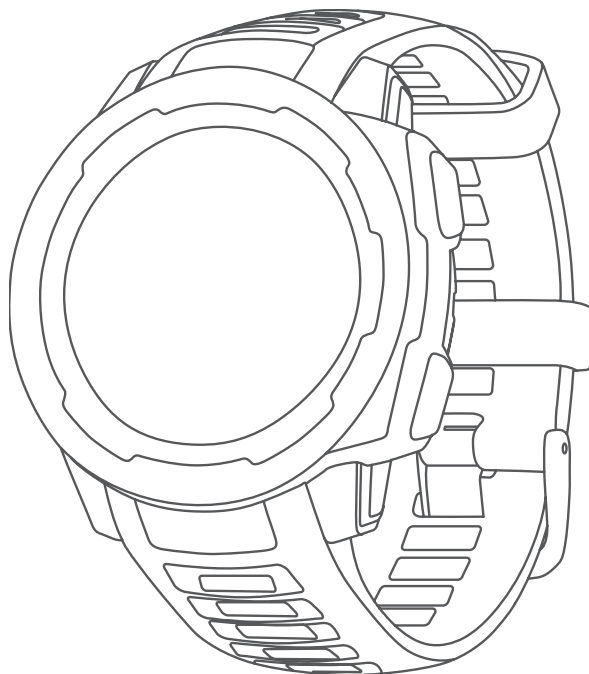


GARMIN®



INSTINCT® SOLAR SURF

Användarhandbok

© 2020 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen och ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Instinct®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® och Xero® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™ och TrueUp™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple®, iPhone® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Windows® och Windows NT® är registrerade varumärken som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

M/N: A03821

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Komma igång.....	1
Knappar.....	2
Använda klockan.....	3
Visa meny för kontroller.....	3
Visa widgetar.....	3
Para ihop din smartphone med enheten.....	4
Ladda enheten.....	4
Produktuppdateringar.....	5
Konfigurera Garmin Express.....	5

Solenergiladdning..... 5

Visa solwidgeten.....	5
Tips för solenergiladdning.....	5

Aktiviteter och appar..... 6

Starta en aktivitet.....	6
Tips för att spela in aktiviteter.....	6
Strömlägen.....	6
Stoppa en aktivitet.....	6
Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	7
Skapa en anpassad aktivitet.....	7
Inomhusaktiviteter.....	7
Kalibrera löpbandsdistanzen.....	8
Registrera en styrketräningsaktivitet.....	8
Utomhusaktiviteter.....	8
Visa dina skidåk.....	8
Använda metronomen.....	9
Starta en expedition.....	9
Ändra inspelningsintervall för spårpunkt.....	9
Spela in en spårpunkt manuellt.....	9
Visa spårpunkter.....	10
Jaga.....	10
Fiska.....	10
Visa tidvatteninformation.....	11
Surfing.....	11
Simning.....	11
Simterminologi.....	12
Typer av simtag.....	12
Tips för simningsaktiviteter.....	12
Vila vid simning i bassäng.....	12

Automatisk vila.....	12
----------------------	----

Träna med träningsloggen.....	13
-------------------------------	----

Träning..... 13

Ställa in din användarprofil.....	13
Träningsmål.....	13
Om puls zoner.....	13
Ställa in dina puls zoner.....	14
Låta enheten ange dina puls zoner.....	14
Beräkning av puls zon.....	14
Aktivitetsspårning.....	14
Automatiskt mål.....	15
Använda inaktivitetsvarning.....	15
Sömnspårning.....	15
Använda automatisk sömnmätning.....	15
Använda stör ej-läge.....	15
Intensiva minuter.....	16
Få intensiva minuter.....	16
Garmin Move IQ™.....	16
Inställningar för aktivitetsspårning..	16
Stänga av aktivitetsspårning.....	16
Träningspass.....	16
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	17
Påbörja ett träningspass.....	17
Om träningskalendern.....	17
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	17
Intervallpass.....	17
Skapa ett intervallpass.....	18
Starta ett intervallpass.....	18
Stoppa ett intervallpass.....	18
Använda Virtual Partner®.....	19
Ställa in ett träningsmål.....	19
Avbryta ett träningsmål.....	19
Tävla i en föregående aktivitet.....	20
Personliga rekord.....	20
Visa dina personliga rekord.....	20
Återställa ett personligt rekord.....	20
Ta bort ett personligt rekord.....	20
Ta bort alla personliga rekord.....	21

Klockor..... 21

Ställa in larm.....	21
Starta nedräkningstimen.....	21

Spara en snabbtimer	21	Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone	30
Ta bort en timer	21	Hitta en borttappad mobil enhet	30
Använda stoppuret	22	Garmin Connect	30
Synkronisera klockan med GPS	22	Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect	31
Ställa in varningar	22	Uppdatera programvaran med Garmin Express	31
Lägga till andra tidszoner	23	Använda Garmin Connect på din dator	32
Navigering	23	Synkronisera data manuellt med Garmin Connect	32
Spara din plats	23	Garmin Explore™	32
Redigera dina sparade platser	23	Pulsfunktioner	32
Visa höjdmätare, barometer och kompass	23	Använda stressnivåwidgeten	33
Beräkna en waypoint	23	Pulsmätning vid handleden	34
Navigera till en destination	24	Bära enheten	34
Skapa och följa en bana i din enhet	24	Tips för oregelbundna pulsdata	34
Skapa en bana på Garmin Connect	24	Visa puls-widgeten	35
Skicka en bana till enheten	24	Sända pulsdata till Garmin enheter ..	35
Visa eller redigera baninformation	25	Sända pulsdata under en aktivitet	35
Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)	25	Ställa in en varning för onormal puls	36
Navigera med Kurs mot mål	25	Stänga av pulsmätaren vid handleden	36
Navigera till startpunkten under en aktivitet	26	Body Battery™	36
Navigera till startpunkten för en sparad aktivitet	26	Visa Body Battery widgeten	37
Avbryta navigering	26	Tips för bättre Body Battery data	38
Beräkna ett områdes storlek	27	Pulsoximeter	38
Karta	27	Läsa av pulsoximetervärden	38
Panorera och zooma på kartan	27	Aktivera pulsoximetrimätning under sömn	38
Kompass	27	Tips för oregelbundna pulsoximeterdata	38
Höjdmätare och barometer	27	Anpassa enheten	39
Historik	27	Widgets	39
Använda historik	28	Anpassa widgetslingan	40
Visa din tid i varje pulszon	28	inReach fjärrkontroll	40
Visa datatotaler	28	Använda inReach fjärrkontrollen ..	40
Använda total distans	28	VIRB fjärrkontroll	40
Synkronisera aktiviteter	28	Styra en VIRB actionkamera	41
Ta bort historik	29	Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet	41
Anslutna funktioner	29		
Aktivera aviseringar för Bluetooth	29		
Visa aviseringar	29		
Hantera aviseringar	30		
Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen	30		

Inställningar för aktiviteter och appar.....	42	Anpassa kortkommandon.....	54
Anpassa datasidorna.....	43	Ändra måttenheterna.....	54
Lägga till en karta i en aktivitet.....	43	Visa enhetsinformation.....	54
Varningar.....	44	Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	54
Ställa in varning.....	45	Trådlösa sensorer.....	54
Auto Lap.....	45	Para ihop dina trådlösa sensorer.....	55
Markera varv enligt distans.....	45	Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	55
Aktivera Auto Pause®.....	46	Fotenhet.....	55
Aktivera automatisk klättring.....	46	Förbättring av foot pod-kalibrering..	55
3D-hastighet och avstånd.....	46	Kalibrera fotenheten manuellt.....	56
Sätta på och stänga av varvknappen.....	46	Ställa in hastighet och distans på en foot pod.....	56
Använda Bläddra automatiskt.....	47	tempe™.....	56
Ändra GPS-inställningarna.....	47	Enhetsinformation.....	56
GPS och andra satellitsystem.....	47	Specifikationer.....	56
UltraTrac.....	47	Information om batteritid.....	57
Tidsgränsinställningar för energisparläge.....	47	Datahantering.....	57
Anpassa din aktivitetslista.....	48	Koppla bort USB-kabeln.....	57
Ta bort en aktivitet eller app.....	48	Ta bort filer.....	57
Anpassa menyn för kontroller.....	48	Enhetsunderhåll.....	58
Anpassa urtavlan.....	48	Skötsel av enheten.....	58
Givarinställningar.....	49	Rengöra enheten.....	58
Kompassinställningar.....	49	Byta banden.....	59
Manuell kalibrering av kompassen.....	49	Felsökning.....	61
Ställa in den nordliga referensen..	49	Enheten är på fel språk.....	61
Höjdmätarinställningar.....	49	Hantera språkfiler.....	61
Kalibrera den barometrisk höjdmätaren.....	50	Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....	61
Barometerinställningar.....	50	Telefonen ansluter inte till enheten.....	61
Kalibrera barometern.....	50	Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?.....	62
Xero laserplatsinställningar.....	50	Starta om enheten.....	62
Kartinställningar.....	50	Återställa alla standardinställningar....	62
Navigeringsinställningar.....	51	Söka satellitsignaler.....	62
Anpassa kartfunktioner.....	51	Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	62
Rikttningsinställningar.....	51	Temperaturvärdet är inte korrekt.....	62
Ställa in navigeringsmeddelanden..	51	Maximera batteriets livslängd.....	63
Inställningar för strömhantering.....	51	Aktivitetsspårning.....	63
Anpassa batterisparfunktionen.....	52	Min dagliga stegräkning visas inte..	63
Anpassa strömlägen.....	52	Stegräkningen verkar inte stämma..	63
Återställa ett strömläge.....	52		
Systeminställningar.....	53		
Tidsinställningar.....	53		
Ändra inställningar för bakgrundsbelysning.....	54		

Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	63
Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	64
Mina intensiva minuter blinkar.....	64
Mer information.....	64

Bilagor.....64

Datafält.....	64
Hjulstorlek och omkrets.....	69
Symbolförklaringar.....	70

Introduktion

VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Komma igång

Första gången du använder klockan ska du utföra följande åtgärder för att konfigurera den och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Tryck på **CTRL** för att slå på klockan (*Knappar, sidan 2*).
- 2 Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första konfigurationen.
Under den första konfigurationen kan du installera Garmin Connect™ appen och para ihop din smartphone med klockan för att få aviseringar och mycket mer (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 4*).
- 3 Ladda enheten helt (*Ladda enheten, sidan 4*).
- 4 Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 6*).

Knappar



①
LIGHT
CTRL

Tryck snabbt för att sätta på/stänga av belysningen.
Tryck för att slå på enheten.
Håll nedtryckt för att visa menyn för kontroller.

②
GPS

Tryck här för att visa aktivitetslistan och starta eller stoppa en aktivitet.
Tryck här för att välja ett alternativ i en meny.
Håll nedtryckt för att visa GPS-koordinater och spara din plats.

③
BACK
SET

Tryck här för att återgå till föregående sida.
Håll nedtryckt för att visa menyn för klockan.

④
DOWN
ABC

Tryck här för att bläddra genom widgetslingan och menyer.
Håll nedtryckt för att visa skärmen för höjdmätare, barometer och kompass (ABC).

⑤
UP
MENU

Tryck här för att bläddra genom widgetslingan och menyer.
Håll nedtryckt för att visa menyn.

Använda klockan

- Håll **CTRL** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
Menyn med kontroller ger snabb åtkomst till funktioner som används ofta, till exempel aktivera stör ej-läget, aktivera batterisparfunktionen och stänga av klockan.
- Tryck på **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att bläddra igenom widgetslingan.
Klockan levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. Fler widgets är tillgängliga när du parar ihop klockan med en smartphone.
- Tryck på **GPS** på urtavlan för att starta en aktivitet eller öppna en app ([Starta en aktivitet, sidan 6](#)).
- Håll ned **MENU** för att anpassa urtavlan, justera inställningarna och para ihop trådlösa sensorer.

Visa meny för kontroller

Menyn för kontroller innehåller alternativ, som att aktivera stör ej-läge, låsa knapparna och stänga av enheten.

Obs! Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 48](#)).

- 1 Håll ned **CTRL** från valfri skärm.



- 2 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland alternativen.

Visa widgetar

Enheter levereras med flera förinstallerade widgets och fler finns tillgängliga när du parar ihop enheten med en smartphone.

- Tryck på **UP** eller **DOWN**.
Enheter bläddrar igenom widgetslingan.
- Tryck på **GPS** om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.

Para ihop din smartphone med enheten

För att använda Instinct enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, istället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Connect appen.

2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.

3 Tryck på **CTRL** för att sätta på enheten.

Första gången du slår på enheten går den in i ihopparningsläge.

TIPS: Om du vill komma till ihopparningsläget manuellt håller du ned **MENU** och väljer **Inställningar > Para ihop telefon**.

4 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:

- Om det här är första gången du parar ihop en enhet med appen Garmin Connect följer du instruktionerna på skärmen.
- Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen väljer du trycker du på **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på  eller **•••** och följer instruktionerna på skärmen.

Ladda enheten

VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna i bilagan.

1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på din enhet.



2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.

3 Ladda enheten helt.

Produktuppdateringar

Installera Garmin Express™ (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på din smartphone.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin® enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

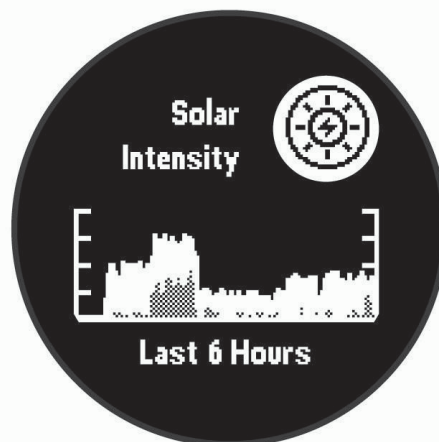
Solenergiladdning

Med klockmodeller med solenergiladdningsfunktion kan du ladda klockan samtidigt som du använder den.

Visa solwidgeten

Tryck på **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att bläddra till solwidgeten.

Ett diagram över intensiteten på den ingående solenergin under de senaste 6 timmarna visas.



Tips för solenergiladdning

Följ de här tipsen för att maximera klockans batteritid.

- När du bär klockan ska du undvika att täcka urtavlan med armen.
- När du inte har på dig klockan riktar du urtavlan mot en stark ljuskälla, t.ex. solljus eller lysrörsbelysning. Klockan laddas snabbare när den utsätts för solljus eftersom solenergiladdningsobjektivet är optimerat för solljusspektrumet.
- Ladda klockan i starkt solljus för att få maximala batteriprestanda.

Obs! Klockan skyddar sig själv mot överhettning och slutar ladda automatiskt om den interna temperaturen överskrider temperaturgränsen för solenergiladdning (*Specifikationer, sidan 56*).

Obs! Klockan laddas inte med solenergi när den är ansluten till en extern strömkälla eller när batteriet är fulladdat.

Aktiviteter och appar

Enheten kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar enheten sensordata. Du kan spara aktiviteter och dela dem med andra Garmin Connect användare.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 3 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills enheten är klar.

Enheten är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 4 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.

Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet ([Ladda enheten, sidan 4](#)).
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor.

Strömlägen

Med strömlägena kan du snabbt kan justera systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet. Till exempel kan strömlägena koppla bort ihopparade sensorer och slå på UltraTrac GPS-alternativet. Du kan också skapa egna strömlägen.

Håll ned **MENU** under en aktivitet, välj **Strömläge** och välj ett alternativ.

Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på **GPS**.
 - 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Spara > Klar**.
 - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rak linje**.

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
 - Om du vill ta bort aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Ta bort > Ja**.
- Obs!** När du har stoppat aktiviteten sparar enheten den automatiskt efter 30 minuter.

Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Listan över dina favoritaktiviteter visas när du trycker på GPS på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du oftast använder. Första gången du trycker på GPS för att starta en aktivitet uppmanar enheten dig att välja favoritaktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

Dina favoritaktiviteter visas överst i listan med vit bakgrund. Andra aktiviteter visas i den utökade listan med svart bakgrund.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ställ in som favorit**.
- Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort från Favoriter**.

Skapa en anpassad aktivitet

1 Tryck på **GPS** på urtavlan.

2 Välj **Lägg till**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
- Välj **Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.

4 Välj vid behov en aktivitetstyp.

5 Välj ett namn eller ange ett eget namn.

Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).

6 Välj ett alternativ:

- Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel anpassa datasidorna eller automatiska funktioner.
- Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.

7 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

Inomhusaktiviteter

Instinct enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller inomhustrainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 42](#)).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas hastighet, avstånd och kadens med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för hastighets-, avstånds- och kadensdata förbättras efter några löprundor eller gångpass utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten. Du kan använda en valfri fotenhet till att registrera tempo, distans och kadens.

När du cyklar med GPS-funktionen avstängd är data för hastighet och sträcka inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar fart- och distansdata till enheten t.ex. en fart- eller kadenssensor.

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 1,5 km (1 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.

- 1 Starta en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 6](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills Instinct Solar Surf registrerar minst 1,5 km (1 mile).
- 3 När du är klar med löpturen väljer du **GPS**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**.
Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalib. och spara > Ja**.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din enhet.

Registrera en styrketräningsaktivitet

Du kan spela in set under en styrketräningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj **Styrka**.
Första gången du registrerar en styrketräningsaktivitet måste du välja vilken handled klockan sitter på.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta settimern.
- 4 Starta ditt första set.
Enheten räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.
TIPS: Enheten kan bara räkna repetitioner av ett enda rörelse för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 5 Tryck på **BACK** om du vill avsluta setet.
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.
- 6 Vid behov trycker du på **DOWN** och ändrar antalet repetitioner.
TIPS: Du kan även lägga till den vikt som användes för setet.
- 7 När du har vilat färdigt trycker du på **BACK** för att starta nästa set.
- 8 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.
- 9 Efter ditt sista set trycker du på **GPS** för att stoppa settimern.
- 10 Välj **Spara**.

Utomhusaktiviteter

Instinct enheten levereras med förinstallerade utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till nya aktiviteter baserade på standardaktiviteter, t.ex. promenad eller rodd. Du kan även lägga till egna aktiviteter i din enhet ([Skapa en anpassad aktivitet, sidan 7](#)).

Visa dina skidåk

Enheten registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den spelar in nya skidåk automatiskt baserat på dina rörelser. Tiduret pausas när du slutar röra dig i nedförsbacke och när du sitter i en skidlift. Tiduret förblir pausat under färden i skidliften. Du kan börja röra dig utför för att starta om timern. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när tiduret är igång.

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Tryck på **UP** och **DOWN** för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.
Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

Använda metronomen

Metronomfunktionen spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Metronom > Status > På**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Slag/minut** för att ange ett värde baserat på den kadens du vill hålla.
 - Välj **Varningsfrekvens** för att anpassa slagens frekvens.
 - Välj **Avisering** för att anpassa metronomens ljud och vibration.
- 7 Om det behövs väljer du **Förhandsvisning** för att lyssna på metronomfunktionen innan du ger dig iväg och springer.
- 8 Gå ut och spring (*Starta en aktivitet, sidan 6*).
Metronomen startar automatiskt.
- 9 Under löpningen trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa metronomsidan.
- 10 Om det behövs håller du ned **MENU** för att ändra metronominställningarna.

Starta en expedition

Du kan använda appen **Expedition** för att förlänga batteriets livslängd när du spelar in en flerdagsaktivitet.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj **Expedition**.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
Enheten går in i energisparläge och samlar in GPS-spårpunkter en gång i timmen. För att maximera batteriets livslängd stänger enheten av alla sensorer och tillbehör, inklusive anslutningen till din smartphone.

Ändra inspelningsintervall för spårpunkt

Under en expedition spelas GPS-spårpunkter in en gång i timmen som standard. Du kan ändra hur ofta GPS-spårpunkter spelas in. Om du spelar in spårpunkter mer sällan maximeras batteritiden.

Obs! För att maximera batteritiden spelas GPS-spårpunkter inte in efter solnedgången. Du kan anpassa det här alternativet i aktivitetsinställningarna.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj **Expedition**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Intervall**.
- 6 Välj ett alternativ.

Spela in en spårpunkt manuellt

Under en expedition spelas spårpunkter in automatiskt baserat på valt inspelningsintervall. Du kan spela in en spårpunkt manuellt när som helst.

- 1 Under en expedition trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa kartsidan.
- 2 Tryck på **GPS**.
- 3 Välj **Lägg till punkt**.

Visa spårpunkter

- 1 Under en expedition trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa kartsidan.
- 2 Tryck på **GPS**.
- 3 Välj **Visa punkter**.
- 4 Välj en spårpunkt i listan.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill börja navigera till spårpunkten väljer du **Gå till**.
 - Om du vill visa detaljerad information om spårpunkten väljer du **Information**.

Jaga

Du kan spara platser som är relevanta för jakten och visa en karta över sparade platser.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj **Jakt**.
- 3 På datasidan för aktuell tid trycker du på **GPS > Starta jakt**.
- 4 Från datasidan för aktuell tid trycker du på **GPS** och väljer ett alternativ:
 - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill visa platser som sparats under jaktaktiviteten väljer du **Jaktplatser**.
 - Om du vill visa alla tidigare sparade platser väljer du **Sparade platser**.
- 5 När du är klar med aktiviteten går du till datasidan för aktuell tid, trycker på **GPS** och väljer **Avsluta jakt**.

Fiska

Du kan hålla koll på din dagliga fiskräkning, räkna ned tävlingstiden och ställa in en intervalltimer för att hålla koll på ditt fisketempo.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj **Fiska**.
- 3 På datasidan för aktuell tid trycker du på **GPS > Starta fiskaktivitet**.
- 4 Från datasidan för aktuell tid trycker du på **GPS** och väljer ett alternativ:
 - Om du vill lägga till fångsten till fiskräkningen och spara platsen väljer du **Spara fångst**.
 - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill ställa in en intervalltimer, sluttid eller påminnelse för sluttid för aktiviteten väljer du **Fisktimers**.
- 5 När du är klar med aktiviteten går du till datasidan för aktuell tid, trycker på **GPS** och väljer **Avsluta fiskaktivitet**.

Visa tidvatteninformation

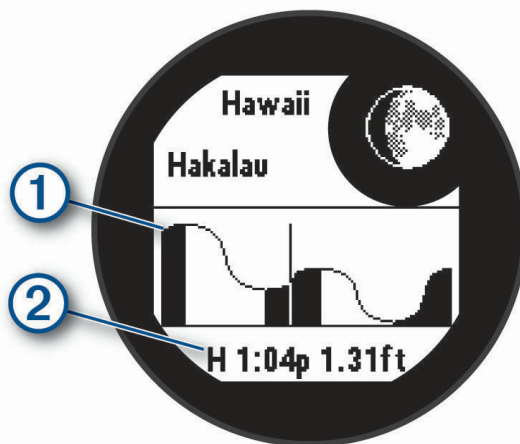
⚠ VARNING

Tidvattensinformation är endast avsedd för informationssyfte. Det är ditt ansvar att ta hänsyn till all publicerad tidvatten- eller vattenrelaterad hjälp, att vara uppmärksam på omgivningen och alltid använda ditt goda omdöme när du befinner dig vid vatten. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

När du parar ihop enheten med en smartphone kan du se information om en tidvattenstation, inklusive tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Tidvatteninformation**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill använda aktuell plats när du är i närheten av en tidvattenstation väljer du **Aktuell position**.
 - Om du vill välja den senaste använda tidvattenstationen väljer du **Senaste**.
 - Om du vill välja en sparad plats väljer du **Sparad**.
 - Om du vill ange koordinater för en plats väljer du **Sparad**.

Ett 24-timmarstidvattendiagram visas för dagens datum med aktuell tidvattenhöjd ① och information om nästa tidvatten ②.



- 4 Tryck på **DOWN** för att visa tidvatteninformation för kommande dagar.

Surfing

Du kan använda surfingaktiviteten för att registrera dina surfingpass. Efter passet kan du visa antalet vågor, längsta våg och maximal hastighet.

- 1 På urtavlan trycker du på **GPS**.
- 2 Välj **Surf**.
- 3 Vänta på stranden tills enheten hittar GPS-signaler.
- 4 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** för att stoppa aktivitetstimern.
- 6 Välj **Spara** för att se sammanfattningen av surfingpasset.

Simning

OBS!

Enheten är avsedd för simning vid ytan. Dykning med enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

Obs! Klockan har pulsmätning på handleden aktiverad för simaktiviteter.

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

Intervall: En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

Simtag: Ett simtag räknas varje gång den arm som du har enheten på slutför en hel cykel.

Swolf: Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna, sidan 43](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsims
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (Träna med träningsloggen, sidan 13)

Tips för simningsaktiviteter

- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.
Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder enheten den här bassänglängden. Du kan hålla ned MENU, välja aktivitetsinställningar och välja Bassänglängd om du vill ändra storleken.
- Tryck på **BACK** för att spela in vila vid simning i bassäng.
Eheten registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.

Vila vid simning i bassäng

Standardsidan för vila visar två vilotider. Den visar också tid och distans för det senast avslutade intervallet.

Obs! Simdata registreras inte under vila.

- Under simaktiviteten trycker du på **BACK** för att starta din vila.
Skärmen ändras till vit text mot svart bakgrund och vilosidan visas.
- Under vila trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa andra datasidor (valfritt).
- Tryck på **BACK** och fortsätt simma.
- Upprepa för fler vilointervaller.

Automatisk vila

Funktionen automatisk vila är bara tillgänglig för simning i bassäng. Eheten upptäcker automatiskt när du vilar och vilosidan visas. Om du vilar i mer än 15 sekunder skapar enheten automatiskt ett vilointervall. När du återupptar simningen startar enheten automatiskt ett nytt simintervall. Du kan aktivera den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 42](#)).

TIPS: För bästa resultat när du använder den automatiska vilofunktionen ska du minimera dina armrörelser när du vilar.

Om du inte vill använda den automatiska vilofunktionen väljer du BACK för att manuellt markera början och slutet av varje vilointervall.

Träna med träningsloggen

Träningsloggfunktionen är bara tillgänglig för simning i bassäng. Du kan använda träningsloggfunktionen för att manuellt spela in sparkset, enarmssimning eller annan typ av simning som inte är något av de fyra huvudsimsätten.

- 1 Under simaktiviteten i bassängen trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa träningsloggsidan.
- 2 Tryck på **BACK** för att starta träningstimern.
- 3 Tryck på **BACK** när du har avslutat ett träningsintervall.
Träningsstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- 4 Välj en distans för den avslutade träningen.
Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill starta ett nytt träningsintervall trycker du på **BACK**.
 - Om du vill starta ett simintervall trycker du på **UP** eller **DOWN** för att återgå till simträningssidorna.

Träning

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt och pulszon. Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon, sidan 14*) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Ställa in dina pulszoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange separata pulszoner för olika sportprofiler, till exempel löpning, cykling och simning. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Puls**.
- 3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 4 Välj **Vilopuls** och ange din puls under vila.
Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av enheten eller så kan du ange en egen vilopuls.
- 5 Välj **Zoner > Baserat på**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
 - Välj **% maximal puls** för att visa och redigera zonerna som procent av din maxpuls.
 - Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 8 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).

Låta enheten ange dina pulszoner

I standardinställningarna används informationen i din profil för upptäcka din maxpuls och ange dina pulszoner som procent av maxpulsen.

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta (*Ställa in din användarprofil, sidan 13*).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningsprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Aktivitetsspårning

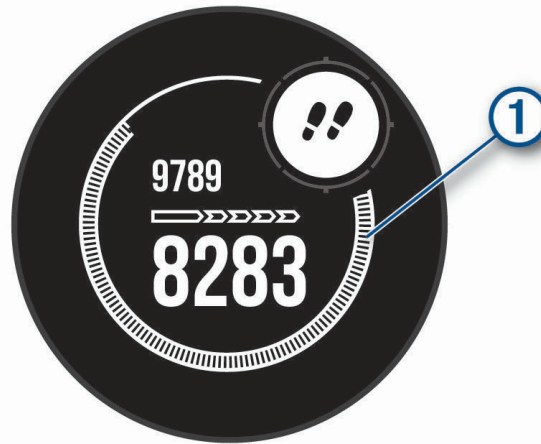
Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, antal trappor, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

Antalet steg under dagen visas i stegwidgeten. Stegräkning uppdateras periodiskt.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål ①.



Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 53](#)).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) för att återställa inaktivitetsvarningen.

Sömnsparning

Enheten mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Sömnsstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan visa sömnsstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnsstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 15](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
- 2 Överför dina sömnmättningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 32](#)).

Du kan visa sömnsstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av belysningen, ljudsignaler och vibrationssignaler. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

Obs! Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan aktivera alternativet När du sover i systeminställningarna för att automatiskt starta stör ej-läget under dina normala sovtider ([Systeminställningar, sidan 53](#)).

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 48](#)).

- 1 Håll ned **CTRL**.
- 2 Välj

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Instinct Solar Surf enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar enheten måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.
- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Garmin Move IQ™

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

Inställningar för aktivitetsspårning

Håll **MENU** nedtryckt och tryck på **Inställningar > Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen.

Målvarningar: Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målaviseringar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser.

Pulsoxim. under sömn: Ställer in enheten så att den registrerar pulsoximetrivärden när du är inaktiv under dagen eller kontinuerligt medan du sover.

Stänga av aktivitetsspårning

När du stänger av aktivitetsspårning registreras inte dina steg, antal trappor, intensiva minuter, sönmätning eller Move IQ-aktiviteter.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Aktivitetsmätning > Status > Av**.

Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier.

Enheten innehåller flera förinlästa träningspass för flera aktiviteter. Du kan skapa träningspass eller hitta fler träningspass med Garmin Connect eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till enheten.

Du kan schemalägga träningspass med hjälp av Garmin Connect. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din enhet.

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 30).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning > Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Påbörja ett träningspass

Innan du kan starta ett träningspass måste du hämta ett träningspass från ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Mina träningspass**.
- 5 Välj ett träningspass.
Obs! Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.
- 6 Välj **Kör träningspass**.
- 7 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), det uppsatta målet (valfritt) och information om det pågående träningspasset.

Om träningskalendern

Träningskalendern på enheten är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat i Garmin Connect. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till enheten visas i kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i enheten oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 30) och du måste para ihop Instinct enheten med en kompatibel smartphone.

- 1 I Garmin Connect appen väljer du  eller **...**.
- 2 Välj **Träning > Träningsprogram**.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.

Intervallpass

Du kan skapa intervallpass baserade på sträcka eller tid. Enheten sparar ditt eget intervallpass tills du har skapat ett annat intervallpass. Du kan använda öppna intervaller för träningspasset och när du springer en känd sträcka.

Skapa ett intervallpass

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Intervaller > Ändra > Intervall > Typ**.
- 5 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
TIPS: Du kan skapa ett öppet intervall genom att välja alternativet **Öppen**.
- 6 Om det behövs väljer du **Varaktighet**, anger en distans eller ett tidsintervall för träningspasset och väljer ✓.
- 7 Tryck på **BACK**.
- 8 Välj **Vila > Typ**.
- 9 Välj **Distans, Tid** eller **Öppen**.
- 10 Välj vid behov en distans eller ett tidsvärde för vilointervallet och välj ✓.
- 11 Tryck på **BACK**.
- 12 Välj ett eller flera alternativ:
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.

Starta ett intervallpass

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
 - 2 Välj en aktivitet.
 - 3 Håll ned **MENU**.
 - 4 Välj **Träning > Intervaller > Kör träningspass**.
 - 5 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
 - 6 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på **BACK** för att påbörja det första intervallet.
 - 7 Följ instruktionerna på skärmen.
- När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Stoppa ett intervallpass

- Du kan när som helst trycka på **BACK** för att stoppa aktuellt intervall eller viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod.
- När alla intervall och viloperioder är genomförda trycker du på **BACK** för att avsluta intervallträningen och gå vidare till en timer som kan användas för att varva ned.
- Tryck på **GPS** när som helst för att stoppa aktivitetstimern. Du kan återuppta tiduret eller avsluta intervallträningen.

Använda Virtual Partner

Din Virtual Partner är ett träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina mål. Du kan ställa in ett tempo för Virtual Partner och tävla mot det.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till > Virtual Partner**.
- 6 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra platsen för Virtual Partner sidan (valfritt).
- 8 Starta din aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 6](#)).
- 9 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till Virtual Partner sidan och se vem som leder.

Ställa in ett träningsmål

Funktionen för träningsmål kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan träna mot ett inställt mål för distans, distans och tid, distans och tempo eller distans och fart. Under träningsaktiviteten ger enheten dig återkoppling i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Ställ in ett mål**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
 - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
 - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.

Träningsmålsidan visas och anger din beräknade sluttid. Den beräknade sluttiden är baserad på din aktuella prestation och den återstående tiden.

- 6 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.

Avbryta ett träningsmål

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Avbryt mål > Ja**.

Tävla i en föregående aktivitet

Du kan tävla i en tidigare registrerad eller hämtad aktivitet. Den här funktionen kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan se hur långt före eller efter du är under aktiviteten.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Tävla i en aktivitet**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
 - Välj **Hämtade** för att välja en aktivitet som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj aktiviteten.
Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 7 Tryck på **GPS** för att starta aktivitetstimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **GPS** och väljer **Spara**.

Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord innefattar din snabbaste tid under ett flertal typiska tävlingsdistanser och längsta löpning eller cykelrunda.

Visa dina personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 5 Välj **Rensa rekord > Ja**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.
Rekorden tas bara bort för den sporten.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm. Varje alarm kan ställas in så att det ljuder en gång eller upprepas regelbundet.

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Larm**.
- 3 Ställ in larmtid.
- 4 Välj **Repetitioner** och välj när larmet ska upprepas (valfritt).
- 5 Välj **Avisering** och välj en aviseringstyp (valfritt).
- 6 Välj **Bakgrundsbelysning > På** för att slå på bakgrundsbelysningen med larmet (valfritt).
- 7 Välj **Etikett** och välj en beskrivning för larmet (valfritt).

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Timer**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Om det behövs väljer du ett alternativ för att redigera timern:
 - Om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut trycker du på **UP** och väljer **Starta om automatiskt > På**.
 - Välj en aviseringstyp genom att trycka på **UP** och välj **Avisering**.
- 5 Tryck på **GPS** för att starta timern.

Spara en snabbtimer

Du kan ställa in upp till tio olika snabbtimrar.

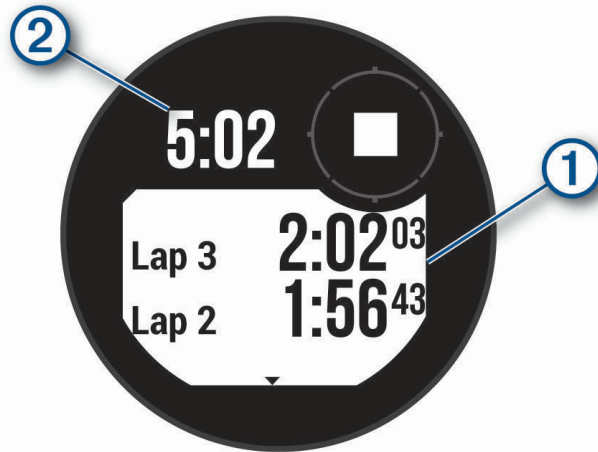
- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Timer**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara den första snabbtimern anger du tiden, trycker på **UP** och väljer **Spara**.
 - Om du vill spara ytterligare snabbtimers väljer du **Lägg till timer** och anger tiden.

Ta bort en timer

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Timer**.
- 3 Välj en timer.
- 4 Tryck på **UP**.
- 5 Välj **Ta bort**.

Använda stoppuret

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Stoppur**.
- 3 Tryck på **GPS** för att starta timern.
- 4 Tryck på **SET** för att starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Tryck på **GPS** för att stoppa båda timrarna.
- 6 Tryck på **UP** och välj ett alternativ.

Synkronisera klockan med GPS

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter hittar den automatiskt tidszoner och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera klockan med GPS manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Ange tid med GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter ([Söka satellitsignaler](#), sidan 62).

Ställa in varningar

- 1 Håll ned **SET** från valfri skärm.
- 2 Välj **Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång** > **Status** > **På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång** > **Status** > **På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud när en storm närmar sig väljer du **Allvarlig storm** > **På**, väljer **Område** och väljer en hastighet på lufttrycksändringen.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timvisn.** > **På**.

Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i ytterligare tidszoner i widgeten Alternativa tidszoner. Du kan lägga till upp till tre andra tidszoner.

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten Alternativa tidszoner till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 40](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa widgeten Alternativa tidszoner.
- 2 Tryck på **GPS**.
- 3 Välj **Lägg till zon**.
- 4 Välj en tidszon.
- 5 Vid behov byter du namn på tidszonen.

Navigering

Spara din plats

Du kan spara din aktuella plats för att navigera tillbaka till den senare.

- 1 Håll ned **GPS** från valfri skärm.
- 2 Tryck på **GPS**.
- 3 Om det behövs trycker du på **DOWN** för att redigera platsinformation.

Redigera dina sparade platser

Du kan ta bort en sparad plats eller redigera dess namn, höjd och positionsinformation.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj ett alternativ för att ändra platsen.

Visa höjdmätare, barometer och kompass

Enheten har inre sensorer för höjdmätare, barometer och kompass med automatisk kalibrering.

- 1 Håll ned **ABC** från valfri skärm.
- 2 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa höjdmätare, barometer och kompass på separata skärmar.

Beräkna en waypoint

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats till en ny plats.

Obs! Du kan behöva lägga till appen Projicera waypoint i listan över aktiviteter och appar.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj **Projicera waypoint**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att ställa in kusen.
- 4 Tryck på **GPS**.
- 5 Tryck på **DOWN** för att välja en måttenhet.
- 6 Tryck på **UP** för att ange avståndet.
- 7 Tryck på **GPS** för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en kurs.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation**.
- 5 Välj en kategori.
- 6 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 7 Välj **Gå till**.
Navigeringsinformation visas.
- 8 Tryck på **GPS** för att börja navigera.

Skapa och följa en bana i din enhet

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Banor > Skapa ny**.
- 5 Ange ett namn på banan och välj ✓.
- 6 Välj **Lägg till plats**.
- 7 Välj ett alternativ.
- 8 Om det behövs upprepar du steg 6 och 7.
- 9 Välj **Klar > Kör bana**.
Navigeringsinformation visas.
- 10 Tryck på **GPS** för att börja navigera.

Skapa en bana på Garmin Connect

Innan du kan skapa en bana på Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), [sidan 30](#)).

- 1 I Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Träning > Banor > Skapa bana**.
- 3 Välj en bantyp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Välj **Klar**.
Obs! Du kan skicka den här banan till enheten ([Skicka en bana till enheten](#), [sidan 24](#)).

Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med Garmin Connect appen till enheten ([Skapa en bana på Garmin Connect](#), [sidan 24](#)).

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Träning > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj  > **Skicka till enhet**.
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa eller redigera baninformation

Du kan visa eller redigera baninformation innan du tar dig fram längs en bana.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Tryck på **GPS** för att välja en bana.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Börja navigeringen genom att välja **Kör bana**.
 - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill börja banan i omvänd ordning väljer du **Kör banan baklänges**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjdprofil**.
 - Ändra namnet genom att välja **Namn**.
 - Om du vill redigera banans sträckning väljer du **Ändra**.
 - Om du vill ta bort banan väljer du **Ta bort**.

Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Du kan spara en MÖB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

TIPS: Du kan anpassa hållningsfunktionen för knapparna för att komma åt MÖB-funktionen ([Anpassa kortkommandon, sidan 54](#)).

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Senaste MÖB**.
Navigeringsinformation visas.

Navigera med Kurs mot mål

Du kan peka med enheten på ett avlagset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Sikta och kör**.
- 5 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och tryck på **GPS**.
Navigeringsinformation visas.
- 6 Tryck på **GPS** för att börja navigera.

Navigera till startpunkten under en aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för den nuvarande aktiviteten i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 Under en aktivitet väljer du **GPS > Tillbaka till start**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje väljer du **Rak linje**.



Din aktuella plats ①, spåret du ska följa ② och destinationen ③ syns på kartan.

Navigera till startpunkten för en sparad aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för en sparad aktivitet i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 Tryck på **GPS** på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > aktiviteter**.
- 5 Välj en aktivitet.
- 6 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du vill navigera tillbaka till aktivitetens startpunkt i en rak linje väljer du **Rak linje**.

En linje visas på kartan från den aktuella platsen till startpunkten för din senast sparade aktivitet.

Obs! Du kan starta tiduret för att förhindra att enheten försätts i klockläge.

- 7 Tryck på **DOWN** för att visa kompassen (valfritt).
Pilen pekar mot startpunkten.

Avbryta navigering

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Avbryt navigering**.

Beräkna ett områdes storlek

Innan du kan beräkna storleken på ett område måste du hämta in satellitsignaler.

1 På urtavlan trycker du på **GPS**.

2 Välj **Areaberäkning**.

3 Gå runt utkanten av området.

TIPS: Du kan hålla ned MENU och välja Panorera/zooma för att anpassa kartan ([Panorera och zooma på kartan, sidan 27](#)).

4 Tryck på **GPS** för att beräkna arean.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Klar** för att avsluta utan att spara.
- Välj **Ändra enheter** för att konvertera mätningar av arean till en annan måttenhet.
- Välj **Spara aktivitet** för att spara.

Karta

▲ betecknar din plats på kartan. Platsnamn och -symboler visas på kartan. När du navigerar till en destination visas rutten med en linje på kartan.

- Kartnavigation ([Panorera och zooma på kartan, sidan 27](#))
- Kartinställningar ([Kartinställningar, sidan 50](#))

Panorera och zooma på kartan

1 Medan du navigerar trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa kartan.

2 Håll ned **MENU**.

3 Välj **Panorera/zooma**.

4 Välj ett alternativ:

- Tryck på **GPS** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning.
- Tryck på **UP** och **DOWN** för att panorera eller zooma på kartan.
- Avsluta genom att trycka på **BACK**.

Kompass

Enheten har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination. Du kan ändra kompassinställningarna manuellt ([Kompassinställningar, sidan 49](#)). För att öppna kompassinställningarna snabbt kan du välja GPS från kompasswidgeten.

Höjdmätare och barometer

Enheten innehåller en intern höjdmätare och barometer. Enheten samlar in höjd- och tryckdata kontinuerligt, även i standbyläge. Höjdmätaren visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar. Barometern visar omgivningens tryckdata baserat på den konstanta höjd där höjdmätaren kalibrerades senast ([Höjdmätarinställningar, sidan 49](#)). Du kan trycka på GPS från höjdmätarwidgeten för att öppna höjdmätarinställningarna snabbt.

Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, genomsnittlig hastighet eller tempo, varvdata och sensorinformation (tillval).

Obs! När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Använda historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Historik > aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **Information**.
 - Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill välja ett intervall och visa ytterligare information om varje intervall väljer du **Intervaller**.
 - Om du vill välja ett träningsset och visa ytterligare information om varje set väljer du **Set**.
 - Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
 - För att visa tiden i varje pulszon, välj **Tid i zon** (*Visa din tid i varje pulszon, sidan 28*).
 - Om du vill visa höjdprofilen för aktiviteten väljer du **Höjdprofil**.
 - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

Visa din tid i varje pulszon

Innan du kan visa pulszondata måste du avsluta en aktivitet med pulsmätning och spara aktiviteten.

Genom att visa tiden i varje pulszon kan du anpassa träningsintensiteten.

- 1 På urtavlan håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Historik > aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Tid i zon**.

Visa datatotaler

Du kan visa data för den totala distansen och tiden som sparats i enheten.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj vid behov en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Använda total distans

Total distans registrerar automatiskt den totala tillryggalagda sträckan, höjdstigningen och tiden du ägnat åt olika aktiviteter.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler > Total Distans**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa total distans.

Synkronisera aktiviteter

Du kan synkronisera aktiviteter från andra Garmin enheter till din Instinct Solar Surf enhet med hjälp av ditt Garmin Connect konto. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge® enhet och se aktivitetsdetaljer på din Instinct Solar Surf enhet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Historik > Alternativ > TrueUp > På**.

När du synkroniserar enheten med din smartphone visas de senaste aktiviteterna från dina övriga Garmin enheter på din Instinct Solar Surf enhet.

Ta bort historik

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Alternativ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ta bort alla aktiviteter?** för att radera alla aktiviteter från historiken.
 - Välj **Nollställa totaler** om du vill återställa alla sammanlagda sträckor och tider.**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för Instinct enheten när du ansluter enheten till en kompatibel smartphone med Bluetooth teknik. För vissa funktioner kan du behöva installera Garmin Connect appen på din anslutna smartphone. Mer information finns på www.garmin.com/apps.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Instinct enhet.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

Aktivitetsöverföringar till Garmin Connect: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Väder: Du kan visa aktuella väderförhållanden och väderprognoser.

Bluetooth sensorer: Gör att du kan ansluta sensorer som är kompatibla med Bluetooth, till exempel en pulsmätare.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med Instinct enheten och nu finns inom räckhåll.

Hitta min enhet: Hittar din borttappade Instinct enhet som är ihopparad med din smartphone och nu finns inom räckhåll.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Instinct enheten med en kompatibel mobil enhet ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 4](#)).

- 1 På urtavlan håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Telefon > Smartaviseringar > Status > På**.
- 3 Välj **Under aktivitet**.
- 4 Välj en aviseringsinställning.
- 5 Välj en ljudinställning.
- 6 Välj **Inte under aktivitet**.
- 7 Välj en aviseringsinställning.
- 8 Välj en ljudinställning.
- 9 Välj **Tidsgräns**.
- 10 Välj hur länge varningen för en ny avisering visas på skärmen.

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på **GPS**.
- 3 Välj en avisering.
- 4 Tryck på **DOWN** för fler alternativ.
- 5 Tryck på **BACK** för att återgå till föregående sida.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din Instinct Solar Surf enhet.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® enhet går du till aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ smartphone väljer du **Inställningar > Aviseringar** från Garmin Connect appen.

Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen från menyn för kontroller.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 48](#)).

- 1 Håll **CTRL** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen på Instinct enheten.

Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth teknik på den mobila enheten.

Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone

Du kan ställa in så att Instinct Solar Surf varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknik.

Obs! Anslutningsvarningar för smartphone är avstängda som standard.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Telefon > Varningar**.

Hitta en borttappad mobil enhet

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad mobil enhet som är ihopparad med hjälp av Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 48](#)).

- 1 Håll **CTRL** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj .

Instinct enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. En ljudsignal hörs på den mobila enheten, och signalstyrkan för Bluetooth visas på Instinct enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig den mobila enheten.

- 3 Om du vill avbryta sökningen trycker du på **BACK**.

Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar och mycket mer.

Du kan skapa ett kostnadsfritt Garmin Connect konto genom att para ihop enheten och telefonen med appen Garmin Connect eller genom att besöka connect.garmin.com.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en schemalagd aktivitet på enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, puls, kalorier som förbränts samt anpassningsbara rapporter.



Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa enheten och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 4](#)).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 32](#)).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din enhet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 32](#)).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.
- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort enheten från datorn.
Enheten installerar uppdateringen.

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Expressapplikationen ansluter enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din enhet.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

- 1 Håll **CTRL** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj .

Garmin Explore™

På Garmin Explore webbplatsen och i mobilappen kan du planera resor och använda molnlagring för waypoints, rutter och spår. De ger dig avancerad planering, både online och offline, så att du kan dela och synkronisera data med din kompatibla Garmin enhet. Du kan använda mobilappen för att hämta kartor för åtkomst offline, och sedan navigera vart du vill utan att använda ditt mobilabonnemang.

Du kan hämta Garmin Explore appen från appbutiken på din smartphone, eller så kan du gå till explore.garmin.com.

Pulsfunktioner

Instinct Solar Surf enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulsdatabeskrivningen på pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

Använda stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå under de senaste timmarna. Den kan även vägleda dig genom en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att visa stressnivåwidgeten.
- 2 Vänta tills enheten börjar läsa av stressnivån.

TIPS: Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå visas ett meddelande i stället för en siffra för stressnivån. Du kan kontrollera din stressnivå igen efter några minuters inaktivitet.



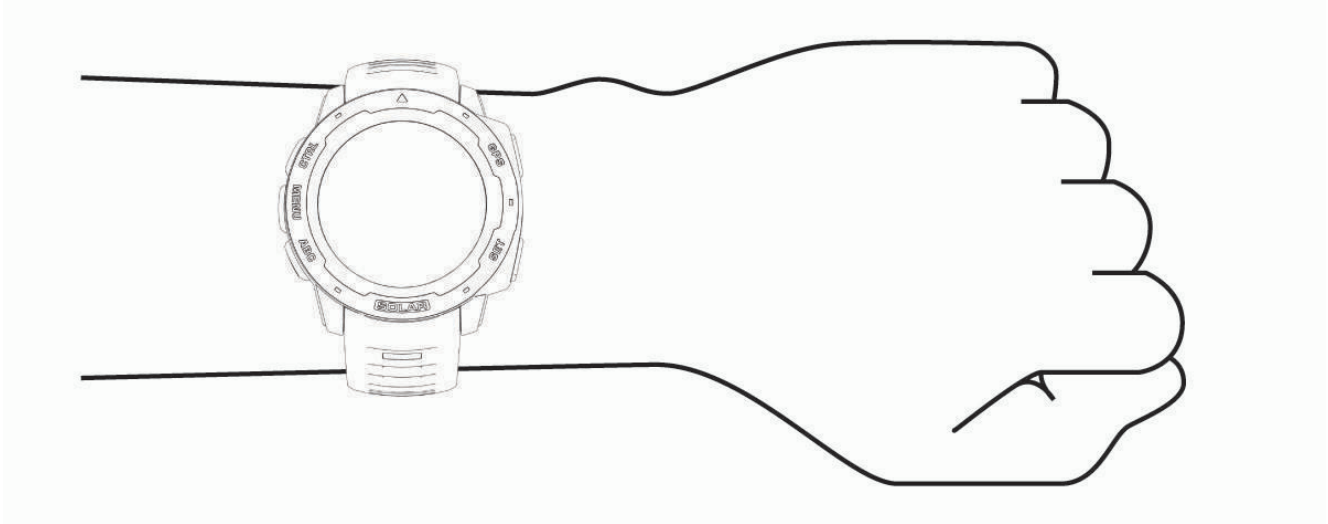
- 3 Tryck på **GPS** för att visa ett diagram över din stressnivå under de senaste 2,5 timmarna.
- 4 Starta en andningsaktivitet genom att trycka på **DOWN** > **GPS** och ange varaktighet för andningsaktiviteten i minuter.

Pulsmätning vid handleden

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska enheten inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 34](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 38](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om enheten.

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen ♥ lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.

- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

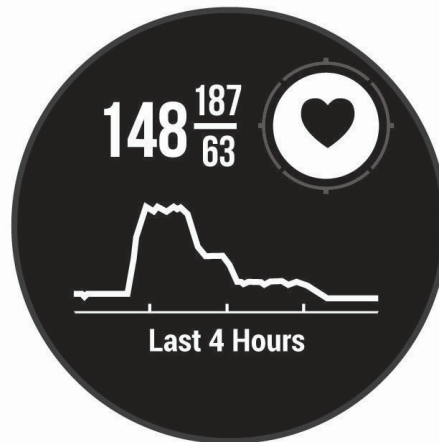
Visa puls-widgeten

Widgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls under de senaste fyra timmarna.

- 1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa pulswidgeten.

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 40](#)).

- 2 Välj **GPS** för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls under de senaste sju dagarna.



Sända pulsdata till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från Instinct Solar Surf och visa dem på ihopparade Garmin enheter.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.

- 2 Välj **Alternativ för puls > Sänd puls**.

Instinct Solar Surf börjar sända pulsdata och (☞♥ visas.

Obs! Du kan bara se pulswidgeten medan pulsdata sänds från pulswidgeten.

- 3 Para ihop Instinct Solar Surf med din kompatibla Garmin ANT+® enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

TIPS: Sluta sända pulsdata genom att trycka på valfri knapp och välja Ja.

Sända pulsdata under en aktivitet

Du kan ställa in Instinct Solar Surf att sända pulsdata automatiskt när du startar en aktivitet. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge enhet medan du cyklar, eller till en VIRB® actionkamera under en aktivitet.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.

- 2 Välj **Alternativ för puls > Sänds under aktivitet**.

- 3 Starta en aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 6](#)).

Instinct Solar Surf börjar sända pulsdata i bakgrunden.

Obs! Det finns ingen indikering på att enheten sänder pulsdata under en aktivitet.

- 4 Para ihop Instinct Solar Surf med din kompatibla Garmin ANT+ enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

TIPS: Sluta sända pulsdata genom att stoppa aktiviteten ([Stoppa en aktivitet, sidan 6](#)).

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte om något potentiellt hjärttillstånd och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ för puls > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

Ett meddelande visas och enheten vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

Stänga av pulsmätaren vid handleden

Standardvärdet för inställningen Puls på handleden är Automatiskt. Enheten använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en ANT+ pulsmätare med enheten.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

- 1 Håll **MENU** nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ för puls > Status > Av**.

Body Battery™

Enheten analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 0 till 100 där 0 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

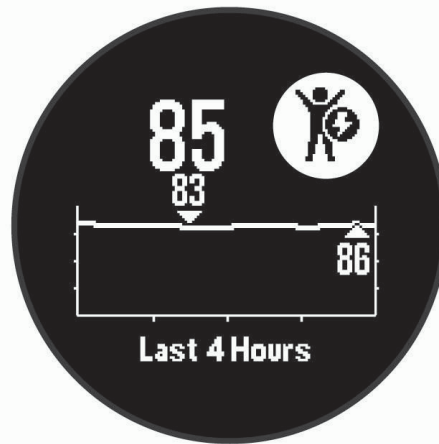
Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 38](#)).

Visa Body Battery widgeten

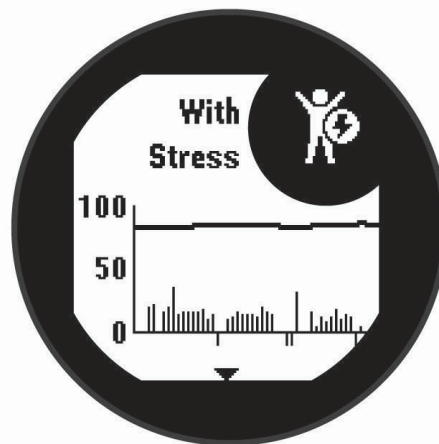
Widgeten Body Battery visar din aktuella Body Battery nivå och ett diagram över din Body Battery nivå under de senaste timmarna.

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa Body Battery widgeten.

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 40).



- 2 Tryck på **GPS** för att visa en kombinerad graf av dina Body Battery och stressnivåer.



- 3 Tryck på **DOWN** för att visa Body Battery data sedan midnatt.



Tips för bättre Body Battery data

- Din Body Battery nivå uppdateras när du synkroniserar enheten med ditt Garmin Connect konto.
- För mer exakta resultat bör du bära enheten medan du sover.
- Med vila och god sömn laddas Body Battery upp.
- Ansträngande aktiviteter, hög stress och dålig sömn kan göra att Body Battery laddas ur.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Pulsoximeter

Instinct Solar enheten har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress. Enheten mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 38](#)). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa pulsoximetriwidgeten. I widgeten visas blodets senaste syremättnad i procent.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa pulsoximetriwidgeten.
- 2 Vänta tills enheten börjar läsa av pulsoximetern.
- 3 Var stilla i upp till 30 sekunder.

Obs! Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetervärde visas ett meddelande i stället för en procentandel. Du kan kontrollera igen efter några minuters inaktivitet. Du får bäst resultat om du håller armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.

Aktivera pulsoximetrimätning under sömn

Du kan ställa in enheten så att den kontinuerligt mäter blodets syremättnad medan du sover.

Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO₂-värden.

- 1 Från pulsoximeterwidgeten håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Pulsoxim. under sömn > På**.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan enheten läser av blodets syremättnad.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på enhetens baksida.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Anpassa enheten

Widgets

Enhetsen levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. För vissa widgets krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 40).

ABC: Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.

Andra tidszoner: Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

Body Battery: Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna i widgeten.

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

Hundspårning: Visar din hunds platsinformation när du har en kompatibel hundspårningsenhet ihopparad med Instinct enheten.

Antal våningar upp: Spårar antal trappor och framsteg mot målet.

Puls: Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.

Intensiva minuter: Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.

inReach® kontroll: Gör att du kan skicka meddelanden på en ihopparad inReach enhet.

Senaste aktiviteten: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet, t.ex. senaste löprunda, senaste cykeltur eller senaste simning.

Senaste sportaktivitet: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade sport.

Månfas: Visar tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.

Musikkontroller: Förser din smartphone med musikspelarkontroller.

Min dag: Visar en dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Informationen består av tidsbegränsade aktiviteter, intensiva minuter, antal trappor, antal steg, kalorier som förbränts med mera.

Aviseringar: Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

Pulsoximeter: Utför en manuell pulsoximeteravläsning.

Sensorinformation: Visar information från en inbyggd sensor eller en ansluten trådlös sensor.

Solenergiintensitet: Visar ett diagram över intensiteten på den ingående solenergin under de senaste 6 timmarna.

Steg: Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.

Stress: Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

Soluppgång och solnedgång: Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.

VIRB kontroll: Visar kamerakontroller när du har en VIRB enhet ihopparad med Instinct enheten.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Xero® enhet: Visar laserplatsinformation när du har en kompatibel Xero enhet som parats ihop med din Instinct enhet.

Anpassa widgetslingan

Du kan ändra ordningen på widgets i widgetslingan, ta bort widgets och lägga till nya widgets.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Widgets**.
- 3 Välj en widget.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort widgeten från widgetslingan.
- 5 Välj **Lägg till widgets**.
- 6 Välj en widget.
Widgeten läggs till i widgetslingan.

inReach fjärrkontroll

Med inReach fjärrkontrollsfunktionen kan du styra inReach enheten med din enhet i Instinct. Du kan köpa en inReach enhet på buy.garmin.com.

Använda inReach fjärrkontrollen

Innan du kan använda inReach fjärrfunktionen måste du lägga till inReach widgeten i widgetslingan (*Anpassa widgetslingan, sidan 40*).

- 1 Starta inReach enheten.
- 2 På Instinct klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa inReach widgeten.
- 3 Tryck på **GPS** för att söka efter inReach enheten.
- 4 Tryck på **GPS** för att para ihop inReach enheten.
- 5 Tryck på **GPS** och välj ett alternativ:
 - Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **Initiera SOS**.
Obs! Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.
 - Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden > Nytt meddelande**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
 - Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
 - Om du vill visa timern och tillryggalagd sträcka under en aktivitet väljer du **Spårning**.

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten. Gå in på www.garmin.com/VIRB för att köpa en VIRB actionkamera.

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Instinct klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).
VIRB widgeten läggs till automatiskt i widgetslingan.
- 3 På klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB widgeten.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video.
Videoräknaren visas på Instinct skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **GPS** för att stoppa videoinspelningen.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.
 - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Instinct klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).
När kameran är ihopparad läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Håll ned **MENU**.
- 6 Välj **VIRB-fjärrkontroll**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - För att styra kameran med hjälp av aktivitetstimern väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Tidur start/stopp**.
Obs! Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.
 - För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Manuell**.
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt.
Videoräknaren visas på Instinct skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Tryck på **GPS** för att manuellt stoppa videoinspelningen.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.

Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa varje förinstallerad aktivitetsapp utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Håll **MENU** intryckt, välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna.

3D-sträcka: Beräknar din tillryggalagda sträcka med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

3D-fart: Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord ([3D-hastighet och avstånd, sidan 46](#)).

Varningar: Ställer in tränings- och navigeringsmeddelanden för aktiviteten.

Automatisk klättring: Gör att enheten kan upptäcka höjdskillnader automatiskt med den inbyggda höjdmätaren.

Auto Lap: Ställer in alternativ för Auto Lap® funktionen ([Auto Lap, sidan 45](#)).

Auto Pause: Ställer in enheten på att sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart ([Aktivera Auto Pause®, sidan 46](#)).

Automatisk vila: Gör att enheten automatiskt känner av när du vilar under ett simpass i bassäng och skapar ett vilointervall ([Automatisk vila, sidan 12](#)).

Auto-åk: Gör att enheten kan upptäcka skidåk automatiskt med den inbyggda accelerometern.

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång ([Använda Bläddra automatiskt, sidan 47](#)).

Bakgrundsfärg: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

Börja nedräkning: Aktiverar stoppur för simning i intervaller.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 43](#)).

GPS: Ställer in läget för GPS-antennen. Genom att använda alternativen GPS + GLONASS och GPS + GALILEO får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning. Om du använder GPS och en annan satellit samtidigt kan batteriets livslängd minska mer än om du bara använder alternativet GPS. Om du använder alternativet UltraTrac spelar du in spårpunkter och sensordata mindre ofta ([UltraTrac, sidan 47](#)).

LAP-knapp: Gör att du kan registrera ett varv, set eller vila under aktiviteten ([Sätta på och stänga av varvknappen, sidan 46](#)).

Metronom: Spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig att förbättra din prestation genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens ([Använda metronomen, sidan 9](#)).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Strömläge: Ställer in standardströmläget för aktiviteten.

Tidsgräns energispar.: Anger tidsgränssalternativ för energisparläge för aktiviteten ([Tidsgränsinställningar för energisparläge, sidan 47](#)).

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Återställ: Gör att du kan återställa aktivitetsinställningarna.

Simtagsidentifiering: Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

Anpassa datasidorna

Du kan visa, dölja och ändra ordningen på layout och innehåll på datasidorna för varje aktivitet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
 - Välj ett fält för att ändra data som visas i fältet.
 - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägg till** för att lägga till en datasida i slingan.
Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till > Karta**.

Varningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål, öka din medvetenhet om omgivningen och att navigera till din destination. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

Händelsevarningar: En händelsevarning aviserar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in enheten på att varna dig när du når en viss höjd.

Intervallvarning: En intervallvarning meddelar dig varje gång enheten är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger under 60 slag per minut (bpm) och över 210 bpm.

Återkommande varning: En återkommande varning aviserar dig varje gång enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in enheten på att varna dig var 30:e minut.

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Höjd	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.
Puls	Räckvidd	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se Om pulszoner, sidan 13 och Beräkning av pulszon, sidan 14 .
Tempo	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Fart	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Räckvidd	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

Ställa in varning

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varningar**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 7 Vid behov, välj typ av varning.
- 8 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 9 Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet. För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

Auto Lap

Markera varv enligt distans

Med Auto Lap kan du automatiskt markera varvet vid en viss sträcka. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Lap**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto Lap** för att sätta på eller stänga av Auto Lap.
 - Välj **Automatisk sträcka** för att justera avståndet mellan varven.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 53](#)).

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata ([Anpassa datasidorna, sidan 43](#)).

Anpassa meddelandet Varvvarning

Du kan anpassa ett eller två datafält som visas i varvvarningsmeddelandet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Lap > Varvvarning**.
- 6 Välj ett datafält för att ändra i det.
- 7 Välj **Förhandsvisning** (valfritt).

Aktivera Auto Pause

Du kan använda Auto Pause funktionen om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

Obs! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Pause**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Egna** om du vill pausa tiduret automatiskt när ditt tempo eller din hastighet faller under en viss angiven nivå.

Aktivera automatisk klättring

Du kan använda funktionen Automatisk klättring för att upptäcka höjdförändringar automatiskt. Du kan använda den under aktiviteter som klättring, vandring, löpning och cykling.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Automatisk klättring > Status > På**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
- Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
- Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
- Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
- Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

3D-hastighet och avstånd

Du kan ställa in 3D-hastighet för att beräkna hastighet eller avstånd med både din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord. Du kan använda den under aktiviteter som skidåkning, klättring, navigering, vandring, löpning eller cykling.

Sätta på och stänga av varvknappen

Du kan aktivera inställningen LAP-knapp för att spela in ett varv eller en vila under en aktivitet med BACK. Du kan stänga av inställningen LAP-knapp för att undvika oavsiktliga knapptryckningar under en aktivitet.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **LAP-knapp**.

Varvknappens status ändras till På eller Av baserat på aktuell inställning.

Använda Bläddra automatiskt

Använd funktionen Rulla automatiskt om du vill bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan tiduret är igång.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Scroll**.
- 6 Välj en visningshastighet.

Ändra GPS-inställningarna

Mer information om GPS finns på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **GPS**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Av** för att avaktivera GPS för aktiviteten.
 - Välj **Normalt läge (enbart GPS)** för att aktivera GPS-satellitssystemet.
 - Välj **GPS + GLONASS** (ryskt satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
 - Välj **GPS + GALILEO** (Europeiska unionens satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
 - Välj **UltraTrac** för att spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta ([UltraTrac, sidan 47](#)).**Obs!** Om du använder GPS och andra satelliter tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS ([GPS och andra satellitsystem, sidan 47](#)).

GPS och andra satellitsystem

Genom att använda GPS och andra satellitsystem tillsammans får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när endast GPS används. Dock kan batteritiden minska snabbare om du använder flera system än om du använder enbart GPS.

Enheten kan använda dessa globala satellitnavigeringssystem (GNSS).

GPS: En satellitkonstellation byggd av USA.

UltraTrac

Funktionen UltraTrac är en GPS-inställning som spelar in spårpunkter och givardata mindre ofta. Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökas batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskas. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av givardata är mindre viktigt.

Tidsgränsinställningar för energisparläge

Tidsgränsinställningarna påverkar hur länge enheten är i träningsläget, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Håll **MENU** intryckt, välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna. Välj **Tidsgräns energispar** för att justera tidsgränsinställningarna för aktiviteten.

Normal: Ställer in att enheten går in i klockläge med låg effekt efter 5 minuters inaktivitet.

Utökad: Ställer in att enheten går in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.

Anpassa din aktivitetslista

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet för att anpassa inställningarna, ange aktiviteten som favorit, ändra ordning och mycket mer.
 - Välj **Lägg till** för att lägga till fler aktiviteter eller skapa egna aktiviteter.

Ta bort en aktivitet eller app

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en aktivitet från listan med favoriter väljer du **Ta bort från Favoriter**.
 - Om du vill ta bort aktiviteten från listan med appar väljer du **Ta bort**.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Visa meny för kontroller, sidan 3](#)).

- 1 På urtavlan håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Kontroll**.
- 3 Välj den genväg du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.
- 5 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.
- 4 Tryck på **GPS**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
 - Om du vill anpassa data som visas på urtavlan trycker du på **Anpassa**, trycker på **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen och trycker sedan på **GPS**.

Givarinställningar

Kompassinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Kompass**.

Kalibrera: Med den här funktionen kan du kalibrera kompassensorn manuellt ([Manuell kalibrering av kompassen, sidan 49](#)).

Display: Ställer in kompassens riktningsvisning på grader eller milliradianer.

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens ([Ställa in den nordliga referensen, sidan 49](#)).

Läge: Ställer in kompassen på att använda endast elektroniska sensordata (På), en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Automatiskt) eller endast GPS-data (Av).

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Kompass > Kalibrera > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

TIPS: Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Kompass > Norreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
 - Om du vill ställa in magnetisk variation för din position automatiskt väljer du **Magnetisk**.
 - Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
 - Om du vill ställa in det magnetiska variationsvärdet manuellt väljer du **Användare**, anger den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

Höjdmätarinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera höjdmätaren manuellt.

Autokalibrering: Gör att höjdmätaren kan kalibreras automatiskt varje gång du använder satellitsystem.

Sensorläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Elevation: Anger måttenheterna för höjd.

Kalibrera den barometrisk höjdmätaren

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering**, och välj ett alternativ.
 - Välj **Kalibrera > Ja** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
 - Om du vill ange aktuell höjd från den digitala höjdmodellen väljer du **Kalibrera > Använd DEM**.
Obs! För vissa enheter krävs en telefonanslutning för att DEM ska kunna användas för kalibrering.
 - Om du vill ange aktuell höjd från GPS-startpunkten väljer du **Kalibrera > Använd GPS**.

Barometerinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Barometer**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera barometersensorn manuellt.

Diagram: Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

Stormvarning: Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Pressure: Ställer in hur enheten visar tryckdata.

Kalibrera barometern

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera barometern manuellt om du känner till korrekt höjd eller korrekt lufttryck vid havsytan.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Barometer > Kalibrera**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ja** om du vill ange aktuell höjd eller lufttryck vid havsytan.
 - Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
Obs! För vissa enheter krävs en telefonanslutning för att DEM ska kunna användas för kalibrering.
 - Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten väljer du **Använd GPS**.

Xero laserplatsinställningar

Innan du kan anpassa laserplatsinställningarna måste du para ihop en kompatibel Xero enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > XERO-laserplatser > Laserplacering**.

Under aktivitet: Aktiverar visning av laserplatsinformation från en kompatibel, ihopparad Xero enhet under en aktivitet.

Delningsläge: Gör att du kan dela laserplatsinformation offentligt eller sända den privat.

Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i kartappen och på datasidorna.

På urtavlan håller du ned **MENU** och väljer **Inställningar > Karta**.

Orientering: Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan.

Användarplatser: Visar och döljer sparade platser på kartan.

Autozoom: Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning av kartan. När detta är avaktiverat måste du zooma in och ut manuellt.

Navigeringsinställningar

Du kan anpassa kartfunktioner och utseende när du navigerar till en destination.

Anpassa kartfunktioner

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Navigation > Datasidor**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta** för att sätta på eller stänga av kartan.
 - Välj **Höjdprofil** för att sätta på eller stänga av höjdprofilen.
 - Välj en skärm att lägga till, ta bort eller anpassa.

Riktningsinställningar

Du kan ställa in hur pekaren som visas på kartan beter sig.

Håll ned **MENU** och välj **Inställningar > Navigation > Typ**.

Bäring: Pekar i destinationens riktning.

Kurs: Visar ditt förhållande till kurslinjen som leder till destinationen.

Ställa in navigeringsmeddelanden

Du kan ställa in meddelanden som hjälper dig att navigera till din destination.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Navigation > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in ett meddelande för ett angivet avstånd från din slutdestination väljer du **Slutdestination**.
 - Om du vill ställa in ett meddelande om den uppskattade återstående tiden tills du når slutdestinationen väljer du **Uppskattad tid till slutdest..**
 - Om du vill ställa in en varning när du avviker från kursen väljer du **Ur kurs**.
- 4 Vid behov väljer du **Status** för att aktivera varningen.
- 5 Vid behov anger du ett avstånd eller ett tidsvärde och väljer ✓.

Inställningar för strömhantering

Håll ned **MENU** och välj **Inställningar > Strömhantering**.

Batterisparläge: Här kan du anpassa systeminställningar för att förlänga batteritiden i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 52](#)).

Strömlägen: Här kan du anpassa systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet ([Anpassa strömlägen, sidan 52](#)).

Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge. Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Visa meny för kontroller, sidan 3](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Strömhantering > Batterisparläge**.
- 3 Välj **Status** för att aktivera batterisparfunktionen.
- 4 Välj **Ändra** och välj ett alternativ.
 - Välj **Urtavla** för att aktivera en strömsnål urtavla som uppdateras en gång per minut.
 - Välj **Telefon** för att koppla från den ihopparade telefonen.
 - Välj **Aktivitetsmätning** för att stänga av aktivitetsmätning hela dagen, bland annat steg, trappor uppför, intensiva minuter, sömnmätning och Move IQ händelser.
 - Välj **Puls på handleden** för att stänga av pulsmätaren på handleden.
 - Välj **Bakgrundsbelysning** om du vill avaktivera den automatiska bakgrundsbelysningen.Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 5 Välj **När du sover** om du vill aktivera batterisparfunktionen under dina normala sömntimmar.

TIPS: Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj **Varning för svagt batteri** om du vill få en varning när batterinivån är låg.

Anpassa strömlägen

Enheten levereras med flera förinstallerade strömlägen som gör att du snabbt kan justera systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet. Du kan anpassa befintliga strömlägen och skapa nya anpassade strömlägen.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Strömhantering > Strömlägen**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj ett strömläge som du vill anpassa.
 - Välj **Lägg till** för att skapa ett anpassat strömläge.
- 4 Om det behövs anger du ett eget namn.
- 5 Välj ett alternativ för att anpassa specifika strömlägesinställningar.

Du kan till exempel ändra GPS-inställningen eller koppla från din ihopparade telefon.

Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 6 Om det behövs väljer du **Klar** för att spara och använda det anpassade strömläget.

Återställa ett strömläge

Du kan återställa ett förinställt strömläge till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Strömhantering > Strömlägen**.
- 3 Välj ett förinställt strömläge.
- 4 Välj **Återställ > Ja**.

Systeminställningar

Håll **MENU** nedtryckt och tryck på **Inställningar > System**.

Språk: Ställer in språket som visas på enheten.

Tid: Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 53](#)).

Bakgrundsbelysning: Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen ([Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 54](#)).

Avisering: Ställer in enhetens ljud, t.ex. knappljud, varningar och vibrationer.

Stör ej: Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge. Använd alternativet När du sover till att aktivera stör ej-läget automatiskt under dina normala sovtider. Du kan ställa in dina normala sovtider i ditt Garmin Connect konto.

Kortkommandon: Gör det möjligt att tilldela genvägar för enhetsknappar ([Anpassa kortkommandon, sidan 54](#)).

Lås automatiskt: Du kan låsa knapparna automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Använd alternativet Under aktivitet för att låsa knapparna under en schemalagd aktivitet. Använd alternativet Inte under aktivitet för att låsa knapparna när du inte registrerar en schemalagd aktivitet.

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på enheten ([Ändra måttenheterna, sidan 54](#)).

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel tempo och fart som visas under aktiviteter, när veckan börjar samt geografiska positionsformat och datumalternativ.

Dataregistrering: Ställer in hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder.

USB-läge: Ställer in enheten på användning av masslagringsläge eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

Återställ: Gör att du kan återställa användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 62](#)).

Programuppdatering: Gör att du kan installera programuppdateringar som hämtas med hjälp av Garmin Express.

Tidsinställningar

Håll **MENU** nedtryckt och välj **Inställningar > System > Tid**.

Tidsformat: Ställer in om enheten ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

Ställ in tid: Ställer in tidszonen för enheten. Alternativet Automatiskt ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

Tid: Gör att du kan justera tiden om den är inställd på alternativet Manuell.

Varningar: Gör att du kan ställa in timaviseringar samt aviseringar för soluppgång och solnedgång som ljuder ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången.

Synkronisera med GPS: Gör att du kan synkronisera klockan med GPS manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

Ändra inställningar för bakgrundsbelysning

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Under aktivitet**.
 - Välj **Inte under aktivitet**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Knappar** för att slå på bakgrundsbelysningen för knapptryckningar.
 - Välj **Varningar** för att slå på bakgrundsbelysningen för varningar.
 - Välj **Rörelse** för att slå på bakgrundsbelysningen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.
 - Välj **Ljusstyrka** för att ställa in bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

Anpassa kortkommandon

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

- 1 Från urtavlan håller du in **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Kortkommandon**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd, vikt, längd och temperatur.

- 1 På urtavlan håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Om**.

Trådlösa sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på [buy.garmin.com](https://www.garmin.com/buy).

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till enheten med hjälp ANT+ eller Bluetooth teknik måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 2 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihoppningen.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med din enhet ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält.

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

Du kan använda en kompatibel cykelfarts- eller kadenssensor för att skicka data till din enhet.

- Para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).
- Ange din hjulstorlek ([Hjulstorlek och omkrets, sidan 69](#)).
- Ta en cykeltur ([Starta en aktivitet, sidan 6](#)).

Fotenhet

Din enhet är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS: en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren).

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet. När batteriet är svagt visas ett meddelande på din enhet. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).

Foot pod-enheten är självkalibrerande, men du kan förbättra noggrannheten för hastighets- och avståndsdata med några utomhuslöpningar med GPS.

- 1 Stå utomhus i 5 minuter med fri sikt mot himlen.
- 2 Starta en löpningsaktivitet.
- 3 Spring på en bana utan att stanna i 10 minuter.
- 4 Stoppa aktiviteten och spara den.

Baserat på registrerade data ändras foot pod-enhetens kalibreringsvärde, om det behövs. Du ska inte behöva kalibrera foot pod-enheten igen såvida din löpstil inte ändras.

Kalibrera fotenheten manuellt

Innan du kan kalibrera enheten måste du para ihop den med foot pod-sensorn (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).

Manuell kalibrering rekommenderas om du känner till kalibreringsfaktorn. Om du har kalibrerat en foot pod med en annan Garmin produkt kanske du känner till kalibreringsfaktorn.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Kalibrerings- faktor > Ställ in värde**.
- 5 Justera kalibreringsfaktorn:
 - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
 - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Ställa in hastighet och distans på en foot pod

Innan du kan kalibrera hastighet och distans för foot pod måste du para ihop din enhet med foot pod-sensorn (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).

Du kan ställa in enheten så att den beräknar hastighet och distans utifrån foot pod-data i stället för GPS-data.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Fart** eller **Distans**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Inomhus** när du tränar med GPS avstängd, vanligen inomhus.
 - Välj **Alltid** om du vill använda foot pod-data oberoende av GPS-inställning.

tempe™

tempe är en ANT+ trådlös temperatursensor. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningens luft och därigenom tillhandahålla en konsekvent källa till exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe med din enhet för att visa temperaturdata från tempe.

Enhetsinformation

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 24 dagar i smartwatch-läge
Vattenklassning	10 ATM ¹
Drifts- och förvaringstemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde för USB	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Laddningstemperaturområde för solenergi	Från -0 till 60 °C (från 32° till 140 °F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz vid 0 dBm nominell

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 100 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Information om batteritid

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på enheten, till exempel aktivitetsspårning, pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna sensorer (*Maximera batteriets livslängd, sidan 63*).

Batterilivslängd	Batteritid med solenergi	Läge
Upp till 24 dagar	Upp till 24 dagar plus 30 dagar ²	Smartwatch-läge med aktivitetsspårning och pulsmätning vid handleden dygnet runt
Upp till 30 timmar	Upp till 30 timmar plus 8 timmar ³	GPS-läge med pulsmätning vid handleden
Upp till 70 timmar	Upp till 70 timmar plus 75 timmar ³	Maxbatteri GPS-läge
Upp till 28 dagar	Upp till 28 dagar plus 40 dagar ²	GPS-läge för expedition
Upp till 56 dagar	Upp till 56 dagar plus obegränsat ²	Batterisparläge

Datahantering

Obs! Enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® eller Mac® OS 10.3 och tidigare.

Koppla bort USB-kabeln

Om enheten är ansluten till datorn som en flyttbar enhet eller volym, måste du koppla bort enheten från datorn på ett säkert sätt för att undvika dataförluster. Om enheten är ansluten till din Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från enheten säkert.

1 Slutför en åtgärd:

- Om du har en Windows dator väljer du ikonen **Säker borttagning av maskinvara** i aktivitetsfältet och väljer sedan din enhet.
- För Apple® datorer väljer du enheten och sedan **Arkiv > Mata ut**.

2 Koppla bort kabeln från datorn.

Ta bort filer

OBS!

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1** Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2** Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3** Välj en fil.
- 4** Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Obs! Om du använder en Apple dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

² Användning hela dagen med 3 timmar/dag utomhus i förhållanden med 50 000 lux.

³ Vid användning i förhållanden med 50 000 lux.

Enhetsunderhåll

Skötsel av enheten

OBS!

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra enheten

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

Byta banden

Du kan byta banden mot nya Instinct band eller kompatibla QuickFit® 22 band.

1 Använd ett gem för att trycka in stiftet på klockan.



2 Ta bort bandet från klockan.



3 Välj ett alternativ:

- Om du vill installera Instinct band passar du in ena sidan av det nya bandet med hålen på enheten, trycker in det synliga stiftet på klockan och trycker bandet på plats.



Obs! Se till att bandet sitter säkert. Stiftet på klockan ska passas in efter hålen på enheten.

- Om du vill installera QuickFit 22 band tar du bort stiftet på klockan från Instinct bandet, sätter på stiftet på enheten och trycker det nya bandet på plats.



Obs! Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.

- 4 Upprepa proceduren för att byta det andra bandet.

Felsökning

Enheten är på fel språk

Du kan ändra språk om du har råkat välja fel språk på enheten.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och tryck på **GPS**.
- 3 Bläddra ned till den näst sista posten i listan och tryck på **GPS**.
- 4 Tryck på **GPS**.
- 5 Välj språk.
- 6 Tryck på **GPS**.

Hantera språkfiler

Du kan ta bort språkfiler från enheten för att öka mängden tillgängligt lagringsutrymme. Om det behövs kan du installera språkfilerna igen senare.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Språk**.
- 3 Välj ett språk.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort språkfilen väljer du **Ta bort**.
 - Om du vill installera språkfilen väljer du **Installera**, ansluter enheten till datorn med en USB-kabel och synkroniserar med Garmin Express appen.

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

Instinct Solar Surf är kompatibel med smartphones med Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till enheten

Om telefonen inte ansluter till enheten kan du prova följande tips.

- Stäng av din smartphone och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din smartphone.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från appen Garmin Connect och Bluetooth inställningarna på din smartphone för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny smartphone ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den smartphone som du inte längre tänker använda.
- Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer  eller **•••** och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att komma till hoppningsläget.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Inställningar > Telefon > Para ihop telefon**.

Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

Enheten är kompatibel med vissa Bluetooth sensorer. Första gången du ansluter en sensor till Garmin enheten måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 43](#)).

Starta om enheten

- 1 Håll ned **CTRL** tills enheten stängs av.
- 2 Håll **CTRL** nedtryckt för att sätta på enheten.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Återställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Radera data & återst inställn**.
 - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinst**.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

TIPS: Mer information om GPS finns på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
 - Synkronisera enheten med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Temperaturvärdet är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en tempe extern temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

Maximera batteriets livslängd

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Ändra strömläget under en aktivitet (*Strömlägen, sidan 6*).
 - Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller (*Visa meny för kontroller, sidan 3*).
 - Minska tidsgränsen för bakgrundsbelysningen (*Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 54*).
 - Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka.
 - Använd UltraTrac GPS-läget för din aktivitet (*UltraTrac, sidan 47*).
 - Stäng av Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Anslutna funktioner, sidan 29*).
 - När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet återuppta senare (*Stoppa en aktivitet, sidan 6*).
 - Stäng av aktivitetsspårning (*Stänga av aktivitetsspårning, sidan 16*).
 - Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan, sidan 48*).
 - Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*Hantera aviseringar, sidan 30*).
 - Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulsdata till Garmin enheter, sidan 35*).
 - Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 36*).
- Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Aktivera manuella pulsoximeteravläsningar.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

Om streck visas istället för din stegräkning ska du ge enheten tid att hämta satellitsignaler och ställa in tiden automatiskt.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär enheten på din icke-dominanta handled.
- Bär enheten i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

Obs! Enheten kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar enheten.

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect applikationen (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 32*).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 32*).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Connect applikationen.

Antal trappor verkar inte vara korrekt

Din enhet använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täck över enheten med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet.

Bilagor

Datafält

%HRR: Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).

% maxpuls varv: Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.

Aktuell tid: Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Årtag: Paddlingssport Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Årtagstempo: Paddlingssport Antalet tag per minut (spm).

Återstående distans: Återstående sträcka till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Avstånd till nästa: Återstående sträcka till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Bäring: Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.

Barometriskt tryck: Kalibrerat aktuellt lufttryck.

Batterinivå: Återstående batteriladdning.

Cykelkadens: Cykling. Vevarens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att dessa data ska visas.

Destinationswaypoint: Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Dist. p tag s lgd: Simning Tillryggagagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.

Distans: Tillryggagagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans per paddel-/årtag: Paddlingssport Den tillryggagagda sträckan per tag.

Distans per simtag, längd: Simning Tillryggagagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

ETA: Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

ETA nästa: Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

ETE: Den beräknade tiden tills du når slutmålet. Dessa data visas bara under navigering.

FAKTISK FART MOT MÅL: Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Färdtid: Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.

Fart: Aktuell fart för resan.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Glidförhållande: Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.

Glidförhållande till destination: Det glidförhållande som krävs för höjdminskning från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.

GPS: Styrkan på GPS-satellitsignalen.

GPS-höjd: Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.

GPS Kurs: Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.

Höjd: Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.

IN. SIMTAGSTMP: Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervalldistans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt intervall.

Intervallets simtag/längd: Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.

Intervallets simtagstyp: Aktuell tagtyp för intervallet.

Intervall-Swolf: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stoptiden för det aktuella intervallet.

Kadens: Löpning. Steg per minut (höger och vänster).

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kompass kurs: Riktningen du rör dig i enligt kompassen.

Kurs: Den riktning som du rör dig i.

Kurs: Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Lufttryck: Okalibrerat lufttryck.

Lutning: Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.

Max. höjd: Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

Max. naut. hastighet: Maxfart i knop för den aktuella aktiviteten.

Max% av pulsres. int.: Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Maximal stigning: Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.

Maximalt nedför: Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.

Maxpuls för intervall: Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.

Med. %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.

Med. fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

MED. SIM/LÄ: Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.

Med% maxpuls int.: Medelprocentandelen av maxpuls för det aktuella simintervallet.

Med% maxpuls int.: Den maximala procentandelen av maxpuls för det aktuella simintervallet.

Med% pulsreserv int.: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Medelfart: Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medellängd per simtag: Simning Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medellängd per tag: Paddlingssport Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medelpuls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpuls för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls för intervall: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.

MEDELSIMTAGSTEMPO: Simning Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

Medelslutning: Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Medelstigning: Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.

Medel Swolf: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 12*). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.

Medeltagtempo: Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Minst Höjd: Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

Nästa waypoint: Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Nautisk distans: Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.

Nautisk fart: Aktuell hastighet i knop.

Nautisk medelfart: Medelfart i knop för den aktuella aktiviteten.

Paddel-/årtag, längd: Paddlingssport Totalt antal tag för det aktuella varvet.

Paddel-/årtag, senaste längd: Paddlingssport Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

Puls för senaste varv: Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Rep.: Antalet repetitioner i träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

Repetera vid: Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).

S.temp. sen. lä.: Simning Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.

Sen. längd Swolf: Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

Sen. varvdist. p. tag: Paddlingssport Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senast slutförda varvet.

Senaste dygnets högsta: Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Senaste dygnets lägsta: Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Senaste längd, simtag: Simning Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.

Senaste varv %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.

Senaste varvets kadens: Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Senaste varvets kadens: Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Senaste varv fart: Medelfarten för det senast slutförda varvet.

Senaste varvtid: Stopptiden för det senast slutförda varvet.

Simt.temp sen lä.: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.

Simtag: Simning Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Simtag för senaste längd: Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.

Simtag sen läng: Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.

Simtagstempo, längd: Simning Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

Simtag Varv: Simning Totalt antal tag för det aktuella varvet.

SIMTID: Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.

Sluttn. sen. varv: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senast slutförda varvet.

Sluttning under varvet: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.

Solnedgång: Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Soluppgång: Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Ställ in timer: Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

Stigning under senaste varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det senast slutförda varvet.

Stigning under varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.

Stopptid: Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Swolf för aktuellt varv: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.

Swolf för senaste varvet: Swolf-poäng för det senast slutförda varvet.

Tagtempo: Simning Antalet tag per minut (spm).

Tagtempo, se. lä.: Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en temperatursensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempo för senaste längd: Medeltempot för din senast slutförda bassänglängd.

Tid i zon: Förfluten tid i varje pulszone.

Tid till nästa: Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Tidur: Den aktuella tiden för nedräkningstimern.

Total medelfart: Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

Trappor nedför: Totalt antal trappor nedför under dagen.

Trappor per minut: Antalet trappor uppför per minut.

Trappor uppför: Det totala antalet trappor uppför under dagen.

Uppskattad total distans: Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.

Ur kurs: Avståndet till vänster eller höger som du avviker från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.

Varvdistans: Tillryggagagd sträcka för aktuellt varv.

Varvdistans per tag: Paddlingssport Tillryggagagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

Varvfart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvpuls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Varvpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpuls för det aktuella varvet.

Varvtagtempo: Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varvtid: Stopptiden för det aktuella varvet.

V dist. till dest.: Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Vertikal fart: Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Vertikal fart mot mål: Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd.
Dessa data visas bara under navigering.

Vilotimer: Timern för aktuell vila (simning i bassäng).

Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däck. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C tubdäck	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

