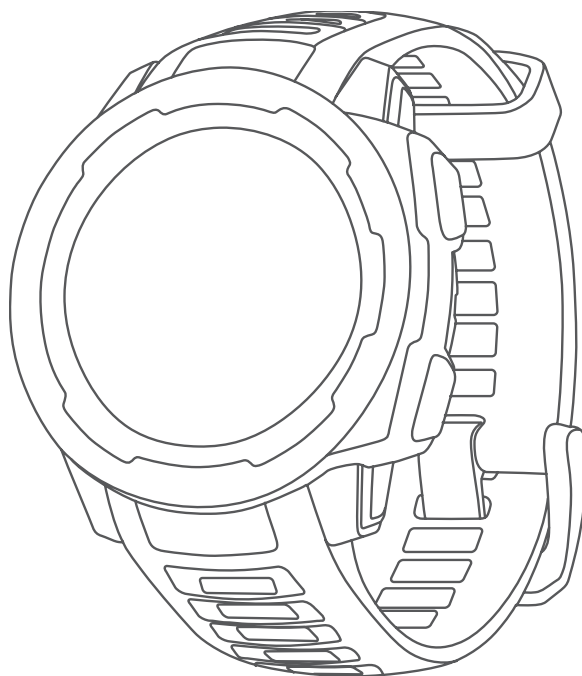


**GARMIN®**



# INSTINCT® TACTICAL

---

Priročnik za uporabo

© 2019 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

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

American Heart Association® je registrirana blagovna znamka družbe American Heart Association, Inc. Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple®, iPhone® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03603

# Kazalo vsebine

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Uvod.....</b>                                   | <b>1</b>  |
| Pregled naprave.....                               | 1         |
| Ogled menija upravljalnih elementov.....           | 2         |
| Omogočanje načina za nočni vid.....                | 2         |
| Omogočanje prikritega načina.....                  | 2         |
| Prikaz pripomočkov.....                            | 2         |
| Polnjenje naprave.....                             | 3         |
| Združevanje pametnega telefona z napravo.....      | 3         |
| Posodobitve izdelkov.....                          | 4         |
| Nastavitev programa Garmin Express.....            | 4         |
| <b>Dejavnosti in programi.....</b>                 | <b>4</b>  |
| Začetek dejavnosti.....                            | 4         |
| Namigi za beleženje dejavnosti.....                | 4         |
| Zaustavitev dejavnosti.....                        | 5         |
| Ustvarjanje dejavnosti po meri.....                | 5         |
| Dejavnosti v zaprtih prostorih.....                | 5         |
| Umerjanje razdalje na tekalni stezi....            | 6         |
| Dejavnosti na prostem.....                         | 6         |
| Ogled smučarskih voženj.....                       | 6         |
| Uporaba metronoma.....                             | 7         |
| Plavanje.....                                      | 7         |
| Plavalna terminologija.....                        | 7         |
| Vrsta zavesljajev.....                             | 7         |
| Namigi za dejavnosti plavanja.....                 | 8         |
| Počitek med plavanjem v bazenu.....                | 8         |
| Vadba z dnevnikom.....                             | 8         |
| <b>Jumpmaster.....</b>                             | <b>8</b>  |
| Načrtovanje skoka.....                             | 8         |
| Vrste skoka.....                                   | 9         |
| Vnos informacij o skoku.....                       | 9         |
| Vnos informacij o vetru za skoka HAHO in HALO..... | 9         |
| Ponastavitev informacij o vetru.....               | 10        |
| Vnos informacij o vetru za statični skok.....      | 10        |
| Nastavitve konstant.....                           | 10        |
| <b>Funkcije za srčni utrip.....</b>                | <b>10</b> |
| Merilnik srčnega utripa na zapestju.....           | 11        |

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| Nošenje naprave.....                                     | 11        |
| Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....        | 11        |
| Ogled pripomočka za srčni utrip.....                     | 12        |
| Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin..... | 12        |
| Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....         | 12        |
| <b>Vadba.....</b>                                        | <b>12</b> |
| Nastavitev uporabniškega profila.....                    | 12        |
| Cilji pripravljenosti.....                               | 13        |
| O območjih srčnega utripa.....                           | 13        |
| Nastavljanje območij srčnega utripa.....                 | 13        |
| Izračuni območij srčnega utripa... ..                    | 14        |
| Merjenje aktivnosti.....                                 | 14        |
| Samodejni cilj.....                                      | 14        |
| Uporaba opozorila za gibanje.....                        | 15        |
| Spremljanje spanja.....                                  | 15        |
| Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....              | 15        |
| Uporaba načina Ne moti.....                              | 15        |
| Minute intenzivnosti.....                                | 15        |
| Zbiranje minut intenzivnosti.....                        | 15        |
| Dogodki Garmin Move IQ™.....                             | 16        |
| Nastavitve merjenja aktivnosti.....                      | 16        |
| Izklop merjenja aktivnosti.....                          | 16        |
| Vadbe.....                                               | 16        |
| Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....           | 16        |
| Začetek vadbe.....                                       | 16        |
| Koledar vadb.....                                        | 17        |
| Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....                 | 17        |
| Intervalne vadbe.....                                    | 17        |
| Ustvarjanje intervalne vadbe.....                        | 17        |
| Začetek intervalne vadbe.....                            | 17        |
| Ustavitev intervalne vadbe.....                          | 18        |
| Uporaba funkcije Virtual Partner®.....                   | 18        |
| Nastavitev cilja vadbe.....                              | 18        |
| Preklic cilja vadbe.....                                 | 18        |
| Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....                   | 19        |
| Osební rekordi.....                                      | 19        |
| Ogled osebnih rekordov.....                              | 19        |
| Obnovitev osebnega rekorda.....                          | 19        |
| Brisanje osebnega rekorda.....                           | 19        |

|                                                                 |           |                                                                  |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------|-----------|
| Brisanje vseh osebnih rekordov .....                            | 20        | Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom .....   | 28        |
| <b>Ura .....</b>                                                | <b>20</b> | Iskanje izgubljene mobilne naprave .....                         | 28        |
| Nastavljanje alarma .....                                       | 20        | Garmin Connect .....                                             | 28        |
| Vklop odštevalnika .....                                        | 20        | Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect ..... | 29        |
| Uporaba štoparice .....                                         | 21        | Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express ..... | 29        |
| Sinhronizacija časa z GPS-om .....                              | 21        | Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku .....              | 30        |
| Nastavitev opozoril .....                                       | 21        | Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect .....   | 30        |
| <b>Navigacija .....</b>                                         | <b>22</b> | Garmin Explore™ .....                                            | 30        |
| Shranjevanje lokacije dveh mrež .....                           | 22        | <b>Prilagajanje naprave .....</b>                                | <b>31</b> |
| Urejanje shranjenih lokacij .....                               | 22        | Pripomočki .....                                                 | 31        |
| Ogled višinomera, barometra in kompasa .....                    | 22        | Prilagajanje kolesa pripomočkov .....                            | 32        |
| Projekcija točke poti .....                                     | 22        | Daljinski upravljalnik za inReach .....                          | 32        |
| Navigacija do cilja .....                                       | 22        | Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach .....          | 32        |
| Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi .....             | 23        | Daljinski upravljalnik za VIRB .....                             | 32        |
| Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi ..... | 23        | Upravljanje športne kamere VIRB .....                            | 33        |
| Navigacija z orodjem Poglej in pojdi .....                      | 23        | Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo .....            | 33        |
| Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo .....       | 24        | Nastavitve dejavnosti in programov .....                         | 34        |
| Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti .....  | 24        | Prilagajanje podatkovnih zaslonov .....                          | 35        |
| Ustavitev navigacije .....                                      | 24        | Dodajanje zemljevida dejavnosti .....                            | 35        |
| Izračun velikosti območja .....                                 | 25        | Opozorila .....                                                  | 36        |
| Zemljevid .....                                                 | 25        | Nastavitev opozoril .....                                        | 37        |
| Obračanje in povečevanje zemljevida .....                       | 25        | Auto Lap .....                                                   | 37        |
| <b>Zgodovina .....</b>                                          | <b>25</b> | Označevanje krogov po razdalji .....                             | 37        |
| Uporaba zgodovine .....                                         | 26        | Omogočanje Auto Pause® .....                                     | 38        |
| Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa .....                | 26        | Omogočanje samodejnega vzpona .....                              | 38        |
| Ogled vseh podatkovnih vrednosti .....                          | 26        | Hitrost in razdalja v 3D .....                                   | 38        |
| Uporaba merilnika opravljene poti .....                         | 26        | Vklop in izklop tipke Lap .....                                  | 38        |
| Sinhronizacija dejavnosti .....                                 | 26        | Uporaba samodejnega pomikanja .....                              | 39        |
| Brisanje zgodovine .....                                        | 27        | UltraTrac .....                                                  | 39        |
| <b>Povezane funkcije .....</b>                                  | <b>27</b> | Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo .....       | 39        |
| Omogočanje obvestil Bluetooth .....                             | 27        | Prilagajanje seznama dejavnosti .....                            | 39        |
| Ogled obvestil .....                                            | 27        | Odstranitev dejavnosti ali programa .....                        | 39        |
| Upravljanje obvestil .....                                      | 28        | Prilagoditev menija upravljalnih elementov .....                 | 40        |
| Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth .....            | 28        | Prilagajanje videza ure .....                                    | 40        |
|                                                                 |           | Nastavitve senzorjev .....                                       | 40        |
|                                                                 |           | Nastavitve kompasa .....                                         | 40        |

|                                          |           |                                         |           |
|------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|-----------|
| Ročno umerjanje kompasa .....            | 40        | <b>Odpravljanje težav .....</b>         | <b>51</b> |
| Nastavitev referenčnega severa .....     | 41        | Jezik naprave je napačen .....          | 51        |
| Nastavitve višinomera .....              | 41        | Upravljanje jezikovnih datotek .....    | 51        |
| Umerjanje barometriškega                 |           | Ali je moj pametni telefon združljiv z  |           |
| višinomera .....                         | 41        | mojo napravo? .....                     | 51        |
| Nastavitve barometra .....               | 41        | Telefon se noče povezati z napravo .... | 51        |
| Umerjanje barometra .....                | 42        | Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam   |           |
| Nastavitve zemljevida .....              | 42        | skupaj z uro? .....                     | 52        |
| Nastavitve navigacije .....              | 42        | Ponovni zagon naprave .....             | 52        |
| Prilagajanje funkcij zemljevida .....    | 42        | Ponastavitev vseh privzetih             |           |
| Nastavitve smeri .....                   | 42        | nastavitev .....                        | 52        |
| Nastavitev navigacijskih opozoril .....  | 42        | Pridobivanje satelitskih signalov ..... | 52        |
| Nastavitve sistema .....                 | 43        | Izboljševanje sprejema satelitskih      |           |
| Nastavitve časa .....                    | 43        | signalov GPS .....                      | 52        |
| Spreminjanje nastavitev osvetlitve       |           | Odčitek temperature ni natančen .....   | 53        |
| zaslona .....                            | 44        | Podaljševanje trajanja baterije .....   | 53        |
| Prilagoditev bližnjičnih tipk .....      | 44        | Merjenje aktivnosti .....               | 53        |
| Spreminjanje merskih enot .....          | 44        | Moje dnevno število korakov se ne       |           |
| Ogled informacij o napravi .....         | 44        | prikaže .....                           | 53        |
| Ogled zakonsko predpisanih               |           | Moje število korakov ni točno .....     | 53        |
| informacij in informacij o skladnosti    |           | Število korakov v napravi se ne ujema   |           |
| na elektronski nalepki .....             | 44        | s številom korakov v računu Garmin      |           |
| <b>Brezžični senzorji .....</b>          | <b>44</b> | Connect .....                           | 54        |
| Združevanje brezžičnih senzorjev .....   | 45        | Število nadstropij, v katera sem se     |           |
| Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali  |           | povzpel, ni točno .....                 | 54        |
| kadence kolesa .....                     | 45        | Minute intenzivnosti utripajo .....     | 54        |
| Senzor korakov .....                     | 45        | Pridobivanje dodatnih informacij .....  | 54        |
| Izboljšanje umerjanja senzorja           |           | <b>Dodatek .....</b>                    | <b>55</b> |
| korakov .....                            | 45        | Podatkovna polja .....                  | 55        |
| Ročno umerjanje senzorja korakov ..      | 46        | Velikost in premer kolesa .....         | 59        |
| Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja |           | Definicije simbolov .....               | 61        |
| korakov .....                            | 46        |                                         |           |
| tempe™ .....                             | 46        |                                         |           |
| <b>Informacije o napravi .....</b>       | <b>46</b> |                                         |           |
| Specifikacije .....                      | 46        |                                         |           |
| Informacije o avtonomiji baterije .....  | 47        |                                         |           |
| Upravljanje podatkov .....               | 47        |                                         |           |
| Odklop kabla USB .....                   | 47        |                                         |           |
| Brisanje datotek .....                   | 47        |                                         |           |
| <b>Vzdrževanje naprave .....</b>         | <b>48</b> |                                         |           |
| Nega naprave .....                       | 48        |                                         |           |
| Čiščenje naprave .....                   | 48        |                                         |           |
| Zamenjava paščkov .....                  | 49        |                                         |           |



# Uvod

## ⚠ OPOZORILO

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

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

## Pregled naprave



①  
LIGHT  
CTRL

Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.  
Izberite za vklop naprave.  
Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov.

②  
GPS

Izberite za ogled seznama dejavnosti ter začetek ali ustavitev dejavnosti.  
Uporabite, da izberete možnost v meniju.  
Držite za ogled koordinat GPS in shranjevanje lokacije.

③  
BACK  
SET

Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.  
Držite za ogled menija ure.

④  
DOWN  
A/B/C

Izberite za pomikanje po kolesu pripomočkov in menijih.  
Držite za ogled zaslona višinomera, barometra in kompasa (VBK, ang. kratica ABC).

⑤  
UP  
MENU

Izberite za pomikanje po kolesu pripomočkov in menijih.  
Pridržite za ogled menija.

## Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so vklop načina Ne moti, zaklepanje tipk in izklop naprave. Omogočite lahko prikriti način in način za nočni vid.

**OPOMBA:** možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 40](#)).

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



2 Za pomik med možnostmi pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

### Omogočanje načina za nočni vid

Omogočite lahko način za nočni vid, ki zmanjša intenzivnost osvetlitve zaslona za združljivost z očali za nočni vid.

**OPOMBA:** ko je omogočen način za nočni vid, je onemogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju.

1 Pridržite tipko **CTRL**.

2 Izberite .

### Omogočanje prikritega načina

Če želite onemogočiti shranjevanje in deljenje svojega položaja GPS in onemogočiti brezžično komunikacijo, lahko omogočite prikriti način.

1 Pridržite tipko **CTRL**.

2 Izberite .

### Prikaz pripomočkov

V napravo je že prednaloženih več pripomočkov, še več pa vam jih je na voljo, ko napravo združite s pametnim telefonom.

- Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.  
Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij pripomočka pritisnite tipko **GPS**.



## Polnjenje naprave

### ⚠ OPOZORILO

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

### OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 48*).

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na napravi.



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

## Združevanje pametnega telefona z napravo

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave Instinct, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® v pametnem telefonu.

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- 3 Pritisnite tipko **CTRL** za vklop naprave.

Ob prvem vklopu je naprava v načinu združevanja.

**NAMIG:** za ročni vklop načina združevanja lahko pridržite **MENU** in izberete **Nastavitve > Združi s telefonom**.

- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
  - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
  - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

## Posodobitve izdelkov

V računalniku namestite program Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin® preprost dostop do naslednjih storitev:

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

## Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

## Dejavnosti in programi

Napravo lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, naprava prikaže in zabeleži podatke senzorja. Dejavnosti lahko shranite in jih izmenjujete s skupnostjo Garmin Connect.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Začetek dejavnosti

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

- 1 V videzu ure izberite **GPS**.
- 2 Izberite možnost:
  - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
  - Izberite  in na razširjenem seznamu dejavnosti izberite dejavnost.
- 3 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler naprava ni pripravljena.

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

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

## Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo (*Polnjenje naprave, stran 3*).
- Če želite beležiti kroge, pritisnite tipko **BACK**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

## Zaustavitev dejavnosti

1 Pritisnite **GPS**.

2 Izberite možnost:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
- Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani > Končano**.
- Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
- Če želite označiti krog, izberite **Lap**.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.

**OPOMBA:** funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Ravna črta**.

**OPOMBA:** funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regener.** in počakajte, da časovnik odšteje čas.
- Če želite zavreči dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi > Da**.

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

## Ustvarjanje dejavnosti po meri

1 V videzu ure izberite **GPS**.

2 Izberite **Dodaj**.

3 Izberite možnost:

- Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejavnost**.
- Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo**.

4 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.

5 Izberite ime ali vnesite ime po meri.

Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).

6 Izberite možnost:

- Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ali samodejne funkcije.
- Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.

7 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

## Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo Instinct lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na stacionarnem kolesu. GPS se med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopi ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 34](#)).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca merijo z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z napravo GPS.

**NAMIG:** če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša. Za beleženje tempa, razdalje in kadence lahko uporabite izbirni senzor korakov.

## Umerjanje razdalje na tekalni stezi

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

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

## Dejavnosti na prostem

V napravi Instinct so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko nove dejavnosti, ki temeljijo na privzetih dejavnostih, kot je hoja ali veslanje. V napravo lahko dodate tudi dejavnosti po meri ([Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 5](#)).

## Ogled smučarskih voženj

Naprava beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje na podlagi vašega gibanja. Časovnik se začasno ustavi, ko se prenehate gibati po hribu navzdol in ste na sedežnici. Časovnik ostane začasno ustavljen celotno vožnjo na sedežnici. Če ga želite znova zagnati, se spustite po hribu. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik teče.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite tipko **MENU**.
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite tipki **UP** in **DOWN**.  
Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

## Uporaba metronoma

Funkcija metronoma predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Metronom > Stanje > Vklop**.
- 6 Izberite možnost:
  - Izberite **Utripi na minuto**, če želite vnesti vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
  - Izberite **Pogostost opozoril**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
  - Če želite prilagoditi zvok in vibriranje metronoma, izberite **Zvoki**.
- 7 Po potrebi izberite **Predogled**, če želite metronom poslušati pred tekom.
- 8 Začnite teči (*Začetek dejavnosti, stran 4*).  
Metronom se zažene samodejno.
- 9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 10 Po potrebi spremenite nastavitve metronoma tako, da pridržite tipko **MENU**.

## Plavanje

### OBVESTILO

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

**OPOMBA:** med plavanjem naprava ne more beležiti podatkov o srčnem utripu na zapestju.

## Plavalna terminologija

**Dolžina:** ena dolžina bazena.

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

**Zavesljaj:** zavesljaj se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

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

**Kritična hitrost plavanja:** kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

## Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 35*).

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

## Namigi za dejavnosti plavanja

- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.  
Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, naprava uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko MENU, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Velikost bazena.
- Če želite zabeležiti počitek med plavanjem v bazenu, pritisnite tipko **BACK**.  
Naprava pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, pritisnite tipko **BACK**.

## Počitek med plavanjem v bazenu

Na privzetem zaslonu s počitkom sta prikazana dva časovnika počitka. Prikazana sta tudi čas in razdalja zaključenega intervala.

**OPOMBA:** podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

- 1 Med dejavnostjo plavanja pritisnite tipko **BACK**, če želite začeti počitek.  
Na zaslonu se prikaže belo besedilo na črnem ozadju in prikaže se zaslon s počitkom.
- 2 Če si želite ogledati druge podatkovne zaslone (izbirno), med počitkom pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 3 Pritisnite tipko **BACK** in nadaljujte plavanje.
- 4 Ponovite za dodatne intervale počitka.

## Vadba z dnevnikom

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

- 1 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, med plavanjem v bazenu pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **BACK**, da sprožite časovnik vadbe.
- 3 Ko končate interval vadbe, pritisnite tipko **BACK**.  
Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 4 Izberite razdaljo zaključene vadbe.  
Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 5 Izberite možnost:
  - Če želite začeti drug interval vadbe, pritisnite tipko **BACK**.
  - Če želite začeti interval plavanja, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se vrnete na zaslone za plavalno vadbo.

## Jumpmaster

### OPOZORILO

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

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

## Načrtovanje skoka

- 1 Izberite vrsto skoka (*Vrste skoka, stran 9*).
- 2 Vnesite informacije o skoku (*Vnos informacij o skoku, stran 9*).  
Naprava izračuna HARP.
- 3 Izberite **Pojdi na HARP** za začetek navigacije do HARP.

## Vrste skoka

Program jumpmaster vam omogoča nastavitve treh vrst skoka: HAHO, HALO ali Statični. Izbrana vrsta skoka določa, katere dodatne informacije so potrebne za nastavitve ([Vnos informacij o skoku, stran 9](#)). Pri vseh vrstah skoka se višine za skok in višine za odpiranje padala merijo v čevljih nad ravno tal (AGL).

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

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

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

## Vnos informacij o skoku

- 1 Izberite **GPS**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite vrsto skoka ([Vrste skoka, stran 9](#)).
- 4 Za vnos informacij o skoku storite eno ali več naslednjih dejanj:
  - izberite **DIP** za nastavitve točke poti za želeno lokacijo pristanka;
  - izberite **Višina skoka** za nastavitve višine v AGL (v čevljih), ko padalec skoči iz letala;
  - izberite **Višina odpiranja** za nastavitve višine v AGL (v čevljih), ko padalec odpre padalo;
  - izberite **Premik naprej** za nastavitve horizontalne prepotovane razdalje (v metrih) zaradi hitrosti letala;
  - izberite **Smer do HARP-a** za nastavitve smeri potovanja (v stopinjah) zaradi hitrosti letala;
  - izberite **Veter** za nastavitve hitrosti vetra (v vozlih) in smeri vetra (v stopinjah);
  - izberite **Nespremenljivo** za natančnejšo nastavitve nekaterih informacij za načrtovani skok. Glede na vrsto skoka lahko izberete **Odstotek najv.**, **Varnostni faktor**, **K-odprto**, **K-prosti pad** ali **K-statičen** ter vnesite dodatne informacije ([Nastavitve konstant, stran 10](#));
  - izberite **Samodejno do točke DIP**, da omogočite samodejno navigacijo do DIP, ko skočite;
  - izberite **Pojdi na HARP** za začetek navigacije do HARP.

## Vnos informacij o vetru za skoka HAHO in HALO

- 1 Izberite **GPS**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite vrsto skoka ([Vrste skoka, stran 9](#)).
- 4 Izberite **Veter > Dodaj**.
- 5 Izberite višino.
- 6 Vnesite hitrost vetra v vozlih in izberite **Končano**.
- 7 Vnesite smer vetra v stopinjah in izberite **Končano**.  
Vrednost za veter je bila dodana na seznam. Za izračune se uporabljajo samo vrednosti za veter s seznama.
- 8 Ponovite korake 5–7 za vsako razpoložljivo višino.

## Ponastavitev informacij o vetru

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

S seznama so bile odstranjene vse vrednosti za veter.

## Vnos informacij o vetru za statični skok

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

## Nastavitve konstant

Izberite Jumpmaster, vrsto skoka in možnost Nespremenljivo.

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

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

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

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

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

## Funkcije za srčni utrip

Naprava Instinct je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa (na prodaj ločeno). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.



## Merilnik srčnega utripa na zapestju

### Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

**OPOMBA:** naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se naprava med tekom ali vadbo ne sme premikati.



**OPOMBA:** optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 11](#).
- Za več informacij o natančnosti obiščite [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Za več informacij o nošenju in negi naprave obiščite spletni naslov [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

### Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

**OPOMBA:** v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

## Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa za zadnje 4 ure.

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za srčni utrip, v videzu ure izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

**OPOMBA:** morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 32*).

- 2 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, izberite tipko **GPS**.



## Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave Instinct lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin.

**OPOMBA:** oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Oddajanje srčnega utripa**.

Naprava Instinct začne oddajati podatke o srčnem utripu in prikaže se (♥).

**OPOMBA:** med oddajanjem podatkov o srčnem utripu v pripomočku za srčni utrip si lahko ogledate le pripomoček za srčni utrip.

- 3 Združite napravo Instinct z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

**NAMIG:** če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, pritisnite kateri koli gumb, nato pa izberite Da.

## Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Merilnik SU na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa ANT+.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Stanje > Izklopljeno**.

# Vadba

## Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, letnice rojstva, višine, teže in območij srčnega utripa. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

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

## Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 14](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljšo za vaše cilje pripravljenosti.

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

## O območjih srčnega utripa

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

### Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
- 4 Izberite **SU ob počitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.  
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri naprava, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 5 Izberite **Območja > Glede na**.
- 6 Izberite možnost:
  - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
  - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
  - Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Izberite **Dodaj srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).

## Izračuni območij srčnega utripa

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

## Merjenje aktivnosti

Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, prepotovano razdaljo, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera se povzpnete, porabljene kalorije in statistiko spanja za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v pripomočku za korake. Število korakov se redno posodablja.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja ①.



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

## Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in vrstica gibanja. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 43](#)).

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

## Spremljanje spanja

Ko spite, naprava samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

**OPOMBA:** dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 15](#)).

## Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 30](#)).

Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

## Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop osvetlitve zaslona, zvočnih opozoril in opozoril z vibriranjem. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

**OPOMBA:** običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite Čas spanja ([Nastavitve sistema, stran 43](#)).

**OPOMBA:** v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 40](#)).

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

## Minute intenzivnosti

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

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjeno trajajo vsaj 10 minut. Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

## Zbiranje minut intenzivnosti

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

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

## Dogodki Garmin Move IQ™

Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoj, tek, kolesarjenje, plavanje in vadba na eliptičnem trenažerju, ki trajajo vsaj 10 minut. Vrsto in trajanje dogodka si lahko ogledate na časovnici Garmin Connect, dogodki pa se ne prikažejo na seznamu dejavnosti, posnetkih ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

## Nastavitve merjenja aktivnosti

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti**.

**Stanje:** izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

**Opozorilo o premiku:** prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki.

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

## Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, nadstropja, v katera se povzpnete, minute intenzivnosti, spremljanje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti > Stanje > Izklopljeno**.

## Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarite in poiščete v storitvi Garmin Connect, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v napravo.

Vadbe lahko razporedite z Garmin Connect. Vadbe lahko načrtujete vnaprej in shranite v napravi.

## Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 28).

- 1 Izberite možnost:
  - Odprite program Garmin Connect.
  - Obiščite [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Izberite **Trening > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

## Začetek vadbe

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

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

**OPOMBA:** na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.
- 6 Izberite **Začni z vadbo**.
- 7 Pritisnite **GPS**, da zaženete časovnik dejavnosti.

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

## Koledar vadb

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

### Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 28](#)) in združiti napravo Instinct z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Načrti vadb**.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

## Intervalne vadbe

Ustvarite lahko intervalne vadbe, ki temeljijo na razdalji ali času. Naprava uporabniško intervalno vadbo shrani, dokler ne ustvarite druge. Za spremljanje vadb in teke na dolge razdalje lahko uporabljate odprte intervale.

### Ustvarjanje intervalne vadbe

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

### Začetek intervalne vadbe

- 1 V videzu ure izberite **GPS**.
  - 2 Izberite dejavnost.
  - 3 Pridržite tipko **MENU**.
  - 4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
  - 5 Pritisnite **GPS**, da zaženete časovnik dejavnosti.
  - 6 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite tipko **BACK**, da začnete prvi interval.
  - 7 Sledite navodilom na zaslonu.
- Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

## Ustavitev intervalne vadbe

- Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in opraviti prehod na naslednji interval ali obdobje počitka, kadar koli pritisnete tipko **BACK**.
- Ko končate vse intervale in obdobja počitka, pritisnite tipko **BACK**, s čimer končate intervalno vadbo in opravite prehod na časovnik, ki ga lahko uporabite za ohlajanje.
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli pritisnete tipko **GPS**. Nato lahko izberete, da se delovanje časovnika nadaljuje ali da se intervalna vadba konča.

## Uporaba funkcije Virtual Partner

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

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

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

## Nastavitev cilja vadbe

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

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

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.
- 6 Pritisnite **GPS**, da zaženete časovnik dejavnosti.

## Preklic cilja vadbe

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Prekliči cilj > Da**.



## Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

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

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

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

## Osební rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osební rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje.

### Ogled osebnih rekordov

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

### Obnovitev osebnega rekorda

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

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

**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

### Brisanje osebnega rekorda

- 1 V videzu ure pridrži te tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 5 Izberite **Počisti zapis > Da**.

**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

## Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.  
Izbrišejo se le rekordi tega športa.  
**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

# Ura

## Nastavljanje alarma

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

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Alarmi**.
- 3 Vnesite čas alarma.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi (izbirno).
- 5 Izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila (izbirno).
- 6 Izberite **Osvetlitev > Vklop** za vklop osvetlitve zaslona ob alarmu (izbirno).
- 7 Izberite **Oznaka**, nato pa izberite opis alarma (izbirno).

## Vklop odštevalnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Po potrebi izberite možnost za urejanje časovnika:
  - Če želite, da se časovnik po poteku samodejno ponovno zažene, pritisnite tipko **UP** in izberite **Samodejni ponovni zagon > Vklop**.
  - Če želite izbrati vrsto obvestila, pritisnite tipko **UP** in izberite možnost **Zvoki**.
- 5 Pritisnite tipko **GPS**, da zaženete časovnik.

## Uporaba štoparice

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



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Pritisnite tipko **GPS**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Pritisnite tipko **UP** in izberite možnost.

## Sinhronizacija časa z GPS-om

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

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Nastavite čas z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 52*).

## Nastavitev opozoril

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
  - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sonč. zah. > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
  - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
  - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja, ko se približuje nevihta, izberite **Nevihta > Vklop**, izberite **Ocena**, nato pa izberite hitrost spreminjanja tlaka.
  - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vklop**.

# Navigacija

## Shranjevanje lokacije dveh mrež

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

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **GPS**.
- 3 Po potrebi izberite **DOWN** in uredite informacije o lokaciji.

## Urejanje shranjenih lokacij

Shranjeno lokacijo lahko izbrišete ali spremenite njeno ime, nadmorsko višino in podatke o položaju.

- 1 V videzu ure izberite **GPS**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite možnost za urejanje lokacije.

## Ogled višinomera, barometra in kompasa

Naprava vsebuje notranje senzorje višinomera, barometra in kompasa s samodejnim umerjanjem.

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **ABC**.
- 2 Za ogled ločenih zaslonov višinomera, barometra in kompasa pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

## Projekcija točke poti

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

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

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

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

## Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure izberite **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija**.
- 5 Izberite kategorijo.
- 6 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 7 Izberite **Pojdi**.  
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije pritisnite **GPS**.

## Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

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

## Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi

Mesto človeka v vodi (ČVV) lahko shranite in samodejno začnete navigacijo nazaj do tega mesta.

**NAMIG:** delovanje ob držanju tipke lahko prilagodite za dostop do funkcije ČVV ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 44](#)).

- 1 V videzu ure izberite **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.  
Prikažejo se informacije o navigaciji.

## Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

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

- 1 V videzu ure izberite **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 5 Usmerite zgornji del ure proti objektu in pritisnite **GPS**.  
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 6 Za začetek navigacije pritisnite **GPS**.

## Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

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

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



Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija ①, sled, ki ji želite slediti ②, in cilj ③.

## Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti

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

- 1 V videzu ure izberite **GPS**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Dejavnosti**.
- 5 Izberite dejavnost.
- 6 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
  - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
  - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.

Na zemljevidu se prikaže črta od trenutne lokacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti.

**OPOMBA:** če želite preprečiti, da bi naprava preklopila v način ure, lahko zaženete časovnik.

- 7 Za ogled kompasa (izbirno) pritisnite tipko **DOWN**.  
Puščica kaže proti začetni točki.

## Ustavitev navigacije

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

## Izračun velikosti območja

Pred izračunom velikosti območja morate pridobiti satelitske signale.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **GPS**.
- 2 Izberite **Izračun površine**.
- 3 Obhodite območje.  
**NAMIG:** za prilagoditev zemljevida lahko pridržite tipko MENU in izberete Obračanje/povečava (*Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 25*).
- 4 Pritisnite tipko **GPS**, da izračunate območje.
- 5 Izberite možnost:
  - Za izhod brez shranjevanja izberite **Končano**.
  - Za pretvorbo meritev območja v drugo mersko enoto izberite **Spremeni enote**.
  - Za shranjevanje izberite **Shrani dejavnost**.

## Zemljevid

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

- Navigacija na zemljevidu (*Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 25*)
- Nastavitve zemljevida (*Nastavitve zemljevida, stran 42*)

## Obračanje in povečevanje zemljevida

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

## Zgodovina

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

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

## Uporaba zgodovine

V zgodovini so prejšnje dejavnosti, ki ste jih shranili v napravo.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
  - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Podrobnosti**.
  - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
  - Če želite izbrati interval in si ogledati dodatne informacije o vsakem intervalu, izberite **Intervali**.
  - Če želite izbrati serijo vaj in si ogledati dodatne informacije o posamezni seriji, izberite **Serije**.
  - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
  - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Čas v območju** (*Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa, stran 26*).
  - Če si želite ogledati izris višine dejavnosti, izberite **Izris višine**.
  - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.

### Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Preden si lahko ogledate podatke o območjih srčnega utripa, morate dokončati dejavnost z merjenjem srčnega utripa in jo shraniti.

Z upoštevanjem časa v vsakem območju srčnega utripa lahko prilagodite intenzivnost vadbe.

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Čas v območju**.

### Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

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

### Uporaba merilnika opravljene poti

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

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

### Sinhronizacija dejavnosti

Dejavnosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z napravo Instinct v računu Garmin Connect. Na primer, z napravo Edge® lahko zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti pa si ogledate v napravi Instinct.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti > TrueUp > Vkllop**.

Ko sinhronizirate napravo s pametnim telefonom, se nedavne dejavnosti iz drugih naprav Garmin prikažejo v napravi Instinct.



## Brisanje zgodovine

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

## Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za napravo Instinct, ko jo povežete z združljivim pametnim telefonom prek tehnologije Bluetooth. Za nekatere funkcije morate v povezani pametni telefon namestiti program Garmin Connect. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Obvestila telefona:** v napravi Instinct prikazuje obvestila telefona in sporočila.

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

**Dejavnost se prenese v Garmin Connect:** samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

**senzorji Bluetooth:** omogoča povezavo z združljivimi senzorji Bluetooth, kot je merilnik srčnega utripa.

**Poišči moj telefon:** poišče izgubljeni pametni telefon, ki je združen z vašo napravo Instinct in je trenutno v dosegu.

**Najdi napravo:** poišče izgubljeno napravo Instinct, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

## Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo Instinct združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vklop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavitev obvestil.
- 5 Izberite nastavitev zvoka.
- 6 Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 7 Izberite nastavitev obvestil.
- 8 Izberite nastavitev zvoka.
- 9 Izberite **Premor**.
- 10 Določite časovno obdobje, v katerem naj bo opozorilo o novem obvestilu prikazano na zaslonu.

## Ogled obvestil

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

## Upravljanje obvestil

Z združivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi Instinct.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate pametni telefon Android™, v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Obvestila**.

## Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth

Povezavo s pametnim telefonom Bluetooth lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

**OPOMBA:** možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 40*).

- 1 Pridržite tipko **CTRL** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite  za izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth v napravi Instinct.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte priročnik za uporabo mobilne naprave.

## Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

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

**OPOMBA:** opozorila o povezavi s pametnim telefonom so privzeto izklopljena.

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

## Iskanje izgubljene mobilne naprave

S to funkcijo lahko poiščete izgubljeno mobilno napravo, ki je združena s tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

**OPOMBA:** v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 40*).

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

Naprava Instinct začne iskati združeno mobilno napravo. Mobilna naprava se oglasi z zvočnim opozorilom, na zaslonu naprave Instinct pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.

- 3 Za prekinitev iskanja pritisnite tipko **BACK**.

## Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. Račun Garmin Connect omogoča uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi in drugimi dejavnostmi.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite napravo in telefon s programom Garmin Connect ali obiščete spletno mesto [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

**Shranjevanje dejavnosti:** ko zaključite in shranite časovno merjeno dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

**Analiza podatkov:** ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami in prilagodljivimi poročili.



**Objavljanje dejavnosti:** povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

**Upravljanje nastavitev:** v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

## Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 30](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v napravo.

## Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati napravo ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 30](#)).

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.  
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express aplikacija pošlje napravi.
- 2 Ko program Garmin Express zaključi pošiljanje posodobitve, prekinite povezavo med napravo in računalnikom.  
Naprava namesti posodobitev.

## Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže napravo z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v napravo.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

## Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

**OPOMBA:** v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 40*).

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

## Garmin Explore™

Spletno mesto in program za mobilne naprave Garmin Explore omogočata načrtovanje potovanj in uporabo shranjevanja v oblaku za točke poti, načrtovane poti in sledi. Omogočata tudi napredno načrtovanje z vzpostavljeno povezavo ali brez nje, z njima pa lahko tudi delite in sinhronizirate podatke z združljivo napravo Garmin. Program za mobilne naprave lahko uporabite za prenos zemljevidov za dostop brez povezave in navigacijo na katerem koli območju, ne da bi za to potrebovali storitve mobilnega omrežja.

Program Garmin Explore lahko prenesete v trgovini s programi v pametnem telefonu ali pa obiščete spletni naslov [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

# Prilagajanje naprave

## Pripomočki

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 32*).

**ABC:** prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.

**Drugi časovni pasovi:** prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.

**Koledar:** prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

**Kalorije:** prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

**Kompas:** prikaže elektronski kompas.

**Sledenje psom:** prikaže informacije o lokaciji psa, ko je združljiva naprava za sledenje psom združena z napravo Instinct.

**Število nadstropij, v katera se povzpnete:** meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.

**Srčni utrip:** prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa.

**Minute intenzivnosti:** spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

**Upravljanje naprave inReach®:** omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach.

**Zadnja dejavnost:** prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti, kot je zadnji tek, zadnja vožnja ali zadnje plavanje.

**Zadnji šport:** prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega športa.

**Lunina mena:** prikaže časa luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.

**Upravljanje glasbe:** upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

**Moj dan:** prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Parametri vključujejo dejavnosti z merjenjem časa, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

**Obvestila:** opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

**Informacije senzorjev:** prikaže informacije notranjega senzorja ali povezanega senzorja ANT+.

**Koraki:** beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.

**Stres:** prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

**Sončni vzhod in zahod:** prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.

**Upravljanje kamere VIRB®:** omogoča upravljanje kamere, ko je naprava VIRB združena z napravo Instinct.

**Vreme:** prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

**Xero® naprava:** prikaže informacije o lasersko določeni lokaciji, ko je z napravo Instinct združena združljiva naprava Xero.

## Prilagajanje kolesa pripomočkov

Pripomočke na kolesu pripomočkov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Pripomočki**.
- 3 Izberite pripomoček.
- 4 Izberite možnost:
  - Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
  - Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 5 Izberite **Dodaj pripomočke**.
- 6 Izberite pripomoček.

Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

## Daljinski upravljalnik za inReach

Funkcija daljinskega upravljalnika naprave inReach omogoča upravljanje naprave inReach z napravo Instinct. Za nakup združljive naprave inReach obiščite [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach

Preden lahko uporabite funkcijo daljinskega upravljalnika naprave inReach, morate dodati pripomoček inReach na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 32*).

- 1 Vklopite napravo inReach.
- 2 Če si želite ogledati pripomoček inReach, na uri Instinct v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 3 Pritisnite **GPS**, da poiščete napravo inReach.
- 4 Pritisnite **GPS**, da opravite združitev z napravo inReach.
- 5 Pritisnite **GPS** in izberite možnost:
  - Če želite poslati sporočilo SOS, izberite **Zaženi SOS**.

**OPOMBA:** funkcijo SOS uporabite samo v dejanskem nujnem primeru.
  - Če želite poslati besedilno sporočilo, izberite **Sporočila > Novo sporočilo**, izberite stike za sporočilo, nato pa vnesite besedilo sporočila ali izberite možnost za hitro besedilo.
  - Če želite poslati prednastavljeno sporočilo, izberite **Pošlji predn. spor.**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
  - Če si želite ogledati časovnik in razdaljo, ki ste jo opravili med dejavnostjo, izberite **Sledenje**.

## Daljinski upravljalnik za VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo. Če želite kupiti športno kamero VIRB, obiščite [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

## Upravljanje športne kamere VIRB

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

- 1 Vključite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Instinct (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 45*).  
Pripomoček VIRB se samodejno doda na kolo pripomočkov.
- 3 Če si želite ogledati pripomoček VIRB, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
  - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.  
Na zaslonu naprave Instinct se pojavi časovnik videa.
  - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
  - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **GPS**.
  - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
  - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Posnemi zap. p.**
  - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
  - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
  - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

## Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

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

- 1 Vključite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Instinct (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 45*).  
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko **MENU**.
- 6 Izberite **Daljinski upravljalnik za VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
  - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Vkl./izkl. časov.**  
**OPOMBA:** snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
  - Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Ročno**.
  - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.  
Na zaslonu naprave Instinct se pojavi časovnik videa.
  - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
  - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **GPS**.
  - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Posnemi zap. p.**
  - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
  - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

## Nastavitve dejavnosti in programov

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

Držite tipko **MENU**, izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti.

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

**Hitrost v 3D:** izračuna vašo hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh (*Hitrost in razdalja v 3D, stran 38*).

**Alarmi:** nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

**Samodejni vzpon:** omogoča napravi, da samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim merilnikom višine.

**Auto Lap:** nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® (*Auto Lap, stran 37*).

**Auto Pause:** nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost (*Omogočanje Auto Pause®, stran 38*).

**Samodejni tek:** omogoča napravi, da samodejno zazna smučarske vožnje z vgrajenim merilnikom pospeška.

**Samodejno pomikanje:** omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik (*Uporaba samodejnega pomikanja, stran 39*).

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

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

**Podatkovni zasloni:** omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 35*).

**GPS:** nastavi način za anteno GPS. Uporaba možnosti GPS + GLONASS ali GPS + GALILEO zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše pridobivanje položaja. Če hkrati uporabljate GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo možnost GPS. Pri uporabi možnosti UltraTrac se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto (*UltraTrac, stran 39*).

**Tipka Lap:** omogoča, da med dejavnostjo beležite krog, serijo ali počitek (*Vklop in izklop tipke Lap, stran 38*).

**Metronom:** predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci (*Uporaba metronoma, stran 7*).

**Velikost bazena:** nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

**Cas. om. var. z en.:** nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo, stran 39*).

**Preimenuj:** nastavi ime dejavnosti.

**Ponastavi privzete vred.:** omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

**Zaznavanje zavesljajev.:** omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.



## Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

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

Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

## Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

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

## Opozorila

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

**Opozorilo o dogodku:** opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko dosežete določeno višino.

**Opozorilo o obsegu:** opozorilo o območju vas obvesti vsakič, ko je naprava zunaj določenega območja vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 utripov na minuto (bpm) in nad 210 bpm.

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

| Ime opozorila   | Vrsta opozorila       | Opis                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadenca         | Obseg                 | Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.                                                                                                                                                                     |
| Kalorije        | Dogodek, ponavljajoče | Nastavite lahko število kalorij.                                                                                                                                                                                             |
| Prilagodi       | Dogodek, ponavljajoče | Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.                                                                                                                              |
| Razdalja        | Ponavljajoče          | Nastavite lahko interval razdalje.                                                                                                                                                                                           |
| Višina          | Obseg                 | Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.                                                                                                                                                                      |
| Srčni utrip     | Obseg                 | Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si <a href="#">O območjih srčnega utripa, stran 13</a> in <a href="#">Izračuni območij srčnega utripa, stran 14</a> . |
| Tempo           | Obseg                 | Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.                                                                                                                                                                       |
| Bližina         | Dogodek               | Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.                                                                                                                                                                                |
| Tek/hoja        | Ponavljajoče          | Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.                                                                                                                                                      |
| Hitrost         | Obseg                 | Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.                                                                                                                                                                    |
| Hitrost zamahov | Obseg                 | Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.                                                                                                                                                                  |
| Čas             | Dogodek, ponavljajoče | Nastavite lahko časovni interval.                                                                                                                                                                                            |

## Nastavitev opozoril

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

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

## Auto Lap

### Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.  
**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Lap**.
- 6 Izberite možnost:
  - Če želite vklopiti ali izklopiti Auto Lap, izberite **Auto Lap**.
  - Če želite prilagoditi razdaljo med krogi, izberite **Samodejno razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 43](#)).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne strani tako, da bodo prikazovale dodatne podatke o krogih ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 35](#)).

### Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

Prilagodite lahko eno ali dve podatkovni polji, ki se pojavita v sporočilu opozorila o krogu.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.  
**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Lap > Opozorilo o krogu**.
- 6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.
- 7 Izberite **Predogled** (izbirno).

## Omogočanje Auto Pause

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

**OPOMBA:** kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.  
**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Pause**.
- 6 Izberite možnost:
  - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
  - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko vaš tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost, izberite **Pomeri**.

## Omogočanje samodejnega vzpona

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

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.  
**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje > Vklp**.
- 6 Izberite možnost:
  - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.
  - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
  - Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
  - Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
  - Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

## Hitrost in razdalja v 3D

Nastavite lahko hitrost in razdaljo v 3D za izračun hitrosti ali razdalje s spremembami nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so smučanje, plezanje, navigacija, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

## Vklp in izklp tipke Lap

S tipko BACK lahko vklopite nastavev Tipka Lap za beleženje kroga ali počitka med dejavnostjo. Nastavev Tipka Lap lahko izklopite, da preprečite beleženje krogov zaradi nenamernega pritiskanja tipk med dejavnostjo.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Tipka Lap**.  
Stanje tipke Lap se spremeni v Vklp ali Izklopljeno glede na trenutno nastavev.

## Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.  
**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejno pomikanje**.
- 6 Izberite hitrost prikaza.

## UltraTrac

Funkcija UltraTrac je nastavev GPS-a, ki beleži točke sledi in podatke senzorja manj pogosto. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša življenjska doba baterije, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljšo življenjsko dobo baterije in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

## Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Držite tipko **MENU**, izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti. Če želite prilagoditi nastavitve časovne omejitve za dejavnost, izberite **Cas. om. var. z en..**

**Normalno:** nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 5 minutah nedejavnosti.

**Razsirjeno:** nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 25 minutah nedejavnosti. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

## Prilagajanje seznama dejavnosti

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite možnost:
  - Izberite dejavnost, za katero želite prilagoditi nastavitve, nastavite jo kot priljubljeno, spremenite vrstni red prikaza in še več.
  - Izberite **Dodaj**, da dodate več dejavnosti ali ustvarite dejavnosti po meri.

## Odstranitev dejavnosti ali programa

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
  - Če želite dejavnost odstraniti s seznama priljubljenih, izberite **Odstrani iz priljubljenih**.
  - Če želite dejavnost odstraniti s seznama programov, izberite **Odstrani**.

## Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija ([Ogled menija upravljalnih elementov, stran 2](#)).

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

## Prilagajanje videza ure

Prilagodite lahko videz ure in prikazane informacije.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za predogled možnosti videza ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Pritisnite tipko **GPS**.
- 5 Izberite možnost:
  - Če želite aktivirati videz ure, izberite **Uporabi**.
  - Če želite prilagoditi podatke, ki so prikazani v videzu ure, izberite **Prilagodi**, s tipko **UP** ali **DOWN** prikažite predogled možnosti in pritisnite tipko **GPS**.

## Nastavitve senzorjev

### Nastavitve kompasa

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Kompas**.

**Umeri:** omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa ([Ročno umerjanje kompasa, stran 40](#)).

**Zaslon:** nastavi smer na kompasu v stopinjah ali miliradianih.

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

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

### Ročno umerjanje kompasa

#### OBVESTILO

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

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Kompas > Umeri > Začni**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.  
**NAMIG:** z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

## Nastavitev referenčnega severa

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Kompas > Referenčni sever**.

3 Izberite možnost:

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

## Nastavitve višinomera

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Višinomer**.

**Umeri:** omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

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

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

**Elevation:** nastavi merske enote za višino.

## Umerjanje barometriškega višinomera

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Višinomer**.

3 Izberite možnost:

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**, nato pa izberite eno od možnosti.
- Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Umeri > Da**.
- Za vnos trenutne nadmorske višine na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Umeri > Uporabi DEM**.

**OPOMBA:** v določenih napravah je potrebna povezava s telefonom, če želite umerjanje opraviti z modelom DEM.

- Za vnos trenutne nadmorske višine na začetni točki GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

## Nastavitve barometra

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Barometer**.

**Umeri:** omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

**Risanje:** nastavi časovno lestvico grafikona v pripomočku barometra.

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

**Pressure:** nastavi način, na katerega naprava prikazuje podatke o tlaku.

## Umerjanje barometra

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Barometer > Umeri**.

3 Izberite možnost:

- Za vnos trenutne nadmorske višine ali tlaka na morski gladini izberite **Da**.
- Za samodejno umerjanje na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Uporabi DEM**.

**OPOMBA:** v določenih napravah je potrebna povezava s telefonom, če želite umerjanje opraviti z modelom DEM.

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

## Nastavitve zemljevida

Prilagodite lahko način, na katerega je zemljevid prikazan v pripomočku zemljevida in na podatkovnih zaslonih.

V videzu ure držite **MENU** in izberite **Nastavitve > Zemljevid**.

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

**Uporabniške točke poti:** prikaže ali skrije na zemljevidu shranjene lokacije.

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

## Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

### Prilagajanje funkcij zemljevida

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Podatkovni zasloni**.

3 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid**.
- Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
- Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

### Nastavitve smeri

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

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

**Smer:** kaže v smeri cilja.

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

### Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Alarmi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
- Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predvideni čas**.
- Če želite nastaviti opozorilo za zapustitev smeri, izberite **S proge**.

4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.

5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite **✓**.



## Nastavitve sistema

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Sistem**.

**Jezik:** nastavi jezik, prikazan v napravi.

**Čas:** prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 43](#)).

**Osvetlitev:** prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 44](#)).

**Zvoki:** nastavi zvoke naprave, kot so toni tipk, opozorila in vibriranje.

**Ne moti:** vklopi ali izklopi način Ne moti. Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko običajno spite, uporabite možnost Čas spanja. Čas, ko običajno spite, lahko nastavite v svojem računu Garmin Connect.

**Bližnjične tipke:** omogoča dodelitev bližnjic tipkam naprave ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 44](#)).

**Samodejno zaklepanje:** omogoča samodejno zaklepanje tipk, s čimer se prepreči nenamernega pritiskanja tipk. Če želite, da se tipke zaklenejo med dejavnostjo z merjenjem časa, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da se tipke zaklenejo, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Ne med dejavnostjo.

**Enote:** nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi ([Spreminjanje merskih enot, stran 44](#)).

**Formatiraj:** nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer tempo in hitrost, ki sta prikazana med dejavnostmi, ter začetek tedna.

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

**Nacin USB:** nastavi napravo na uporabo načina množičnega shranjevanja ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

**Ponastavi:** omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitev ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 52](#)).

**Posodobitev prog. opr.:** omogoča nalaganje posodobitev programske opreme z uporabo Garmin Express.

## Nastavitve časa

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Sistem > Čas**.

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

**Nastavitev časa:** Nastavi časovni pas naprave. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

**Čas:** če je nastavljen na Ročno, lahko spreminjate uro.

**Alarmi:** omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom.

**Sinhronizacija z GPS-om:** omogoča, da čas ročno sinhronizirate z GPS-om, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas.

## Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.
- 3 Če želite zmanjšati intenzivnost osvetlitve zaslona za združljivost z očali za nočni vid (izbirno), izberite **Nočni vid**.
- 4 Izberite možnost:
  - Izberite **Med dejavnostjo**.
  - Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
  - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk, izberite **Tipke**.
  - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
  - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
  - Če želite nastaviti čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Premor**.
  - Če želite nastaviti svetlost osvetlitve zaslona, izberite **Svetlost**.

**OPOMBA:** če omogočite način za nočni vid, ne morete prilagajati ravni svetlosti.

## Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih tipk in kombinacije tipk lahko prilagodite.

- 1 V videzu ure držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite tipko ali kombinacijo tipk, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

## Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, nadmorsko višino, težo, višino ter temperaturo lahko prilagajate.

- 1 V videzu ure držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

## Ogled informacij o napravi

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Vizitka**.

## Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Vizitka**.

## Brezžični senzorji

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+ ali Bluetooth. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Združevanje brezžičnih senzorjev

Ko brezžični senzor prvič povezujete z napravo prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.

Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

- 2 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.

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

- 3 Pridržite tipko **MENU**.

- 4 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Dodaj novo**.

- 5 Izberite možnost:

- Izberite **Priišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z napravo, se njegovo stanje iz Iskanje spremeni v Povezan. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri.

## Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 45](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 59](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Začetek dejavnosti, stran 4](#)).

## Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljate podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

## Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 45](#)).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

## Ročno umerjanje senzorja korakov

Preden lahko umerite napravo, jo morate združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 45](#)).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Kalorije Faktor > Nastavi vrednost**.
- 5 Prilagodite faktor umerjanja:
  - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
  - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

## Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Preden lahko prilagodite hitrost in razdaljo senzorja korakov, morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 45](#)).

Napravo lahko nastavite tako, da hitrost in razdaljo namesto s podatki GPS izračuna s podatki senzorja korakov.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Hitrost** ali **Razdalja**.
- 5 Izberite možnost:
  - Izberite **Zaprto prostor**, ko trenirate z izklopljenim GPS-om, običajno v zaprtem prostoru.
  - Izberite **Vedno**, da uporabite podatke senzorja korakov ne glede na nastavitve GPS.

## tempe™

tempe je brezžičen senzor temperature ANT+. Senzor lahko pritrdite na varen pas ali sponko, kjer je izpostavljen okoljskemu zraku in tako zagotavlja dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite podatke o temperaturi iz senzorja tempe prikazovati v napravi, ga morate z njo združiti.

# Informacije o napravi

## Specifikacije

|                                           |                                              |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Vrsta baterije                            | Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija |
| Nazivna vodotesnost                       | 10 ATM <sup>1</sup>                          |
| Temperaturni obseg delovanja in hrambe    | Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)            |
| Temperaturni obseg polnjenja naprave      | Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)              |
| Frekvence in protokoli brezžičnih omrežij | 2,4 GHz pri nazivni moči 2,4 dBm             |

<sup>1</sup> Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 100 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Informacije o avtonomiji baterije

Dejanska avtonomija baterije je odvisna od funkcij, ki so omogočene v napravi, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil pametnega telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev (*Podaljševanje trajanja baterije, stran 53*).

| Avtonomija baterije | Način                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Do 14 dni           | Način pametne ure z merjenjem aktivnosti in stalnim merjenjem srčnega utripa na zapestju |
| Do 16 ure           | Način GPS-a z merjenjem srčnega utripa na zapestju                                       |
| Do 40 ur            | Način UltraTrac GPS                                                                      |

## Upravljanje podatkov

**OPOMBA:** naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

### Odklop kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

**1** Storite naslednje:

- Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
- Pri računalnikih Apple® izberite napravo, nato pa izberite **Datoteka > Izvrži**.

**2** Izključite kabel iz računalnika.

### Brisanje datotek

#### OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrišite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

**1** Odprite pogon **Garmin**.

**2** Če je treba, odprite mapo ali pogon.

**3** Izberite datoteko.

**4** Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

**OPOMBA:** če uporabljate računalnik Apple, morate izprazniti mapo Koš, da popolnoma odstranite datoteke.

# Vzdrževanje naprave

## Nega naprave

### OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

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

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

## Čiščenje naprave

### OBVESTILO

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

**1** Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

**2** Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

**NAMIG:** za več informacij obiščite [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Zamenjava paščkov

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki Instinct ali združljivimi paščki QuickFit® 22.

1 S sponko za papir potisnite zatič ure navznoter.



2 Odstranite pašček z ure.



**3** Izberite možnost:

- Če želite namestiti paščke Instinct, poravnajte eno stran novega paščka z odprtinama v napravi, potisnite vidni zatič ure navznoter in potisnite pašček, da se zaskoči.



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

- Če želite namestiti paščke QuickFit 22, odstranite zatič ure s paščka Instinct, ga namestite na napravo in potisnite novi pašček, da se zaskoči.





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

4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake.

## Odpravljanje težav

### Jezik naprave je napačen

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

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

### Upravljanje jezikovnih datotek

Če želite povečati nezaseden prostor za shranjevanje, lahko iz naprave odstranite jezikovne datoteke. Po potrebi jih lahko pozneje znova namestite.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Jezik**.
- 3 Izberite jezik.
- 4 Izberite možnost:
  - Če želite odstraniti jezikovno datoteko, izberite **Izbriši**.
  - Če želite namestiti jezikovno datoteko, izberite **Namesti**, priključite napravo na računalnik s kablom USB in jo sinhronizirajte s programom Garmin Express.

### Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava Instinct je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti obiščite [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Telefon se noče povezati z napravo

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

- Izklopite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavitve Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali **•••** in nato izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da odprete način združevanja.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Nastavitve > Telefon > Združi s telefonom**.

## Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Naprava je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko senzor prvič povežete z napravo Garmin, morate napravo in senzor združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Dodaj novo**.
- 3 Izberite možnost:
  - Izberite **Preišči vse**.
  - Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 35*).

## Ponovni zagon naprave

- 1 Držite tipko **CTRL**, dokler se naprava ne izklopi.
- 2 Pridržite tipko **CTRL** za vklop naprave.

## Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
  - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponast. nast.**
  - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponast. privz. nastavitve**.

## Pridobivanje satelitskih signalov

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

**NAMIG:** za več informacij o GPS-u obiščite [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

## Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

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

## Odčitek temperature ni natančen

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

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

## Podaljševanje trajanja baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona (*Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 44*).
- Zmanjšajte moč osvetlitve.
- Uporabite način GPS UltraTrac za svojo dejavnost (*UltraTrac, stran 39*).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite Bluetooth (*Povezane funkcije, stran 27*).
- Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost za poznejše nadaljevanje (*Zaustavitev dejavnosti, stran 5*).
- Izklopite merjenje aktivnosti (*Izklop merjenja aktivnosti, stran 16*).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.  
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 40*).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava (*Upravljanje obvestil, stran 28*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 12*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 12*).

**OPOMBA:** merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.

## Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

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

### Moje število korakov ni točno

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

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

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

## Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

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

### 1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 30*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 30*).

### 2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

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

## Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

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

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

## Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

## Pridobivanje dodatnih informacij

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

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu [support.garmin.com](https://support.garmin.com).
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) ali se obrnite na prodajalca Garmin.

# Dodatek

## Podatkovna polja

**% najvišjega SU:** odstotek najvišjega srčnega utripa.

**% najvisjega SU zadnj. kroga:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

**% RSU:** odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

**% RSU v krogu:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

**% RSU v zadnjem krogu:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.

**Barometrični pritisk:** umerjen trenutni tlak.

**Čas dneva:** čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

**Čas do naslednjega:** predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Cas intervala:** čas na štoparici za trenutni interval.

**Cas kroga:** čas na štoparici za trenutni krog.

**Časovnik:** trenutni čas na odštevalniku.

**Časovnik počitka:** časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

**Časovnik serije:** čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.

**ČAS PLAVANJA:** čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.

**ČAS POTI:** predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Čas v območju:** čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa.

**Čas zadnjega kroga:** čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

**Cilj Položaj:** položaj končnega cilja.

**Dolzine:** število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

**Dolžine intervalov:** število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.

**GPS:** moč satelitskega signala GPS.

**Hit. zavesljajev kroga:** veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) v trenutnem krogu.

**Hitr. z. v zad. kr.:** plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) v zadnjem preplavanim krogu.

**Hitr. zam. v kr.:** plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) v trenutnem krogu.

**Hitr. zav. v z. kr.:** veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) v zadnjem preplavanim krogu.

**Hitr. zaves.:** plavanje. Število zamahov na minuto (zamazov/minuto).

**Hitrost:** trenutna hitrost potovanja.

**HITROST DO CILJA:** hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Hitrost v krogu:** povprečna hitrost za trenutni krog.

**Hitrost zadnjega kroga:** povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

**Hitrost zavesljajev:** veslaški športi. Število zamahov na minuto (zamazov/minuto).

**Kadenca:** kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.

**Kadenca:** tek. Koraki na minuto (levi in desni).

**Kadenca kroga:** kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

**Kadenca kroga:** tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

**Kadenca v zadnjem krogu:** kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

**Kadenca v zadnjem krogu:** tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

**Kalorije:** količina vseh porabljenih kalorij.

**Krogi:** število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

**Nadstropja na minuto:** število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.

**Nadstropja navzdol:** skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.

**Nadstropja navzgor:** skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.

**Najmanj 24-urni:** najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

**Najmanjša višina:** najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

**Najvec 24-urni:** najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

**Največja hitrost:** največja hitrost za trenutno dejavnost.

**Največja višina:** najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

**Največji spust:** največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.

**Največji vzpon:** največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.

**Najvišja navtična hitrost:** najvišja hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

**Naklon:** izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.

**Napolnjenost baterije:** preostanek baterije.

**Naslednja točka poti:** naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Navpična hitrost:** hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

**Navpična hitrost do cilja:** hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Navpična razdalja do cilja:** nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Območje srčnega utripa:** trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

**P. tempo/500 m:** povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

**Pomorska hitrost:** trenutna hitrost v vozlih.

**Pomorska razdalja:** prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

**Ponavljaj na:** časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).

**Ponov.:** število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

**Pov. hitrost zaves.:** veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) med trenutno dejavnostjo.

**Povp. hitr. premikanja:** povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.

**Povp. razd./zav.:** plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

**Povpr. % najv. srč. utr.:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

**Povpr. razdalja na zavesljaj:** veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

**Povpr. tempo zav-:** plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) med trenutno dejavnostjo.

**Povpr. zav./dol.:** povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

**Povprečna hitrost:** povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

**Povprečna kadenca:** kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

**Povprečna kadenca:** tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

**Povprečna navtična hitrost:** povprečna hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

**Povprečna skupna hitrost:** povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.

**Povprečni % RSU:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

**Povprečni čas kroga:** povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

**Povprečni spust:** povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.

**Povprečni SU:** povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

**Povprečni Swolf:** povprečni rezultat Swolf za trenutno dejavnost. Rezultat Swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 7*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata Swolf uporabi dolžina 25 metrov.

**Povprečni tempo:** povprečni tempo za trenutno dejavnost.

**Povprečni vzpon:** povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.

**Predvidena skupna razdalja:** predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Predvideni čas do naslednje:** predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**PREDVIDENI ČAS PRIHODA:** predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Preostala razdalja:** preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Pretečeni čas:** zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

**Raz./zam. v z.kr.:** plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

**Razd. na zaves. kr.:** veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

**Razd. na zaves. z. kr.:** veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

**Razd. zad. kr.:** prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

**Razdalja:** prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

**Razdalja do naslednje:** preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Razdalja kroga:** prepotovana razdalja za trenutni krog.

**Razdalja na intervalu:** prepotovana razdalja za trenutni interval.

**Razdalja na zamah v krogu:** plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

**Razdalja na zavesljaj:** veslaški športi. Prepotovana razdalja na zamah.

**Širina/dolžina:** trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

**Skupni spust:** skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

**Skupni vzpon:** skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

**Smer:** smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Smer:** smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Smer gibanja:** smer, v katero se premikate.

**Smer GPS-a:** smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.

**Smer kompasa:** smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

**Sonč. vzh.:** čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

**Sonč. zah.:** čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

**S proge:** razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Spust v krogu:** navpična razdalja spusta za trenutni krog.

**Spust v zadnjem krogu:** navpična razdalja spusta za zadnji prepotovani krog.



**Srčni utrip:** srčni utrip v utripih na minuto (utr./min). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

**Srčni utrip v krogu:** povprečni srčni utrip za trenutni krog.

**Srčni utrip zadnjega kroga:** povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

**Štev. zam. v z. kr.:** plavanje. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

**Število zam. v kr.:** plavanje. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

**SU na krog:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

**Swolf na intervalu:** povprečni rezultat Swolf na trenutnem intervalu.

**Swolf na zadnji dolžini:** rezultat Swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

**Swolf v krogu:** rezultat Swolf v trenutnem krogu.

**Swolf v zadnjem krogu:** rezultat Swolf v zadnjem preplavanem krogu.

**T./500 m v z. kr.:** povprečni tempo veslanja na 500 metrov za zadnji krog.

**Temperatura:** temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

**Tempo:** trenutni tempo.

**Tempo intervala:** povprečni tempo za trenutni interval.

**Tempo kroga:** povprečni tempo za trenutni krog.

**Tempo na 500 m:** trenutni tempo veslanja na 500 metrov.

**Tempo na 500 m v krogu:** povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

**Tempo na zadnji dolžini:** povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

**Tempo zadnjega kroga:** povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

**Tempo zaves. na zad. dolž.:** povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

**Tlak v okolju:** neumerjen okoljski tlak.

**Točka poti cilja:** zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**TZ INT:** povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na trenutnem intervalu.

**Višina:** višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

**Višina GPS-a:** nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.

**Vpadni kot:** razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.

**Vpadni kot cilja:** vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Vrs. zaves. na int.:** trenutna vrsta zamahov za interval.

**Vrsta zaves. na dolžini:** vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

**Vzpon v krogu:** navpična razdalja vzpona za trenutni krog.

**Vzpon v zadnjem krogu:** navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.

**Zav./dolž. na int.:** povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

**Zaves. v z. kr.:** veslaški športi. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

**Zavesljajev na zadnji dolžini:** skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

**Zavesljajev v kr.:** veslaški športi. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

**Zavesljaji:** plavanje. Skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

**Zavesljaji:** veslaški športi. Skupno število zamahov za trenutno dejavnost.



## Velikost in premer kolesa

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

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

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

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

## Definicije simbolov

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

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Izmenični tok. Naprava je primerna za izmenični tok.                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Enosmerni tok. Naprava je primerna samo za enosmerni tok.                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Varovalka. Navaja specifikacije ali lokacijo varovalke.                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEEO. Simbol OEEO je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO). Namenjena je preprečevanju neprimernega odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja. |

