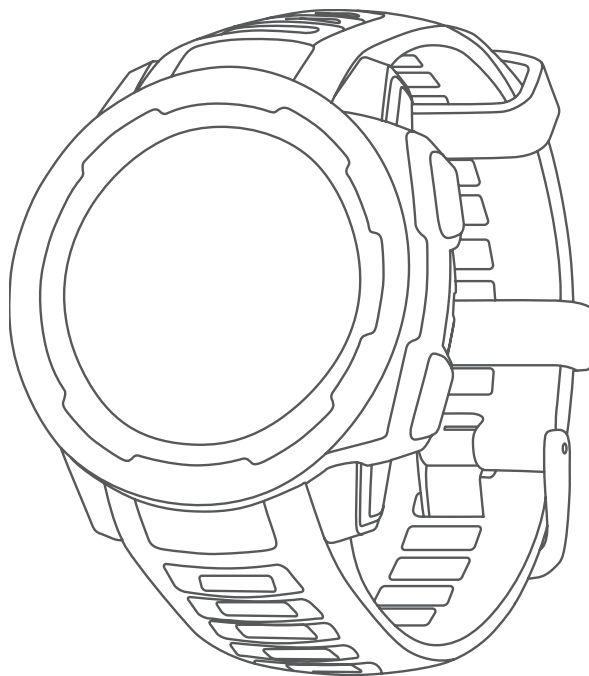


GARMIN®



INSTINCT[®] SOLAR

Manual de utilizare

© 2020 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin și ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Instinct®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® și Xero® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în SUA și alte țări. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™ și TrueUp™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple®, iPhone® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation din Statele Unite și alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

M/N: A03821

Cuprins

Introducere..... 1

Inițiere.....	1
Butoane.....	2
Utilizarea ceasului.....	3
Vizualizarea meniului de comenzi.....	3
Vizualizarea widgeturilor.....	3
Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul.....	4
Încărcarea dispozitivului.....	4
Actualizări ale produsului.....	5
Configurarea Garmin Express.....	5

Încărcare solară..... 5

Vizualizarea widgetului pentru lumina solară.....	5
Sfaturi pentru încărcarea solară.....	5

Activități și aplicații..... 6

Începerea unei activități.....	6
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	6
Moduri alimentare.....	6
Oprirea unei activități.....	6
Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite.....	7
Crearea unei activități personalizate.....	7
Activități în interior.....	7
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	8
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	8
Activități în aer liber.....	8
Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	9
Utilizarea metronomului.....	9
Inițierea unei expediții.....	9
Modificarea intervalului de înregistrare a punctelor de pe traseu.....	10
Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare.....	10
Vizualizarea punctelor de pe traseu.....	10
Vânătoare.....	10

Pescuit.....	11
Înot.....	11
Terminologie din domeniul înotului.....	11
Tipuri de mișcări.....	11
Sfaturi pentru activități de înot.....	12
Odihnire în timpul înotului în bazin... ..	12
Odihnă automată.....	12
Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	12

Antrenament..... 13

Setarea profilului de utilizator.....	13
Obiective fitness.....	13
Despre zonele de puls.....	13
Setarea zonelor de puls.....	13
Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace....	14
Calculul zonelor de puls.....	14
Monitorizarea activității.....	14
Obiectiv automat.....	15
Utilizarea alertei de mișcare.....	15
Monitorizarea repausului.....	15
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	15
Utilizarea modului Nu deranjați....	15
Minute de exerciții.....	16
Acumularea de minute de activitate intensă.....	16
Garmin Move IQ™.....	16
Setări pentru monitorizarea activității.....	16
Dezactivarea monitorizării activității.....	16
Exerciții.....	17
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	17
Începerea unui exercițiu.....	17
Despre calendarul de antrenament..	17
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	18
Exerciții fracționate.....	18
Crearea unui exercițiu cu intervale... ..	18
Începerea unui exercițiu cu intervale.....	18
Oprirea unui exercițiu pe intervale....	19
Utilizarea Virtual Partner®.....	19
Setarea unei ținte a antrenamentului... ..	19

Anularea țintei unui antrenament.....	19	Hartă.....	27
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	20	Panoramare și mărire pe hartă.....	27
Date personale.....	20	Busolă.....	27
Vizualizarea recordurilor personale.....	20	Altimetru și barometru.....	27
Restabilirea unui record personal....	20	Istoric.....	27
Ștergerea unui record personal.....	20	Utilizarea istoricului.....	28
Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	21	Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	28
Ceasuri.....	21	Vizualizarea totalurilor de date.....	28
Setarea unei alarme.....	21	Utilizarea odometrului.....	28
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	21	Sincronizarea activităților.....	28
Salvarea unui cronometru accesibil rapid.....	21	Ștergerea istoricului.....	29
Ștergerea unui cronometru.....	21	Caracteristici conectate.....	29
Utilizarea cronometrului.....	22	Activarea notificărilor Bluetooth.....	29
Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	22	Vizualizarea notificărilor.....	29
Setarea alertelor.....	22	Administrarea notificărilor.....	30
Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	23	Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth.....	30
Navigare.....	23	Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone.....	30
Salvarea locației.....	23	Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut.....	30
Editarea locațiilor salvate.....	23	Garmin Connect.....	30
Vizualizarea altimetrului, barometrului și busolei.....	23	Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	31
Proiectarea unui punct de trecere.....	23	Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	31
Navigarea către o destinație.....	24	Utilizarea Garmin Connect la computer.....	32
Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv.....	24	Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....	32
Crearea unui traseu în Garmin Connect.....	24	Garmin Explore™.....	32
Se trimite traseul către dispozitivul dvs.....	24	Funcții pentru puls.....	32
Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului.....	25	Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	33
Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă.....	25	Puls măsurat la încheietura mâinii.....	34
Navigarea cu Sight 'N Go.....	25	Purtarea dispozitivului.....	34
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	26	Sfaturi pentru un puls neregulat.....	34
Navigarea la punctul de pornire pentru ultima activitate salvată.....	26	Vizualizarea widgetului Puls.....	35
Oprirea navigării.....	26	Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	35
Calcularea unei suprafețe.....	27	Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități.....	36
		Setarea unei alerte de puls anormal.....	36

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	36
Body Battery™	36
Vizualizarea widgetului Body Battery	37
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite	38

Pulsoximetrul..... 38

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	38
Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului.....	38
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	38

Personalizarea dispozitivului dvs....39

Widgeturi	39
Personalizarea buclei de widgeturi..	40
Telecomandă inReach.....	40
Utilizarea telecomenzii inReach...	40
VIRB Telecomandă	40
Controlul unei camere de acțiune VIRB	41
Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități.....	41
Setări ale activităților și aplicației.....	42
Personalizarea ecranelor de date....	43
Adăugarea unei hărți la activitate....	43
Alerte.....	44
Setarea unei alerte.....	45
Auto Lap.....	45
Marcarea turelor în funcție de distanță.....	45
Activarea Auto Pause®.....	46
Activarea urcării automate.....	46
Viteză și distanță 3D.....	46
Activarea și dezactivarea tastei pentru tură.....	46
Utilizarea derulării automate.....	47
Schimbarea setării GPS.....	47
GPS și alte sisteme de sateliți.....	47
UltraTrac.....	47
Setările temporizării pentru economie de energie.....	48
Particularizarea listei dvs. de activități.....	48
Eliminarea unei activități sau a unei aplicații.....	48

Personalizarea meniului de comenzi...	48
Personalizarea feței de ceas.....	48
Setări pentru senzori.....	49
Setări busolă.....	49
Calibrarea manuală a busolei.....	49
Setarea referinței nordice.....	49
Setări altimetru.....	49
Calibrarea altimetruului barometric.....	50
Setări barometru.....	50
Calibrarea barometruului.....	50
Setări locație laser Xero.....	50
Setările hărții.....	51
Setările de navigare.....	51
Personalizarea caracteristicilor hărții.....	51
Setările pentru indicarea direcției....	51
Setarea alertelor de navigare.....	51
Setările pentru gestionarea alimentării.....	51
Personalizarea funcției de economisire a bateriei.....	52
Personalizarea modurilor de alimentare.....	52
Restabilirea unui mod de alimentare.....	52
Setări de sistem.....	53
Setări pentru oră.....	53
Schimbarea setărilor iluminării de fundal.....	53
Personalizarea tastelor rapide.....	54
Schimbarea unităților de măsură.....	54
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	54
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	54

Senzori wireless..... 54

Asocierea senzorilor wireless.....	54
Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență.....	55
Senzor de talpă.....	55
Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior.....	55
Calibrarea manuală a senzorului de picior.....	55

Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior	56
tempe™	56
Informații dispozitiv	56
Specificații	56
Informații despre durata de viață a bateriei	56
Gestionarea datelor	57
Deconectarea cablului USB	57
Ștergerea fișierelor	57
Întreținere dispozitiv	57
Întreținerea dispozitivului	57
Curățarea dispozitivului	58
Schimbarea brățării	59
Depanare	61
Dispozitiv în limba greșită	61
Gestionarea fișierelor de limbă	61
Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?	61
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv	61
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?	62
Repornirea dispozitivului dvs.	62
Restabilirea tuturor setărilor implicite	62
Obținerea semnalelor de la sateliți	62
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	62
Citirea temperaturii nu este precisă	63
Prelungirea duratei de viață a bateriei	63
Monitorizarea activității	63
Contorul meu zilnic de pași nu apare	63
Contorul de pași pare imprecis	63
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund	64
Numărul de etaje urcate nu pare corect	64
Minutele mele de activitate intensă clipesc	64
Cum obțineți mai multe informații	64
Anexă	65
Câmpuri de date	65
Dimensiunea și circumferința roții	69
Legendă simboluri	70

Introducere

AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul*, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Inițiere

Când utilizați ceasul pentru prima dată, trebuie să finalizați aceste acțiuni pentru a-l configura și pentru a vă familiariza cu funcțiile de bază.

- 1 Apăsați pe **CTRL** pentru a porni ceasul (*Butoane, pagina 2*).
- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza configurarea inițială.
În timpul configurării inițiale, puteți instala aplicația Garmin Connect™ și puteți asocia smartphone-ul cu ceasul pentru a primi notificări și altele (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 4*).
- 3 Încărcați complet dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 4*).
- 4 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 6*).

Butoane



①
LIGHT
CTRL

Apăsați pentru a activa sau a dezactiva iluminarea de fundal.
Apăsați pentru a porni dispozitivul.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi.

②
GPS

Apăsați pentru a vizualiza lista de activități și pentru a începe sau a termina o activitate.
Apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
Țineți apăsat pentru a vizualiza coordonatele GPS și a vă salva locația.

③
BACK
SET

Apăsați pentru a reveni la ecranul anterior.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul ceasului.

④
DOWN
ABC

Apăsați pentru a derula bucla de widgeturi și meniurile.
Țineți apăsat pentru a vizualiza ecranul altimetrului, barometrului și busolei (ABC).

⑤
UP
MENU

Apăsați pentru a derula bucla de widgeturi și meniurile.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

Utilizarea ceasului

- Țineți apăsat **CTRL** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
Meniul de comenzi oferă acces rapid la funcții utilizate frecvent, cum ar fi activarea modului Nu deranjați, a funcției de economisire a bateriei și oprirea ceasului.
- De pe fața ceasului, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza bucla de widgeturi.
Ceasul dvs. este preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Sunt disponibile mai multe widgeturi atunci când vă asociați ceasul cu un smartphone.
- Din fața ceasului, apăsați pe **GPS** pentru a începe o activitate sau a deschide o aplicație (*[Începerea unei activități](#), pagina 6*).
- Țineți apăsat pe **MENU** pentru a personaliza fața ceasului, pentru a regla setările și pentru a asocia senzorii wireless.

Vizualizarea meniului de comenzi

Meniul de comenzi conține opțiuni precum pornirea modului Nu deranjați, blocarea tastelor sau oprirea dispozitivului.

NOTĂ: puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi (*[Personalizarea meniului de comenzi](#), pagina 48*).

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **CTRL**.



- 2 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula opțiunile.

Vizualizarea widgeturilor

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu mai multe widgeturi, și mai multe sunt disponibile când sincronizați dispozitivul cu un smartphone.

- Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN**.
Dispozitivul derulează prin bucla de widgeturi.
- Apăsați **GPS** pentru a vizualiza opțiuni și funcții suplimentare pentru un widget.

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale dispozitivului Instinct, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect și nu din setările Bluetooth® de pe smartphone-ul dvs.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- 3 Apăsăți **CTRL** pentru a porni dispozitivul.

La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.

SUGESTIE: pentru a intra manual în modul de asociere, țineți apăsăat pe **MENU** și selectați **Setări > Asociere telefon**.

- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul  sau , selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Încărcarea dispozitivului

AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul*, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare din anexă.

- 1 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul de încărcare al dispozitivului.



- 2 Introduceți capătul mare al cablului USB într-un port de încărcare USB.
- 3 Încărcați complet dispozitivul.

Actualizări ale produsului

Pe computer, instalați Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Pe smartphone, instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin®:

- Actualizări software
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Configurarea Garmin Express

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

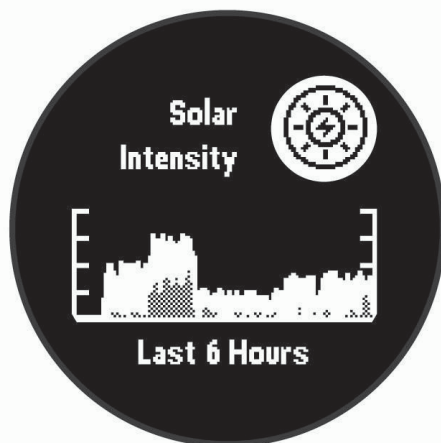
Încărcare solară

Modelele de ceasuri cu capacitate de încărcare solară permit încărcarea ceasului în timpul utilizării.

Vizualizarea widget-ului pentru lumina solară

De pe fața ceasului, apăsați pe butonul de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula la widget-ul pentru lumina solară.

Se afișează un grafic al intensității luminii solare la care a fost expus dispozitivul în ultimele 6 ore.



Sfaturi pentru încărcarea solară

Pentru a maximiza durata de viață a bateriei ceasului, urmați aceste sfaturi.

- Când purtați ceasul, evitați să acoperiți ceasul cu mâneca hainei.
- Când nu purtați ceasul, orientați cadranul spre o sursă de lumină puternică, de exemplu lumina soarelui sau o lumină fluorescentă.

Ceasul se va încărca mai repede când va fi expus la lumina soarelui, deoarece lentila pentru încărcare solară este optimizată pentru spectrul luminii solare.

- Pentru o durată de viață maximă a bateriei, încărcați ceasul la lumina puternică a soarelui.

NOTĂ: ceasul se protejează automat împotriva supraîncălzirii și oprește automat încărcarea dacă temperatura internă depășește pragul de temperatură pentru încărcarea solară (*Specificații, pagina 56*).

NOTĂ: ceasul nu se încarcă de la lumina solară când este conectat la o sursă de alimentare externă sau când bateria ceasului este complet încărcată.

Activități și aplicații

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, dispozitivul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți salva activități și le puteți distribui în comunitatea Garmin Connect.

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia statisticilor privind condiția fizică, accesați garmin.com/ataccuracy.

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Dacă aceasta este prima dată când începeți o activitate, bifați căsuța de lângă fiecare activitate pentru a o adăuga la favoritele dvs. și selectați **Finalizare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Selectați  și selectați o activitate din lista extinsă de activități.
- 4 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când dispozitivul este pregătit.

Dispozitivul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 5 Apăsați **GPS** pentru a porni cronometrul de activitate.

Dispozitivul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați dispozitivul înainte de începerea unei activități ([încărcarea dispozitivului, pagina 4](#)).
- Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare.

Moduri alimentare

Modurile de alimentare vă permit să reglați rapid setările sistemului, setările activităților și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități. De exemplu, modurile de alimentare pot deconecta senzori asociați și pot porni opțiunea UltraTrac GPS. Puteți crea și moduri de alimentare personalizate.

În timpul unei activități, țineți apăsat pe tasta **MENU**, selectați **Mod alimentare** și selectați o opțiune.

Oprirea unei activități

- 1 Apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
 - Pentru a salva activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Salvare > Finalizare**.
 - Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Contin. ulterior**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la start > TracBack**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la start > Linie dreaptă**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Puls recuperare** și așteptați până la expirarea numărării inverse.
 - Pentru a ignora activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Renunțare > Da**.

NOTĂ: după oprirea activității, dispozitivul o salvează automat după 30 de minute.

Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite

Lista activităților dvs. preferate apare atunci când apăsați pe GPS pe cadranul ceasului și oferă acces rapid la activitățile pe care le utilizați cel mai frecvent. Prima dată când apăsați GPS pentru a începe o activitate, dispozitivul vă solicită să vă selectați activitățile favorite. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.

Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei pe un fundal alb. Alte activități apar în lista extinsă pe un fundal negru.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Setare ca favorită**.
- Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Eliminare din favorite**.

Crearea unei activități personalizate

1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.

2 Selectați **Adăugare**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Copiere activitate** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
- Selectați **Altele** pentru a crea o nouă activitate personalizată.

4 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.

5 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.

Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Bicicletă(2).

6 Selectați o opțiune:

- Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date sau funcțiile automate.
- Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.

7 Selectați **Da** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Activități în interior

Dispozitivul Instinct poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit pentru activitățile în interior (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 42*).

Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul înglobat în dispozitiv. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză, distanță și cadență se îmbunătățește după câteva alergări sau plimbări pe jos în aer liber cu ajutorul GPS-ului.

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia. Puteți utiliza un senzor de picior pentru a înregistra ritmul, distanța și cadența.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 6](#)).Î
- 2 Alergați pe bandă până când dispozitivul Instinct Solar înregistrează cel puțin 1,5 km (1 milă).
- 3 După ce ați finalizat alergarea, apăsați **GPS**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Cal.și sal.** > **Da**.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe dispozitivul dvs.

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați **Forță**.

Prima dată când înregistrați activitățile de antrenament de forță, trebuie să selectați pe ce încheietură veți purta ceasul.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni cronometrul pentru seturi.
- 4 Începeți primul set.

Dispozitivul numără repetițiile. Număratoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin patru repetiții.

SUGESTIE: dispozitivul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcările, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.
- 5 Apăsați pe **BACK** pentru a finaliza setul.

Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set. După câteva secunde, apare cronometrul pentru pauză.
- 6 Dacă este necesar, apăsați pe butonul de derulare în **DOWN** și editați numărul de repetiții.

SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizate pentru set.
- 7 După pauză, apăsați pe **BACK** pentru a începe setul următor.
- 8 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.
- 9 După ultimul set, apăsați pe **GPS** pentru a opri cronometrul pentru seturi.
- 10 Selectați **Salvare**.

Activități în aer liber

Dispozitivul Instinct este livrat cu activități în aer liber preîncărcate, ca de exemplu alergare și ciclism. GPS-ul este pornit pentru activitățile în aer liber. Puteți adăuga activități noi în baza activităților implicite, cum ar fi mersul pe jos sau vâslirea. Puteți adăuga, de asemenea, activități personalizate pe dispozitiv ([Crearea unei activități personalizate, pagina 7](#)).

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Dispozitivul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul cu ajutorul funcției de coborâre automată. Această funcție este activată automat pentru coborârile cu schiurile sau snowboardul. Înregistrează automat noile coborâri pe baza mișcării dvs. Cronometrul se oprește când nu mai coborâți sau când vă aflați în telescaun. Cronometrul rămâne oprit în timpul urcării cu telescaunul. Începeți să coborâți pentru a reporni cronometrul. Puteți vizualiza detaliile coborârii de pe ecranul oprit sau în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- 2 Mențineți apăsat **MENU**.
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.
Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Utilizarea metronomului

Funcția de metronom redă tonuri sonore în ritm constant pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanțele antrenându-vă într-o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai egală.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Metronom > Stare > Activat**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Bătăi/minut** pentru a introduce o valoare pe baza cadenței pe care doriți să o mențineți.
 - Selectați **Frecvență alerte** pentru a particulariza frecvența bătăilor.
 - Selectați **Sunete** pentru a personaliza tonul și vibrația metronomului.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Previzualizare** pentru a asculta metronomul înainte de a alerga.
- 8 Începeți alergarea (*[Începerea unei activități](#), pagina 6*).
Metronomul pornește automat.
- 9 În timpul alergării, selectați butonul de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza ecranul metronomului.
- 10 Dacă este necesar, mențineți apăsat butonul **MENU** pentru a schimba setările metronomului.

Inițierea unei expediții

Puteți utiliza aplicația **Expediție** pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timp ce înregistrați o activitate desfășurată pe durata mai multor zile.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați **Expediție**.
- 3 Apăsați **GPS** pentru a porni cronometrul de activitate.
Dispozitivul accesează modul de funcționare cu consum redus de energie și colectează punctele GPS ale traseului din oră în oră. Pentru a maximiza durata de viață a bateriei, dispozitivul dezactivează toți senzorii și toate accesoriile, inclusiv conexiunea la smartphone.

Modificarea intervalului de înregistrare a punctelor de pe traseu

În timpul unei expediții, punctele de monitorizare a traseului prin GPS sunt înregistrate în mod implicit din oră în oră. Puteți modifica frecvența de înregistrare a punctelor de monitorizare a traseului prin GPS. Înregistrarea mai puțin frecventă a punctelor de pe traseu maximizează durata de viață a bateriei.

NOTĂ: pentru a maximiza durata de viață a bateriei, punctele de monitorizare a traseului prin GPS nu sunt înregistrate după apusul soarelui. Puteți particulariza această opțiune în setările activității.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați **Expediție**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Interval Înregistrare**.
- 6 Selectați o opțiune.

Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare

În timpul unei expediții, punctele de monitorizare sunt înregistrate automat pe baza intervalului selectat de înregistrare. Puteți înregistra manual un punct de monitorizare, în orice moment.

- 1 Pe durata unei expediții, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza pagina hărții.
- 2 Apăsați pe **GPS**.
- 3 Selectați **Adăugare punct**.

Vizualizarea punctelor de pe traseu

- 1 În timpul unei expediții, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza pagina hărților.
- 2 Apăsați pe **GPS**.
- 3 Selectați **Vizualizați puncte**.
- 4 Selectați un punct de pe traseu din listă.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe să navigați la punctul de pe traseu, selectați **Deplasare la**.
 - Pentru a vizualiza informații detaliate despre punctul de pe traseu, selectați **Detalii**.

Vânătoare

Puteți salva locațiile relevante pentru vânătoare și puteți vizualiza harta cu locațiile salvate.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați **Vânătoare**.
- 3 Din ecranul de date cu ora din zi, apăsați **GPS > Pornire vânătoare**.
- 4 Din ecranul de oră din zi, apăsați **GPS** și selectați o opțiune:
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate în timpul acestei activități de vânătoare, selectați **Locații vânătoare**.
 - Pentru a vizualiza toate locațiile salvate precedent, selectați **Locații salvate**.
- 5 După finalizarea activității, derulați la ecranul cu ora din zi, apăsați pe **GPS** și selectați **Încheiere vânătoare**.

Pescuit

Puteți păstra evidența peștilor prinși zilnic, puteți cronometra durata competiției sau puteți seta un cronometru de interval pentru a contoriza ritmul de pescuit.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați **Fish**.
- 3 Din ecranul cu date despre ora din zi, apăsați **GPS > Începere pescuit**.
- 4 Din ecranul de oră din zi, apăsați **GPS** și selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga captura la numărul peștilor și a salva locația, selectați **Înregistrare captură**.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a seta un cronometru de interval, ora de încheiere sau memento pentru ora de încheiere a activității, selectați **Timere pescuit**.
- 5 După finalizarea activității, derulați la ecranul cu ora din zi, apăsați pe **GPS** și selectați **Terminare pescuit**.

Înot

ATENȚIONARE

Dispozitivul este destinat pentru înotul la suprafață. Efectuarea de scufundări cu dispozitivul poate deteriora produsul și va conduce la anularea garanției.

NOTĂ: ceasul are monitorul cardiac de la încheietura mâinii activat pentru înot.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

Interval: una sau mai multe lungimi consecutive. Un interval nou începe după ce vă odihniți.

Mișcare: o mișcare se execută de fiecare dată când brațul care poartă dispozitivul execută un ciclu complet.

SWOLF: punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pe o lungime de bazin și numărul de mișcări pe lungimea respectivă. De exemplu, 30 de secunde plus 15 mișcări reprezintă un scor SWOLF de 45. Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 43](#)).

Gratuit	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat împreună cu înregistrarea exercițiilor (Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 12)

Sfaturi pentru activități de înot

- Înainte de a începe activitatea în bazin, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dimensiunea bazinului sau pentru a introduce o dimensiune personalizată.
Când veți mai începe o activitate în bazin, dispozitivul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți ține apăsat pe MENU, puteți selecta setările activității și apoi selecta Dimensiune bazin pentru a modifica dimensiunea.
- Apăsați pe **BACK** pentru a înregistra o pauză în timpul înotului în bazin.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Apăsați pe **BACK** pentru a înregistra un interval în timpul înotului în aer liber.

Odihnire în timpul înotului în bazin

Ecranul de odihnă implicit afișează două cronometre de odihnă. De asemenea, afișează timpul și distanța pentru ultimul interval finalizat.

NOTĂ: datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unei pauze.

- 1 În timpul activității de înot, apăsați pe **BACK** pentru a începe o pauză.
Afișajul se schimbă la text alb pe un fundal negru, iar ecranul de odihnă apare.
- 2 În timpul unei pauze, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza alte ecranele de date (opțional).
- 3 Apăsați pe **BACK** și continuați înotul.
- 4 Repetați pentru intervale de odihnă suplimentare.

Odihnă automată

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Dispozitivul detectează automat când vă odihniți și atunci apare restul ecranului. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, dispozitivul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, dispozitivul începe automat un alt interval de înot. Puteți activa caracteristica de odihnă automată din opțiunile pentru activitate ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 42](#)).

SUGESTIE: pentru rezultate optime la utilizarea caracteristicii de odihnă automată, minimizați mișcările brațelor când vă odihniți.

Dacă nu doriți să utilizați caracteristica de odihnă automată, puteți selecta BACK pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui interval de odihnă.

Antrenament cu jurnalul de exerciții

Caracteristica jurnal de exerciții este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Puteți utiliza caracteristica jurnal de exerciții pentru a înregistra manual seturile de bătăi din picioare, înotul cu tracțiunea unui singur braț sau orice tip de înot care nu face parte din cele patru stiluri principale.

- 1 În timpul activității de înot în bazin, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza ecranul jurnalului de exerciții.
- 2 Apăsați pe **BACK** pentru a porni cronometrul al exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exerciții, apăsați pe **BACK**.
Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.
- 4 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.
Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe un alt interval de exerciții, apăsați pe **BACK**.
 - Pentru a începe un interval de înot, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

Antrenament

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările pentru sex, anul nașterii, înălțime, greutate și zona de frecvență cardiacă. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Setări > Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 14](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți seta zone de puls separate pentru profiluri de sport, precum alergare, ciclism și înot. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile pe durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de ritm cardiac și puteți introduce manual ritmul dvs. cardiac în repaus. Puteți regla manual zonele pe dispozitiv sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Profil de utilizator > Puls**.
- 3 Selectați **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
- 4 Selectați **Puls în repaus** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de dispozitivul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 5 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **% Puls** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 8 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).

Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace

Setările implicite utilizează informațiile profilului dvs. pentru a seta pulsul maxim și zonele de puls ca procent din pulsul dvs. maxim.

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte ([Setarea profilului de utilizator, pagina 13](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Monitorizarea activității

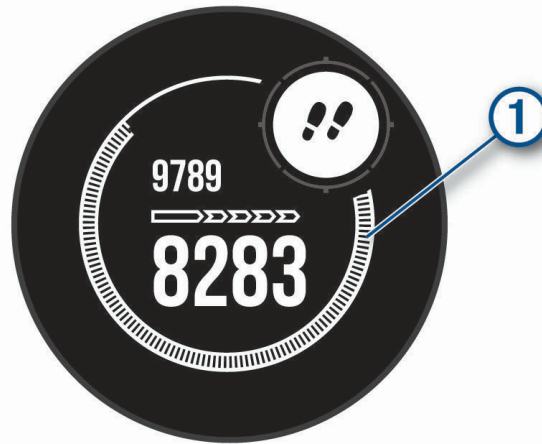
Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de exerciții, etajele urcate, numărul de calorii arse și statisticile de somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus kaloriile arse prin activitate.

Numărul de pași efectuați în timpul zilei apare pe widgetul pentru pași. Contorul de pași este actualizat periodic.

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ^①.



Dacă alegeți să nu utilizați caracteristica de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Deplasare! și bara de mișcare. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 53*).

Faceți o scurtă plimbare (cel puțin câteva minute) pentru a reseta alerta de mișcare.

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, dispozitivul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn, nivelurile de somn și mișcările în somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 15*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe Garmin Connect site-ul (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 32*).

Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva iluminarea de fundal, alertele sonore și alertele prin vibrații. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți activa opțiunea În timpul somnului din setările de sistem pentru a intra automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn (*Setări de sistem, pagina 53*).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 48*).

- 1 Mențineți apăsat **CTRL**.
- 2 Selectați .

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Vă puteți antrena pentru a vă îndeplini obiectivul legat de numărul de minute săptămânale de activitate intensă participând la cel puțin 10 minute consecutive de activități fizice de intensitate de la medie la ridicată. Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Dispozitivul dvs. Instinct Solar calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea de puls este oprită, dispozitivul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.
- Purtați dispozitivul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Garmin Move IQ™

Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Setări pentru monitorizarea activității

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Setări > Monit. activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj și bara de mișcare pe fața ceasului digital și pe ecranul pentru pași. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 53](#)).

Alerte privind obiectivele: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să le dezactivați doar în timpul activităților. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași, obiectivul zilnic pentru etaje urcate și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ.

Pulse Ox în tp.somn.: setează dispozitivul să înregistreze măsurătorile de pulsoximetrie atunci când sunteți inactiv în timpul zilei sau în mod continuu în timp ce dormiți.

Dezactivarea monitorizării activității

Atunci când dezactivați monitorizarea activității, pașii, etajele urcate, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Setări > Monit. activității > Stare > Dezactivat**.

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. În timpul activității dvs., puteți vizualiza ecranele de date specifice exercițiului care conțin informații despre pașii din timpul exercițiului, cum ar fi distanța de pașii din timpul exercițiului sau ritmul mediu la pașilor.

Dispozitivul dvs. include mai multe exerciții preîncărcate pentru activități multiple. Puteți crea și găsi mai multe exerciții utilizând Garmin Connect sau puteți selecta un plan de antrenament care conține exerciții integrate, apoi să le transferați pe dispozitivul dvs.

Puteți programa exerciții utilizând Garmin Connect. Puteți planifica exerciții în avans și le puteți memora pe dispozitiv.

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont ([Garmin Connect](#), [pagina 30](#)).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.
- 3 Găsiți un exercițiu sau creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Începerea unui exercițiu

Înainte de a putea începe un exercițiu, trebuie să descărcați un exercițiu din contul dvs. Garmin Connect.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Antrenamentele mele**.
- 5 Selectați un exercițiu.
NOTĂ: doar exercițiile care sunt compatibile cu activitatea selectată apar în listă.
- 6 Selectați **Efectuare antrenament**.
- 7 Apăsați **GPS** pentru a porni cronometrul de activitate.

După ce începeți un exercițiu, dispozitivul afișează fiecare etapă a exercițiului, note privind etapele (opțional), ținta (opțional) și datele exercițiului curent.

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe dispozitiv este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în Garmin Connect. După ce ați adăugat câteva exerciții în calendarul Garmin Connect, le puteți trimite pe dispozitiv. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în widgetul calendarului. Când selectați o zi din calendar, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe dispozitiv indiferent dacă îl finalizați sau îl omiteți. Când trimiteți exerciții programate din Garmin Connect, acestea suprascriu calendarul de antrenament existent.

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea să descărcați și să utilizați un plan de antrenament din Garmin Connect, trebuie să aveți un Garmin Connect cont ([Garmin Connect, pagina 30](#)) și trebuie să asociați dispozitivul Instinct cu un smartphone compatibil.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antrenament > Planuri de antrenament**.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Revedeți planul de antrenament în calendar.

Exerciții fracționate

Puteți crea exerciții fracționate în funcție de distanță sau a durată. Dispozitivul salvează exercițiul fracționat particularizat, până când creați un alt exercițiu fracționat. Puteți utiliza intervalele deschise pentru exercițiile efectuate pe pistă și pentru alergările pe distanțe cunoscute.

Crearea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Editare > Interval > Tip**.
- 5 Selectați **Distanță, Timp** sau **Deschis**.
SUGESTIE: puteți crea un interval deschis selectând opțiunea Deschis.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Durată**, introduceți o valoare a distanței sau a intervalului de timp pentru exercițiu și selectați .
- 7 Apăsați pe **BACK**.
- 8 Selectați **Odihnă > Tip**.
- 9 Selectați **Distanță, Timp** sau **Deschis**.
- 10 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă și selectați .
- 11 Apăsați pe **BACK**.
- 12 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire > Activat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Relaxare > Activat**.

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Mențineți apăsat **MENU**.
 - 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Efectuare antrenament**.
 - 5 Apăsați **GPS** pentru a porni cronometrul de activitate.
 - 6 Când un exercițiu pe intervale conține o încălzire, apăsați pe **BACK** pentru a începe primul interval.
 - 7 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui exercițiu pe intervale

- În orice moment, apăsați **BACK** pentru a opri intervalul sau pauza curentă și a trece la următorul interval sau următoarea pauză.
- După încheierea tuturor intervalelor și pauzelor, apăsați **BACK** pentru a încheia exercițiul pe intervale și a trece la un cronometru care poate fi folosit pentru relaxare.
- În orice moment, apăsați **GPS** pentru a opri cronometrul de activitate. Puteți relua cronometrul sau încheia exercițiul pe intervale.

Utilizarea Virtual Partner

Virtual Partner este un instrument pentru antrenamente menit să vă ajute să vă atingeți obiectivele. Puteți seta un ritm pentru Virtual Partner și puteți încerca să îl depășiți.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare > Virtual Partner**.
- 6 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
- 7 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a schimba locația ecranului Virtual Partner (opțional).
- 8 Începeți activitatea (*Începerea unei activități, pagina 6*).
- 9 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula la ecranul Virtual Partner și a vedea cine conduce.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. Pe durata activității efectuate în cadrul antrenamentului, dispozitivul vă furnizează feedback în timp real despre cât sunteți de aproape de atingerea ținteii antrenamentului.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Setări o țintă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
 - Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
 - Selectați **Distanță și ritm** sau **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.Obiectivul de antrenament apare și vă afișează ora de finalizare estimată. Durata de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 6 Apăsați **GPS** pentru a porni cronometrul de activitate.

Anularea țintei unui antrenament

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Anulare țintă > Da**.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteți reitera o cursă dintr-o activitate înregistrată sau descărcată anterior. Această caracteristică funcționează împreună cu Virtual Partner pentru a putea vedea în ce măsură sunteți în avans sau în întârziere pe durata activității.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Participați la o competiție**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Din istoric** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitiv.
 - Selectați **Descărcat** pentru a selecta o activitate pe care ați descărcat-o din contul dvs. Garmin Connect.
- 6 Selectați activitatea.
Ecranul Virtual Partner apare pentru a vă indica ora de finalizare estimată.
- 7 Apăsați **GPS** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 8 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați **GPS** și selectați **Salvare**.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează orice nou record personal pe care l-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă distanță alergată sau parcursă cu bicicleta.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru restabilire.
- 5 Selectați **Anterior > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru ștergere.
- 5 Selectați **Ștergere înregistrare > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Istoric > Recorduri**.

3 Selectați un sport.

4 Selectați **Ștergere toate înregistrările > Da**.

Sunt șterse numai recordurile pentru respectivul sport.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme. Puteți seta fiecare alarmă să sune o dată sau să se repete regulat.

1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.

2 Selectați **Alarme**.

3 Introduceți o oră pentru alarmă.

4 Selectați **Repetare** și selectați când trebuie să se repete alarma (opțional).

5 Selectați **Sunete** și selectați un tip de notificare (opțional).

6 Selectați **Lumină de fundal > Activat** pentru a activa iluminarea de fundal odată cu alarma (opțional).

7 Selectați **Etichetă** și selectați o descriere pentru alarmă (opțional).

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.

2 Selectați **Timere**.

3 Introduceți ora.

4 Dacă este necesar, selectați o opțiunea pentru a edita cronometrul:

- Pentru a reporni automat cronometrul după ce expiră, apăsați **UP** și selectați **Repornire automată > Activat**.

- Pentru a selecta un tip de notificare, apăsați pe **UP** și selectați **Sunete**.

5 Apăsați pe **GPS** pentru a porni cronometrul.

Salvarea unui cronometru accesibil rapid

Puteți configura până la zece cronometre separate accesibile rapid.

1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.

2 Selectați **Timere**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a salva primul cronometru rapid, introduceți timpul, apăsați pe **UP** și selectați **Salvare**.

- Pentru a salva cronometre rapide suplimentare, selectați **Adăugare timer** și introduceți timpul.

Ștergerea unui cronometru

1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.

2 Selectați **Timere**.

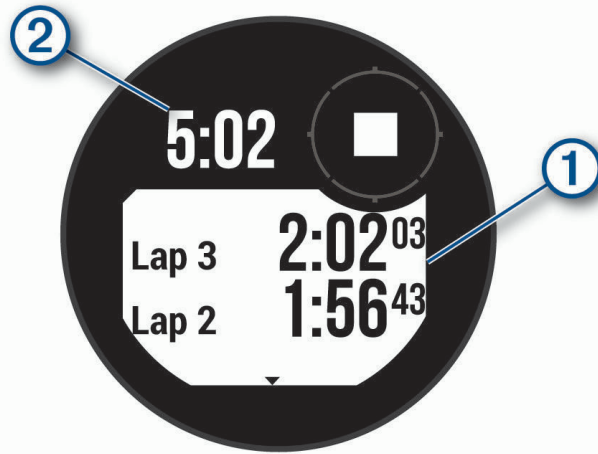
3 Selectați un cronometru.

4 Apăsați pe **UP**.

5 Selectați **Ștergere**.

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Cronometru**.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni cronometrul.
- 4 Apăsați pe **SET** pentru a reporni cronometrul pentru ture ①.



Timpul total al cronometrului ② continuă să ruleze.

- 5 Apăsați pe **GPS** pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Apăsați pe **UP** și selectați o opțiune.

Sincronizarea orei cu GPS-ul

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați sateliți, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual cu GPS-ul la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectare **Setare oră cu GPS**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul găsește sateliții (*Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 62*).

Setarea alertelor

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Alerte**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de apusul efectiv al soarelui, selectați **Până la apus > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
 - Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de răsăritul efectiv, selectați **Până la răsărit > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
 - Pentru a seta o alertă să sune atunci când se apropie o furtună, selectați **Furtună > Activat**, selectați **Raport** și selectați valoarea presiunii modificate.
 - Pentru a seta o alertă să sune la fiecare oră, selectați **Oră în oră > Activat**.

Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare pe widgetul Fusuri orare alternative. Puteți adăuga până la trei fusuri orare alternative.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul Fusuri orare alternative la bucla de widgeturi (*Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 40*).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pentru fusuri orare alternative.
- 2 Apăsați pe **GPS**.
- 3 Selectați **Adăugare zonă**.
- 4 Selectați un fus orar.
- 5 Dacă este necesar, redenumiți fusul orar.

Navigare

Salvarea locației

Puteți salva locația curentă pentru a naviga mai târziu înapoi la ea.

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **GPS**.
- 2 Apăsați **GPS**.
- 3 Dacă este necesar, selectați **DOWN** pentru a edita informațiile despre locație.

Editarea locațiilor salvate

Puteți șterge o locație salvată sau îi puteți edita informațiile de nume, altitudine și poziție.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 3 Selectați o locație salvată.
- 4 Selectați o opțiune pentru editarea locației.

Vizualizarea altimetrului, barometrului și busolei

Dispozitivul conține senzorii interni ai altimetrului, barometrului și busolei cu calibrare automată.

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **ABC**.
- 2 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza separat ecranele altimetrului, barometrului și busolei.

Proiectarea unui punct de trecere

Puteți crea o locație nouă prin proiectarea distanței și a orientării de la locația dvs. curentă la o locație nouă.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați aplicația Proiectare punct traseu (Proiectare punct traseu) la lista de activități și aplicații.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați **Proiectare punct traseu** (Proiectare punct traseu).
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a stabili direcția.
- 4 Apăsați pe **GPS**.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a selecta o unitate de măsură.
- 6 Apăsați tasta de derulare în **UP** pentru a introduce distanța.
- 7 Apăsați **GPS** pentru a salva.

Punctul de trecere proiectat este salvat cu un nume implicit.

Navigarea către o destinație

Vă puteți utiliza dispozitivul pentru a naviga la o destinație sau a urma un traseu.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare**.
- 5 Selectați o categorie.
- 6 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
- 7 Selectați **Deplasare la**.
Apar informațiile despre navigare.
- 8 Apăsați pe **GPS** pentru a începe navigarea.

Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee > Creare Nou**.
- 5 Introduceți un nume pentru traseu și selectați ✓.
- 6 Selectați **Adăugare locație**.
- 7 Selectați o opțiune.
- 8 Dacă este necesar, repetați pașii 6 și 7.
- 9 Selectați **Finalizare > Efectuare traseu**.
Apar informațiile despre navigare.
- 10 Apăsați pe **GPS** pentru a începe navigarea.

Crearea unui traseu în Garmin Connect

Înainte de a crea un traseu în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [pagina 30](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••**.
- 2 Selectați **Antrenament > Trasee > Creare traseu**.
- 3 Selectați un tip de traseu.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Selectați **Finalizare**.

NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. ([Se trimite traseul către dispozitivul dvs.](#), [pagina 24](#)).

Se trimite traseul către dispozitivul dvs.

Puteți trimite un traseu pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui traseu în Garmin Connect](#), [pagina 24](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••**.
- 2 Selectați **Antrenament > Trasee**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați  > **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului

Puteți vizualiza sau edita detaliile traseului înainte de a naviga pe un traseu.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Apăsați pe **GPS** pentru a selecta un traseu.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea, selectați **Efectuare traseu**.
 - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
 - Pentru a începe traseul în direcția inversă, selectați **Traseu în sens invers**.
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a schimba numele traseului, selectați **Nume**.
 - Pentru a edita traseul, selectați **Editare**.
 - Pentru a șterge traseul, selectați **Ștergere**.

Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă

Puteți salva o locație Om la apă (OLA) și începe automat navigarea înapoi la aceasta.

SUGESTIE: puteți personaliza funcția butoanelor când sunt ținute apăsat pentru a accesa funcția OLA ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 54](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Ultima locație MOB**.
Apar informațiile despre navigare.

Navigarea cu Sight 'N Go

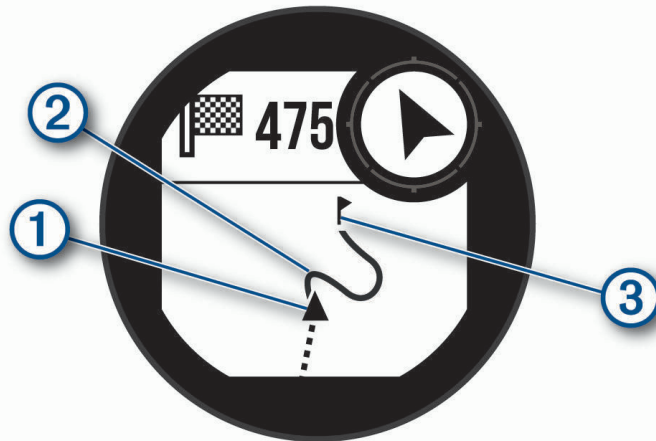
Puteți orienta dispozitivul către un obiect la distanță, precum un turn de apă, îl puteți fixa pe direcția respectivă și apoi puteți naviga către obiect.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Sight 'N Go**.
- 5 Orientați partea de sus a ceasului spre un obiect și apăsați pe **GPS**.
Apar informațiile despre navigare.
- 6 Apăsați pe **GPS** pentru a începe navigarea.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire al activității dvs. curente, în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- 1 În timpul unei activități, selectați **GPS > Înapoi la start**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă, selectați **Linie dreaptă**.



Locația dvs. curentă ①, traseul de urmat ② și destinația ③ apar pe hartă.

Navigarea la punctul de pornire pentru ultima activitate salvată

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire pentru activitatea dvs. curentă, în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Activități**.
- 5 Selectați o activitate.
- 6 Selectați **Înapoi la start** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă, selectați **Linie dreaptă**.Pe hartă apare o linie trasată de la locația curentă la punctul de pornire al ultimei activități salvate.
- 7 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a vizualiza busola (opțional).
Săgeata indică punctul dvs. de pornire.

Oprirea navigării

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Oprire navigare**.

Calcularea unei suprafețe

Înainte de a putea calcula dimensiunea unei zone, trebuie să recepționați semnal de la sateliți.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Calculare suprafață**.
- 3 Mergeți pe jos în jurul perimetrului zonei.
SUGESTIE: puteți menține apăsat pe MENU și puteți selecta Panoramare/Zoom pentru a ajusta harta ([Panoramare și mărire pe hartă, pagina 27](#)).
- 4 Apăsați **GPS** pentru a calcula zona.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a ieși fără a salva, selectați **Finalizare**.
 - Pentru a converti măsurătorile zonei la unități de măsură diferite, selectați **Modif. unități**.
 - Pentru a salva, selectați **Salv. activitate**.

Hartă

▲ reprezintă locația dvs. pe hartă. Numele de locații și simbolurile apar pe hartă. Când navigați pe către o destinație, ruta este marcată cu o linie pe hartă.

- Navigare pe hartă ([Panoramare și mărire pe hartă, pagina 27](#))
- Setări hartă ([Setările hărții, pagina 51](#))

Panoramare și mărire pe hartă

- 1 În timp ce navigați, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza harta.
- 2 Mențineți apăsat **MENU**.
- 3 Selectați **Panoramare/Zoom**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comuta între panoramare în sus sau în jos, panoramare la stânga sau la dreapta și mărire, apăsați pe **GPS**.
 - Pentru a panorama sau a mări/micșora harta, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN**.
 - Pentru a părăsi meniul, apăsați pe tasta **BACK**.

Busolă

Dispozitivul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație. Puteți schimba manual setările busolei ([Setări busolă, pagina 49](#)). Pentru a accesa rapid setările busolei, puteți apăsa pe GPS de pe widgetul busolă.

Altimetru și barometru

Dispozitivul conține un altimetru și un barometru interne. Dispozitivul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat ([Setări altimetru, pagina 49](#)). Puteți apăsa pe GPS din widgetul altimetru sau din widgetul barometru pentru a deschide rapid setările altimetrului sau barometrului.

Istoric

Istoricul include durata, distanța, kaloriile, ritmul sau viteza medie, date privind turele și informații de la senzorul opțional.

NOTĂ: după ce memoria dispozitivului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise.

Utilizarea istoricului

Istoricul conține activitățile precedente pe care le-ați salvat în dispozitivul dvs.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Activități**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Detalii**.
 - Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Ture**.
 - Pentru a selecta un interval și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare interval, selectați **Intervale**.
 - Pentru a selecta un set de exerciții și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set, selectați **Seturi**.
 - Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Durata pe zone** ([Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls, pagina 28](#)).
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pentru activitate, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Ștergere**.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls

Înainte de a putea vizualiza datele despre zonele de puls, trebuie să finalizați o activitate care implică pulsul și să o salvați.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor.

- 1 Din fața de ceas, țineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Activități**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Durata pe zone**.

Vizualizarea totalurilor de date

Puteți vizualiza datele acumulate despre distanțe și durate salvate pe dispozitiv.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri**.
- 3 Dacă este necesar, selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Utilizarea odometrului

Odometrul înregistrează automat distanța totală parcursă, altitudinea câștigată și durata activităților.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri > Odometru**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza totalurile odometrului.

Sincronizarea activităților

Puteți să sincronizați activitățile de pe alte dispozitive Garmin pe dispozitivul dvs. Instinct Solar utilizând contul dvs. Garmin Connect. De exemplu, puteți înregistra o cursă cu un dispozitiv Edge® și să vizualizați detaliile despre activitate pe dispozitivul dvs. Instinct Solar.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Opțiuni > TrueUp > Activat**.

Atunci când vă sincronizați dispozitivul cu smartphone-ul, activitățile recente de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe dispozitivul dvs. Instinct Solar.

Ștergerea istoricului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Opțiuni**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ștergere toate activitățile** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
 - Selectați **Resetare totaluri** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.**NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Caracteristici conectate

Funcțiile conectate sunt disponibile pentru dispozitivul dvs. Instinct când conectați dispozitivul la un smartphone compatibil, utilizând tehnologia Bluetooth. Unele funcții necesită instalarea aplicației Garmin Connect pe smartphone-ul conectat. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/apps.

Notificări prin telefon: afișează notificări prin telefon și mesaje pe dispozitivul dvs. Instinct.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Încărcări de activități pe Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Meteo: vă permite să vizualizați condițiile meteo actuale și prognoze meteo.

Senzori Bluetooth: permite conectarea senzorilor compatibili Bluetooth, precum un monitor cardiac.

Localizare telefon: localizează smartphone-ul pierdut asociat la dispozitivul Instinct și aflat în raza de acoperire.

Găsește-mi dispozitivul: localizează dispozitivul Instinct pierdut asociat la smartphone și aflat în raza de acoperire.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul Instinct cu un dispozitiv mobil compatibil (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 4*).

- 1 Din fața de ceas, țineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Telefon > Notificări inteligente > Stare > Activat**.
- 3 Selectați **În timpul activității**.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați o preferință de sunet.
- 6 Selectați **Nu în timpul activității**.
- 7 Selectați o preferință de notificare.
- 8 Selectați o preferință de sunet.
- 9 Selectați **Pauză**.
- 10 Selectați cât timp va apărea o nouă notificare pe ecran.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe butonul de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Apăsați pe **GPS**.
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Pentru mai multe opțiuni, apăsați tasta de derulare în **DOWN**.
- 5 Pentru a reveni la ecranul anterior, apăsați tasta **BACK**.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza smartphone-ul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe dispozitivul Instinct Solar.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un dispozitiv iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe dispozitiv.
- Dacă utilizați un smartphone Android™, din aplicația Garmin Connect, selectați **Setări > Notificări**.

Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth smartphone-ului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiuni în meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 48*).

- 1 Țineți apăsat **CTRL** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea smartphone-ului Bluetooth de pe dispozitivul dvs. Instinct .
Consultați manualul de utilizare al dispozitivului mobil pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe dispozitivul dvs. mobil.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone

Puteți seta dispozitivul Instinct Solar să vă alerteze când smartphone-ul asociat se conectează și se deconectează utilizând tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune smartphone sunt dezactivate implicit.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Telefon > Alerte**.

Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui dispozitiv mobil pierdut utilizând tehnologia wireless Bluetooth și care în prezent se află în afara ariei de acoperire.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 48*).

- 1 Țineți apăsat **CTRL** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați .
Dispozitivul Instinct începe să caute dispozitivul mobil asociat. Un semnal de alertă sonor se aude pe dispozitivul dvs. mobil, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului Instinct. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de dispozitivul mobil.
- 3 Apăsați pe **BACK** pentru a opri căutarea.

Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. Garmin Connect. Contul dvs. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări pe jos, ciclism, înot, drumeții și altele.

Vă puteți crea un cont Garmin Connect gratuit când vă asociați dispozitivul cu telefonul utilizând aplicația Garmin Connect sau puteți accesa connect.garmin.com.

Monitorizați-vă progresul: puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție amicală cu contactele dvs. și vă puteți atinge obiectivele.

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cronometrate cu dispozitivul dvs., puteți încărca activitatea respectivă în contul dvs. Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza mai multe informații detaliate privind activitatea dvs, inclusiv timpul, distanța, pulsul, numărul de calorii arse și rapoarte personalizabile.



Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a vă urmări activitățile reciproc sau puteți publica linkuri către activitățile dvs. pe site-urile preferate de rețele sociale.

Gestionați-vă setările: puteți particulariza setările de dispozitiv și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 4](#)).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 32](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către dispozitivul dvs.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați dispozitivul ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 32](#)).

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.

- 2 După ce aplicația Garmin Express finalizează trimiterea actualizărilor, deconectați dispozitivul de la computer.

Dispozitivul dvs. instalează actualizările.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează dispozitivul dvs. la contul dvs. Garmin Connect folosind un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe dispozitivul dvs.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 48*).

- 1 Țineți apăsat **CTRL** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați .

Garmin Explore™

Site-ul web Garmin Explore și aplicația mobilă vă permit să planificați călătorii și să folosiți stocarea în cloud pentru puncte de trecere, rute și trasee. Acestea oferă planificare avansată atât online cât și offline, permițându-vă să partajați și să sincronizați date cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin. Puteți utiliza aplicația mobilă pentru a descărca hărți pentru acces offline și a naviga apoi oriunde, fără a utiliza serviciul mobil.

Puteți descărca aplicația Garmin Explore din magazinul de aplicații pe smartphone sau puteți accesa explore.garmin.com.

Funcții pentru puls

Dispozitivul Instinct Solar dispune de un monitor cardiac cu măsurare la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept (comercializate separat). Puteți vizualiza datele privind pulsul cu ajutorul widgetului de puls. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept când începeți o activitate, dispozitivul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual și un grafic al nivelului dvs. de stres din ultimele câteva ore. Vă poate ghida și printr-un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

1 În timp ce stați sau sunteți inactiv, apăsați **UP** sau **DOWN** de pe fața ceasului pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.

2 Așteptați până când dispozitivul începe citirea nivelului de stres.

SUGESTIE: dacă sunteți prea activ(ă), iar ceasul nu poate determina nivelul dvs. de stres, va apărea un mesaj în locul unui indicator numeric al nivelului de stres. Vă puteți verifica din nou nivelul de stres după câteva minute de inactivitate.



3 Apăsați pe **GPS** pentru a vizualiza un grafic al nivelului dvs. de stres din ultimele 2,5 ore.

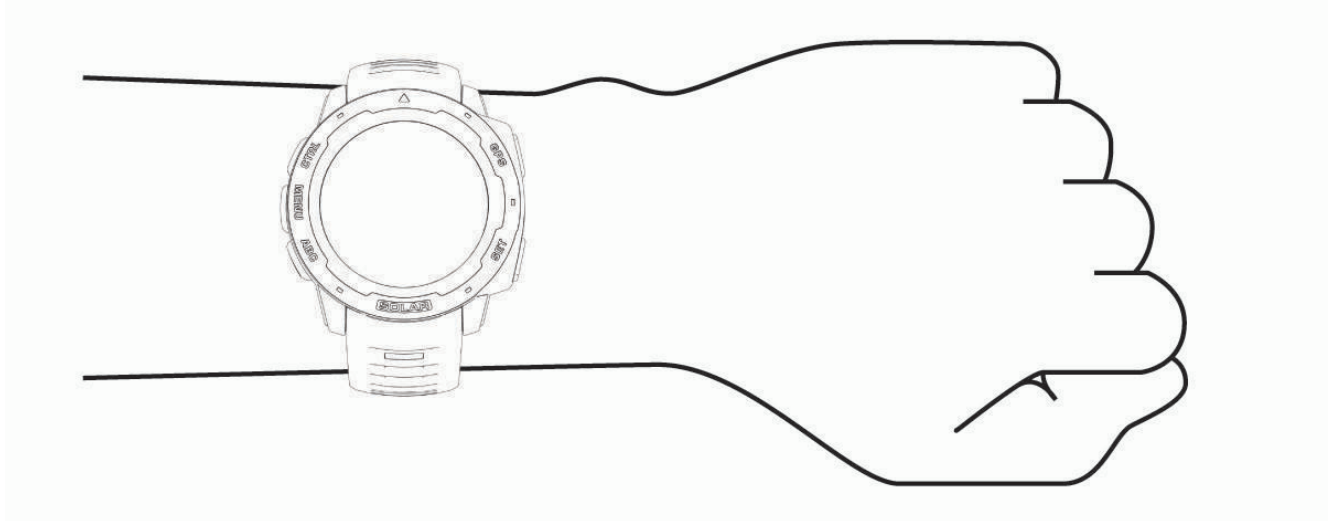
4 Pentru a începe un exercițiu de respirație, apăsați **DOWN** > **GPS** și introduceți o durată a exercițiului de respirație, în minute.

Puls măsurat la încheietura mâinii

Purtarea dispozitivului

- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, dispozitivul nu trebuie mișcat în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcați.



NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a dispozitivului.

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 34 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 38 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea dispozitivului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă pulsul este neregulat sau nu apare, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub dispozitiv.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a dispozitivului.
- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Așteptați până când pictograma ❤️ luminează permanent înainte de a începe activitatea.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm) și valoarea medie a pulsului în ultimele 4 zile.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de puls.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 40](#)).

- 2 Selectați **GPS** pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în repaus în ultimele 7 zile.



Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe dispozitivul Instinct Solar și le puteți vizualiza pe dispozitivele Garmin asociate.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.

- 2 Selectați **Opțiuni puls > Transmite puls**.

Dispozitivul Instinct Solar începe să transmită date despre pulsul dvs. și afișează .

NOTĂ: în timpul transmiterii datelor privind pulsul din widgetul pentru puls, puteți vizualiza numai acest widget.

- 3 Asociați dispozitivul dvs. Solar cu dispozitivul Garmin ANT+® compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul, apăsați orice buton și selectați Da.

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

Puteți configura dispozitivul dvs. Instinct Solar pentru a transmite datele privind pulsul în mod automat atunci când începeți o activitate. De exemplu, puteți transmite datele despre puls pe un dispozitiv Edge în timp ce mergeți pe bicicletă sau pe o cameră de acțiune VIRB® pe durata unei activități.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Opțiuni puls > Trans.în tp.act..**

3 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 6*).

Dispozitivul Instinct Solar începe să transmită datele privind pulsul dvs. în fundal.

NOTĂ: nu există nicio indicație a faptului că dispozitivul transmite date privind pulsul dvs. în timpul unei activități.

4 Asociați dispozitivul dvs. Instinct Solar cu dispozitivul Garmin ANT+ compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul dvs., opriți activitatea (*Oprirea unei activități, pagina 6*).

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio o posibilă afecțiune a inimii și nu are ca scop tratarea sau diagnosticarea vreunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Opțiuni puls > Alerte de puls anormal**.

3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.

4 Setati valoarea de prag a pulsului.

De fiecare dată când pulsul depășește sau scade sub valoarea de prag, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

Valoarea implicită pentru Puls la încheietura mâinii este Automat. Dispozitivul utilizează automat monitorul cardiac montat la încheietură dacă nu asociați la acesta un monitor cardiac ANT+.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură dezactivează și senzorul pulsoximetru montat la încheietură. Puteți realiza o citire manuala de pe widgetul pulsoximetrului.

1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Opțiuni puls > Stare > Dezactivat**.

Body Battery™

Dispozitivul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o rezervă redusă de energie, 26-50 reprezintă o rezervă medie de energie, 51-75 reprezintă o rezervă ridicată de energie, iar 76-100 reprezintă o rezervă foarte ridicată de energie.

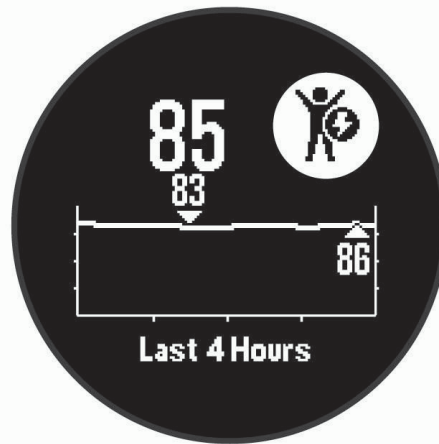
Vă puteți sincroniza dispozitivul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare (*Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 38*).

Vizualizarea widgetului Body Battery

Widgetul Body Battery pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual Body Battery și un grafic al nivelului dvs. de stres Body Battery din ultimele câteva ore.

- 1 Apăsați **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza widgetul Body Battery.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi](#), pagina 40).



- 2 Apăsați **GPS** pentru a vizualiza un grafic combinat al nivelurilor dvs. Body Battery și de stres.



- 3 Apăsați **DOWN** pentru a vizualiza datele Body Battery începând cu cele de la miezul nopții.



Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Nivelul dvs. Body Battery se actualizează atunci când vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.
- Pentru rezultate mai precise, purtați dispozitivul în timpul somnului.
- Odihna și un somn bun vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă, stresul ridicat și lipsa somnului pot cauza epuizarea Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Pulsoximetrul

Dispozitivul Instinct Solar dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoscând saturația oxigenului puteți determina cum se adaptează corpul dvs. la mișcare fizică și stres. Dispozitivul măsoară nivelul de oxigen din sânge emițând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe dispozitiv, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 38](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea widgetului pulsoximetru. Widgetul afișează cel mai recent procent de saturație a oxigenului în sânge.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pulsoximetrului.
- 2 Așteptați până când dispozitivul începe citirea pulsoximetrului.
- 3 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.

NOTĂ: dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, în locul valorii procentuale este afișat un mesaj. Puteți încerca din nou după câteva minute de inactivitate. Pentru rezultate optime, țineți mâna pe care purtați dispozitivul la nivelul inimii în timp ce dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului

Puteți seta acest dispozitiv pentru a monitoriza permanent nivelul de oxigen din sânge în timp ce dormiți.

NOTĂ: pozițiile neobișnuite din timpul somnului pot cauza citiri SpO₂ neobișnuit de reduse în timpul somnului.

- 1 Din widgetul pulsoximetrului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Pulse Ox în tp.somn.** > **Activat**.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcați atunci când dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați dispozitivul în dreptul inimii în timp ce dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub dispozitiv.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele dispozitivului.
- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Widgeturi

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Unele widgeturi necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

În mod implicit, unele widgeturi nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 40](#)).

ABC: afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.

Fusuri orare alternative: afișează ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare.

Body Battery: dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore.

Calendar: afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe smartphone-ul dvs.

Calorii: afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.

Monitorizarea câinilor: afișează informații despre locația câinelui dvs. atunci când aveți un dispozitiv de monitorizare a câinilor asociat cu dispozitivul Instinct.

Numărul de etaje urcate: urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.

Puls: afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).

Minute de activitate: urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.

Comenzi inReach®: vă permite să trimiteți mesaje pe un dispozitiv inReach asociat.

Ultima activitate: afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate, cum ar fi ultima alergare, ultima plimbare cu bicicleta sau ultima activitate de înot.

Ultimul sport: afișează un scurt rezumat al celui mai recent sport înregistrat.

Fază lună: afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.

Comenzi pentru muzică: oferă comenzi pentru playerul muzical al smartphone-ului.

Ziua curentă: afișează un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Statisticile includ activitățile cronometrate, minutele de activitate intensă, etajele urcate, pașii, kaloriile arse și mai multe.

Notificări: vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale smartphone-ului.

Pulsoximetru: vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului.

Intensitate solară: afișează un grafic al intensității luminii solare la care a fost expus dispozitivul în ultimele șase ore.

Pași: monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.

Stres: afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

Răsărit și apus: afișează ora pentru răsărit, apus și de crepuscul civil.

Comenzi VIRB: furnizează comenzi pentru cameră când aveți un dispozitiv VIRB asociat cu dispozitivul Instinct.

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Dispozitiv Xero®: afișează informațiile despre locație prin laser când ați asociat un dispozitiv Xero compatibil cu dispozitivul dvs. Instinct.

Personalizarea buclei de widgeturi

Puteti schimba ordinea widgeturilor din bucla de widgeturi, elimina widgeturi și adăuga widgeturi noi.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Widgeturi**.
- 3 Selectați un widget.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina widgetul din bucla de widgeturi.
- 5 Selectați **Adăugare widget-uri**.
- 6 Selectați un widget.

Widgetul este adăugat la bucla de widgeturi.

Telecomandă inReach

Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul dvs. inReach cu ajutorul dispozitivului Instinct. Accesați buy.garmin.com pentru a achiziționa un inReach dispozitiv.

Utilizarea telecomenzii inReach

Înainte de a putea utiliza funcția inReach la distanță, trebuie să adăugați widgetul inReach în bucla de widgeturi (*Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 40*).

- 1 Porniți dispozitivul inReach.
- 2 Pe ceasul Instinct, apăsați pe butonul de derulare în **UP** sau în **DOWN** de pe fața ceasului pentru a vizualiza widgetul inReach.
- 3 Apăsați pe butonul **GPS** pentru a căuta dispozitivul inReach.
- 4 Apăsați pe butonul **GPS** pentru a asocia dispozitivul inReach.
- 5 Apăsați pe butonul **GPS** și selectați o opțiune:
 - Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **Inițiere SOS**.

NOTĂ: funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.
 - Pentru a trimite un mesaj text nou, selectați **Mesaje > Mesaj nou**, selectați contactele pentru mesaj și introduceți mesajul text sau selectați o opțiune mesaj text rapid.
 - Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Trimitere presetat** și selectați un mesaj din listă.
 - Pentru a vizualiza cronometrul și distanța parcursă în timpul unei activități, selectați **Monitorizare**.

VIRB Telecomandă

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs. Accesați www.garmin.com/VIRB VIRB pentru a achiziționa o cameră.

Controlul unei camere de acțiune VIRB

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Instinct (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 54*).
Widgetul VIRB este adăugat automat la bucla de widgeturi.
- 3 Apăsați **DOWN** sau **DOWN** de pe fața ceasului pentru a vizualiza widgetul VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Instinct.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea video, apăsați pe **GPS**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Realizare fotografie**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Setări**.

Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Instinct (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 54*).
Când camera este asociată, la activități este adăugat automat un ecran de date VIRB.
- 3 Pe durata unei activități, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de date VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Mențineți apăsat **MENU**.
- 6 Selectați **Telecomandă VIRB**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Por./Opr. timer**.
NOTĂ: înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Manual**.
 - Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Instinct.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri manual înregistrarea video, apăsați pe **GPS**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.

Setări ale activităților și aplicației

Aceste setări vă permit să personalizați fiecare aplicație de activitate preîncărcată pe baza nevoilor dvs. De exemplu, puteți personaliza paginile de date și puteți activa alerte și caracteristici de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Setări > Activități și aplicații**, selectați o activitate și selectați setările de activitate.

Distanță 3D: vă calculează distanța parcursă utilizând schimbarea de altitudine și mișcarea dvs., orizontală pe sol.

Viteză 3D: vă calculează viteza utilizând schimbarea de altitudine și mișcarea dvs. orizontală pe sol ([Viteză și distanță 3D, pagina 46](#)).

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate.

Urcare automată: permite dispozitivului să detecteze schimbări de altitudine automat utilizând altimetrul încorporat.

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® ([Auto Lap, pagina 45](#)).

Auto Pause: setează dispozitivul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel ([Activarea Auto Pause®, pagina 46](#)).

Odihnă automată: permite dispozitivului să detecteze automat atunci când vă odihniți în timpul înotului în bazin și să creeze un interval de odihnă ([Odihnă automată, pagina 12](#)).

Coborâre automată: permite dispozitivului să detecteze coborârile la schi automat utilizând accelerometrul încorporat.

Derulare automată: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele datelor activității în timp ce cronometrul funcționează ([Utilizarea derulării automate, pagina 47](#)).

Culoare fundal: setează culoarea de fundal la alb sau negru, pentru fiecare activitate.

Por. număr. inv.: activează un cronometru pentru numărătoare inversă pentru intervalele turelor de bazin.

Ecrane de date: vă permite să personalizați ecranele de date pentru activitate și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 43](#)).

GPS: setează modul pentru antena GPS. Utilizarea opțiunilor GPS + GLONASS sau GPS + GALILEO oferă performanță îmbunătățită în medii dificile și o stabilire mai rapidă a poziției. Utilizarea coroborată GPS și a altui satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai mult decât dacă s-ar utiliza numai opțiunea GPS. Utilizarea opțiunii UltraTrac înregistrează punctele de traseu și datele senzorilor la o frecvență mai redusă ([UltraTrac, pagina 47](#)).

Tasta pentru tură: permite înregistrarea unei ture, unui set sau a unui interval de odihnă în timpul activității ([Activarea și dezactivarea tastei pentru tură, pagina 46](#)).

Metronom: redă tonuri într-un ritm stabil, pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanța antrenându-vă la o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai consecventă ([Utilizarea metronomului, pagina 9](#)).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Mod alimentare: setează modul implicit de alimentare pentru activitatea dorită.

Timeout economie energie: setează opțiunile de expirare a economisirii de energie pentru activitate ([Setările temporizării pentru economie de energie, pagina 48](#)).

Înreg. după apusul soarelui: setează dispozitivul să înregistreze punctele de pe traseu după apusul soarelui în timpul unei expediții.

Interval înregistrare: setează frecvența de înregistrare a punctelor de pe traseu în timpul unei expediții ([Modificarea intervalului de înregistrare a punctelor de pe traseu, pagina 10](#)).

Redenumire: setează numele activității.

Restabilire setări implicite: permite resetarea setărilor activității.

Detectare mișcare: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți afișa, ascunde și schimba dispunerea și conținutul ecranelor de date pentru fiecare activitate.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date**.
- 6 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați un câmp pentru a schimba datele care apar pe câmp.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.

Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea unei hărți la activitate

Puteți adăuga harta la bucla ecranelor de date pentru o activitate.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare > Hartă**.

Alerte

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, care vă poate ajuta să vă antrenați pentru obiective specifice, pentru a fi conștienți de mediul înconjurător și a naviga către destinație. Unele alerte sunt disponibile numai pentru anumite activități. Există trei tipuri de alerte: alerte pentru evenimente, alerte de interval și alerte repetitive.

Alertă pentru evenimente: o alertă de eveniment vă notifică o singură dată. Evenimentul este o valoare specifică. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze când atingeți o anumită altitudine.

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul este peste sau sub un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este sub 60 de bătăi pe minut (bpm) și peste 210 bpm.

Alertă repetitivă: o alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când dispozitivul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze la fiecare 30 de minute.

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 13 și Calculul zonelor de puls, pagina 14 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.

Setarea unei alerte

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Alerte**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 7 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- 8 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- 9 Dacă este necesar, activați alerta.

Pentru alertele de evenimente și cele repetitive, un mesaj apare de fiecare dată când atingeți valoarea de alertă. Pentru alertele de interval, un mesaj apare de fiecare dată când depășiți sau sunteți sub intervalul specificat (valori minime și maxime).

Auto Lap

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți utiliza Auto Lap pentru a marca automat tura la o distanță specifică. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități (de ex. la fiecare 1 milă sau 5 km).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Auto Lap**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Auto Lap** pentru a porni sau opri Auto Lap.
 - Selectați **Distanță automată** pentru a regla distanța dintre ture.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 53](#)).

Dacă este necesar, puteți personaliza paginile de date astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 43](#)).

Particularizarea mesajului de alertă de tură

Puteți particulariza unul sau două câmpuri de date care apar în mesajul de alertă de tură.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Auto Lap > Alertă de tură**.
- 6 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.
- 7 Selectați **Previzualizare** (opțional).

Activarea Auto Pause

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

NOTĂ: istoricul nu este înregistrat cât timp cronometrul este oprit sau întrerupt.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Auto Pause**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a opri cronometrul automat când nu vă mai mișcați, selectați **În repaus**.
 - Pentru a opri cronometrul automat când ritmul sau viteza dvs. scade sub un nivel specificat, selectați **Personalizare**.

Activarea urcării automate

Puteți utiliza funcția Urcare automată pentru a detecta automat modificările de altitudine. O puteți utiliza în timpul activităților, precum urcare, mers pe jos, alergare sau ciclism.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Urcare automată > Stare > Activat**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ecran alergare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
 - Selectați **Ecran urcare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
 - Selectați **Inversare culori** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.
 - Selectați **Viteză verticală** pentru a seta rata de urcare în timp.
 - Selectați **Comutare mod** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivul.

Viteză și distanță 3D

Puteți seta Viteza și distanța 3D pentru a vă calcula viteza sau distanța utilizând atât modificarea altitudinii, cât și mișcarea orizontală pe sol. O puteți utiliza în timpul activităților, precum schi, urcare, navigare, mers pe jos, alergare sau ciclism.

Activarea și dezactivarea tastei pentru tură

Puteți activa setarea Tasta pentru tură pentru a înregistra o tură sau o pauză în timpul unei activități utilizând BACK. Puteți dezactiva setarea Tasta pentru tură pentru a evita înregistrarea turelor cauzată de apăsarea accidentală a tastei în timpul unei activități.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Tasta pentru tură**.
Starea tastei pentru tură se schimbă la Activat sau Dezactivat pe baza setării curente.

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu datele activității în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Derulare automată**.
- 6 Selectați viteza de derulare.

Schimbarea setării GPS

Pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **GPS**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Dezactivat** pentru a dezactiva GPS-ul pentru activitate.
 - Selectați **Nor. (numai GPS)** pentru a activa sistemul prin satelit GPS.
 - Selectați **GPS + GLONASS** (sistem prin satelit rusesc) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
 - Selectați **GPS + GALILEO** (sistem prin satelit al Uniunii Europene) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
 - Selectați **UltraTrac** pentru a înregistra punctele de pe traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă ([UltraTrac, pagina 47](#)).

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS ([GPS și alte sisteme de sateliți, pagina 47](#)).

GPS și alte sisteme de sateliți

Utilizarea GPS-ului alături de un alt sistem de sateliți asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul. Totuși, utilizarea mai multor sisteme poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

Dispozitivul dvs. poate utiliza aceste sisteme globale de navigare prin satelit (GNSS).

GPS: o constelație de sateliți construiți de Statele Unite.

GLONASS: o constelație de sateliți construiți de Rusia.

GALILEO: o constelație de sateliți construiți de Agenția Spațială Europeană.

UltraTrac

Caracteristica UltraTrac este o setare GPS care înregistrează punctele traseului și datele senzorului mai puțin frecvent. Activarea caracteristicii UltraTrac mărește durata de viață a bateriei, dar reduce calitatea activităților înregistrate. Este indicat să folosiți caracteristica UltraTrac pentru activități care necesită o durată de viață mai lungă a bateriei și pentru care actualizările frecvente ale datelor senzorului sunt mai puțin importante.

Setările temporizării pentru economie de energie

Setările temporizării afectează lungimea duratei pentru care dispozitivul rămâne în modul de antrenament: de exemplu, atunci așteptați startul unei curse. Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Setări > Activități și aplicații**, selectați o activitate și selectați setările de activitate. Selectați **Timeout economie energie** pentru a regla setările de expirare pentru activitate.

Normal: setează dispozitivul să intre în modul ceas cu consum redus de energie după 5 minute de inactivitate.

Extins: setează dispozitivul să intre în modul ceas cu consum redus de energie după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.

Particularizarea listei dvs. de activități

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate pentru a-i personaliza setările, a o seta ca favorită, a-i schimba ordinea de apariție și multe altele.
 - Selectați **Adăugare** pentru a adăuga mai multe activități sau a crea activități personalizate.

Eliminarea unei activități sau a unei aplicații

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru eliminarea unei activități din lista de favorite, selectați **Eliminare din favorite**.
 - Pentru a șterge activitatea din lista de aplicații, selectați **Eliminare**.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor de meniu cu comandă rapidă din meniul de comenzi ([Vizualizarea meniului de comenzi, pagina 3](#)).

- 1 Din fața de ceas, țineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Comenzi**.
- 3 Selectați comanda rapidă pe care doriți să o personalizați.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul comenzii rapide din meniul de comenzi.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina comanda rapidă din meniul de comenzi.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o comandă rapidă nouă la meniul de comenzi.

Personalizarea feței de ceas

Puteți personaliza aspectul și informațiile de pe fața ceasului.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadranul ceasului.
- 4 Apăsați pe **GPS**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
 - Pentru a personaliza datele care apar pe fața ceasului, selectați **Personalizare**, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile și apăsați pe **GPS**.

Setări pentru senzori

Setări busolă

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Setări > Senzori și accesorii > Busolă**.

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul busolei (*Calibrarea manuală a busolei, pagina 49*).

Afișare: setează direcția pe busolă la grade sau miliradiani.

Referință nordică: setează referința nordică pe busolă (*Setarea referinței nordice, pagina 49*).

Mod: setează busola la utilizarea exclusivă a datelor senzorului electronic (Activat), o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Automat) sau la utilizarea exclusivă a datelor GPS (Dezactivat).

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori și accesorii > Busolă > Calibrare > Pornire**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

SUGESTIE: mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Setarea referinței nordice

Puteți seta referința de direcție utilizată la calcularea informațiilor despre direcție.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori și accesorii > Busolă > Referință nordică**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **Adevărat**.
 - Pentru a seta automat declinația magnetică pentru locația dvs., selectați **Magnetic**.
 - Pentru a seta nordul carioajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Carioaj**.
 - Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator**, introduceți variația magnetică și selectați **Finalizare**.

Setări altimetru

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Setări > Senzori și accesorii > Altimetru**.

Calibrare: vă permite să calibrați automat senzorul altimetrului.

Calibrare automată: permite altimetrului să se calibreze automat de fiecare dată când utilizați sistemele de sateliți.

Mod senzor: setează modul pentru senzor. Opțiunea Automat folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Numai altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Numai barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.

Elevation: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Calibrarea altimetrului barometric

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică, iar dispozitivul utilizează implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori și accesorii > Altimetru**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Calibrare automată** și selectați o opțiune.
 - Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Calibrare > Da**.
 - Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza modelului digital al altitudinii, selectați **Calibrare > Utilizare DEM**.
NOTĂ: anumite dispozitive necesită o conexiune la telefon pentru a utiliza DEM pentru calibrare.
 - Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza punctului de plecare înregistrat prin GPS, selectați **Calibrare > Utilizare GPS**.

Setări barometru

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Setări > Senzori și accesorii > Barometru**.

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul barometrului.

Grafic: setează scala de timp pentru graficul de pe widgetul barometrului.

Alertă furtună: setează valoarea de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Pressure: setează modul în care dispozitivul afișează datele de presiune.

Calibrarea barometrului

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică, iar dispozitivul utilizează implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual barometrul dacă știți altitudinea corectă sau presiunea corectă de la nivelul mării.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori și accesorii > Barometru > Calibrare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce altitudinea curentă sau presiunea corectă de la nivelul mării, selectați **Da**.
 - Pentru a calibra automat din modelul de altitudine digital, selectați **Utilizare DEM**.
NOTĂ: anumite dispozitive necesită o conexiune telefonică pentru a utiliza DEM la calibrare.
 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Utilizare GPS**.

Setări locație laser Xero

Înainte de a putea personaliza setările locației laser, trebuie să asociați un dispozitiv compatibil Xero ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 54](#)).

Mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Locații lase XERO > Locații laser**.

În timpul activității: activează afișarea informațiilor despre locație prin laser, de pe un dispozitiv compatibil, asociat Xero în timpul unei activități.

Mod pentru partajare: vă permite să partajați public informațiile despre locație prin laser sau să le transmiteți privat.

Setările hărții

Puteți personaliza modul de afișare a hărților în aplicația pentru hărți și pe ecranele de date.

Din fața de ceas, mențineți apăsat **MENU** și selectați **Setări > Hartă**.

Orientare: setează orientarea hărții. Opțiunea Nord-Sus afișează nordul în partea de sus a ecranului. Opțiunea Direcție în sus afișează direcția de deplasare curentă orientată spre partea de sus a ecranului.

Locațiile utilizatorului: afișează sau ascunde locațiile salvate pe hartă.

Zoom automat: selectează automat nivelul de zoom pentru cea mai bună utilizare a hărții. Când este dezactivat, trebuie să măriți sau să micșorați harta manual.

Setările de navigare

Puteți personaliza caracteristicile și aspectul hărții când navigați către o destinație.

Personalizarea caracteristicilor hărții

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Navigare > Ecrane de date**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă** pentru a activa sau dezactiva harta.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** pentru a activa sau dezactiva graficul de altitudine.
 - Selectați un ecran de adăugat, eliminat sau personalizat.

Setările pentru indicarea direcției

Puteți seta comportamentul indicatorului care apare în timpul navigării.

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Setări > Navigare > Tip**.

Direcție de deplasare: indică direcția destinației.

Traseu: indică unde vă aflați în raport cu linia cursului care duce la destinație .

Setarea alertelor de navigare

Puteți seta alerte pentru a vă ajuta să navigați până la destinație.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Navigare > Alerte**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta o alertă pentru o anumită distanță de la destinația dvs. finală, selectați **Distanță finală**.
 - Pentru a seta o alertă pentru timpul rămas estimat până la destinația finală, selectați **ETE destinație**.
 - Pentru a seta o alertă atunci când deviați de la traseu, selectați **În afara traseului**.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Stare** pentru a porni alerta.
- 5 Dacă este necesar, introduceți o valoare de distanță sau timp și selectați **✓**.

Setările pentru gestionarea alimentării

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Setări > Gestionare alimentare**.

Economisire baterie: vă permite să personalizați setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas ([Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 52](#)).

Moduri alimentare: vă permite să personalizați setările sistemului, setările activității și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități ([Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 52](#)).

Personalizarea funcției de economisire a bateriei

Funcția de economisire a bateriei vă permite să reglați rapid setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas.

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi ([Vizualizarea meniului de comenzi, pagina 3](#)).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Gestionare alimentare > Economisire baterie**.
- 3 Selectați **Stare** pentru a activa funcția de economisire a bateriei.
- 4 Selectați **Editare** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Față ceas** pentru a activa un cadran de ceas cu un consum redus de energie, care se actualizează din minut în minut.
 - Selectați **Telefon** pentru a deconecta telefonul asociat.
 - Selectați **Monit. activității** pentru a dezactiva monitorizarea activităților de pe durata întregii zile, inclusiv monitorizarea numărului de pași, a numărului de etaje urcate, a minutelor de activitate intensă, monitorizarea somnului și monitorizarea evenimentelor Move IQ.
 - Selectați **Puls la încheietura mâinii** pentru a dezactiva monitorizarea pulsului la încheietura mâinii.
 - Selectați **Lumină de fundal** pentru a dezactiva iluminatul de fundal automat.Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 5 Selectați **În timpul somnului** pentru a activa funcția de economisire a bateriei în timpul orelor normale de odihnă.

SUGESTIE: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect.
- 6 Selectați **Alertă baterie descărcată** pentru a primi o alertă atunci când nivelul bateriei este redus.

Personalizarea modurilor de alimentare

Dispozitivul este livrat având preîncărcate mai multe moduri de alimentare, care vă permit să reglați rapid setările sistemului, setările activităților și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități. Puteți personaliza modurile de alimentare existente și puteți crea moduri de alimentare noi, personalizate.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați un mod de alimentare pentru a-l personaliza.
 - Selectați **Adăugare** pentru a crea un mod de alimentare personalizat.
- 4 Dacă este necesar, introduceți un nume personalizat.
- 5 Selectați o opțiune pentru a personaliza anumite setări ale modului de alimentare.

De exemplu, puteți modifica setarea GPS sau puteți deconecta telefonul asociat.

Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Finalizare** pentru a salva și a utiliza modul de alimentare personalizat.

Restabilirea unui mod de alimentare

Puteți reseta un mod de alimentare preîncărcat la setările implicite din fabrică.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.
- 3 Selectați un mod de alimentare preîncărcat.
- 4 Selectați **Restabilire > Da**.

Setări de sistem

Țineți apăsat **MENU** și selectați **Setări > Sistem**.

Limbă text: setează limba afișată pe dispozitiv.

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 53](#)).

Lumină de fundal: reglati setările iluminării de fundal ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 53](#)).

Sunete: setează sunetele dispozitivului, precum tonurile tastelor, alertele și vibrațiile.

Nu deranjați: activează sau dezactivează modul Nu deranjați. Folosiți opțiunea În timpul somnului pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn normale. Vă puteți seta orele normale de odihnă din contul Garmin Connect.

Taste rapide: vă permite să atribuiți scurtături tastelor dispozitivului ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 54](#)).

Blocare automată: vă permite să blocați tastele pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora. Folosiți opțiunea În timpul activității pentru a bloca tastele în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea Nu în timpul activității pentru a bloca tastele când nu înregistrați o activitate cronometrată.

Unități: setează unitățile de măsură utilizate pe dispozitiv ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 54](#)).

Format: setează preferințe generale de format, precum ritmul și viteza afișate în timpul activităților, începutul săptămânii și formatul poziției geografice, precum și opțiunile de dată.

Înregistrare date: setează modul în care dispozitivul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Inteligent (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Fiecare secundă oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult.

Mod USB: setează dispozitivul la modul de stocare în masă sau la modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Resetare: vă permite să resetați datele și setările de utilizator ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 62](#)).

Actualizare software: vă permite să instalați actualizările software descărcate utilizând Garmin Express.

Setări pentru oră

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Setări > Sistem > Oră**.

Format oră: setează dispozitivul să afișeze ora în format de 12 ore, 24 de ore sau format militar.

Setare oră: Setează fusul orar pentru dispozitiv. Opțiunea Automat setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

Oră: vă permite să reglați ora dacă este setată la opțiunea Manual.

Alerte: vă permite să setați alertele din oră în oră, precum și declanșarea alertelor pentru răsărit și apus cu un anumit număr de minute sau de ore înainte de răsăritul sau apusul efectiv.

Sincronizare cu GPS: permite sincronizarea manuală a orei cu GPS-ul când schimbați fusul orar și actualizarea orei de vară.

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Setări > Sistem > Lumină de fundal**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **În timpul activității**.
- Selectați **Nu în timpul activității**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Taste** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste.
- Selectați **Alerte** pentru a activa iluminarea de fundal a alertelor.
- Selectați **Gest** pentru a porni iluminarea ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
- Selectați **Pauză** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării de fundal.
- Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate a fundalului.

Personalizarea tastelor rapide

Puteti personaliza functiile tastelor individuale atunci când sunt ținute apăsat, precum și a combinațiilor de taste.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Taste rapide**.
- 3 Selectați o tastă sau o combinație de taste pentru a personaliza.
- 4 Selectați o funcție.

Schimbarea unităților de măsură

Puteti să personalizați unitățile de măsură afișate pe dispozitiv.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteti vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Despre**.

Senzori wireless

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat cu senzori wireless ANT+ sau Bluetooth. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați buy.garmin.com.

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.
NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Setări > Senzori și accesorii > Adăugare nou**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare în toate**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu dispozitivul, starea senzorului se modifică din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat.

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

Puteți utiliza un senzor compatibil de viteză a bicicletei sau un senzor de cadență pentru a trimite date la dispozitivul dvs.

- Asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 54](#)).
- Setati dimensiunea roții ([Dimensiunea și circumferința roții, pagina 69](#)).
- Începeți o tură cu bicicleta ([Începerea unei activități, pagina 6](#)).

Senzor de talpă

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de talpă. Puteți utiliza senzorul de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab. Senzorul de talpă este în așteptare, pregătit să transmită date (precum monitorul de puls).

După 30 de minute de inactivitate, senzorul de talpă se oprește pentru a conserva bateria. Când bateria este slabă, pe dispozitivul dvs. apare un mesaj. Au mai rămas circa cinci ore de utilizare a bateriei.

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să recepționați semnale GPS și să asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 54](#)).

Senzorul de picior se calibrează automat, dar puteți îmbunătăți precizia datelor de viteză și distanță după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului.

- 1 Stați afară timp de 5 minute, având vedere liberă către cer.
- 2 Începeți activitatea de alergare.
- 3 Alergați pe un traseu fără oprire timp de 10 minute.
- 4 Opriți activitatea și salvați-o.

Pe baza datelor înregistrate, valoarea de calibrare a senzorului de picior se schimbă, dacă este necesar. Nu ar trebui să fie necesar să calibrați din nou senzorul de picior, decât în cazul în care stilul dvs. de alergare se schimbă.

Calibrarea manuală a senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 54](#)).

Se recomandă calibrarea manuală în cazul în care cunoașteți factorul de calibrare. Dacă ați calibrat senzorul de picior cu un alt produs Garmin, este posibil să cunoașteți factorul de calibrare.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Setări** > **Senzori și accesorii**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Factor cal.** > **Setare valoare**.
- 5 Reglați factorul de calibrare:
 - Măriți factorul de calibrare dacă distanța este prea mică.
 - Reduceți factorul de calibrare dacă distanța este prea mare.

Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior

Înainte de a vă personaliza viteza și distanța pentru senzorul de picior, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 54).

Vă puteți seta dispozitivul să calculeze viteza și distanța utilizând datele senzorului de picior în locul datelor de la GPS.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori și accesorii**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Viteză** sau **Distanță**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Exterior** când vă antrenați cu GPS-ul oprit, de obicei în interior.
 - Selectați **Întotdeauna** pentru a utiliza datele senzorului de picior indiferent de setarea GPS.

tempe™

tempe este un senzor de temperatură ANT+ wireless. Puteți monta senzorul pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant și, ca atare, asigură o sursă constantă de date de temperatură precise. Trebuie să asociați tempe cu dispozitivul pentru a afișa date de temperatură de la tempe.

Informații dispozitiv

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 24 de zile în modul Ceas inteligent
Rezistența la apă	10 ATM ¹
Interval de temperaturi de funcționare și depozitare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare USB	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Interval de temperatură de încărcare solară	De la 0° la 60 °C (de la 32 ° la 140 °F)
Frecvență/protocol wireless	2,4 GHz @ 0 dBm nominal

Informații despre durata de viață a bateriei

Durata de viață reală a bateriei depinde de funcțiile activate pe dispozitiv, precum monitorizarea activității, pulsul măsurat la încheietură, notificări smartphone, GPS, senzori interni și senzori conectați ([Prelungirea duratei de viață a bateriei](#), pagina 63).

Autonomie baterie	Autonomia bateriei la Solar	Mod
Până la 24 zile	Până la 24 de zile plus 30 zile ²	Mod ceas inteligent cu urmărirea activității și monitorizare puls cu măsurare la încheietură 24/7
Până la 30 de ore	Până la 30 de zile plus 8 ore ³	Mod GPS cu puls măsurat la încheietura mâinii
Până la 70 ore	Până la 70 de zile plus 75 ore ³	Baterie maximă mod GPS
Până la 28 zile	Până la 28 de zile plus 40 zile ²	Mod expediție cu GPS
Până la 56 zile	Până la 56 de zile plus 30 nelimitat ²	Mod ceas pentru economisirea bateriei

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 100 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

² Purtare toată ziua cu 3 ore/zi în exterior în condiții de 50.000 lucși.

³ Cu utilizare în condiții de 50.000 lucși.

Gestionarea datelor

NOTĂ: dispozitivul nu este compatibil cu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® și cu Mac® OS 10.3 și versiunile anterioare.

Deconectarea cablului USB

Dacă dispozitivul dvs. este conectat la computer ca unitate sau volum amovibil, trebuie să îl deconectați în siguranță de la computer pentru a evita pierderea datelor. Dacă dispozitivul este conectat la computerul dvs. Windows ca dispozitiv portabil, nu este necesară deconectarea în siguranță.

- 1 Realizați o acțiune:
 - În cazul computerelor Windows, selectați pictograma **Deconectarea în siguranță a unui dispozitiv hardware** din bara de sistem și apoi selectați dispozitivul dvs.
 - Pentru Apple® computere, selectați dispozitivul și selectați **Fișier > Deconectare**.
- 2 Deconectați cablul de la computer.

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

Dacă nu cunoașteți rolul unui fișier, nu îl ștergeți. Memoria dispozitivului dvs. conține fișiere importante de sistem, care nu trebuie șterse.

- 1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
 - 2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
 - 3 Selectați un fișier.
 - 4 Apăsăți tasta **Ștergere** de pe tastatură.
- NOTĂ:** dacă utilizați un computer Apple, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Întreținere dispozitiv

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

- 1 Ștergeți dispozitivul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.
- 2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Schimbarea brățarilor

Puteți înlocui brățelele cu noile brățări Instinct sau cu 22 de brățări QuickFit® compatibile.

1 Utilizați o agrafă de birou pentru a împinge acul ceasului.



2 Scoateți brățara ceasului.



3 Selectați o opțiune:

- Pentru a instala brățelele Instinct, aliniați una din părțile brățării la găurile de pe dispozitiv, împingeți acul ceasului și fixați brățara la loc.



NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Acul ceasului trebuie să se potrivească cu găurile de pe dispozitiv.

- Pentru a instala brățelele QuickFit 22, scoateți acul ceasului de pe brățara Instinct, înlocuiți acum ceasul pe dispozitiv și fixați noua brățară.



NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Încuietoarea trebuie să se închidă peste acul ceasului.

- 4 Repetați pașii pentru a modifica cealaltă brățară.

Depanare

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba dispozitivului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și apăsați **GPS**.
- 3 Derulați la penultimul element din listă și apăsați **GPS**.
- 4 Apăsați pe **GPS**.
- 5 Selectați limba.
- 6 Apăsați pe **GPS**.

Gestionarea fișierelor de limbă

Puteți șterge fișierele de limbă de pe dispozitivul dvs. pentru a extinde spațiul de stocare disponibil. Dacă este necesar, puteți instala fișierele de limbă din nou mai târziu.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Limbă text**.
- 3 Selectați o limbă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a șterge fișierele de limbă, selectați **Ștergere**.
 - Pentru a instala fișierele de limbă, selectați **Instalare**, conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB și sincronizați cu aplicația Garmin Express.

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul Instinct Solar este compatibil cu smartphone-urile utilizând tehnologia Bluetooth.

Pentru mai multe informații, vizitați www.garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

Dacă telefonul nu se va conecta la dispozitiv, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți smartphone-ul și dispozitivul dvs. și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe smartphone.
- Actualizați aplicația pentru Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe smartphone pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un smartphone nou, ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați smartphone-ul la o distanță de 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe smartphone-ul dvs., deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••** și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a accesa modul pentru asociere.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Setări > Telefon > Asociere telefon**.

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

Dispozitivul este compatibil cu anumiți senzori Bluetooth. Prima dată când conectați un senzor Garmin la dispozitivul dvs., trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori și accesorii > Adăugare nou**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare în toate**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 43*).

Repornirea dispozitivului dvs.

- 1 Mențineți apăsat **CTRL** până când se oprește dispozitivul.
- 2 Mențineți apăsat **CTRL** pentru a porni dispozitivul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Șterg. date și resetare setări**.
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

SUGESTIE: pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.
- În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin Connect, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
 - Rămâneți pe loc câteva minute.

Citirea temperaturii nu este precisă

Temperatura corpului dvs. afectează citirea temperaturii pentru senzorul de temperatură intern. Pentru a obține cea mai precisă citire a temperaturii, trebuie să scoateți ceasul de pe încheietură și să așteptați 20 - 30 de minute.

De asemenea, puteți folosi un senzor de temperatură exterior opțional pentru a vizualiza citiri precise ale temperaturii ambiante în timp ce purtați ceasul.

Prelungirea duratei de viață a bateriei

Puteți face mai multe lucruri pentru a extinde durata de viață a bateriei.

- Modificați modul de alimentare în timpul unei activități ([Moduri alimentare, pagina 6](#)).
- Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi ([Vizualizarea meniului de comenzi, pagina 3](#)).
- Reduceți temporizarea iluminării de fundal ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 53](#)).
- Reduceți luminozitatea fundalului.
- Utilizați modul GPS UltraTrac pentru activitatea dvs. ([UltraTrac, pagina 47](#)).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcții conectate ([Caracteristici conectate, pagina 29](#)).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de reluare ulterioară ([Oprirea unei activități, pagina 6](#)).
- Dezactivați monitorizarea activității ([Dezactivarea monitorizării activității, pagina 16](#)).
- Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.

De exemplu, utilizați un cadran de ceas fără secundar ([Personalizarea feței de ceas, pagina 48](#)).

- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul ([Administrarea notificărilor, pagina 30](#)).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate ([Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 35](#)).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii ([Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 36](#)).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.

- Porniți citirile manuale ale pulsoximetrului.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul meu zilnic de pași nu apare

Contorul zilnic de pași este resetat în fiecare noapte la miezul nopții.

Dacă apar linii întrerupte în locul contorului dvs. de pași, permiteți dispozitivului să obțină semnalele de la sateliți și să seteze automat ora.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Montați-vă dispozitivul pe încheietura non-dominantă.
- Purtați dispozitivul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Purtați dispozitivul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca dispozitivul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund

Numărul de pași din contul Garmin Connect se actualizează la sincronizarea dispozitivului.

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 32*).
- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 32*).

2 Așteptați ca dispozitivul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect sau a aplicației Garmin Connect nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Numărul de etaje urcate nu pare corect

Dispozitivul dvs. utilizează un barometru intern pentru a măsura modificările de înălțime pe măsură ce urcați etajele. Înălțimea unui etaj urcat este de 3m (10 ft.).

- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți dispozitivul cu măneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

Atunci când vă antrenați la un nivel de intensitate care indică faptul că vă apropiați de obiectivul dvs. de minute de activitate intensă, acestea vor lumina intermitent.

Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.

Cum obțineți mai multe informații

Puteți găsi mai multe informații despre acest produs pe site-ul web Garmin.

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy pentru informații despre precizia funcțiilor.

Acesta nu este un dispozitiv medical.

Anexă

Câmpuri de date

% **Puls**: procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).

%**Puls maxim**: procentul din pulsul maxim.

% **puls maxim interval**: procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

% **puls maxim interval**: procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

% **puls maxim interval**: procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

% **Puls maxim tură**: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

%**Puls maxim ultima tură**: procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.

%**Puls mediu**: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.

%**Puls tură**: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.

% **Puls ultima tură**: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.

Altitudine: altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.

Altitudine GPS: altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.

Altitudine maximă: altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.

Altitudine minimă: altitudinea cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.

Apus: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Ascensiune maximă: rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.

Ascensiune med.: distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.

Ascensiune totală: distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.

Cadență: ciclism. Numărul de rotații al brațului pedaliier. Pentru ca aceste date să fie afișate, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu de cadență.

Cadență: alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).

Cadență medie: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență medie: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență tură: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență tură: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență ultima tură: ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Cadență ultima tură: alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Calorii: numărul total de calorii arse.

Coborâre max.: rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.

Coborâre med.: distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.

Coborâre totală: distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Direcția pe busolă: direcția în care vă deplasați pe baza busolei.

Direcție: direcția în care vă deplasați.

Direcție de deplasare: direcția de la locația curentă către o destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Direcție GPS: direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.

Dist. vert. până la dest.: altitudinea dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distanță int.: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Distanță medie per mișcare: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Distanță medie per mișcare: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Distanță nautică: distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Distanță până la următorul: distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distanță per mișcare: sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.

Distanța rămasă: distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distanță totală estimată: distanța estimată de la start până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Distanță tură per mișcare: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Distanță tură per mișcare: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Distanță ultima tură: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

DistPerMișUltTură: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

DistPerMișUT: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

Durată opriri: timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.

Durata pe zone: timpul scurs pe fiecare zonă de puls.

Etaje coborâte: numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.

Etaje pe minut: număr de etaje urcate pe minut.

Etaje urcate: numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.

GPS: puterea semnalului satelitului GPS.

În afara traseului: distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Lungimi: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Lungimi interval: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Maxim în 24 ore: temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Medie % puls interval: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

Medie % Puls maxim: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Medie mișcări/lungime: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.

Minim în 24 ore: temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Miș/lun int: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.

Mișcări: înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Mișcări: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Mișcări în tură: înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.

Mișcări în tură: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.

Mișcări ultima lungime: înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

Mișcări ultima lungime: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

Mișcări ultima lungime: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

Momentul zilei: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Nivel baterie: energia rămasă a bateriei.

OES: ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

OES la următorul: ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Pantă: calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.

Presiune ambiantă: presiunea ambiantă necalibrată.

Presiune barometrică: presiunea curentă calibrată.

Puls: pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

Puls maxim interval: pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă

Puls mediu: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Puls mediu interval: pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.

Puls tură: pulsul mediu pentru tura curentă.

Puls ultima tură: puls mediu pentru ultima tură finalizată.

Punct de trecere dest.: ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Rap. mișc.: înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mediu mișcări: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Raport mediu mișcări: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Raport mișcări: sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mișcări interval: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.

Raport mișcări tură: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.

Raport mișcări tură: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.

Raport mișcări ultima lungime: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

Raport mișcări ultima lungime: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

Raport mișcări ultima lungime: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.

Raport planare: raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.

Raport planare la destinație: raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Răsărit: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Repetare pornită: cronometrul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).

Repetiții: în timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.

Ritm: ritmul curent.

Ritm interval: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Ritm mediu: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Ritm tură: ritmul mediu pentru tura curentă.

Ritm ultima lungime: ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Ritm ultima tură: ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.

Swolf interval: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Swolf mediu: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (*Terminologie din domeniul înotului, pagina 11*). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.

Swolf ultima lungime: punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Swolf ultima tură: punctajul Swolf pentru cea mai recentă tură finalizată.

Temperatură: temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor teme pe la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

TER: timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Timer: ora curentă pentru cronometru.

Timer de odihnă: cronometrul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Timer de set: în timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.

Timp deplasare: timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.

Timp interval: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Timp mediu tură: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Timp până la următorul: durată estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Timp scurs: timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și alergați timp de 10 minute, apoi opriți cronometrul pentru 5 minute, iar apoi porniți cronometrul și alergați timp de 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

TIMPUL DE ÎNOT: timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.

Timp ultima tură: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

Tip mișcare interval: tipul de mișcare curent pentru interval.

Tip mișcări ultima lungime: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.

Traseu: direcția de la locația de plecare la o destinație. Traseul poate fi vizualizat ca o rută planificată sau setată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Tură coborâre: distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.

Tură Swolf: punctajul Swolf pentru tura curentă.

Tură urcare: distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.

Ture: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Ultima tură - coborâre: distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.

Ultima tură - urcare: distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.

Următ. punct de trecere: următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Vit. vert. până la țintă: raportul de ascensiune sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză maximă: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză medie de deplasare: viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.

Viteză medie generală: viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.

Viteză nautică: viteza curentă în noduri.

Viteză nautică maximă: viteza maximă în noduri pentru activitatea curentă.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

Viteză ultima tură: viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Viteză verticală: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

VIT NAUT MED: viteza medie în noduri pentru activitatea curentă.

VMG: viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Zonă puls: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Aceasta nu este o listă completă. Puteți, de asemenea, să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Dimensiune pneu	Circumferință roată (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 tubular	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

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

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.



WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

