

GARMIN

Instinct™

Brīdinājums: vienmēr konsultējieties ar savu ārstu pirms uzsākat vai izmaināt savu treniņu programmu.

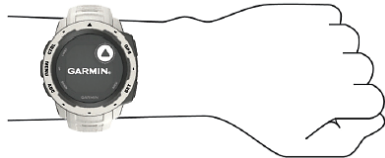
Ierīces valkāšana uz rokas

Valkājiet ierīci virs savas plaukstas locītavas kaula.

Piezīme: ierīcei būtu jābūt uzvilktai cieši, bet komfortabli; tai nevajadzētu kustēties uz rokas treniņu laikā.

Piezīme: optiskais sensors atrodas ierīces aizmugurē.

Plašāku informācija par precizitāti - www.garmin.com/ataccuracy.



Ierīces uzlādēšana

Piezīme: lai izvairītos no korozijas, rūpīgi notīriet un nosusiniet ierīces kontaktus un laukumu ap tiem, pirms uzlādējat ierīci vai pievienojat to pie datora.

1. Ievietojiet USB kabeļa šaurāko galu savas ierīces uzlādes portā;
2. Ievietojiet USB kabeļa platāko galu USB uzlādes portā;
3. Pilnībā uzlādējiet ierīci.



Ierīces pārskats



① LIGHT/CTRL	Nospiediet, lai ieslēgtu / izslēgtu izgaismojumu ekrānā. Pieturiet, lai aplūkotu kontroles izvēlni. Pieturiet, lai ieslēgtu ierīci.
② GPS	Nospiediet, lai aplūkotu aktivitāšu sarakstu un uzsāktu vai apstādinātu aktivitāti. Nospiediet, lai izvēlētos iespēju izvēlnē. Pieturiet, lai aplūkotu GPS koordinātas un saglabātu savu atrašanās vietu.
③ BACK/SET	Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā izvēlnē. Pieturiet, lai aplūkotu pulksteņa izvēlni.
④ DOWN/ABC	Piespiediet, lai pārskatītu palīgrīku cilpu un izvēlnes. Pieturiet, lai aplūkotu altimetra, barometra un kompasas (ABC – saīs. ang. val.) lapu.
⑤ UP/MENU	Piespiediet, lai pārskatītu palīgrīku cilpu un izvēlnes. Pieturiet, lai aplūkotu izvēlni.

Kontroles izvēlnes pārļūkošana

Kontroles izvēlnē satur izvēlnes iespēju īssaites, piemēram, "netraucēšanas režīma" ieslēgšanu, ierīces pogu bloķēšanu un ierīces izslēgšanu.

Piezīme: jūs varat pievienot, mainīt secību vai noņemt iespējas kontroles izvēlnē.

1. Pieturiet CTRL jebkurā lapā;
2. Nospiediet UP vai DOWN, lai pārļūkotu iespējas.

Sistēmas iestatījumu atvēršana

Pieturiet MENU un izvēlieties **Iestatījumi > Sistēma**.

Aktivitātes uzsākšana

Kad uzsākat aktivitāti, GPS, ja nepieciešams, ieslēdzas automātiski. Kad jūs apturat aktivitāti, ierīce atgriežas pulksteņa režīmā.

1. Atrdoties pulksteņa lapā, nospiediet **GPS**;
2. Izvēlieties aktivitātes veidu;
3. Ja nepieciešams, sekojiet norādījumiem ekrānā, lai ievadītu papildus informāciju;
4. Ja nepieciešams, uzgaidiet līdz ierīce savienojas ar jūsu ANT+ vai Bluetooth sensoriem;
5. Ja aktivitātei ir nepieciešams izmantot GPS, dodieties ārpus telpām un uzgaidiet līdz ierīce piefiksē satelītus;
6. Nospiediet **GPS**, lai ieslēgtu taimeru.

Piezīme: ierīce neieraksta jūsu aktivitātes datus līdz taimera ieslēgšanas brīdim.

Aktivitātes apstādināšana

1. Nospiediet **GPS** pogu;
2. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - lai turpinātu aktivitāti, izvēlieties **Rezumējums (Resume)**;
 - lai saglabātu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties **Saglabāt**;
 - lai atliktu aktivitāti un turpinātu to vēlāk, izvēlieties **Veidot rez. vēlāk (Resume Later)**;
 - lai dotos uz savas aktivitātes sākumpunktu pa ceļu, ko esat veicis, izvēlieties **Uz sākumu > TracBack**;
 - lai dotos uz savas aktivitātes sākumpunktu taisnā līnijā, izvēlieties **Uz sākumu > Taisna līnija**;
 - lai dzēstu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties **Atmest > Jā**.



Jūsu ierīces savienošana pāri ar viedtālruni

Lai izmantotu Instinct ierīces savienojuma funkcijas, tai ir jābūt savienotai tieši Garmin Connect™ Mobile lietotnē, nevis jūsu viedtālruņa Bluetooth iestatījumos.

1. No sava viedtālruņa lietotņu veikala ielādējiet un atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
2. Novietojiet savu viedtālruni 10 metru darbības diapazonā no savas ierīces;
3. Pieturiet **CTRL**, lai ieslēgtu ierīci. Kad ierīci ieslēdzat pirmo reizi, tā ir pāri savienošanas režīmā;

Ieteikums: lai manuāli ievadītu ierīci pāri savienošanas režīmā, jūs varat pieturēt **MENU** pogu un izvēlēties **Iestatījumi > Izv. pāra sav. ar tālr.**

4. Izvēlieties veidu kā pievienot ierīci savam Garmin Connect kontam:

- ja šī ir pirmā reize, kad pārrojat ierīci ar Garmin Connect Mobile lietotni, sekojiet norādījumiem ekrānā;
- ja esat jau pievienojis kādu citu ierīci, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin ierīces > Pievienot ierīci** un sekojiet norādījumiem ekrānā.

Produkta atjaunināšana

Ielādējiet savā datorā Garmin Express™ datorprogrammu (www.garmin.com/express).

Ielādējiet savā viedtālrunī Garmin Connect Mobile mobilo lietotni. Abas lietotnes nodrošina ar šādiem pakalpojumiem Garmin® ierīcēm:

- produkta reģistrēšana;
- programmatūras versijas atjaunināšana;
- datu augšupielādēšana Garmin Connect vietnē.

Garmin Express iestatīšana

1. Pievienojiet ierīci savam datoram, izmantojot USB kabeli;
2. Dodieties uz www.garmin.com/express;
3. Sekojiet norādēm datora ekrānā.

Palīgrīku aplūkošana

Jūsu ierīcē ir iepriekšēji ielādēti vairāki palīgrīki. Vairāk palīgrīki ir pieejami, kad pievienojat pāri savi ierīci viedtālrunim.

- Nospiediet **UP** vai **DOWN**. Tiek pārskatīta palīgrīku cilpa.
- Nospiediet **GPS** lai aplūkotu papildus iespējas un funkcijas palīgrīkam.

Ātrās piekļuves pogu (Hot keys) pielāgošana

Jūs varat personalizēt pieturēšanas funkciju konkrētām pogām vai to kombinācijām.

1. Pieturiet **MENU**;
2. Izvēlieties **Iestatījumi > Sistēma > Karstie taustiņi**;
3. Izvēlieties pogu vai to kombināciju pielāgošanai;
4. Izvēlieties funkciju.

Jūsu ierīces pārstartēšana

1. Pieturiet **CTRL** pogu, līdz ierīce izslēdzas;
2. Pieturiet **CTRL** pogu, līdz ierīce ieslēdzas.

Personalizētas aktivitātes izveidošana

1. Atrdoties pulksteņa lapā, izvēlieties **GPS > Pievienot**;
2. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - izvēlieties **Kopēt aktivitāti**, lai izveidotu personalizētu aktivitātes veidu, balstoties uz kādu no saglabātajiem aktivitāšu veidiem;
 - izvēlieties **Cits**, lai izveidotu jaunu personalizētu aktivitātes veidu;
3. Ja nepieciešams, izvēlieties aktivitātes veidu;
4. Izvēlieties nosaukumu vai ievadiet jaunu nosaukumu. Aktivitāšu nosaukumu kopijas ietver numuru, piemēram: Riteņbraukšana (2);
5. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - izvēlieties iespēju specifisku aktivitātes iestatījumu pielāgošanai. Piemēram, jūs varat personalizēt datu lapas un automātiskās funkcijas;
 - izvēlieties **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu personalizēto aktivitāti;
6. Izvēlieties **Jā**, lai pievienotu aktivitāti jūsu izlases aktivitāšu sarakstam.

Aktivitātes uzraudzīšana

Aktivitātes uzraudzīšanas funkcija ieraksta jūsu ikdienas soļu skaitu, noceļoto attālumu, intensitātes minūtes, uzkāpto stāvu skaitu, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai ieraksta dienai. Sadedzinātās kalorijas sevi ietver pamata metaboliskās un aktivitātes kalorijas. Veikto soļu skaits atainojas soļu palīgrīkā dienas garumā – tas pastāvīgi atjaunojas.

Automātisks mērķis soļu skaitam

Jūsu ierīce automātiski izveido mērķi ikdienas soļu skaitam, balstoties uz jūsu iepriekšējiem aktivitātes līmeņiem. Dienas laikā tiek atainots jūsu progress preti mērķim. Jūs varat personalizēt mērķi soļu skaitam savā Garmin Connect kontā.

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Jūs varat saglabāt savu atrašanās vietu, lai atgrieztos tajā vēlāk.

1. Atrodieties jebkurā no lapām, pieturiet **GPS** pogu;
2. Nospiediet **GPS** pogu;
3. Ja nepieciešams, nospiediet **DOWN**, lai izmainītu informāciju par vietu.

Ceļa punkta projicēšana

Jūs varat saglabāt jaunu vietu, projicējot attālumu un virzienu no jūsu pašreizējās atrašanās vietas līdz jaunajai vietai.

1. Ja nepieciešams, izvēlieties **GPS > Pievienot > Demonstrēt marš. p.**, lai pievienotu ceļa punkta projicēšanas lietotni savam izlases sarakstam;
 2. Izvēlieties **Jā**, lai pievienotu to lietotni favorītu sarakstam;
 3. Atrodieties pulksteņa lapā, izvēlieties **GPS > Demonstrēt marš. p.**;
 4. Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu virzienu;
 5. Nospiediet **GPS**;
 6. Nospiediet **DOWN**, lai izvēlētos mērvienību;
 7. Nospiediet **UP**, lai ievadītu attālumu;
 8. Nospiediet **GPS**, lai saglabātu.
- Projicētais ceļa punkts ir saglabāts ar noklusējuma nosaukumu.

Navigēšana uz gala mērķi

Jūs varat izmantot savu ierīci, lai navigētu uz galamērķi vai sekotu maršrutam.

1. Atrodieties pulksteņa lapā, izvēlieties **GPS > Navigēt**;
2. Izvēlieties kategoriju;
3. Reaģējiet uz vaicājumiem ekrānā, lai izvēlētos galamērķi;
4. Izvēlieties **Doties uz**. Uzrādās ar navigāciju saistīta informācija;
5. Nospiediet **GPS**, lai sāktu navigēt.

Navigēšana, izmantojot Sight 'N Go (Skats un kustība) funkciju

Jūs varat vērst ierīci pret kādu objektu tūlumā, piemēram – ūdenstorni, nofiksēt virzienu un doties izvēlēta objekta virzienā.

1. Atrodieties pulksteņa lapā, izvēlieties **GPS > Navigēt > Skats un kustība**;
2. Vērsiet pulksteņa augšpusi (bultiņa virs ekrāna) pret objektu un nospiediet **GPS**. Uzrādās ar navigāciju saistīta informācija;
3. Nospiediet **GPS**, lai sāktu navigēt.

Kursa izveidošana un sekošana tam jūsu ierīcē

1. Atrodieties pulksteņa lapā, izvēlieties **GPS > Navigēt > Kursi > Izveidot jaunu**;
2. Ievadiet kursa nosaukumu un izvēlieties **✓**;
3. Izvēlieties **Pievienot atraš.**;
4. Izvēlieties kādu no piedāvātajām iespējām;
5. Ja nepieciešams, atkārtojiet soļus 3 un 4;
6. Izvēlieties **Pabeigts > Izpildīt kursu**. Uzrādās ar navigāciju saistīta informācija;
7. Nospiediet **GPS**, lai sāktu navigēt.

Navigēšana uz jūsu aktivitātes sākumpunktu tās laikā

Jūs varat navigēt uz jūsu uzsāktās aktivitātes sākumpunktu taisnā līnijā vai sekojot noceļotajam ceļam. Šī funkcija ir pieejama tikai aktivitātēs, kurās tiek izmantots GPS.

1. Aktivitātes veikšanas laikā izvēlieties **GPS > Uz sākumu**;
2. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - lai navigētu uz jūsu aktivitātes sākumpunktu pa veikto ceļu, izvēlieties **TracBack**;
 - lai navigētu uz jūsu aktivitātes sākumpunktu taisnā līnijā, izvēlieties **Taisna līnija**.

Kartē atainojas jūsu pašreizējā atrašanās vieta, ceļš, kam sekot, un jūsu galamērķis.

Altimetra, barometra un kompasā aplūkošana

Ierīcē ir iebūvēti altimetra, barometra un kompasā sensori ar automātisku kalibrēšanu.

1. Atrodieties jebkurā lapā, pieturiet **ABC** pogu;
2. Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai aplūkotu atsevišķas altimetra, barometra un kompasā lapas.

Navigēšanas apturēšana

1. Aktivitātes veikšanas laikā pieturiet **MENU** pogu;
2. Izvēlieties **Apturēt navigāciju**.

Satelītu signālu iegūšana

Ierīcei, lai tā uztvertu signālus no satelītiem, var būt nepieciešams neaizsegts skats uz debesīm. Laiks un datums tiek iestatīts automātiski, balstoties uz GPS pozīciju.

1. Dodieties ārpus telpām – uz atklātu vietu. Ierīces priekšpusei (ekrānam) būtu jābūt pavērstam pret debesīm;
2. Uzgaidiet līdz ierīce piefiksē satelītus. Šis process var aizņemt 30 līdz 60 sekundes.

Ierīces uzturēšana darbības kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu ierīces tīrīšanai!

Izvaieties no spēcīgiem tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidīšanas līdzekļiem, jo tie var bojāt ierīces plastmasas detaļas!

Rūpīgi noskalojiet ierīci tīrā ūdenī pēc tam, kad tā ir bijusi pakļauta saskarei ar hloru, sālsūdeni, pretiedeguma krēmu, kosmētiku alkoholu vai citām spēcīgām, ķīmiskām vielām! Ilgstoša saskarsme ar šādām vielām var bojāt ierīces korpusu.

Izvaieties no pogu nospiešanas zem ūdens!

Izvaieties no spēcīgiem triecieniem un skarbas izturēšanās pret ierīci, jo tā var tikt sašūnāts produkta darbības laiks!

Neuzglabājiet ierīci, kur tā var tikt pakļauta ilgstošai izteikti augstas temperatūras ietekmei, jo tā ierīcei var rasties neatgriezeniski bojājumi!

Karte

Ataino jūsu atrašanās vietu kartē. Kartē atainojas arī lokāciju nosaukumi un simboli. Kad jūs dodaties uz galamērķi, jūsu maršruts kartē tiek iezīmēts ar līniju.

Panoramēšana un tālummaiņa kartē

1. Navigēšanas laikā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai aplūkotu karti;
2. Pieturiet **MENU** pogu;
3. Izvēlieties **Panoramēšana/Tālummaiņa**;
4. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - lai pārslēgtos starp panoramēšanu uz augšu un uz leju, panoramēšanu pa kreisi un pa labi un tālummaiņu, nospiediet **GPS**;
 - lai panoramētu vai veiktu tālummaiņu kartē, nospiediet **UP** vai **DOWN**;
 - lai izietu, nospiediet **BACK**.

Vēstures dati

Vēstures dati ietver sevī laiku, distanci, kalorijas, vidējo tempu vai ātrumu, datus par apljiem un papildus sensoru informāciju.

Piezīme: kad ierīces atmiņa ir piepildījusies, tiek pārrakstīti jūsu vecākie dati.

Vēstures datu izmantošana

Vēstures datus ir ietverti jūsu iepriekšējo aktivitāšu dati, kas saglabāti jūsu ierīcē.

1. Pieturiet **MENU** pogu;
2. Izvēlieties **Vēsture > Aktivitātes**;
3. Izvēlieties aktivitāti;
4. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - lai aplūkotu papildus informāciju par aktivitāti, izvēlieties **Detaļas**;
 - lai izvēlētos apli un aplūkotu papildus informāciju par katru apli, izvēlieties **Distances (Laps)**;
 - lai izvēlētos intervālu un aplūkotu papildus informāciju par katru intervālu, izvēlieties **Intervāli**;
 - lai izvēlētos treniņa nodarbi un aplūkotu papildus informāciju par katru treniņa daļu, izvēlieties **Kopas**;
 - lai aplūkotu aktivitāti kartē, izvēlieties **Karte**;
 - lai aplūkotu savu laiku katrā no pulsa zonām, izvēlieties **Laiks joslā**;
 - lai aplūkotu kāpuma / krituma datus aktivitātei, izvēlieties **Augstuma diagramma**;
 - lai dzēstu izvēlēto aktivitāti, izvēlieties **Dzēst**.

Vēstures datu izmantošana

1. Pieturiet **MENU** pogu;
2. Izvēlieties **Vēsture > Opcijas**;
3. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - izvēlieties **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu visas aktivitātes vēsturē;
 - izvēlieties **Atiestatīt kopsummas**, lai atiestatītu visas distances un laika kopsummas;

Piezīme: šis process nedzēs jūsu saglabātās aktivitātes.

4. Apstipriniet savu izvēli.

Jūsu bezvadu sensoru pievienošana pāri

Pirmo reizi, kad savienojat savu ierīci ar bezvadu ANT+ vai Bluetooth sensoru, jums tie savā starpā ir jāsapāro. Kad tie ir saslēgti pāri, ierīce pievienojas sensoram automātiski, kad jūs uzsākat aktivitāti un sensors ir ieslēgts un darbības diapazonā.

1. Ja jūs savienojat pāri pulsometru ar jostīņu, apvelciet to ap krūtīm. Neapvilks pulsometrs ar jostīņu nenosūta un nesaņem datus;
2. Novietojiet ierīci 3 metru darbības diapazonā no sensora;
- Piezīme:** savienojot pāri, atējiet 10 metru attālumā no citiem bezvadu sensoriem.
3. Pieturiet **MENU** pogu;
4. Izvēlieties **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**;
5. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - izvēlieties **Meklēt visus**;
 - izvēlieties sava sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pāri ar jūsu ierīci, statuss izmainās no **Meklē uz Pievienots**. Dati no sensora atainojas datu lapu cilpā vai kā pielāgots datu lauks.

Ārējo velosipēda ātruma un kadences sensoru izmantošana
Jūs varat izmantot saderīgu velosipēda ātruma vai kadences sensoru, lai iegūtu no tiem datus savā ierīcē. Saslēdziet sensoru pāri ar savu ierīci, iestatiet sava velosipēda riteņa izmēru un dodieties braucienā!

Tehniskie parametri

Akumulatora veids	Uzlādējams, iebūvēts litija jonu
Ūdens izturības klase	10 ATM *
Bezvadu frekvences / protokoli	2,4 GHz pie 2,4 dBm nomināla
Temperatūra izmantošanai un uzglabāšanai	No -20°C līdz 60°C
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C

* Ierīce iztur spiedienu, kas ir līdzvērtīgs 100 metru dziļuma spiedienam. Plašākas informācijas iegūšanai, apmeklējiet www.garmin.com/waterrating.

Informācija par akumulatora darbības laiku

Reālais akumulatora darbības laiks ar vienu tā uzlādes reizi ir atkarīgs no ierīcē ieslēgtajām funkcijām, piemēram, aktivitātes uzraudzīšanas, pulsa nolasīšana no plauksta locītavas, viedajiem ziņojumiem, GPS, iekšējiem un pievienotajiem sensoriem.

Akumulatora darbības laiks	Režīms
Līdz 14 dienām	Viedpulksteņa režīms ar aktivitātes uzraudzīšanu un pastāvīgi ieslēgtu pulsa nolasīšanas no plauksta locītavas funkciju.
Līdz 16 stundām	GPS režīms ar pulsa nolasīšanu no plauksta locītavas.
Līdz 40 stundām	UltraTrac GPS režīms.