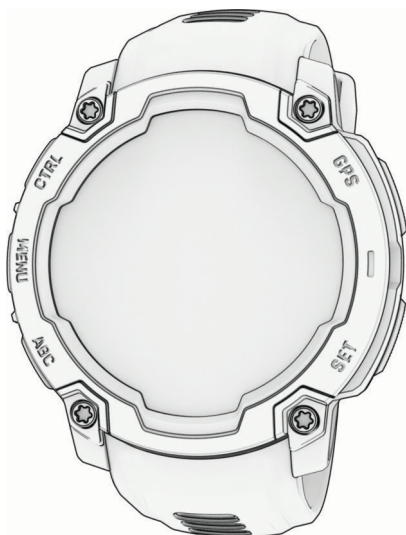


GARMIN®



INSTINCT® E

РЪКОВОДСТВО

© 2025 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, Instinct®, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® и Xero® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™, Varia™ и са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google LLC. iPhone® е търговска марка на Apple Inc, регистрирани в САЩ и други държави. Словната марка BLUETOOTH® и лого са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и се използват от Garmin по лиценз. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана с лиценз от Apple Inc. Iridium® регистрирана търговска марка на Iridium Satellite LLC. USB-C® е регистрирана търговска марка на USB Implementers Forum. Wi-Fi® е регистрирана марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ е търговска марка на Zwift, Inc. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

Този продукт е сертифициран от ANT+®. Посетете www.thisisant.com/directory за списък на съвместимите продукти и приложения.

M/N: A04880, A04881

Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Начално запознаване

Когато използвате часовника си за първи път, трябва да изпълните тези задачи, за да го настроите и да се запознаете с основните функции.

- 1 Задръжте **CTRL**, за да включите часовника (*Бутони, стр. 1*).
- 2 Следвайте инструкциите на екрана, за да завършите първоначалната настройка.
По време на първоначалната настройка можете да сдвоите телефона си с часовника си, за да получавате известия, да синхронизирате дейностите си и други (*Сдвояване на телефона, стр. 52*).
- 3 Заредете часовника (*Зареждане на часовника, стр. 76*).
- 4 Стартирайте дейност (*Стартиране на дейност, стр. 3*).

Бутони



① LIGHT CTRL	• Натиснете, за да включите устройството. • Натиснете, за да светне екранът. • Бързо натиснете два пъти, за да включите или изключите фенерчето (<i>Използване на екрана като фенерче, стр. 38</i>). • Задръжте за две секунди, за да видите менюто с органи за управление (<i>Управление, стр. 36</i>). • Задръжте за пет секунди, за да поискате помощ (<i>Заявяване на помощ, стр. 64</i>).
② UP MENU	• Натиснете, за да преминете през цикъла с графични елементи и менютата. • На циферблата задръжте за достъп до главното меню. • Задръжте за достъп до контекстно меню, ако има такова в тази част на потребителския интерфейс.
③ DOWN ABC	• Натиснете, за да преминете през цикъла с графични елементи и менютата (<i>Преглед на цикъла с графични елементи, стр. 32</i>). • Задръжте, за да видите екрана на висотомера, барометъра и компаса (ABC).
④ GPS	• Натиснете, за да изберете опция в менюто. • На циферблата натиснете, за да отворите менюто с приложения и дейности (<i>Дейности и приложения, стр. 2</i>). • Натиснете, за да видите списък с дейности и да стартирате или спрете дейност (<i>Стартиране на дейност, стр. 3</i>). • Задръжте, за да видите GPS координатите и да запазите местоположението си.
⑤ BACK SET	• Натиснете, за да се върнете към предишния екран. • По време на дейност натиснете, за да запишете обиколка, почивка или да преминете към следващата стъпка от тренировката. • Задръжте, за да видите менюто с часовници (<i>Часовници, стр. 23</i>).

Дейности и приложения

Часовникът Ви може да се използва за дейности на закрито, на открито, спорт и фитнес дейности. Когато стартирате дейност, часовникът показва и записва данни от сензори. Можете да създадете персонализирани дейности или нови дейности въз основа на дейности по подразбиране (*Създаване на персонализирана дейност, стр. 18*). Когато завършите дейностите си, можете да ги запазите и да ги споделите с общността на Garmin Connect™.

Можете също така да добавите Connect IQ™ дейности и приложения към часовника с помощта на приложението Connect IQ (*Connect IQ Функции, стр. 56*).

За повече информация относно проследяването на дейностите и точността на данните за здравословното състояние посетете garmin.com/ataccuracy.

Списък с дейности и приложения

На циферблата натиснете GPS и натиснете DOWN, за да преминете през списъка с дейности и приложения. Списъкът с любимите Ви дейности се появява в горната част на списъка ([Персонализиране на дейности и приложения, стр. 17](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои дейности са включени в повече от една категория.

Категории	Действия
На открито	Конна езда, Катерене, Експедиция, Рибна, Туризм, Конна езда, Лов, Ходене
Тичане	Писта на закрито, Бягай, Следене на бягане, Бягане по маршрут, Бягаща пътечка, Виртуално бягане
Колоездене	Велосипед, Път. с велос., Колоездене на закрито, Обиколка с велосипед, Велосипеден мотокрос, Велокрос, eBike, eMTB, Велосипед по чакъл, МТВ, Каране на велосипед
Плуване	Открити води, Плуване в басейн
Фитнес зала	Кардио тренировка, Елиптично, Катерене по етажи, HIIT, Пилатес, Гребане на закрито, Степер за стълби, Сила, Йога
Зимни спортове	Пързалане на лед, Ски, Сноуборд, Снегоходене, Класическо ски бягане, Ски бягане
Водни спортове	Лодка, Каяк, Гребане, SUP, Речно спускане
Отборни спортове	Американски футбол, Бейзбол, Баскетбол, Крикет, Хокей на трева, Хокей на лед, Лакрос, Ръгби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Ултимейт диск
Ракетни спортове	Бадминтон, Падел, Пикълбол, Платформен тенис, Ракетбол, Скуош, Тенис на маса, Тенис
Други	Дишане, Garmin Share, Health Snapshot™, Хронология, Messenger, Навигация, Други, Проект. т. от маршрут, Пулсов оксиметър, Референтна точка, Записано, Настройки, Тактическа тренировка, Приливи, Проследи ме, Тренировки

Стартиране на дейност

Когато стартирате дейност, GPS се включва автоматично (ако е нужно).

- 1 На циферблата натиснете **GPS**.
- 2 Ако за първи път стартирате дейност, изберете отметката до всяка дейност, за да я добавите към Вашите любими, и изберете **Край**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете дейност от Вашите любими.
 - Изберете  и изберете дейност от разширения списък с дейности.
- 4 Ако дейността изисква GPS сигнал, излезте навън в зона с чист изглед към небето и изчакайте, докато часовникът не бъде готов.
Часовникът ще бъде готов, след като установи Вашия пулс, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже към Вашите безжични сензори (ако е необходимо).
- 5 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

Съвети за записване на дейностите

- Заредете устройството преди започване на дейност (*Зареждане на часовника, стр. 76*).
- Натиснете **SET**, за да запишете обиколки, да започнете нова серия или поза или да преминете към следващата стъпка на тренировка.
- Изберете **UP** или **DOWN**, за да видите страници с допълнителни данни.
- Hold **MENU**, and select **Енергиен режим** to use a power mode to extend battery life (*Персонализиране на енергийни режими, стр. 72*).

Прекратяване на дейност

1 Натиснете **GPS**.

2 Изберете опция:

- За да възобновите дейността си, изберете **Поднови**.
- За да запазите дейността и да прегледате подробностите, изберете **Запис**, натиснете **GPS** и изберете опция.
- За да спрете временно дейността си и да я възобновите по-късно, изберете **Прод. по-късно**.
- За да маркирате обиколка, изберете **Обиколка**.
- За да се върнете до началната точка на дейността по пътя, който сте изминали, изберете **Обр. към нач. > TracBack**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.

- За да се върнете до началната точка на дейността по най-прекия път, изберете **Обр. към нач. > Права линия**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за дейности, които използват GPS.

- За да измерите разликата между Вашия пулс в края на дейността и пулса Ви две минути по-късно, изберете **Пулс на възст.** и изчакайте таймерът да отброи.
- За да отхвърлите дейността, изберете **Отхвърляне**.

ЗАБЕЛЕЖКА: След спиране на дейността часовникът я запазва автоматично след 30 минути.

Дейности на открито

Стартиране на експедиция

Можете да използвате дейността **Експедиция**, за да удължите живота на батерията, докато записвате многодневна дейност.

1 От циферблата изберете **GPS**.

2 Изберете **Експедиция**.

3 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера за дейността.

Устройството преминава в режим на ниска консумация на енергия и събира GPS точки за проследяване веднъж на час. За да увеличи максимално живота на батерията, устройството изключва всички сензори и аксесоари, включително връзката със смартфона Ви.

Ръчно записване на точка на проследяване

По време на експедиция точките на проследяване се записват автоматично въз основа на избрания интервал на запис. Можете да запишете ръчно точка на проследяване по всяко време.

1 По време на експедиция натиснете **GPS**.

2 Изберете **Добавяне на точка**.

Преглед на точки от трасе

- 1 По време на експедиция натиснете **GPS**.
- 2 Изберете **Преглед на точки**.
- 3 Изберете точка от трасе от списъка.
- 4 Изберете опция:
 - За да започнете навигация до точка от трасето, изберете **Отиди до**.
 - За да видите подробна информация за точка от трасето, изберете **Подробности**.

Риболов

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Риба**.
- 3 Натиснете **GPS**.
- 4 Натиснете **GPS** и изберете опция:
 - За да добавите улова към Вашия брой риби и да запаметите местоположението, изберете **Рег. улов**.
 - За да запаметите текущото си местоположение, изберете **Запиши местоп.**
 - За да зададете таймер за интервали, крайно време или напомняне за крайно време за дейността, изберете **Тайм. риболов**.
 - За да се върнете към началната точка на дейността си, изберете **Обр. към нач.** и изберете опция.
 - За да видите запазените си местоположения, изберете **Запам. местопол.**
 - За да навигирате до дестинация, изберете **Навигация** и изберете опция.
 - За да редактирате настройките за дейност, изберете **Настройки** и изберете опция (*Настройки на дейности и приложения, стр. 19*).
- 5 След като завършите дейността си, натиснете **GPS** и изберете **Пр. риболов**.

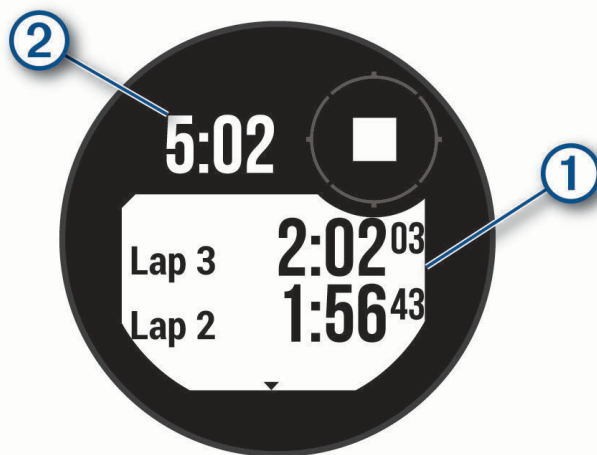
Ходене на лов

Можете да запамятвате места, свързани с Вашия лов, и да разглеждате карта на запазените места. По време на ловна дейност, устройството използва режим на GNSS, който пести живота на батерията.

- 1 От циферблата изберете **GPS**.
- 2 Изберете **Лов**.
- 3 Натиснете **GPS** и изберете **Стартиране на лов**.
- 4 Натиснете **GPS** и изберете опция:
 - За да се върнете към началната точка на дейността си, изберете **Обр. към нач.** и изберете опция.
 - За да запаметите текущото си местоположение, изберете **Запиши местоп.**
 - За да видите местата, запаметени по време на тази дейност за лов, изберете **Местоп. за улов**.
 - За да видите всички предварително запаметени местоположения, изберете **Запам. местопол.**
 - За да навигирате до дестинация, изберете **Навигация** и изберете опция.
- 5 След като завършите лова, натиснете **GPS** и изберете **Край на лов**.

Използване на хронометъра

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Хронометър**.
- 3 Натиснете **GPS**, за да стартирате таймера.
- 4 Натиснете **SET**, за да стартирате таймера за обиколка ①.



Общото време на хронометъра ② продължава да тече.

- 5 Натиснете **GPS**, за да спрете и двата таймера.
- 6 Изберете опция:
 - За да нулирате и двата таймера, натиснете **DOWN**.
 - За да запазите времето на хронометъра като дейност, натиснете **MENU** и изберете **Запис действ..**
 - За да нулирате таймерите и да излезете от хронометъра, натиснете **MENU** и изберете **Край**.
 - За да прегледате таймерите за обиколка, натиснете **MENU** и изберете **Преглед**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Опцията **Преглед** се появява само ако са направени няколко обиколки.
 - За да се върнете към циферблата, без да нулирате таймерите, натиснете **MENU** и изберете **Отидете на циферблата**.
 - За да активирате или дезактивирате запис на обиколка, натиснете **MENU** и изберете **Бутон за обиколка**.

Синхронизиране на времето с GPS

При всяко включване на часовника и свързване със спътници часовникът автоматично открива Вашата часова зона и текущия час от денонощието. Можете също така ръчно да синхронизирате часа с GPS, когато сменят часовите зони, и да актуализирате за лятно часово време.

- 1 От който и да е екран задръжте **SET**.
- 2 Изберете **Зад. час чрез GPS**.
- 3 Изчакайте, докато устройството локализира сателитите (*Прихващане на сателитни сигнали*, стр. 81).

Персонализиране на сутрешния Ви отчет

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате тези настройки на Вашия часовник или във Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Изглед > Сутрешен отчет**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Покажи бюлетин**, за да активирате или деактивирате сутрешния отчет.
 - Изберете **Редактиране на отчет**, за да персонализирате реда и типа на данните, които се показват във Вашия сутрешен отчет.

Сензори и аксесоари

Часовникът Instinct E има няколко вътрешни сензора и можете да свържете допълнителни безжични сензори за Вашите дейности.

Пулс на китката

Вашият часовник разполага с монитор за пулс на китката и можете да преглеждате данните за пулса Ви на графичния елемент за пулс ([Преглед на цикъла с графични елементи](#), стр. 32).

Часовникът е съвместим и с устройства за следене на пулса за гърди. Ако са налични данни за пулс от китката и такива от гърдите, когато започнете дейност, Вашият часовник използва данните за пулс от гърдите.

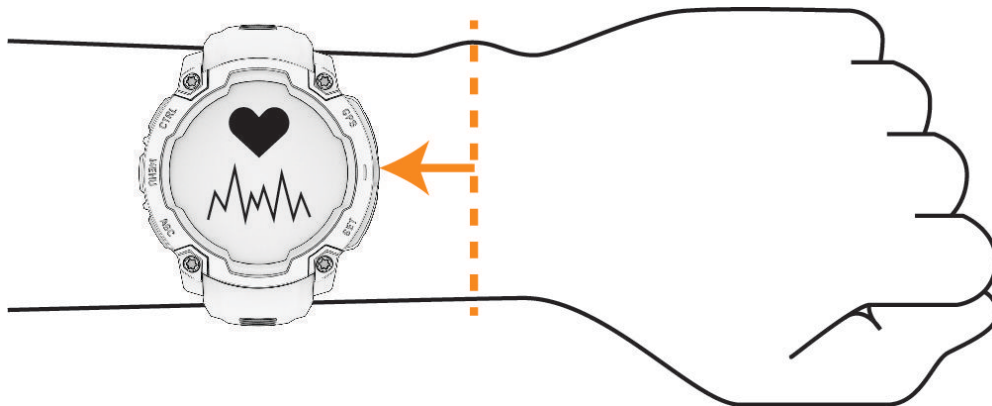
Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте [Съвети при нестабилни данни за пулса](#), стр. 40 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте [Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър](#), стр. 42 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.

- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на garmin.com/fitandcare.

Съвети при нестабилни данни за пулса

Ако данните за пулса са нестабилни или не се показват, можете да опитате следните съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Изчакайте докато иконата  се стабилизира, преди да започнете Вашата дейност.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Настройки за монитор на пулса на китката

Задръжте **MENU** и изберете **Датчици и принадл. > Пулс на китката**.

Състояние: Активира или деактивира устройство за следене на пулса за китка. Стойността по подразбиране е Автоматично, при което автоматично се използва устройството за следене на пулса за китка, освен ако не сдвоите външно устройство за следене на пулса.

ЗАБЕЛЕЖКА: Деактивирането на устройството за следене на пулса за китка деактивира и сензора на пулсовия оксиметър за китка. Можете да извършите ръчно отчитане от графичния елемент на пулсовия оксиметър.

По време на плуване: Активира или деактивира устройство за следене на пулса за китка по време на плуване.

Предупр. за необ. пулс: Позволява Ви да настроите часовника да Ви предупреждава, когато пулсът Ви надвиши или падне под целева стойност (*Настройка на предупреждение за необичаен пулс*, стр. 40).

Предаване на пулс: Позволява Ви да започнете да излъчвате данни за своя пулс към сдвоено устройство (*Излъчване на данни за пулс*, стр. 41).

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

ВНИМАНИЕ

Тази функция Ви предупреждава само когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута, избрани от потребителя, след период на неактивност. Тази функция не Ви уведомява, когато пулсът Ви падне под избрания праг по време на избрания от Вас времеви прозорец за сън, конфигуриран в приложението Garmin Connect. Тази функция не Ви уведомява за потенциално сърдечно заболяване и не е предназначена за лечение или диагностициране на каквото и да е медицинско състояние или заболяване. Винаги се допитвайте до Вашия лекар за всякакви проблеми, свързани със сърцето.

Можете да зададете стойността за праг на пулса.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Датчици и принадл. > Пулс на китката > Предупр. за необ. пулс**.
- 3 Изберете **Висока степен на предупреждение** или **Ниска степен на предупреждение**.
- 4 Задават стойността за праг на пулса.

При всяко превишаване или падане на Вашия пулс под стойността на прага ще се извежда съобщение и часовникът ще вибрира.

Излъчване на данни за пулс

Можете да излъчвате данни за Вашия пулс от Вашия часовник и да ги преглеждате на сдвоени устройства. Излъчването на данни за пулса намалява живота на батерията.

СЪВЕТ: Можете да персонализирате настройките за дейност за автоматично излъчване на Вашите данни на пулс, когато започнете дейност ([Настройки на дейности и приложения, стр. 19](#)). Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към устройство Edge®, докато карате велосипед.

1 Изберете опция:

- Задръжте **MENU** и изберете **Датчици и принадл. > Пулс на китката > Предаване на пулс**.
- Задръжте **CTRL**, за да отворите менюто с органи за управление, и изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 38](#)).

2 Натиснете **GPS**.

Часовникът започва да излъчва данните за Вашия пулс.

3 Сдвоете Вашия часовник с Вашето съвместимо устройство.

ЗАБЕЛЕЖКА: Указанията за сдвояване се различават за всяко Garmin съвместимо устройство. Вижте ръководството на притежателя.

4 Натиснете **GPS**, за да спрете излъчването на данните за Вашия пулс.

Пулсов оксиметър

Устройството Instinct Е има пулсов оксиметър за китката, за да се измери кислородното насищане в кръвта Ви. Може да бъде ценно да знаете кислородното си насищане, за да разбирате цялостното си здравословно състояние и това да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към надморската височина. Устройството измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO₂.

На устройството показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO₂. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни ([Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 42](#)). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър. Графичният елемент показва последния процент на кислородно насищане в кръвта.

1 Докато сте седнали или сте неактивни, натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите графичния елемент за пулсовия оксиметър.

2 Изчакайте, докато часовникът започне да отчитането на пулсовия оксиметър.

3 Останете неподвижни за до 30 секунди.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте твърде активни, за да може часовникът да извърши измерване с пулсовия оксиметър, вместо процент ще се изведе съобщение. Можете да проверите отново след няколко минути без активност. За най-добри резултати дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.

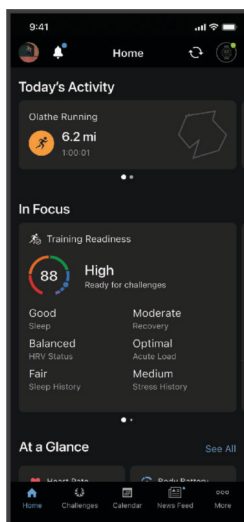
Garmin Connect

Можете да се свържете с приятелите си в Garmin Connect. Garmin Connect Ви предоставя инструментите, за да следите, анализирате, споделяте и да се окуражавате едни други. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колхозене, плуване, походи, триатлони и други. За да се регистрирате за безплатен акаунт, можете да изтеглите приложението от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/connectapp) или да отидете на connect.garmin.com.

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност на часовника си, можете да качите тази дейност в акаунта си в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да видите по-подробна информация за дейността си, включително час, разстояние, надморска височина, пулс, изгорени калории, ритъм, динамика на бягане, изглед отгоре към картата, диаграми за темпо и скорост, както и персонализирани отчети.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои данни се нуждаят от допълнителен аксесоар, като устройство за следене на пулса.



Планирайте тренировката си: Можете да изберете цел за физическата си подготовка и да заредите един от тренировъчните планове за занимания по дни.

Следете своя напредък: Можете да проследите ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да споделяте връзки към дейностите си.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате настройките на часовника си и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect.

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите устройството със смартфона си ([Сдвояване на телефона, стр. 52](#)), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейности в Garmin Connect акаунта си.

1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.

2 Донесете устройството си на 10 m (30 ft) от смартфона.

Устройството Ви автоматично синхронизира данните с приложението Garmin Connect и Garmin Connect акаунта Ви.

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон (*Сдвояване на телефона, стр. 52*).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 54*).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство. Актуализацията се прилага, когато не използвате активно устройството. След завършване на актуализацията Вашето устройство ще се рестартира.

Състояние на унифицирана тренировка

Когато използвате повече от едно устройство Garmin с акаунта Ви в Garmin Connect, можете да избирате кое устройство да бъде основният източник на данни за ежедневна употреба и за тренировъчни цели.

От приложението Garmin Connect изберете **••• > Настройки**.

Основно устройство за трениране: Задава приоритетен източник на данни за показатели за тренировка като Вашето тренировъчно състояние и фокус върху натоварването.

Основно устройство за носене: Задава приоритетен източник на данни за ежедневните показатели за здраве, като стъпки и сън. Това трябва да е часовникът, който носите най-често.

СЪВЕТ: За най-точни резултати Garmin препоръчва да синхронизирате често с Вашия акаунт в Garmin Connect.

Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността

Можете да синхронизирате дейности и измервания на ефективността от други устройства Garmin към Вашия часовник Instinct E чрез Вашия акаунт в Garmin Connect. Това позволява на часовника Ви да отразява по-точно Вашето състояние на тренировка и физическа подготовка. Например можете да записвате каране с велосипеден компютър Edge и да преглеждате подробностите за дейността си и времето за възстановяване на Вашия часовник Instinct E.

Синхронизирайте часовника си Instinct E и други устройства Garmin към Вашия акаунт в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете основно устройство за трениране и основно устройство за носене в приложението Garmin Connect (*Състояние на унифицирана тренировка, стр. 55*).

Скорошни дейности и измервания на представянето от другите Ви устройства Garmin се показват на часовника Ви Instinct E.

Използване на Garmin Connect на Вашия компютър

Приложението свързва устройството Ви с Garmin Connect акаунта Ви чрез компютър. Можете да използвате приложението, за да качвате данните за дейността си в Garmin Connect акаунта си и да изпращате данни, като тренировки или планове за тренировки от уебсайта на Garmin Connect към устройството Ви. Можете също да инсталирате актуализации на софтуера на устройството и да управлявате приложения на .

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на garmin.com/express.
- 3 Изтеглете и инсталирайте приложението Garmin Express™.
- 4 Отворете приложението Garmin Express и изберете **Добавяне на устройство**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на устройството, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и трябва да изтеглите приложението Garmin Express.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
Когато има наличен нов софтуер, Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.
- 3 Не изключвайте устройството си от компютъра по време на процеса на актуализиране.

Ръчно синхронизиране на данни с Garmin Connect

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление (*Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 38*).

- 1 Задръжте **CTRL**, за да видите менюто с органи за управление.
- 2 Изберете **Синхронизиране**.

Connect IQ Функции

Можете да добавите приложения на Connect IQ, полета за данни, графични елементи и циферблати в часовника си, като използвате магазина Connect IQ на часовника или телефона Ви (garmin.com/connectiqapp).

Циферблати: Персонализирайте външния вид на часовника.

Приложения за устройство: Добавете интерактивни функции към часовника си, като например графични елементи за бърз преглед и нови видове дейности на открито и фитнес.

Полета за данни: Изтегляйте нови полета за данни, които представят данните за сензор, дейност и хронология по различни начини. Можете да добавяте Connect IQ полета за данни към вградени функции и страници.

Изтегляне на функции Connect IQ

Преди да можете да изтеглите функции от приложението, трябва да вдвоите устройството със смартфона си (*Сдвояване на телефона, стр. 52*).

- 1 От магазина с приложения на Вашия смартфон инсталирайте и отворете приложението.
- 2 Ако е необходимо, изберете устройството си.
- 3 Изберете функция Connect IQ.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на apps.garmin.com и се впишете.
- 3 Изберете Connect IQ функция и я изтеглете.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Garmin Explore™

Уебсайтът на Garmin Explore и приложението Ви позволяват да създавате трасета, да качвате дейности и да използвате облачно хранилище. Предлагат разширено планиране онлайн и офлайн, което Ви позволява да споделяте и синхронизирате данни с Вашето съвместимо устройство Garmin. Можете да използвате приложението за изтегляне на карти за офлайн достъп и след това да навигирате до всякакви точки, без да използвате услугата си за мобилни данни.

Можете също да изтеглите приложението Garmin Explore от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/exploreapp) или да отидете на explore.garmin.com.

Функции за безопасност и проследяване

⚠ ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът Instinct E трябва да е свързан към приложението Garmin Connect, като използвате Bluetooth технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на garmin.com/safety.

Помощ: Позволява Ви да изпращате съобщение с Вашето име, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

Откриване на инцидент: Когато часовникът Instinct E открие инцидент по време на определени дейности на открито, той изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на уеб страницата.

Live Event Sharing: Позволява Ви да изпращате съобщения на приятели и семейство по време на събитие, като предоставя актуализации в реално време.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само ако часовникът Ви е свързан към съвместим телефон с Android.

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване > Функции за безопасност > Контакти при спешни случаи > Добавяне на контакти при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Вашите контакти за спешни случаи получават известие, когато ги добавите като контакт за спешни случаи, и могат да приемат или отхвърлят Вашата заявка. Ако даден контакт откаже, трябва да изберете друг контакт за спешни случаи.

Добавяне на контакти

Можете да добавите до 50 контакта към приложението Garmin Connect. Имейлите на контактите могат да се използват с функцията LiveTrack. Три от тези контакти могат да се използват като контакти при спешни случаи ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 63](#)).

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ●●●.
- 2 Изберете **Контакти**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашето устройство Instinct E ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 54](#)).

Включване и изключване на откриването на инцидент

⚠ ВНИМАНИЕ

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Не трябва да се разчита на функцията за откриването на инциденти като на основен метод за получаване на помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на часовника, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 63](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Безопасност > Откриване на инцидент**.
- 3 Изберете дейност с GPS.

ЗАБЕЛЕЖКА: Откриването на инциденти е достъпно само за определени дейности на открито.

Когато Вашият часовник Instinct E открие инцидент и телефонът Ви е свързан, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до Вашите контакти за спешни случаи. На устройството и сдвоения телефон се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичането на 15 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното съобщение за спешна ситуация.

Заявяване на помощ

⚠ ВНИМАНИЕ

Assistance е допълнителна функция и не трябва да се разчита на нея като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 63](#)). Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте **CTRL**.
- 2 След като усетите три вибрации, освободете бутона, за да активирате функцията за помощ. Появява се екранът за обратно броене.

СЪВЕТ: Можете да изберете **Отмяна**, преди да завърши обратното броене, за да отмените съобщението.

Настройки за здраве и уелнес

Задръжте **MENU** и изберете **Здраве и Уелнес**.

Пулс: Позволява да персонализирате настройките на устройството за следене на пулса за китка (*Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 40*).

Режим на Pulse Ox: Позволява да изберете режим на пулсов оксиметър (*Задаване на режима на пулсов оксиметър, стр. 42*).

Предупреждения за стрес: Известява Ви, когато периоди на стрес са изтозили Вашата Body Battery.

Предупреждения за почивка: Известява Ви, след като сте имали период на почивка и въздействието му върху нивото на Вашата Body Battery.

Предупреждение за движение: Активира или деактивира функцията Предупреждение за движение (*Използване на предупреждението за движение, стр. 65*).

Предупреждения за целта: Позволява да включвате и изключвате предупрежденията за целта или да ги изключвате само по време на дейности. Предупрежденията за целта се показват за целта Ви за стъпки за деня, целта за изкачени етажи за деня и седмичната Ви цел за минути на интензивност.

Move IQ: Позволява да включвате и изключвате събития Move IQ®. Когато Вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва на Вашата времева линия. Събитията в Move IQ показват вида и продължителността на дейността, но не се показват в списъка Ви с дейности или в информационния канал за новини. За да получите повече подробности и точност, можете да запишете времева дейност на устройството си.

Автоматична цел

Устройството Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел.

Ако изберете да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки в Garmin Connect акаунта си.

Използване на предупреждението за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час бездействие се появяват Движение! и лентата за движение. Допълнителни сегменти се появяват на всеки 15 минути бездействие. Устройството също така издава звуков сигнал или вибрира, ако са включени звукови тонове (*Системни настройки, стр. 73*).

Отидете на кратка разходка (поне няколко минути), за да нулирате предупреждението за движение.

Минути на интензивност

За да подобрите здравето си, организации, като например Световната здравна организация, препоръчват 150 минути умерено интензивна активност на седмица, като например бързо ходене или 75 минути интензивна дейност на седмица, като например бягане.

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

Спечелване на минути на интензивност

Вашият часовник Instinct E изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, часовникът изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Носете часовника през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

Информация за устройството

Зареждане на часовника

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

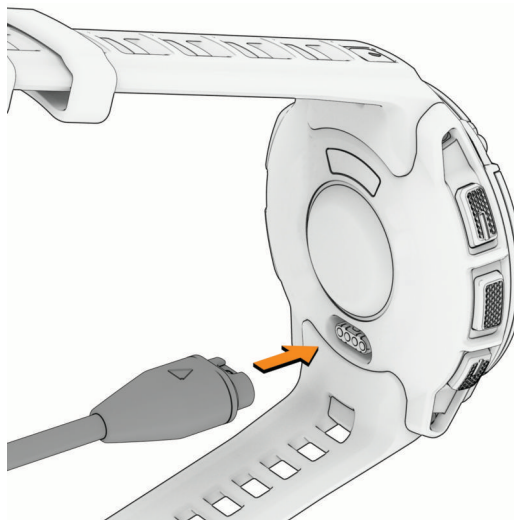
Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване (*Грижа за устройството*, стр. 77).

Вашият часовник се доставя със собствен кабел за зареждане. За допълнителни аксесоари и резервни части отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия дилър Garmin.

1 Включете кабела (краят с ) в порта за зареждане на Вашия часовник.



2 Включете другия край на кабела в компютърен порт USB-C® или AC адаптер (15 W минимална изходна мощност).

Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.

3 Изключете часовника, след като нивото на зареждане на батерията достигне 100%.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Клас на защита от вода	10 ATM ¹
Температурен диапазон на работа и съхранение	От -20°C до 60°C (от -4°F до 140°F)
Диапазон на температурата за USB зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Безжични честоти и мощност на предаване в ЕС	Instinct E - 40mm: 2,4 GHz при -1,72 dBm максимум; Instinct E - 45mm: 2,4 GHz при 0,83 dBm максимум

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 100 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Информация за живота на батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашия часовник, като проследяване на дейности, пулс на китката, известия на телефона, GPS, вътрешни сензора и свързани сензори (Съвети за максимално удължаване на живота на батерията, стр. 81).

Режим	Живот на батерията на Instinct E - 40mm	Живот на батерията на Instinct E - 45mm
Режим на смарт часовник	До 14 дни	До 16 дни
Режим за пестене на батерията на часовника	До 35 дни	До 40 дни
Режим само GPS	До 21 часа	До 24 часа
Режим на всички сателитни системи	До 14 часа	До 16 часа
GPS режим на макс. батерия	До 43 часа	До 50 часа
GPS режим на дейност на експедиция	До 17 дни	До 20 дни

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

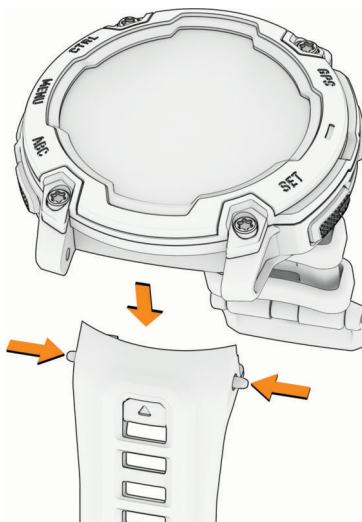
СЪВЕТ: За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Смяна на каишките с пружинни щифтове

Можете да замените лентите с нови каишки за часовници Instinct E или съвместими каишки QuickFit®. За информация относно съвместимите каишки и размери на часовниците, отидете на продуктовата страница на Вашия часовник Instinct E в buy.garmin.com.

- 1 Натиснете щифта на часовника и свалете каишката от часовника.



- 2 Изберете опция:

- За да поставите каишки Instinct E, подравнете новата каишка с дупките на часовника, натиснете щифта на часовника и натиснете каишката на място.

ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че лентата е защитена. Щифтът на часовника трябва да съвпадне с дупките на часовника.

- За да поставите съвместими каишки QuickFit, поставете съвместим щифт на часовника и натиснете новата каишка на нейното място.



ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че лентата е защитена. Закопчалката трябва да легне върху щифта на часовника.

- 3 Повторете стъпките, за да смените другата каишката.

Проблеми

Актуализации на продукта

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации, когато е свързано към Bluetooth. Можете ръчно да проверявате за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 73). На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express (garmin.com/express). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Актуализации на маршрут
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Получаване на повече информация

Можете да намерите повече информация за този продукт на уебсайта на Garmin.

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy за информация относно точността на характеристиките. Това не е медицинско устройство.

Устройството ми е настроено на грешния език

Можете да промените избора на език на устройството, ако случайно сте избрали грешния език на устройството.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и натиснете **GPS**.
- 3 Натиснете **GPS**.
- 4 Изберете Вашия език.
- 5 Натиснете **GPS**.

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът Instinct E е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

Ако телефонът Ви не може да се свърже с часовника, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и часовника си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете часовника си от приложението Garmin Connect и настройките за Bluetooth на Вашия телефон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете часовника от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя телефон на 10 m (33 ft) от часовника.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- От циферблата на часовника задръжте **MENU**, и изберете **Телефон > Сдвояване на телефона**.

Часовникът ми не показва точния час

Часовникът актуализира часа и датата, когато го синхронизирате. Трябва да синхронизирате часовника си, за да получавате точния час, когато сменят часови зони, и да актуализирате при преминаване към лятно часово време.

- 1 Потвърдете, че часът е зададен на автоматичен режим ([Настройки на часа, стр. 74](#)).
- 2 Потвърдете, че компютърът или телефонът Ви показва правилното местно време.
- 3 Изберете опция:
 - Синхронизиране на часовника с компютър ([Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 55](#)).
 - Синхронизиране на часовника с телефон ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 54](#)).
 - Синхронизиране на часовника с GPS ([Синхронизиране на времето с GPS, стр. 25](#)).

Часът и датата се актуализират автоматично.

Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?

Часовникът е съвместим с някои сензори Bluetooth. Когато за пръв път свържете сензор към Вашия часовник Garmin, трябва да сдвоите часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Датчици и принадл. > Добавяне на нов**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Търсене на всичко**.
 - Изберете своя вид сензор.

Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 17](#)).

Рестартиране на часовника

- 1 Задръжте **CTRL**, докато часовникът се изключи.
- 2 Задръжте **CTRL**, за да включите часовника.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Преди да нулирате всички настройки по подразбиране, трябва да синхронизирате часовника с приложението Garmin Connect, за да качите данните за дейността си.

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Система > Нулирай**.
- 3 Изберете опция:
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране, включително данните от потребителския профил, но да запазите хронологията на активността и изтеглените приложения и файлове, изберете **Възст. на настр. по подр.**
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. д-и и възст. н-ки**.

Съвети за максимално удължаване на живота на батерията

За да удължите живота на батерията, можете да опитате следните съвети.

- Променете режима на хранване по време на дейност (*Смяна на режима на мощност*, стр. 72).
- Включете функцията за пестене на батерията от менюто с органи за управление (*Управление*, стр. 36).
- Намалете времето на изчакване на екрана (*Промяна на настройките на екрана*, стр. 74).
- Намалете яркостта на екрана (*Промяна на настройките на екрана*, стр. 74).
- Използвайте режим на сателит UltraTrac за Вашата дейност (*Настройки за сателити*, стр. 23).
- Изключете Bluetooth технологията, когато не използвате свързани функции (*Управление*, стр. 36).
- Когато спирате на пауза дейността си за по-дълъг период от време, използвайте опцията **Прод. по-късно** (*Прекратяване на дейност*, стр. 4).
- Използвайте циферблат, който не се актуализира всяка секунда.
Например използвайте циферблат без секундна стрелка (*Персонализиране на циферблата*, стр. 28).
- Ограничете известията от телефона, които се показват на часовника (*Управление на известия*, стр. 53).
- Спрете излъчването на данни за пулса към сдвоени устройства (*Излъчване на данни за пулс*, стр. 41).
- Изключете следенето на пулса, измерван от китката (*Настройки за монитор на пулса на китката*, стр. 40).

ЗАБЕЛЕЖКА: Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност и изгорени калории.

- Включете ръчните отчитания на пулсовия оксиметър (*Задаване на режима на пулсов оксиметър*, стр. 42).

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника. Часът и датата се задават автоматично според GPS позицията.

СЪВЕТ: За повече информация относно GPS отидете на garmin.com/aboutGPS.

- 1 Излезте навън на открито място.
Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.
- 2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.
Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Golf™ с помощта на Bluetooth телефона си.
- Докато сте свързани към Вашия акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.
- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
 - Останете неподвижни за няколко минути.

Температурните показания на дейността не са точни

Вашата телесна температура влияе върху отчитането на температурата на вътрешния температурен сензор. За да получите най-точна температура, трябва да премахнете часовника от китката си и да изчакате 20 до 30 минути.

Можете също да използвате допълнителен външен температурен сензор, за да видите точните показания на околната температура, докато носите часовника.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми за деня не се извежда

Броят на стъпките за деня се нулира всяка вечер в полунощ.

Ако вместо броя на стъпките Ви се извеждат тирета, изчакайте устройството да прихване сателитните сигнали и да настрои часа автоматично.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на стъпките на часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

1 Изберете опция:

- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Express (*Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 55*).
- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Connect (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 54*).

2 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: Опресняването на приложението Garmin Connect или на приложението Garmin Express няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

Броят на изкачените етажи не изглежда точен

Устройството Ви използва вътрешен барометър, за да измери промените в надморската височина, когато изкачвате етажи. Изкачен етаж се равнява на 3 m (10 ft.).

- Докато изкачвате стълби, избягвайте придържането към парапети или пропускането на стълби.
- В условия на вятър покрийте устройството с ръкав или яке, тъй като силни пориви на вятъра могат да доведат до нестабилни отчитания.

