kot svetilke, stran 37</i>). • Držite dve sekundi za ogled menija upravljalnih elementov (<i>Kontrolniki, stran 34</i>). • Držite pet sekund za pošiljanje zahteve za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 59</i>).
② UP MENU	• Pritisnite za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih. • Pridržite v videzu ure za dostop do glavnega menija. • Pridržite za dostop do priročnega menija, če je na voljo v izbranem delu uporabniškega vmesnika.
③ DOWN ABC	• Pritisnite za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih (<i>Ogled hitrih pregledov, stran 31</i>). • Držite za ogled zaslona višinomera, barometra in kompasa (VBK, ang. kratica ABC).
④ GPS	• Pritisnite za izbiro možnosti v meniju. • Pritisnite v videzu ure za odpiranje menija programov in dejavnosti (<i>Dejavnosti in programi, stran 2</i>). • Pritisnite za ogled seznama dejavnosti in začetek ali ustavitev dejavnosti (<i>Začetek dejavnosti, stran 3</i>). • Držite za ogled koordinat GPS in shranjevanje lokacije.
⑤ BACK SET	• Pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon. • Med dejavnostjo pritisnite za beleženje kroga ali počitka ali nadaljevanje na naslednji korak vadbe. • Držite za ogled menija ure (<i>Ure, stran 22</i>).

Prilagajanje videza ure

Prilagajate lahko videz ure in prikazane informacije ali aktivirate nameščen videz ure Connect IQ™ (*Funkcije Connect IQ, stran 52*).

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za predogled možnosti videza ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za ustvarjanje videza ure po meri izberite **Dodaj**.
- 5 Pomaknite se do videza ure in pritisnite **GPS**.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite aktivirati videz ure, izberite **Uporabi**.
 - Za prilagajanje podatkov, prikazanih v videzu ure izberite **Podatki**.
 - Za prilagajanje barve ozadja za videz ure pritisnite **Barva**.

Dejavnosti in programi

Uro lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, ura prikaže in zabeleži podatke senzorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti (*Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 19*). Ko končate dejavnosti, jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect™.

Dejavnosti in programe Connect IQ lahko v uro dodajate tudi z aplikacijo Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 52*).

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

Seznam dejavnosti in programov

Če se želite pomakniti po seznamu dejavnosti in programov, v videzu ure pritisnite GPS in nato DOWN. Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama ([Prilagajanje dejavnosti in programov, stran 17](#)).

OPOMBA: nekatere dejavnosti so prikazane v več kot eni kategoriji.

Kategorija	Dejavnosti
Na prostem	Jahanje, Plezanje, Odprava, Ribolov, Pohodništvo, Jahanje, Lov, Hoja
Tek	Notranja steza, Tek, Tek po stezi, Tek na progi, Tekoči trak, Virtualni tek
Kolesarjenje	Kolesarjenje, Kolesarjenje na delo, Notranje kolo, Kolesarsko potovanje, BMX, Ciklokros, e-kolo, eMTB, Makadamkar, Gorsko kolesarstvo, Cestno kolo
Plavanje	Odprte vode, Plavanje v bazenu
Telovadnica	Kardio, Eliptična vadba, Vzpenjanje po stopnicah, HIIT, Pilates, Vesl. v zap., Vadbene stopnice, Moč, Joga
Zimski športi	Drsališče, Smučanje, Deskanje na snegu, Krplje, Klas. teh. s. t., Drs. teh. s. t.
Vodni športi	Plovilo, Kajak, Veslanje, Veslanje na deski, Divje vode
Ekipni športi	Ameriški nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimate Disk
Športi z loparjem	Badminton, Padel, Pickleball, Ploščadni tenis, Racquetball, Squash, Namizni tenis, Tenis
Drugo	Dihalne vaje, Navigacija, Drugo, Taktično, Meri me
Programi	VBK, Izračun območja, Oddajanje SU, Koledar, Garmin Share, Health Snapshot™, Zgodovina, Messenger, Lunina mena, Upravljanje glasbe, Obvestila, Projekcija točke poti, Pulzni oksimeter, Referenčna točka, Shranjeno, Nastavitve, SONČNI VZH./ZAH., Plimovanje, Vreme, Vaje

Začetek dejavnosti

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

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

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

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

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro (*Polnjenje ure, stran 71*).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb **SET**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Če želite z načinom napajanja podaljšati trajanje napajanja z baterijo, pridržite tipko **MENU** in izberite **Način napajanja** (*Prilagoditev načinov napajanja, stran 67*).

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti dejavnost in si ogledati podrobnosti, izberite **Shrani**, pritisnite **GPS** in izberite eno od možnosti.
 - Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
 - Če želite označiti krog, izberite **Krog**.
Pri določenih dejavnostih lahko zavržete krog, in sicer tako, da izberete ↺.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Ravna črta**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regener.** in počakajte, da časovnik odšteje čas.
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi**.
OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo ura samodejno shrani po 30 minutah.

Dejavnosti na prostem

Začetek odprave

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Odprava**.
- 3 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
Naprava preklopi v način nizke porabe in zbira točke sledi GPS enkrat na uro. Zaradi podaljšanja časa napajanja z baterijo naprava izklopi vse senzorje in dodatno opremo, vključno s povezavo s pametnim telefonom.

Ročno beleženje točke sledi

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

- 1 Med odpravo pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Dodaj točko**.

Ogled točk sledi

- 1 Med odpravo pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Ogled točk**.
- 3 Na seznamu izberite točko sledi.
- 4 Izberite možnost:
 - Za začetek navigacije do točke sledi izberite **Pojdi**.
 - Za ogled podrobnih informacij o točki sledi izberite **Podrobnosti**.

Ribolov

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Ribolov**.
- 3 Pritisnite **GPS > Začni ribolov**.
- 4 Pritisnite **GPS** in izberite možnost:
 - Če želite ulov dodati številu ulovljenih rib in shraniti lokacijo, izberite **Zabeleži ulov**.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če želite nastaviti časovnik intervala, končni čas ali opomnik za končni čas za dejavnost, izberite možnost **Časovn. ribolova**.
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če si želite ogledati vse shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite navigirati do cilja, izberite **Navigacija** in nato možnost.
 - Če želite urediti nastavitve dejavnosti, izberite **Nastavitve** in nato možnost ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 19](#)).
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite **GPS** in izberite **Končaj ribolov**.

Lov

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Lov**.
- 3 Pritisnite tipko **GPS** in izberite **Začni lov**.
- 4 Pritisnite tipko **GPS** in izberite možnost:
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati lokacije, shranjene med tem lovom, izberite **Lokacije lova**.
 - Če si želite ogledati vse predhodno shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do cilja, izberite **Navigacija** in izberite možnost.
 - Če želite urediti nastavitve dejavnosti, izberite **Nastavitve** in nato možnost ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 19](#)).
- 5 Ko končate lov, pritisnite tipko **GPS** in izberite **Končaj lov**.

Tek

Tek po atletski stezi

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

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

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

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

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

Virtualni tek

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

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

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

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

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

Plavanje

OBVESTILO

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

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

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

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

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 18](#)).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 8)

Namigi za dejavnosti plavanja

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

Ura meri in beleži razdaljo na osnovi preplavanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, ura uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko **MENU**, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Velikost bazena**.
- Za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino bazena in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik dejavnosti.
- Če želite med plavanjem v bazenu zabeležiti počitek, pritisnite **SET** (*Samodejni in ročni počitek, stran 8*).

Ura pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Da bo ura lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.
- Med vadbami začasno ustavite časovnik dejavnosti ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 8*).

Samodejni in ročni počitek

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

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 19*).

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

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

Vadba z dnevnikom

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

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

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

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

Dejavnosti notranje vadbe

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 19](#)).

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

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

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

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Moč**.
- 3 Izberite vadbo ([Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 13](#)).
- 4 Izberite **Podrobnosti** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).
- 5 Izberite .
- 6 Pritisnite tipko **GPS** in izberite **Začni vadbo**, da zaženete časovnik serije.
- 7 Začnite prvo serijo.

Ura šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.

NAMIG: ura lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.

- 8 Pritisnite tipko **SET**, da končate serijo in se premaknete na naslednjo vajo, če je na voljo.
Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.
- 9 Po potrebi pritisnite tipko **UP** ali **DOWN** in uredite število ponovitev.
NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.
- 10 Ko končate počitek, pritisnite tipko **SET** za začetek naslednje serije.
- 11 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 12 Po zadnji seriji pritisnite tipko **GPS** in izberite **Prekini vadbo**, da ustavite časovnik serije.
- 13 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti HIIT

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **HIIT**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Če želite zabeležiti čim več ponovitev v določenem času, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > AMRAP**.
 - Če želite zabeležiti nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > EMOM**.
 - Če želite uporabiti izmenjujoče se 20-sekundne intervale pri največjem naprežanju in 10-sekundne intervale počitka, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Tabata**.
 - Če želite nastaviti čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Po meri**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vaje**.
- 4 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Pritisnite **GPS** za začetek prvega kroga.

V uri se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 6 Po potrebi pritisnite **SET** za ročni premik na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **GPS** za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 8 Izberite **Shrani**.

Zimski športi

Ogled smučarskih voženj

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

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite **MENU**.
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite **UP** in **DOWN**.

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

Druge dejavnosti in programi

Jumpmaster

OPOZORILO

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

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

Vrste skoka

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

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

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

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

Vnos informacij o skoku

- 1 Pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite vrsto skoka ([Vrste skoka, stran 11](#)).
- 4 Za vnos informacij o skoku storite eno ali več naslednjih dejanj:
 - Izberite **DIP** za nastavitve točke poti za želeno lokacijo pristanka.
 - Izberite **Višina skoka** za nastavitve višine nad tlemi (v čevljih), ko padalec skoči iz letala.
 - Izberite **Višina odpiranja** za nastavitve višine nad tlemi (v čevljih), ko padalec odpre padalo.
 - Izberite **Premik naprej** za nastavitve horizontalne prepotovane razdalje (v metrih) zaradi hitrosti letala.
 - Izberite **Smer do HARP-a** za nastavitve smeri potovanja (v stopinjah) zaradi hitrosti letala.
 - Izberite **Veter** za nastavitve hitrosti vetra (v vozlih) in njegove smeri (v stopinjah).
 - Izberite **Nespremenljivo** za natančnejšo nastavitve nekaterih informacij za načrtovani skok. Glede na vrsto skoka lahko izberete **Odstotek najv.**, **Varnostni faktor**, **K-odprto**, **K-prosti pad** ali **K-statičen** in vnesite dodatne informacije ([Nastavitve konstant, stran 12](#)).
 - Izberite **Samodejno do točke DIP**, če želite omogočiti samodejno navigacijo do DIP, ko skočite.
 - Izberite **Pojdi na HARP** za začetek navigacije do HARP.

Vnos informacij o vetru za skoka HAHO in HALO

- 1 Pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite vrsto skoka ([Vrste skoka, stran 11](#)).
- 4 Izberite **Veter > Dodaj**.
- 5 Izberite višino.
- 6 Vnesite hitrost vetra v vozlih in izberite **Končano**.
- 7 Vnesite smer vetra v stopinjah in izberite **Končano**.

Vrednost za veter je bila dodana na seznam. Za izračune se uporabljajo samo vrednosti za veter s seznama.
- 8 Ponovite korake 5–7 za vsako razpoložljivo višino.

Ponastavitev informacij o vetru

- 1 Pritisnite tipko **GPS**.
 - 2 Izberite **Jumpmaster**.
 - 3 Izberite **HAHO** ali **HALO**.
 - 4 Izberite **Veter > Ponastavi**.
- S seznama so bile odstranjene vse vrednosti za veter.

Vnos informacij o vetru za statični skok

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

Nastavitve konstant

Izberite Jumpmaster, vrsto skoka in možnost Nespremenljivo.

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

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

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

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

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

Vadbe

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

V uri: na seznamu dejavnosti lahko odprete program z vadbami in prikažete vse vadbe, ki so trenutno naložene v uri (*Dejavnosti in programi, stran 2*).

Ogledate si lahko tudi zgodovino vadbe.

V programu: ustvarite in poiščete lahko dodatne vadbe, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro (*Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 13*).

Vadbe lahko razporedite.

Trenutne vadbe lahko posodobite in uredite.

Začetek vadbe

Preden lahko začnete vadbo, jo morate prenesti iz računa Garmin Connect.

- 1 V videzu ure izberite **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Vaje**.
- 5 Izberite vadbo.

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

6 Izberite **Ogled** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).

7 Izberite **Začni z vadbo**.

8 Izberite **GPS**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 50).

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

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko ura prikaže predlog za dnevno vadbo, potrebujete stanje vadbe in oceno najvišjega VO2.

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

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

Začetek intervalne vadbe

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 5 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 6 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite tipko **SET**, da začnete prvi interval.
- 7 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.
- 5 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost Odprto.
- 6 Po potrebi izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite ✓.
- 7 Pritisnite tipko **BACK**.
- 8 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 9 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.
- 10 Po potrebi vnesite vrednost razdalje ali časa za interval počitka in izberite ✓.
- 11 Pritisnite tipko **BACK**.
- 12 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vkl**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vkl**.

Uporaba funkcije Virtual Partner®

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

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

Nastavitev cilja vadbe

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.
- 6 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
NAMIG: če želite preklicati cilj vadbe, pridržite tipko **MENU** in izberite **Prekliči cilj > ✓**.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6 Izberite dejavnost.

Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 7 Pritisnite tipko **GPS**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **GPS** in izberite **Shrani**.

Koledar vadb

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

Funkcija Adaptive Training Plans

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

Uporaba programa Shranjeno

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

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

Izračun velikosti območja

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

NAMIG: za prilagoditev zemljevida lahko pridržite tipko MENU in izberete Obračanje/povečava (*Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 47*).
- 5 Pritisnite tipko **GPS**, da izračunate območje.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zavreči brez shranjevanja, izberite **Končano**.
 - Za pretvorbo meritev območja v drugo mersko enoto izberite **Spremeni enote**.
 - Za shranjevanje izberite **Shrani dejavnost**.

Ogled informacij o plimovanju

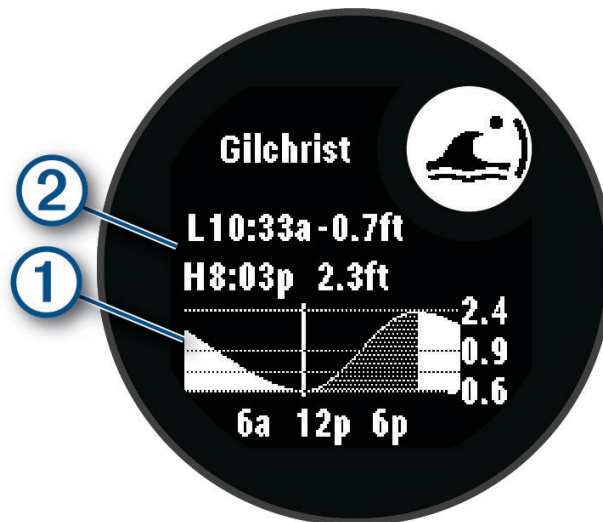
⚠ OPOZORILO

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

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

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

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



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

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

Nastavitev opozorila o plimovanju

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

Prilagajanje dejavnosti in programov

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

Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti

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

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

Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov

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

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

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

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

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

Ustvarjanje dejavnosti po meri

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

Nastavitve dejavnosti in programov

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

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

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

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

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost (*[Opozorila dejavnosti, stran 20](#)*).

Samodejni vzpon: zaznava spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom in samodejno prikaže ustrezne podatke o vzponu (*[Omogočanje samodejnega vzpona, stran 22](#)*).

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

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

Samodejni počitek: samodejno ustvari interval počitka, ko se ustavite med dejavnostjo plavanja v bazenu (*[Samodejni in ročni počitek, stran 8](#)*).

Samodejni tek: samodejno zazna smučarske vožnje z vgrajenim merilnikom pospeškov. Pri dejavnosti jadriranja na deski lahko nastavite meje hitrosti in razdalje, na katerih samodejno začne beležiti vožnjo.

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

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

Barva ozadja: nastavi barvo ozadja vsake dejavnosti na črno ali belo.

Oddajanje SU: samodejno oddaja srčni utrip iz ure v združene naprave, ko začnete dejavnost (*[Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 39](#)*).

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

Podatkovni zaslone: prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*[Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 18](#)*).

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

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

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

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

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Način napajanja: nastavi privzeti način napajanja za dejavnost.

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

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

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

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

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

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

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

Ponastavi privzete vred.: ponastavi nastavitve dejavnosti.

Sateliti: nastavi satelitski sistem, ki se uporablja za določeno dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 22](#)).

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

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

Opozorila dejavnosti

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

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

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

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

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Razdalja	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si <i>O območjih srčnega utripa, stran 56</i> in <i>Izračuni območij srčnega utripa, stran 57</i> .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Nastavitev opozoril

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

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

Omogočanje samodejnega vzpona

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje**.

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

7 Izberite možnost:

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

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

Nastavitve satelitov

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

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Izklopljeno: onemogoči satelitske sisteme za dejavnost.

Uporabi privzeto: omogoči, da ura uporabi privzete sistemske nastavitve za satelite (*Nastavitve sistema*, stran 68).

Samo GPS: omogoči satelitski sistem GPS.

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

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

Ure

Nastavljanje alarma

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

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

2 Izberite **Alarmi**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite prvič nastaviti in shraniti alarm, vnesite čas alarma.
- Če želite nastaviti in shraniti dodatne alarme, izberite **Dodaj alarm** in vnesite čas alarma.

Urejanje alarma

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

Uporaba odštevalnika časa

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

Dodajanje opozorila o intervalu v odštevalnik časa

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

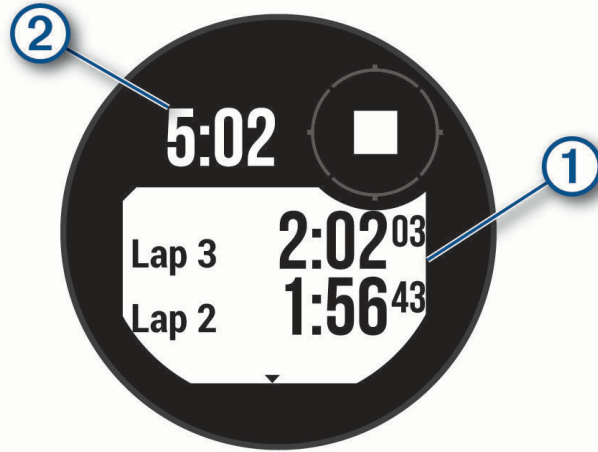
- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če prvič nastavljate odštevalnik, vnesite čas z gumboma **UP** in **DOWN**, nato pa pritisnite **MENU**.
 - Če želite dodati opozorilo o intervalu v nov odštevalnik časa, izberite **Dodaj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

Brisanje odštevalnika

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

Uporaba štoparice

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



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

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

Sinhronizacija časa z GPS-om

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

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Sinhronizacija časa**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 76*).

Dodajanje drugih časovnih pasov

Prikažete lahko trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih. Dodate lahko do tri druge časovne pasove. Druge časovne pasove si lahko ogledate tudi na seznamu hitrih pregledov (*Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 31*).

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

Urejanje drugega časovnega pasu

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

NAMIG: druge časovne pasove si lahko ogledate tudi na seznamu hitrih pregledov ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 31](#)).

2 Izberite **Drugi čas. pasovi > Uredi**.

3 Izberite časovni pas.

4 Izberite eno od možnosti:

- Če želite za časovni pas vnesti ime po meri, izberite **Preimenuj časovni pas**.
- Če želite spremeniti časovni pas, izberite **Spreminjanje časovnega pasu**.
- Če želite izbrisati časovni pas, izberite **Izbriši časovni pas**.

Nastavitev opozoril o času

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

2 Izberite **Alarmi**.

3 Izberite eno od možnosti:

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

Zgodovina

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

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

Uporaba zgodovine

Zgodovina vsebuje podatke, rekorde in skupne vrednosti shranjenih dejavnosti.

Ura ima hiter pregled zgodovine, ki vam omogoča hiter dostop do podatkov o vaših dejavnostih ([Hitri pregledi, stran 28](#)).

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Zgodovina**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če si želite ogledati zgodovino dejavnosti, pritisnite **Dejavnosti** in izberite zeleno dejavnost.
- Če si želite ogledati osebne rekorde po posameznih športih, izberite **Rekordi** ([Osebni rekordi, stran 27](#)).
- Če si želite ogledati tedenske ali mesečne skupne vrednosti, izberite **Skupno** ([Ogled vseh podatkovnih vrednosti, stran 27](#)).
- Če želite izbrisati zgodovinske podatke, izberite **Možnosti** ([Brisanje zgodovine, stran 26](#)).

Brisanje zgodovine

1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.

3 Izberite možnost:

- Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
- Izberite možnost **Ponast. skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Osebni rekordi

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

Ogled osebnih rekordov

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

Obnovitev osebnega rekorda

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

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnih rekordov

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

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

Uporaba merilnika opravljene poti

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

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

Nastavitve obvestil in opozoril

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

Pametna obvestila: po meri prilagodi pametna obvestila, ki jih prikazuje ura (*Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 48*).

Opozorila sistema: nastavi opozorila o času (*Nastavitev opozoril o času, stran 26*), barometru (*Nastavitev opozorila o nevihti, stran 42*), povezavi s telefonom (*Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom, stran 49*), zdravju in dobrem počutju (*Nastavitve zdravja in dobrega počutja, stran 60*), nenormalnem srčnem utripu (*Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 39*) in bateriji (*Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 66*).

Videz

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

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij (*Ogled hitrih pregledov, stran 31*). Za nekatere hitre preglede je potrebna povezava Bluetooth® z združljivim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri hitri pregledi niso vidni. Na seznam hitrih pregledov jih lahko dodate ročno (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 31*).

Ime	Opis
VBK	Prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.
Drugi časovni pasovi	Prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih (Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 25).
Aklimatizacija na nadmorsko višino	Pri nadmorski višini nad 800 m (2625 ft) prikaže grafe z vrednostmi, popravljenimi glede na nadmorsko višino, za povprečno vrednost pulznega oksimetra, hitrost dihanja in srčni utrip v mirovanju za zadnjih sedem dni.
Višinomer	Prikaže približno nadmorsko višino na podlagi sprememb tlaka.
Barometer	Prikaže podatke o zračnem tlaku na podlagi nadmorske višine.
Body Battery™	Pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (Body Battery, stran 32).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
Kompas	Prikaže elektronski kompas.
Sledenje psom	Prikaže informacije o lokaciji psa, ko je z uro Instinct E združena združljiva naprava za sledenje psom.
Število nadstropij, v katera se povzpnete	Meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.
Trener Garmin	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Health Snapshot	Začne sejo Health Snapshot v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot.
Statistični podatki o zdravju	Prikaže dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, raven energije Body Battery, stres in številne druge parametre.
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.
Zgodovina	Prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 33).
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
Upravljanje naprave inReach®	Omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach (Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach, stran 46).
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnje plavanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.

Ime	Opis
Messenger	Prikaže pogovore v programu Garmin Messenger™ in omogoča, da odgovorite na sporočila v uri (<i>Program Garmin Messenger, stran 53</i>).
Lunina mena	Prikaže časa luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
Glasba	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu.
Dremeži	Prikaže skupni čas dremeža in zvišanje ravni energije Body Battery. Zaženete lahko časovnik za dremež in nastavite alarm, ki vas bo zbudil (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 70</i>).
Obvestila	Opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 48</i>).
Zmogljivost	Prikaže meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih (<i>Meritve zmogljivosti, stran 32</i>).
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 40</i>). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.
Rezultat spanja	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč.
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo.
Sončni vzhod in zahod	Prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.
Temperatura	Prikaže podatke o temperaturi iz notranjega temperaturnega senzorja.
Plimovanje	Prikaže informacije o postaji za meritve plimovanja, kot sta višina plime in čas naslednje plime in oseke (<i>Ogled informacij o plimovanju, stran 17</i>).
Upravljanje kamere VIRB®	Omogoča upravljanje kamere, ko je z uro Instinct E združena naprava VIRB (<i>Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 46</i>).
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.
Naprava Xero®	Prikaže informacije o lasersko določeni lokaciji, ko je z uro Instinct E združena združljiva naprava Xero (<i>Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero, stran 47</i>).

Ogled hitrih pregledov

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

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



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

3 Izberite eno od možnosti:

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

Prilagajanje kolesa hitrih pregledov

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Videz > Hitri pregledi**.

3 Izberite možnost:

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

NAMIG: če želite ustvariti mape, v katerih je več hitrih pregledov, lahko izberete **Ustvari mapo** ([Ustvarjanje map hitrih pregledov, stran 31](#)).

Ustvarjanje map hitrih pregledov

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

1 Pridržite **MENU**.

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

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

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

4 Izberite ali vnesite ime mape.

5 Izberite ikono mape.

6 Po potrebi izberite možnost:

- Če želite urediti mapo, se na kolesu hitrih pregledov pomaknite do nje, in pridržite **MENU**.
- Če želite urediti hitre preglede v mapi, odprite mapo in izberite **Uredi** ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 31](#)).

Body Battery

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

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 32](#)).

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

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

Meritve zmogljivosti

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

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

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

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže ([O ocenah najvišjega VO2, stran 32](#)).

Predvideni časi tekem: ura z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost ([Ogled predvidenih časov tekmovanj, stran 33](#)).

Stanje spremenljivosti srčnega utripa: ura analizira meritve srčnega utripa na vašem zapestju, medtem ko spite, in tako na podlagi spremenljivosti srčnega utripa skozi daljši čas določi vaše stanje spremenljivosti srčnega utripa (HRV) ([Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 33](#)).

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano, najvišji VO2 prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povišati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti. Ura Instinct E za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

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

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 90](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 43](#)).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 55](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 57](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 19](#)).

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

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 43](#)). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 55](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 57](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

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

Ogled predvidenih časov tekmovanj

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 55](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 57](#)).

Ura na podlagi ocene najvišjega VO2 in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja ([O ocenah najvišjega VO2, stran 32](#)). Ura analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

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

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

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

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

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

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

Dodajanje lokacij za vreme

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

Kontrolniki

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 36*).

Na katerem koli zaslonu pridržite **CTRL**.



Ikona	Ime	Opis
	VBK	Izberite za odpiranje programa višinomera, barometra in kompasa.
	Budilka	Izberite za dodajanje ali urejanje alarma (Nastavljanje alarma, stran 22).
	Višinomer	Izberite za odpiranje zaslona višinomera.
	Drugi čas. pasovi	Izberite za ogled trenutnega časa v dodatnih časovnih pasovih (Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 25).
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (Prošnja za pomoč, stran 59).
	Barometer	Izberite za odpiranje zaslona barometra.
	Varčevanje z baterijo	Izberite, da vklopite funkcijo varčevanja z baterijo (Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 66).
	Osvetlitev	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 69).
	Oddajanje SU	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 39).
	Koledar	Izberite za ogled prihodnjih dogodkov na koledarju telefona.
	Ure	Izberite za odpiranje programa Ure, v katerem lahko nastavite alarm, časovnik in štoparico ali si ogledate druge časovne pasove (Ure, stran 22).
	Kompas	Izberite za odpiranje zaslona kompasa.
	Ne moti	Izberite za vklop načina Ne moti, ki zatemni zaslon ter onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma.
	Poišči moj telefon	Izberite za predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure Instinct in se povečuje, ko se približujete telefonu.
	Svetilka	Izberite za vklop zaslona, če želite uro uporabljati kot svetilko (Uporaba zaslona kot svetilke, stran 37).
	Garmin Share	Izberite za odpiranje programa Garmin Share (Garmin Share, stran 54).
	Zgodovina	Izberite za ogled zgodovine dejavnosti, zabeleženih podatkov in skupnih vrednosti.
	Zakleni tipke	Izberite za zaklenitev gumbov, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamer-nemu pritiskanju nanje.
	Messenger	Izberite za odpiranje programa Messenger (Uporaba funkcije Messenger, stran 54).
	Lunina mena	Izberite za ogled časov luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.

Ikona	Ime	Opis
	Upravljanje glasbe	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v telefonu.
	Obvestila	Izberite za ogled klicev, besedilnih sporočil, novih objav na družabnih omrežjih in drugih informacij v skladu z nastavitvami obvestil telefona (Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 48).
	Telefon	Izberite za izklop tehnologije Bluetooth in povezave z združenim telefonom.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Pulzni oksimeter	Izberite za odpiranje programa pulznega oksimetra (Pulzni oksimeter, stran 40).
	Referenčna točka	Izberite za nastavitev referenčne točke za navigacijo (Nastavitev referenčne točke, stran 62).
	Shrani položaj	Izberite za shranjevanje trenutne lokacije, do katere lahko pozneje uporabite navigacijo (Uporaba programa Shranjeno, stran 16).
	Nastavitve	Izberite za odpiranje menija z nastavitvami.
	Način mirovanja	Izberite za vklop ali izklop možnosti Način mirovanja (Prilagoditev načina mirovanja, stran 70).
	Štoparica	Izberite za vklop štoparice (Uporaba štoparice, stran 25).
	SONČNI VZH./ZAH.	Izberite za ogled časov sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.
	Sinhroniz.	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Sinhronizacija časa	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.
	Časovniki	Izberite za nastavitev odštevalnika (Uporaba odštevalnika časa, stran 23).
	Vreme	Izberite za ogled trenutne vremenske napovedi in razmer.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija v meniju upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 34](#)).

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

Uporaba zaslona kot svetilke

Pri uporabi svetilke se lahko poveča poraba baterije.

- 1 Pridržite **CTRL**.
- 2 Izberite .

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Pritisnite **DOWN** in si oglejte poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, stanju spremenljivosti srčnega utripa ponoči in še mnogo drugega ([Prilagajanje jutranjega poročila, stran 37](#)).

Prilagajanje jutranjega poročila

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

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

Senzorji in dodatna oprema

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

Merilnik SU na zapestju

Ura je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa ([Ogled hitrih pregledov, stran 31](#)).

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

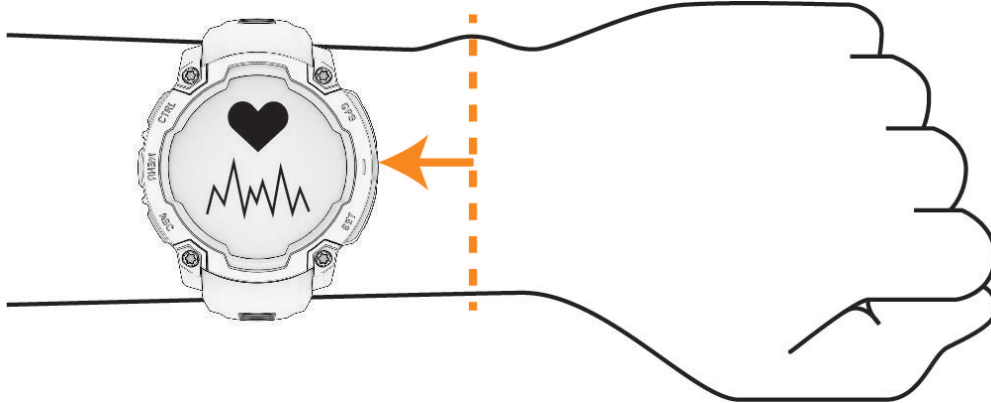
Nošenje ure

⚠ POZOR

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

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

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



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 38](#).
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 40](#).
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

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

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

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

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

Opozorila o nenorm. SU: omogoča, da uro nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od ciljne vrednosti ([Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 39](#)).

Oddajanje SU: omogoča oddajanje podatkov o srčnem utripu v združeno napravo ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 39](#)).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

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

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

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

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

Oddajanje podatkov o srčnem utripu

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

NAMIG: nastavitve dejavnosti lahko prilagodite tako, da ura samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 19](#)). Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem.

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

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 36](#)).

- 2 Pritisnite tipko **GPS**.

Ura začne oddajati podatke o srčnem utripu.

- 3 Uro združite z združljivo napravo.

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

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

Pulzni oksimeter

Ura Instinct E ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višini. Ura meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni ([Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 40](#)). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra. Hitri pregled prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite **UP** ali **DOWN** za ogled hitrega pregleda pulznega oksimetra.
- 2 Počakajte, da pametna ura začne meriti vrednost pulznega oksimetra.
- 3 Ne premikajte se do 30 sekund.

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

Nastavitev načina pulznega oksimetra

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

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

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

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

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

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

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

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

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 41](#)).

Nastavitve kompasa

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

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa ([Ročno umerjanje kompasa, stran 41](#)).

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

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu ([Nastavitev referenčnega severa, stran 41](#)).

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

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

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

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

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

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

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

Nastavitev referenčnega severa

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

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

3 Izberite možnost:

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

Višinomer in barometer

Ura vsebuje notranji višinomer in barometer. Ura stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen ([Nastavitve višinomera, stran 41](#)).

Nastavitve višinomera

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

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

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

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

Višina: nastavi merske enote za višino.

Umerjanje barometriškega višinomera

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

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

Nastavitve barometra

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

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v hitrem pregledu barometra.

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

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

Tlak: nastavi, kako ura prikazuje podatke o tlaku.

Umerjanje barometra

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

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

Nastavitev opozorila o nevihti

OPOZORILO

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

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

Brezžični senzorji

Uro lahko združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji prek tehnologije ANT+® ali Bluetooth ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 43](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 18](#)). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

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

Vrsta senzorja	Opis
DogTrack	Omogoča, da prejemate podatke iz združljive ročne naprave za sledenje psom.
Zunanji merilnik srčnega utripa	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa iz družine HRM-Pro™ ali merilnik srčnega utripa HRM-Fit™, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu.
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
inReach	Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Instinct (Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach, stran 46).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia™ lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih.
Hitrost/kadenca	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadenca in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (Velikost in premer kolesa, stran 90).
Tempe	Temperaturni senzor tempe™ lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.
VIRB	Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z uro (Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 46).
Lasersko določ. lokacije XERO	Prikažete in delite lahko informacije o lasersko določeni lokaciji iz naprave Xero (Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero, stran 47).

Združevanje z brezžičnimi senzorji

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

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

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

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

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

3 Pridržite tipko **MENU**.

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

5 Izberite eno od možnosti:

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

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 18](#)).

Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa

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

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

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

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 44](#)).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo za merjenje srčnega utripa lahko izberete **Umeri in shrani** ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 7](#)).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Instinct E ([Posodobitve izdelkov, stran 74](#)).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 7](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razd. za meril. HRM > Ponast. podat. umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 7](#)).

Dinamika teka

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

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

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

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

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

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

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

Daljinski upravljalnik za napravo inReach

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

Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach

Preden lahko uporabite funkcijo daljinskega upravljanja naprave inReach, morate dodati hiter pregled inReach na seznam hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 31*).

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

Daljinski upravljalnik za napravo VIRB

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

Upravljanje športne kamere VIRB

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

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Instinct (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 43*).
Hitri pregled VIRB se samodejno doda na kolo hitrih pregledov.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN** v videzu ure, da si ogledate hitri pregled VIRB.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Instinct se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **GPS**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn.**.
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

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

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Instinct (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 43*).
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko **MENU**.
- 6 Izberite **VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Vkl./izkl. časovnika**.
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
 - Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Ročno**.
 - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Instinct se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **GPS**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn.**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero

Preden lahko prilagodite nastavitve lasersko določenih lokacij, morate opraviti združitev z združljivo napravo Xero (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 43*).

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

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

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

Zemljevid

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

- Navigacija na zemljevidu (*Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 47*)
- Nastavitve zemljevida (*Nastavitve zemljevida, stran 48*)

Obračanje in povečevanje zemljevida

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

Nastavitve zemljevida

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

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

Uporabniške točke poti: prikaže shranjene lokacije na zemljevidu.

Mesta: prikaže imena mest na zemljevidu.

Črte mreže: prikaže črte mreže na zemljevidu.

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

Funkcije povezljivosti telefona

Funkcije povezljivosti telefona so za uro Instinct na voljo, ko jo združite prek programa Garmin Connect ([Združevanje s telefonom, stran 48](#)).

- Funkcije programa iz programa Garmin Connect, programa Connect IQ in še več ([Programi za telefon in računalnik, stran 50](#))
- Hitri pregledi ([Hitri pregledi, stran 28](#))
- Funkcije menija upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 34](#))
- Funkcije varnosti in sledenja ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 58](#))
- Interakcije s telefonom, kot so obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 48](#))

Združevanje s telefonom

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

- 1 Med začetno nastavitvijo v uri izberite , ko se prikaže poziv, da opravite združitev s telefonom.

OPOMBA: če ste v preteklosti preskočili postopek združevanja, lahko pridržite **MENU** in izberete **Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.

- 2 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 48](#)).

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

Ogled obvestil

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

Prejetje dohodnega telefonskega klica

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

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

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

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

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

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

- 1 V videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**, če si želite ogledati hitri pregled z obvestili.
- 2 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Pritisnite **GPS**.
- 4 Izberite **Odgovori**.
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.

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

Upravljanje obvestil

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

Izberite eno od možnosti:

- Če uporabljate napravo iPhone®, odprite nastavitve obvestil sistema iOS® in izberite obvestila, ki se prikažejo v telefonu in uri.
OPOMBA: vsa obvestila, ki jih omogočite v napravi iPhone, se prikažejo tudi v uri.
- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve > Obvestila > Obvestila programov** in izberite obvestila, za katera želite, da so prikazana v uri.

Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom

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

OPOMBA: opozorila o povezavi s telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Povezljivost > Telefon > Alarmi**.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov*, stran 36).

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

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

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

Programi za telefon in računalnik

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

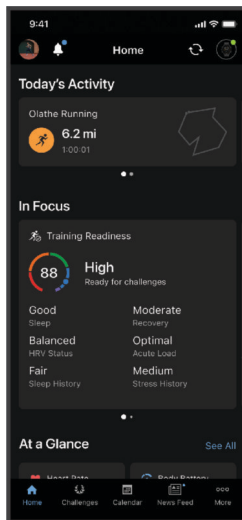
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Naročnina na storitev Garmin Connect+

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

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

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

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

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

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

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

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

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 48](#)) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

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

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

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 48](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 51](#)).

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

Poenoteno stanje vadbe

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

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

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

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

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

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

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

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

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo (*Poenoteno stanje vadbe, stran 51*).

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

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

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

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

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

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 36*).

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

Funkcije Connect IQ

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

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro Instinct E združiti s telefonom (*Združevanje s telefonom, stran 48*).

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

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

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

Garmin Explore™

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

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

Program Garmin Messenger

OPOZORILO

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

POZOR

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

OBVESTILO

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

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

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

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

Uporaba funkcije Messenger

POZOR

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

OBVESTILO

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

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

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

Garmin Share

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim posameznikom delite informacije in ali mu lahko zaupate.

Funkcija Garmin Share omogoča uporabo tehnologije Bluetooth za brezžično izmenjavo podatkov z drugimi združljivimi napravami Garmin. Ko je funkcija Garmin Share omogočena in so združljive naprave Garmin v medsebojnem dosegu, lahko izberete shranjene lokacije, proge in vadbe ter jih prenesete v drugo napravo z neposredno in varno povezavo med napravama brez uporabe telefona ali povezave Wi-Fi®.

Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

Ko je ura Instinct povezana z drugo združljivo napravo Garmin, lahko pošilja in prejema podatke ([Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share, stran 55](#)). Podatke lahko prenašate tudi med različnimi napravami.

Priljubljene proge lahko na primer prenesete iz kolesarskega računalnika Edge v združljivo uro Garmin.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Garmin Share > Skupna raba**.
- 3 Izberite kategorijo in izberite en element.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Skupna raba**.
 - Če želite izbrati več kot ene element za skupno rabo, izberite **Dodaj več > Skupna raba**.
- 5 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave.
- 6 Izberite napravo.
- 7 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 8 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 9 Če želite iste elemente dati v skupno rabo z drugim uporabnikom (dodatno), izberite **Znova v skup. r..**
- 10 Izberite **Končano**.

Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Garmin Share**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave v dosegu.
- 4 Izberite .
- 5 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 6 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 7 Izberite **Končano**.

Profil uporabnika

Svoj profil uporabnika lahko posodobite prek ure ali programa Garmin Connect.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko svoj spol, datum rojstva, višino, težo, zapestje, na katerem nosite uro, območje srčnega utripa in območje moči. Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Ogled starosti telesa

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehtnico Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 55](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Starost telesa**.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 57](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srč. utripa in moči > Območja srčnega utripa**.
- 3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite največji srčni utrip.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 58*).
- 4 Izberite **SU ob pocitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 5 Izberite **Območja > Glede na**.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvisjega srčnega utripa.
 - Izberite **% rezer. SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Izberite **Srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 9 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

Privzete nastavitve omogočajo, da ura zazna najvišji srčni utrip in nastavi območja srčnega utripa kot odstotek najvisjega srčnega utripa.

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 55*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvisjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Samodejno zaznavanje je privzeto vklopljena. Ura lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Funkcije za varnost in sledenje

POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Instinct E povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko ura Instinct E zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Live Event Sharing: omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana z združljivim telefonom Android.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje > Varnostne funkcije > Stiki v sili > Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 58](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Stiki**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi Instinct E ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 51](#)).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 58](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Varnost > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Instinct E zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V napravi in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 58](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **CTRL**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Nastavitve zdravja in dobrega počutja

Pridržite **MENU** in izberite **Zdravje in dobro počutje**.

Srčni utrip: omogoča prilagajanje nastavitev merilnika srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 39](#)).

Način pulznega oksimetra: omogoča izbiro načina pulznega oksimetra ([Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 40](#)).

Dnevni povzetek: omogoči dnevni povzetek merilnika Body Battery, ki se prikaže nekaj ur pred začetkom obdobja spanja. Dnevni povzetek omogoča vpogled v to, kako dnevni stres in zgodovina dejavnosti vplivata na raven vaše energije Body Battery ([Body Battery, stran 32](#)).

Opozorila o stresu: obvesti vas, ko obdobja stresa izčrpajo vašo energijo Body Battery.

Op. o umir. ob.: obvesti vas po umirjenem obdobju in o vplivu tega obdobja na raven vaše energije Body Battery.

Opozorilo o premiku: omogoči ali onemogoči funkcijo Opozorilo o premiku ([Uporaba opozorila za gibanje, stran 60](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ®. Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, naprava prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in vrstica gibanja. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 68](#)).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura Instinct E izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect ali v nastavitvah ure (*Prilagoditev načina mirovanja, stran 70*). Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Dremeži se dodajo v statistične podatke o spanju in lahko vplivajo tudi na regeneracijo. Statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

OPOMBA: Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Kontrolniki, stran 34*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke o spremljanju spanja naložite v račun Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 51*).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju, vključno z dremeži, si lahko ogledate v uri Instinct E (*Hitri pregledi, stran 28*).

Spremembe vzorca dihanja

OPOZORILO

Naprava Instinct E ni medicinski pripomoček in ni namenjena uporabi pri diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenega stanja. Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Optični merilnik srčnega utripa v napravi Instinct E ima funkcijo pulznega oksimetra, ki lahko meri spremembe vzorca dihanja ponoči. Vpogledi v spremembe vzorca dihanja izboljšajo zavedanje o okolju, v katerem spite, in splošnem počutju. Vzrok za občasne ali pogoste spremembe vzorca dihanja so lahko posamezni dejavniki v vašem življenju ali okolje, v katerem spite. Če ste zaskrbljeni zaradi ravni sprememb vzorca dihanja, se posvetujte z zdravnikom ali ponudnikom zdravstvenih storitev.

OPOMBA: za zaznavanje sprememb vzorca dihanja morate vklopiti merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 40*).

Hitri pregled rezultata spanja prikazuje trenutne podatke o spremembah vzorca dihanja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na seznam hitrih pregledov (*Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 31*).

V računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o spremembah vzorca dihanja, vključno s trendi v obdobju več dni.

Navigacija

Ogled in urejanje shranjenih lokacij

NAMIG: lokacijo lahko shranite v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 34*).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite možnost ogleda ali urejanja podrobnosti o lokaciji.

Shranjevanje lokacije dveh mrež

Svojo trenutno lokacijo lahko shranite s koordinatami dveh mrež in pozneje uporabite navigacijo nazaj do te lokacije.

- 1 Prilagodite bližnjično tipko za funkcijo **Dvojna mreža** (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 70*).
- 2 Pridržite gumb ali kombinacijo gumbov, ki ste jo prilagodili.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Pritisnite **GPS**, da shranite lokacijo.
- 5 Po potrebi pritisnite tipko **DOWN** in uredite podrobnosti lokacije.

Nastavitev referenčne točke

Nastavite lahko referenčno točko, da podate smer in razdaljo do lokacije ali smeri.

- 1 Izberite možnost:
 - Pridržite **CTRL**.
NAMIG: referenčno točko lahko nastavite med beleženjem dejavnosti.
 - V videzu ure pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Referenčna točka**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Pritisnite tipko **GPS** in izberite **Dodaj točko**.
- 5 Izberite lokacijo ali smer, ki jo želite uporabiti kot referenčno točko za navigacijo.
Prikažeta se puščica kompasa in razdalja do cilja.
- 6 Zgornji del ure usmerite proti svoji smeri.
Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.
- 7 Po potrebi pritisnite tipko **GPS** in izberite **Spremeni točko**, da nastavite drugačno referenčno točko.

Navigacija do cilja

Uro lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Navigacija**.
 - Izberite dejavnost, pridržite **MENU** in izberite **Navigacija**.
- 3 Izberite kategorijo.
- 4 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 5 Izberite **Pojdi**.
- 6 Za začetek navigacije pritisnite **GPS**.

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke trenutne dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Med dejavnostjo pritisnite **GPS**.
- 2 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.

Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija, sled, ki ji želite slediti, in cilj.

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

Uro lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in uporabite navigacijo do objekta.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
 - Izberite dejavnost, pridržite **MENU** in izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 3 Usmerite zgornji del ure proti objektu in pritisnite **GPS**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 4 Za začetek navigacije pritisnite **GPS**.

Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi

Lokacijo človeka v vodi (ČVV) lahko shranite in samodejno začnete navigacijo nazaj do te lokacije.

NAMIG: delovanje ob držanju tipke lahko prilagodite za dostop do funkcije ČVV (*Prilagoditev bližnjičnih tipk*, stran 70).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.
 - Izberite dejavnost, pridržite **MENU** in izberite **Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.

Ustavitev navigacije

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ustavi navigacijo**.

Proge

OPOZORILO

Ta funkcija omogoča, da uporabniki prenesejo proge, ki jih ustvarijo drugi uporabniki. Družba Garmin ne odgovarja za varnost, točnost, zanesljivost, popolnost ali pravočasnost prog, ki jih ustvarijo tretje osebe. Proge, ki jih ustvarijo tretje osebe, uporabljate in se na njih zanašate na lastno odgovornost.

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko uporabite navigacijo po njej.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmujete proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge > Ustvari novo**.
- 5 Vnesite ime proge in izberite .
- 6 Izberite **Dodaj lokacijo**.
- 7 Izberite možnost.
- 8 Po potrebi ponovite koraka 6 in 7.
- 9 Izberite **Končano > Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 10 Za začetek navigacije pritisnite **GPS**.

Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 50](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.

OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo, stran 64](#)).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 64](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled ali urejanje podrobnosti proge

Preden uporabite navigacijo po progi, si lahko ogledate podrobnosti proge ali jih uredite.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge**.
- 5 Za izbiro proge pritisnite **GPS**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Začni s progo**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite opraviti progo v nasprotni smeri, izberite **Oprav. proge v obratni smeri**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite spremeniti ime proge, izberite **Ime**.
 - Če želite urediti potek proge, izberite **Uredi**.
 - Če želite izbrisati progo, izberite **Izbriši**.

Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

OPOMBA: morda boste morali dodati program Projekcija točke poti na seznam dejavnosti in programov.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Projekcija točke poti**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da nastavite smer.
- 4 Pritisnite **GPS**.
- 5 Pritisnite tipko **DOWN**, da izberete enoto.
- 6 Pritisnite tipko **UP**, da vnesete razdaljo.
- 7 Pritisnite **GPS**, da shranite nastavitve.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Navigacija > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid > Stanje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti polje s podatki o načrtovani poti na zemljevidu, izberite **Zemljevid > Podatkovno polje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti podatke o naslednjih točkah proge, izberite **Pred vami**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitve smeri

Obnašanje kazalca, ki je prikazan med navigacijo, lahko nastavite.

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Navigacija > Vrsta**.

Smer: kaže v smeri cilja.

Smer: prikazuje vaš položaj glede na črto smeri, ki vodi do cilja.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Navigacija > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predv. čas**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za zapustitev smeri, izberite **S proge**.
 - Če želite omogočiti navigacijske pozive zavoja za zavojem, izberite **Pozivi za zavoje**.
- 4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.
- 5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite **✓**.

Nastavitve upravitelja napajanja

Držite tipko **MENU** in izberite **Upravitelj napajanja**.

Varčevanje z baterijo: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure ([Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 66](#)).

Načini napajanja: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev, nastavitev dejavnosti in nastavitev sprejemnika GPS podaljšate napajanje z baterijo med dejavnostjo ([Prilagoditev načinov napajanja, stran 67](#)).

Odstotek napolnj. baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo v odstotkih.

Ocene napolnj. baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo s predvidenim številom dni ali ur.

Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo

S funkcijo varčevanja z baterijo lahko hitro spremenite sistemske nastavitve tako, da podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure.

Funkcijo varčevanja z baterijo lahko vklopite v meniju upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 34](#)).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Varčevanje z baterijo**.
- 3 Za vklop funkcije varčevanja z baterijo izberite **Stanje**.
- 4 Izberite **Uredi** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti videz ure z nizko porabo energije, ki se posodobi enkrat na minuto, izberite **Videz ure**.
 - Če želite prekiniti povezavo z združenim telefonom, izberite **Telefon**.
 - Če želite izklopiti merilnik srčnega utripa na zapestju, izberite **Merilnik SU na zapestju**.
 - Če želite izklopiti senzor pulznega oksimetra, izberite **Pulzni oksimeter**.
 - Če želite onemogočiti samodejno osvetlitev zaslona, izberite **Osvetlitev**.

Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 5 Če želite prejeti opozorilo, ko je baterija skoraj prazna, izberite **Op. o niz. nap. bat..**

Spreminjanje načina napajanja

Če želite med dejavnostjo podaljšati čas napajanja z baterijo, lahko spremenite način napajanja.

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Način napajanja**.
- 3 Izberite možnost.

Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo je na voljo v izbranem načinu napajanja.

Prilagoditev načinov napajanja

V napravi so predhodno naloženi različni načini napajanja, s katerimi lahko hitro prilagodite sistemske nastavitve, nastavitve dejavnosti in nastavitve sprejemnika GPS in tako podaljšate napajanje z baterijo. Prilagodite lahko obstoječe načine napajanja, poleg tega pa tudi ustvarite nove načine napajanja po meri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite način napajanja, ki ga želite prilagoditi.
 - Če želite ustvariti način napajanja po meri, izberite **Dodaj**.
- 4 Po potrebi vnesite ime po meri.
- 5 Če želite prilagoditi določene nastavitve načina napajanja, izberite eno od možnosti.
Spremenite lahko na primer nastavitve sprejemnika GPS ali prekinete povezavo z združenim telefonom.
Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 6 Po potrebi izberite **Končano**, če želite shraniti in uporabljati način napajanja po meri.

Obnovitev načina napajanja

Predhodno naloženi način napajanja lahko ponastavite na privzete tovarniške nastavitve.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.
- 3 Izberite predhodno naloženi način napajanja.
- 4 Izberite **Obnovi > ✓**.

Nastavitve sistema

Pridržite **MENU** in izberite **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 69](#)).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve zaslona ([Spreminjanje nastavitv zaslona, stran 69](#)).

Sateliti: nastavi privzeti satelitski sistem, ki se uporablja za dejavnosti. Po potrebi lahko nastavitve satelitov prilagodite za vsako dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 22](#)).

Zvok in vibriranje: nastavi zvoke ure, kot so zvoki gumbov, opozorila in vibriranje.

Način mirovanja: nastavi ure spanja in določi nastavitve načina mirovanja ([Prilagoditev načina mirovanja, stran 70](#)).

Ne moti: omogoči način Ne moti. Uredite lahko nastavitve za zaslon, obvestila, opozorila in gibe zapestja.

Bližnjične tipke: dodeli bližnjice gumbom ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 70](#)).

Samodejno zaklepanje: samodejno zaklene gumbe, s čimer prepreči odzive ure ob nenamernemu pritiskanju gumbov. Če želite, da se gumbi med dejavnostjo z merjenjem časa zaklenejo, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da so gumbi zaklenjeni, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Splošna uporaba.

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer merske enote, tempo in hitrost, ki so prikazani med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem ([Spreminjanje merskih enot, stran 70](#)).

Števil.geslo: nastavi štirimestno številsko geslo, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju ([Nastavitev številskega gesla ure, stran 68](#)).

Snemanje podatkov: nastavi, kako ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi uro na uporabo načina protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi: ponastavi uporabniške podatke in nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitv, stran 75](#)).

Posodobitev prog. opr.: namesti prenesene posodobitve programske opreme, omogoči samodejno posodabljanje ali omogoči ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve ([Posodobitve izdelkov, stran 74](#)).

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane informacije.

Nastavitev številskega gesla ure

OBVESTILO

Če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se ura začasno zaklene. Po petih nepravilnih poskusih se ura zaklene in je zaklenjena, dokler ne ponastavite številskega gesla v programu Garmin Connect. Če ura ni združena s telefonom, po petih nepravilnih poskusih izbriše vaše podatke in se ponastavi na tovarniške privzete nastavitve.

Nastavite lahko številsko geslo ure, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Števil.geslo > Nastavitev števil. gesla**.
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Spreminjanje številskega gesla ure

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati obstoječe številsko geslo ure. Če številsko geslo pozabite ali če prevečkrat poskusite vnesti nepravilno številsko geslo, morate številsko geslo ponastaviti v programu Garmin Connect.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Števil.geslo > Spremeni številsko geslo**.
- 3 Vnesite obstoječe štirimestno številsko geslo.
- 4 Vnesite novo štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Nastavitve časa

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da ura prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Oblika zapisa datuma: nastavi vrstni red prikazovanja dneva, meseca in leta pri datumih.

Nastavitev časa: nastavi časovni pas ure. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: omogoča, da nastavite čas, če je možnost Nastavitev časa nastavljena na Ročno.

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom ([Nastavitev opozoril o času, stran 26](#)).

Sinhronizacija časa: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas ([Sinhronizacija časa z GPS-om, stran 25](#)).

Spreminjanje nastavitev zaslona

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Osvetlitev**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Splošna uporaba**.
 - Izberite **Med spanjem**.
- 4 Izberite eno od možnosti:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse načine.

- Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona, izberite **Svetlost**.
- Če želite, da se zaslon vklopi ob pritiskanju gumbov, izberite **Tipke**.
- Če želite, da se zaslon vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
- Če želite, da se zaslon vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
- Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon izklopi, izberite **Premor**.

Prilagoditev načina mirovanja

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Način mirovanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Razpored**, izberite dan in vnesite običajne ure spanja.
 - Izberite **Videz ure**, da uporabite videz ure v načinu mirovanja.
 - Izberite **Osvetlitev**, da konfigurirate nastavitve zaslona.
 - Izberite **Budilka za dremež** za nastavitev opozorila budilke za dremež z zvokom, vibriranjem ali obojim.
 - Izberite **Ne moti**, da vklopite ali izklopite način Ne moti.
 - Izberite **Varčevanje z baterijo**, da vklopite ali izklopite način varčevanja z baterijo ([Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 66](#)).

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih gumbov in kombinacije gumbov lahko prilagodite.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite gumb ali kombinacijo gumbov, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, višino in druge meritve lahko prilagajate po meri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Formatiraj > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 V meniju sistema izberite **Vizitka**.

Informacije o napravi

Polnjenje ure

⚠ OPOZORILO

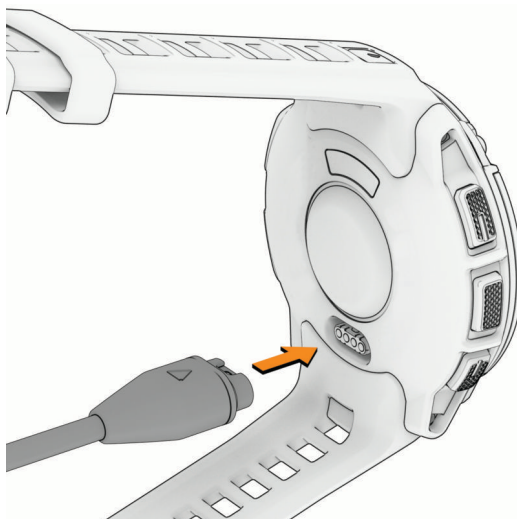
Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 72*).

Uri je priložen lastniški polnilni kabel. Za izbirno dodatno opremo in nadomestne dele obiščite spletni naslov buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

- 1 Kabel (konec z oznako ) priklopite v polnilna vrata ure.



- 2 Drugi konec kabla priklopite v vrata USB-C® računalnika ali na napajalnik (nazivna moč najmanj 5 W).
Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.
- 3 Ko raven napolnjenosti baterije doseže 100 %, odklopite uro.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Nazivna vodotesnost	10 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja in hrambe	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja s kablom USB	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence in oddajna moč brezžičnih omrežij za EU	Instinct E - 40mm: 2,4 GHz pri največji moči -1,72 dBm; Instinct E - 45mm: 2,4 GHz pri največji moči 0,83 dBm

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 100 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Informacije o trajanju napajanja z baterijo

Dejansko trajanje napajanja z baterijo je odvisno od funkcij, ki so omogočene v uri, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev (*Namigi za podaljševanje trajanja baterije, stran 76*).

Način	Instinct E - 40mm – trajanje napajanja z baterijo	Instinct E - 45mm – trajanje napajanja z baterijo
Način pametne ure	Do 14 dni	Do 16 dni
Način ure za varčevanje z baterijo	Do 35 dni	Do 40 dni
Način Samo GPS	Do 21 ur	Do 24 ur
Način za vse satelitske sisteme	Do 14 ur	Do 16 ur
Najdaljše napajanje z baterijo v načinu GPS	Do 43 ur	Do 50 ur
Način GPS za dejavnost odprave	Do 17 dni	Do 20 dni

Nega naprave

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje ure

⚠ POZOR

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

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

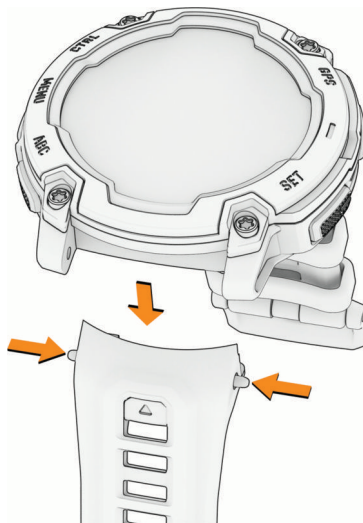
NAMIG: za več informacij obiščite garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Zamenjava paščkov z vzmetmi

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki za uro Instinct E ali združljivimi paščki QuickFit®. Za informacije o združljivih paščkih za uro in velikostih obiščite stran ure Instinct E na spletnem mestu buy.garmin.com.

- 1 Zatič ure potisnite navznoter in pašček snemite z ure.



- 2 Izberite eno od možnosti:

- Če želite namestiti paščke za uro Instinct E, poravnajte novi pašček z odprtinama v uri, potisnite zatič ure navznoter in potisnite pašček, da se zaskoči.

OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zatič ure mora biti poravnan z odprtinama v uri.

- Če želite namestiti združljive paščke QuickFit, na uro namestite združljiv zatič ure in potisnite pašček, da se zaskoči.



OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.

- 3 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake.

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah (*Nastavitve sistema*, stran 68). V računalniku namestite program Garmin Express (garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve igrišč
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Pridobivanje dodatnih informacij

Več informacij o izdelku si lahko ogledate na spletnem mestu Garmin.

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Za informacije o natančnosti funkcije obiščite spletni naslov www.garmin.com/ataccuracy.
Ta naprava ni medicinski pripomoček.

Jezik naprave je napačen

Če ste v napravi nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in pritisnite tipko **GPS**.
- 3 Pritisnite tipko **GPS**.
- 4 Izberite jezik.
- 5 Pritisnite tipko **GPS**.

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Instinct E je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

Če telefon ne vzpostavi povezave z uro, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite telefon in uro ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite uro iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov telefon, odstranite uro iz programa Garmin Connect v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od ure.
- V telefonu odprite program Garmin Connect in izberite **••• > Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- V videzu ure pridržite **MENU** in izberite **Telefon > Združi s telefonom**.

Ura ne prikazuje pravilnega časa

Ura posodobi čas in datum, ko jo sinhronizirate. Uro sinhronizirajte, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko jo želite posodobiti na poletni čas, da bo prikazovala pravilen čas.

- 1 Prepričajte se, da je čas nastavljen na samodejnega ([Nastavitve časa, stran 69](#)).
- 2 Preverite, ali računalnik oziroma telefon prikazuje pravilen lokalni čas.
- 3 Izberite možnost:
 - Uro sinhronizirajte z računalnikom ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 52](#)).
 - Uro sinhronizirajte s telefonom ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 51](#)).
 - Uro sinhronizirajte z GPS-om ([Sinhronizacija časa z GPS-om, stran 25](#)).Čas in datum se posodobita samodejno.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Dodaj novo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 18](#)).

Vnovični zagon ure

- 1 Držite tipko **CTRL**, dokler se ura ne izklopi.
- 2 Držite tipko **CTRL**, da vklopite uro.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti, vključno s podatki uporabniškega profila, vendar shraniti zgodovino dejavnosti ter prenesene programe in datoteke, izberite **Ponastavi privz. nastavitve**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.

Namigi za podaljševanje trajanja baterije

Če želite podaljšati trajanje baterije, lahko poskusite z naslednjimi namigi.

- Spremenite način napajanja med dejavnostjo (*Spreminjanje načina napajanja, stran 66*).
 - Vključite funkcijo varčevanja z baterijo v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 34*).
 - Skrajšajte časovno omejitev zaslona (*Spreminjanje nastavitv zaslona, stran 69*).
 - Zmanjšajte svetlost zaslona (*Spreminjanje nastavitv zaslona, stran 69*).
 - Za dejavnost uporabite satelitski način UltraTrac (*Nastavitve satelitov, stran 22*).
 - Izključite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Kontrolniki, stran 34*).
 - Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 4*).
 - Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 2*).
 - Omejite število obvestil telefona, ki jih prikaže ura (*Upravljanje obvestil, stran 49*).
 - Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 39*).
 - Izključite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 39*).
- OPOMBA:** merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Vključite ročno odčitavanje pulznega oksimetra (*Nastavitve načina pulznega oksimetra, stran 40*).

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pojdite na prosto.
Spretna stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte uro z računom Garmin:
 - Uro priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
- Ko je ura povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Uro nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
 - Nekaj minut mirujte.

Odčitek temperature dejavnosti ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 52](#)).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 51](#)).

2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

Ura za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih uro pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Dodatek

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+ ali Bluetooth. Nekatera podatkovna polja so v uri prikazana v več kot eni kategoriji.

NAMIG: podatkovna polja lahko tudi prilagajate v nastavitvah ure v programu Garmin Connect.

Polja s kadenco

Ime	Opis
Povprečna kadenca	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Povprečna kadenca	Tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Kadenca	Kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.
Kadenca	Tek. Koraki na minuto (levi in desni).
Kadenca kroga	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca kroga	Tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca v zadnjem krogu	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.
Kadenca v zadnjem krogu	Tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Polja kompasa

Ime	Opis
Smer kompasa	Smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.
Smer GPS-a	Smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.
Smer gibanja	Smer, v katero se premikate.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Razdalja	Prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.
Razdalja na intervalu	Prepotovana razdalja za trenutni interval.
Razdalja kroga	Prepotovana razdalja za trenutni krog.
Razd. zad. kr.	Prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.
Razdalja pri zadnji vaji	Prepotovana razdalja pri zadnji zaključeni vaji.
Razd. zad. kr.	Prepotovana razdalja pri trenutni vaji.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Povprečni vzpon	Povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.
Povprečni spust	Povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.
Višina	Višina trenutne lokacije nad ali pod morsk gladino.
Vpadni kot	Razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.
Višina GPS-a	Nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.
Naklon	Izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.
Vzpon v krogu	Navpična razdalja vzpona za trenutni krog.
Spust v krogu	Navpična razdalja spusta za trenutni krog.
Vzpon v zadnjem krogu	Navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.
Spust v zadnjem krogu	Navpična razdalja spusta za zadnji zaključeni krog.
Vzpon pri zadnji vaji	Navpična razdalja vzpona pri zadnji zaključeni vaji.
Spust pri zadnji vaji	Navpična razdalja spusta pri zadnji zaključeni vaji.
Največji vzpon	Največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največji spust	Največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največja višina	Najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Najmanjša višina	Najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Vzpon pri vaji	Navpična razdalja vzpona pri trenutni vaji.
Spust pri vaji	Navpična razdalja spusta pri trenutni vaji.
Skupni vzpon	Skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.
Skupni spust	Skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Polja za nadstropja

Ime	Opis
Nadstropja navzgor	Skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.
Nadstropja navzdol	Skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.
Nadstropja na minuto	Število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.

Polja s srčnim utripom

Ime	Opis
% rezer. SU	Odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).
Aerobni TE	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.
Anerobni TE	Učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.
Povprečni % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.
Povprečni SU	Povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
Povpr. % najv. srč. utr.	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.
Srčni utrip	Srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.
% najvišjega SU	Odstotek najvišjega srčnega utripa.
Obm. srč. utr.	Trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).
Int. povp. % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Int. povp. % najviš.	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Int. povp. srčni utrip	Povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.
Int. najviš. % RSU	Najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Int. povp. % najviš.	Najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Int. najviš. srč. utrip	Najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.
% RSU v krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.
Srčni utrip v krogu	Povprečni srčni utrip za trenutni krog.
srčnega utripa v zadnjem krogu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.
% RSU v zadnjem krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.
Srčni utrip zadnjega kroga	Povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.
% najvisjega SU zadnj. kroga	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.
% RSU pri zadnji vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) pri zadnji vaji.
Srčni utrip pri zadnji vaji	Povprečni srčni utrip pri zadnji opravljeni vaji.
% najv. srč. utr. pri zad. vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri zadnji vaji.
% RSU pri vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) pri trenutni dejavnosti.

Ime	Opis
Najvišji SU	Povprečni srčni utrip pri trenutni vaji.
% najv. srč. utr. pri vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri trenutni vaji.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa.

Polja z dolzinami

Ime	Opis
Dolžine intervalov	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.
Dolžine	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Polja za navigacijo

Ime	Opis
Smer	Smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Proga	Smer od začetne lokacije do cilja. Smer si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Lokacija cilja	Položaj končnega cilja.
Točka poti cilja	Zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Preostala razdalja	Preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Razdalja do naslednje	Preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvidena skupna razdalja	Predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
P. Č. PR.	Predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvideni čas do naslednje	Predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
ČAS POTI	Predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Vpadni kot cilja	Vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Širina/dolžina	Trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.
Lokacija	Trenutni položaj glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.
Naslednja točka poti	Naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
S proge	Razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Ime	Opis
Čas do naslednjega	Predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
HITROST DO CILJA	Hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična razdalja do cilja	Nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična hitrost do cilja	Hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Druga polja

Ime	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili med dejavnostjo.
Tlak v okolju	Neumerjen okoljski tlak.
Barometrični pritisk	Trenutni umerjeni okoljski tlak.
Ure baterije	Število preostalih ur, preden se bo izpraznila baterija.
Napolnjenost baterije	Stanje baterije v uri.
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili v celem dnevu.
GPS	Moč satelitskega signala GPS.
Krogi	Število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.
Obrem.v	Obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.
Gibi	Število opravljenih vaj pri trenutni dejavnosti.
Ponovitve	Število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.
Hitrost dihanja	Hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).
Časov. ser.	Čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.
Koraki	Število korakov, narejenih med trenutno dejavnostjo.
Stres	Trenutna raven stresa.
Sončni vzhod	Čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.
Sončni zahod	Čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.
Čas dneva	Čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Polja s tempom

Ime	Opis
Tempo na 500 m	Trenutni tempo veslanja na 500 metrov.
Povprečni tempo na 500 m	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.
Povprečni tempo	Povprečni tempo za trenutno dejavnost.
Tempo intervala	Povprečni tempo za trenutni interval.
Tempo na 500 m v krogu	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.
Tempo kroga	Povprečni tempo za trenutni krog.
T./500 m v z. kr.	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov v zadnjem krogu.
Tempo zadnjega kroga	Povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.
Tempo na zadnji dolžini	Povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.
Tempo pri zadnji vaji	Povprečni tempo pri zadnji opravljeni vaji.
Tempo pri vaji	Povprečni tempo pri trenutni vaji.
Tempo	Trenutni tempo.

Polja s počitkom

Ime	Opis
Ponavljaj na	Časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).
Časovnik počitka	Časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Dinamika teka

Ime	Opis
Pov. uravn. časa stika s tl.	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.
Povprečni ČST	Povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.
Povprečna dolžina koraka	Povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.
Povpr. navp. nih.	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.
Pov. navpično razmerje	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.
Uravnoteženost ČST	Uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
ČST	Čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.
Urn. ČST v krogu	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.
ČST v krogu	Povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.
Dolžina koraka v krogu	Povprečna dolžina koraka za trenutni krog.
Navp. nih. kr.	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.
Navpično razmerje v krogu	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.
Dolžina koraka	Dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.
Navpično nihanje	Količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.
Navpično razmerje	Razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s hitrostjo

Ime	Opis
Povp. hitr. premikanja	Povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.
Povprečna skupna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.
Povprečna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost.
Povprečna navtična hitrost po tleh	Povprečna hitrost premikanja v vozlih za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost po tleh v krogu	Povprečna hitrost premikanja za trenutni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost v krogu	Povprečna hitrost za trenutni krog.
Hitrost po tleh v zadnjem krogu	Povprečna hitrost premikanja za zadnji opravljeni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost zadnjega kroga	Povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.
Hitrost pri zadnji vaji	Povprečna hitrost pri zadnji opravljeni vaji.
Najvišja hitrost po tleh	Najvišja hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Največja hitrost	Največja hitrost za trenutno dejavnost.
Hitrost pri vaji	Povprečna hitrost pri trenutni vaji.
Hitrost	Trenutna hitrost potovanja.
HITROST PO TLEH	Dejanska hitrost potovanja ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Navpična hitrost	Hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Polja z zavesljaji

Ime	Opis
Povp. razd./zav.	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Povpr. razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Pov. hitrost zaves.	Veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) med trenutno dejavnostjo.
Povpr. zav./dol.	Povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.
Razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.
TZ INT	Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) na trenutnem intervalu.
Zav./dolž. na int.	Povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.
Vrs. zaves. na int.	Trenutna vrsta zamahov za interval.
Razdalja na zamah v krogu	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Razdalja na zavesljaj v krogu	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Hitr. zam. v kr.	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Hit. zavesljajev kroga	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Število zam. v kr.	Plavanje. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Zavesljajev v kr.	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Raz./zam. v z.kr.	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Razd. na zaves. z. kr.	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. z. v zad. kr.	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. zav. v z. kr.	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Štev. zam. v z. kr.	Plavanje. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Zaves. v z. kr.	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Tempo zaves. na zad. dolz.	Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.
Zavesljajev na zadnji dolžini	Skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Vrsta zaves. na dolzini	Vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Hitr. zaves.	Plavanje. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).
Hitrost zavesljajev	Veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Ime	Opis
Zavesljaji	Plavanje. Skupno število zaveslajev za trenutno dejavnost.
Zavesljaji	Veslaški športi. Skupno število zaveslajev za trenutno dejavnost.

Polja z vrednostjo swolf

Ime	Opis
Povprečni Swolf	Povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (<i>Plavalna terminologija, stran 7</i>). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.
Swolf na intervalu	Povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.
Swolf v krogu	Rezultat swolf v trenutnem krogu.
Swolf v zadnjem krogu	Rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.
Swolf na zadnji dolžini	Rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Temperaturna polja

Ime	Opis
Najvec 24-urni	Najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Najmanj 24-urni	Najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Temperatura	Temperatura okolja med dejavnostjo. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Polja s casovnikom

Ime	Opis
Povprečni čas kroga	Povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.
Pretečeni čas	Zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik dejavnosti in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.
Cas intervala	Čas na štoparici za trenutni interval.
Cas kroga	Čas na štoparici za trenutni krog.
Čas zadnjega kroga	Čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.
Čas zadnje vaje	Čas na štoparici za zadnjo zaključeno vajo.
Čas za gib	Čas na štoparici za trenutno vajo.
Čas gibanja	Skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.
Skupna pred./zaost.	Tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.
Ustavljen čas	Skupni čas postankov za trenutno dejavnost.
Čas plavanja	Čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.
Časovnik	Trenutni čas na odštevalniku.

Polja vadbe

Ime	Opis
Ponovitve	Preostale ponovitve med vadbo.
Razdalja koraka	Preostali čas ali razdalja koraka vadbe.
Tempo koraka	Trenutni tempo med korakom vadbe.
Hitrost koraka	Trenutna hitrost med korakom vadbe.
Čas koraka	Pretečeni čas koraka vadbe.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

V dejavnosti Garmin Connect so podatki o dinamiki teka prikazani v obliki barvnih grafikonov. Barvna območja temeljijo na odstotkih in prikazujejo, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejše tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite garmin.com/runningdynamics. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg časa stika s tlemi
 Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 218 ms
 Modro	70–95	174–183 korakov/min	218–248 ms
 Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	249–277 ms
 Oranžno	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
 Rdeče	< 5	< 153 korakov/min	> 308 ms

Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi

OPOMBA: v dejavnosti Garmin Connect so podatki o dinamiki teka prikazani v obliki barvnih grafikonov.

Uravnoveženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	 Rdeče	 Oranžno	 Zeleno	 Oranžno	 Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoveženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoveženostjo pri določenih tekačih. Uravnoveženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoveženi.

Med tekom lahko opazujete merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoveženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

OPOMBA: v dejavnosti Garmin Connect so podatki o dinamiki teka prikazani v obliki barvnih grafikonov.

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitev na prsih (dodatna oprema iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja za pasom	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje za pasom
 Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rdeče	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemni	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

