

GARMIN®



INSTINCT® CROSSOVER AMOLED SERIES

РЪКОВОДСТВО

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.

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.

3 Заредете часовника.

4 Проверете за софтуерни актуализации.

За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на часовника си актуален.

Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.

5 Стартирайте дейност.

Бутони



① LIGHT CTRL	• Натиснете, за да включите устройството. • Натиснете, за да светне екранът. • Бързо натиснете два пъти, за да включите или изключите фенерчето. • Задръжте за две секунди, за да видите менюто с органи за управление. • Задръжте за пет секунди, за да поискате помощ.
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. • Задръжте, за да видите екрана на висотомера, барометъра и компаса (ABC).
④ ENTER GPS	• Натиснете, за да изберете опция в менюто. • На циферблата натиснете, за да отворите менюто с приложения и дейности. • Натиснете, за да видите списък с дейности и да стартирате или спрете дейност. • Задръжте, за да видите GPS координатите и да запазите местоположението си. ЗАБЕЛЕЖКА: На моделите Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition задръжте, за да запазите местоположение с Двойна решетка.
⑤ BACK SET	• На циферблата натиснете, за да придвижите за кратко стрелките, ако е необходимо. ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична на циферблати с динамични полета за данни. • 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.

Изчистване на потребителски данни с функцията Kill Switch

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за моделите Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition.

Функцията Ключ за унищожаване бързо премахва всички запазени потребителски данни и нулира всички настройки до фабричните стойности по подразбиране.

Задръжте **SET** и **CTRL**.

СЪВЕТ: Можете да натиснете произволен бутон, за да отмените функцията Ключ за унищожаване по време на 10-секундно обратно отброяване.

След 10 секунди часовникът изтрива всички въведени от потребителя данни.

Персонализиране на циферблата

Можете да персонализирате информацията и изгледа на циферблата или да активирате инсталиран циферблат Connect IQ™.

- 1 От циферблата задръжте **MENU**.
 - 2 Изберете **Циферблат**.
 - 3 Натиснете **UP** или **DOWN**, за да видите предварително опциите за циферблата.
 - 4 Изберете **Добавяне на нов**, за да създадете персонализиран циферблат.
 - 5 Превъртете до циферблат и натиснете **ENTER**.
 - 6 Изберете опция:
 - За да активирате циферблата, изберете **Приложи**.
 - За да активирате динамични полета с данни, които се движат по циферблата, за да не пречат на механичните стрелки на часовника, изберете **Динамичен**.
 - За да персонализирате данните, които се извеждат на циферблата, изберете **Данни**.
 - За да персонализирате цвета на данните, които се извеждат на циферблата, изберете **Цвят на данни**.
 - За да персонализирате акцентния цвят на циферблата, изберете **Акцентен цвят**.
 - За да промените спорта за индикаторите на циферблата за ефективност, изберете **Избор на спорт**.
 - За да добавите цифров секундарник към циферблата на часовника, изберете **Ръце**.
 - За да промените цвета на акцента на механичните стрелки на часовника, изберете **Цвят на стрелките**.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** В менюто за настройки **Добавяне на стрелки**, стрелките трябва са зададени на **Акцентен цвят**, за да промените цвета.
- За да промените дизайна на осветлението на механичните стрелки на часовника, изберете **Акцент на стрелки**.

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. Когато завършите дейностите си, можете да ги запазите и да ги спделите с общността на Garmin Connect™.

Можете също така да добавите Connect IQ дейности и приложения към часовника с помощта на приложението Connect IQ.

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 ENTER и натиснете DOWN, за да преминете през списъка с дейности и приложения. Списъкът с любимите Ви дейности се появява в горната част на списъка .

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои дейности са включени в повече от една категория. Някои дейности са налични само на часовника Instinct Crossover AMOLED - Tactical Edition.

Категории	Дейности
На открито	Конна езда, Боулдъринг, Катерене, Диск голф, Експедиция, Риболов, Голф, Туризъм, Конна езда, Лов, Кар. на рол., Ръкинг, Ходене
Тичане	Писта на закрито, Бягай, Следене на бягане, Бягане по маршрут, Бягаща пътечка, Съст. преп., Виртуално бягане
Колоездене	Велосипед, Път. с велос., Колоез. на зак., Об. с велос., Вел. мотокр., Велокрос, eBike, eMTB, Вел.по чакъл, МТВ, Кар. велос.
Плуване	Открити води, Плуване в басейн, Съст. пл. и бяг. в пр. м., Триатлон
Фитнес зала	Боксиране, Кардио тренировка, Изкачване на закрито, Елиптично, Катерене по етажи, HIIT, Скач. на въже, Смесени бойни изкуства, Пилатес, Гребане на закрито, Степер за стълби, Сила, Разходка на закрито, Йога
Зимни спортове	Извънпистови ски, Сноубординг извън писта, Пързаляне на лед, Ски, Сноуборд, Снегоходене, Класическо ски бягане, Ски бягане
Водни спортове	Лодка, Каяк, Кайтсърф, Гребане, Шнорхел, SUP, Сърфиране, Тубинг, Уейкборд, Уейксърф, Водни ски, Речно спуск., Уиндсърфинг
Отборни спортове	Американски футбол, Бейзбол, Баскетбол, Крикет, Хокей на тр., Хокей на лед, Лакрос, Ръгби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Ултимейт диск
Ракетни спортове	Бадминтон, Падел, Пикълбол, Платформен тенис, Ракетбол, Скуош, Тенис на маса, Тенис
Моторни спортове	АТВ, Мотокрос, Мотоциклет, По суша, Мот. шейна
Други	Дишане, Гейминг, Jumpmaster, Навигация, Други, Такт.тр., Проследи ме
Приложения	АБВ, Applied Ballistics, Изчисляване на площ., Предаване на пулс, Календар, Часовници, Garmin Share, Health Snapshot™, Хронология, Messenger, Фаза на луната, Орг. упр. за музика, Известия, Проект. т. от маршрут, Pulse Ox, Референтна точка, Записано, Настройки, Таймер за етап, ИЗГРЕВ И ЗАЛЕЗ, Приливи, Портфейл, Времето, Тренировки

Стартиране на дейност

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

- 1 На циферблата натиснете **ENTER**.
- 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 **ENTER**, 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.
- 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.

Прекратяване на дейност

- 1 Натиснете **ENTER**.
 - 2 Изберете опция:
 - За да възобновите дейността си, изберете **Поднови**.
 - За да запазите дейността и да прегледате подробностите, изберете **Запис**, натиснете **ENTER** 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.

Зареждане на часовника

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

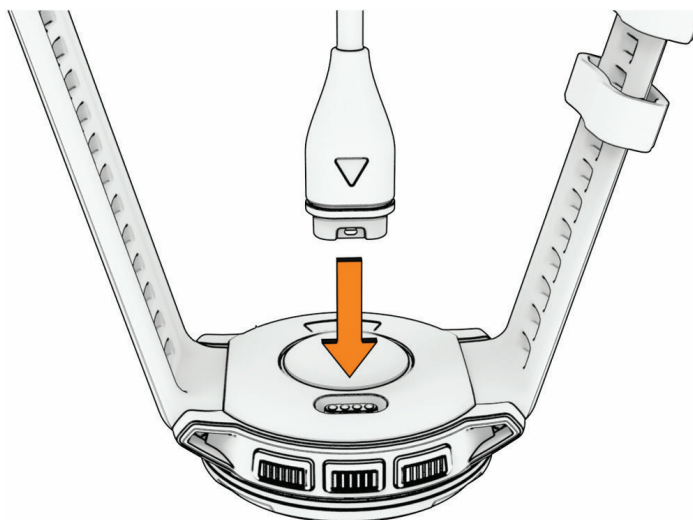
Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

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.

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 часовника.



- 2 Включете другия край на кабела в компютърен порт USB-C® или AC адаптер (с минимална мощност 5 W).

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	2,4 GHz: < -0,04 dBm; 13,56 MHz: < -11,82 dBuA/m при 10 m

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 сензори и свързани сензори.

Режим	Живот на батерията
Режим на смарт часовник	До 14 дни с Жест с китката До 5 дни с Винаги включен дисплей
Режим за пестене на батерията на часовника	До 18 дни
Режим само GPS	До 29 часа с Жест с китката До 24 часа с Винаги включен дисплей
Режим на всички сателитни системи	До 18 часа с Жест с китката До 16 часа с Винаги включен дисплей
Всички сателитни системи плюс многочестотен режим	До 15 часа с Жест с китката ² До 13 часа с Винаги включен дисплей ²
GPS режим на макс. батерия	До 53 часа
GPS режим на дейност на експедиция	До 12 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.

² При нормална употреба с технология SatIQ

Смяна на каишките с пружинни щифтове

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

1 Натиснете щифта на часовника и свалете каишката от часовника.

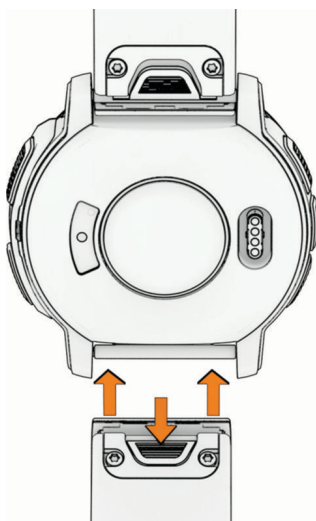


2 Изберете опция:

- За да поставите каишки Instinct Crossover AMOLED, 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.

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТТА И ПРОДУКТА

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Ако не се съобразите със следните предупреждения, може да се стигне до злополука или медицинско събитие, което да доведе до смърт или сериозно нараняване.

Предупреждения за батерията

В това устройство се използва литиево-йонна батерия.

Ако тези напътствия не се спазват, батериите могат да намалят експлоатационния си живот или да представляват опасност от повреда на устройството, пожар, химически изгаряния, течове на електролит и/или наранявания.

- Не разреждайте принудително, не презареждайте, не разглобявайте, не нагрявайте над температурните диапазони, посочени в печатното ръководство, и не изгаряйте. Това може да доведе до наранявания вследствие на изпускане на въздух, изтичане или експлозия, водеща до химически изгаряния.
- Не изменяйте, копирайте, пробивайте или повреждайте устройството или батериите.
- Не изваждайте и не се опитвайте да извадите батерия, неподлежаща на подмяна от потребителя.

Предупреждения относно устройството

- За да избегнете евентуална повреда на устройството, не го оставяйте изложено на топлинни източници или на място с висока температура, например на слънце в превозно средство без надзор.
- Не използвайте и не съхранявайте устройството за продължителен период от време извън приложимия температурен диапазон, посочен в печатното ръководство в опаковката на продукта.
- Не използвайте захранващ кабел, кабел за прехвърляне на данни и/или захранващ адаптер, които не са предоставени от Garmin или не са надлежно сертифицирани.

Предупреждения за здравето

- Ако имате пейсмейкър или друго имплантирано електронно устройство, се консултирайте със своя лекар, преди да използвате монитор за сърдечния ритъм.
- Оптичното устройство за следене на пулса за китката и пулсовият оксиметър излъчват светлини и мигат от време на време. Консултирайте се с Вашия лекар, ако имате епилепсия или сте чувствителни към ярки или мигащи светлини.
- Това устройство може да има фенерче, което може да бъде програмирано да мига на различни интервали. Консултирайте се с Вашия лекар, ако имате епилепсия или сте чувствителни към ярки или мигащи светлини.
- Винаги се консултирайте със своя лекар, преди да започнете или да промените тренировъчна програма.

- Устройството, аксесоарите, устройството за следене на пулса, пулсовият оксиметър и свързаните с тях данни са предназначени да се използват само за развлекателни цели, а не за медицински цели, и не са предназначени за диагностика, наблюдение, третиране, лекуване или предотвратяване на заболяване или състояние.
- Отчетените стойности за сърдечния ритъм и кислородното насищане са само за информация и ние не поемаме отговорност за последствия от грешни показания.
- Докато технологиите на устройството за следене на пулса за китката и пулсовия оксиметър обикновено осигуряват точна оценка съответно на пулса и кислородното насищане на потребителя, съществуват присъщи ограничения с технологиите, които могат да доведат до това някои от показанията да бъдат неточни при определени обстоятелства, включително физическите характеристики на потребителя, прилягането и позицията на устройството и вида и интензивността на дейността.
- Устройствата за проследяване на дейности разчитат на сензори, които проследяват движението Ви и други показатели. Данните, предоставени от тези устройства, са предназначени да бъдат ориентировъчна оценка на Вашата дейност и проследени показатели, но може да не са напълно точни.

Предупреждение за безопасност и проследяване

Функцията за помощ позволява да изпратите местоположението си на контакт за спешни случаи. Това е допълнителна функция – 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. Функцията за откриване на инциденти е достъпна само по време на определени дейности на открито. За повече информация вижте ръководството на притежателя на устройството.

Предупреждения за колоездачите

- Винаги проявявайте здрав разум и управлявайте велосипеда по безопасен начин.
- Уверете се, че велосипедът и хардуерът са добре поддържани и че всички части са правилно монтирани.

Предупреждения за навигация

Ако Вашето устройство Garmin използва или приема данни за карта, следвайте тези насоки, за да осигурите безопасна навигация.

- Винаги сравнявайте внимателно информацията, показвана от устройството, с всички налични източници на навигация, включително метеорологични условия, карти, пътни/офроду знаци и условия, ограничения за водни пътища и други фактори, които могат да повлияят на безопасността. Винаги анализирайте евентуалните несъответствия или въпроси, преди да продължите навигацията и се съобразявайте с поставените знаци и условията на пътя.
- Използвайте това устройство единствено като помощ за навигация. Не се опитвайте да използвате устройството за цели, изискващи прецизно измерване на посоката, разстоянието, местоположението или топографията.
- Garmin не дава никакви гаранции за безопасността, точността, надеждността, пълнотата или навременността на маршрутите, създадени от трети страни. Всяка употреба или разчитане на маршрути, създадени от трети страни, е на Ваш собствен риск.
- Винаги прилагайте най-добрата си преценка и упражнявайте здрав разум при взимане на решения при навигация. Предложенията за маршрут не заместват вниманието и добрата преценка на колоездача. Не следвайте предложенията за маршрути, ако те предлагат неразрешен път или биха Ви поставили в опасна ситуация. Garmin не дава никакви гаранции за безопасността, точността, надеждността, пълнотата или навременността на маршрутите, създадени от трети страни. Всяка употреба или разчитане на маршрути, създадени от трети страни, е на Ваш собствен риск.
- Винаги взимайте предвид въздействието на околната среда и рисковете, свързани с дейността, преди да се впусне в офроду дейности, по-специално въздействието, което атмосферните условия и свързаните с тях офроду условия могат да имат върху безопасността на Вашата дейност. Уверете се, че разполагате с подходящото оборудване и провизии за Вашата дейност, преди да започнете навигацията по непознати пътища и пътеки.

ВНИМАНИЕ

Ако не се съобразите със следните предупреждения, може да се стигне до леко или умерено нараняване или имуществени щети.

Кожни раздразнения

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.

БЕЛЕЖКА

Ако не се съобразите със следните бележки, може да се стигне до телесни или материални щети или да повлияе негативно на функционалността на устройството.

Бележки за батерията

Свържете се с местната служба за събиране и обработка на отпадъци, за да изхвърлите устройството/батериите в съответствие с местните закони и нормативи.

Бележка на GPS

Навигационното устройство може да влоши работата си, ако го използвате в близост до всяко устройство, което използва наземна широколентова мрежа, работеща близо до честотите, използвани от всяка Глобална навигационна спътникова система (Global Navigation Satellite System, GNSS), като Глобалната система за позициониране (Global Positioning Service, GPS). Използването на такива устройства може да понижи приема на GNSS сигнали.

Известие за сдвояване на устройства

Не всички безжични връзки са сигурни. Трябва да сдвоявате устройства на сигурно място. За повече информация вижте garmin.com/connectiontypes.

Програми за околната среда към продукта

Информация за програмата за рециклиране на продукти на Garmin и WEEE, RoHS, REACH и други подобни програми може да бъде намерена на адрес garmin.com/aboutGarmin/environment.

Декларация за съответствие

С настоящето Garmin декларира, че този продукт е в съответствие с Директива 2014/53/EC. Пълният текст на декларацията за съответствие на ЕС е достъпен на следния интернет адрес: garmin.bg/conf

Информация за картните данни

Garmin използва комбинация от държавни и частни източници на данни. Практически всички източници на данни съдържат неточни или непълни данни. В някои държави пълна и точна картна информация или не е достъпна, или е възпрепятстващо скъпа.

