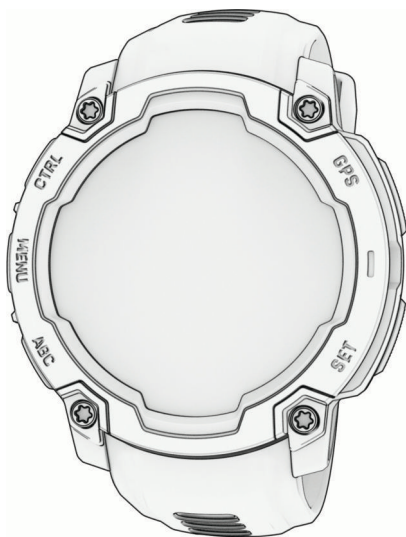


GARMIN®



INSTINCT® E

Посібник користувача

© 2025 Компанія Garmin Ltd. або її дочірні компанії

Усі права захищено. Згідно з законами про авторські права повне чи часткове копіювання цього документа без письмового дозволу компанії Garmin заборонене. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати чи вдосконалювати свою продукцію, а також вносити зміни до цього документа, не зобов'язуючись повідомляти будь-кого про такі зміни чи вдосконалення. Щоб отримати останні оновлення або додаткові відомості щодо користування цим продуктом, відвідайте сайт www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, Instinct®, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® і Xero® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній, зареєстрованими в США й інших країнах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™, Varia™ і є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній. Ці торгові марки можна використовувати лише за повної згоди компанії Garmin.

Android™ є торговою маркою компанії Google LLC. iPhone® є торговою маркою компанії Apple, Inc., зареєстрованою в США та інших країнах. Текстовий товарний знак і логотипи BLUETOOTH® є власністю корпорації Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані торгові марки належать The Cooper Institute. iOS® є зареєстрованою торговою маркою Cisco Systems, Inc., яка використовує ліцензію Apple Inc. Iridium® є зареєстрованою торговою маркою Iridium Satellite LLC. USB-C® є зареєстрованою торговою маркою USB Implementers Forum. Wi-Fi® є зареєстрованою торговою маркою корпорації Wi-Fi Alliance. Zwift™ є торговою маркою компанії Zwift, Inc. Інші торгові марки та комерційні найменування належать відповідним власникам.

Цей продукт має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв і програм можна переглянути на сторінці www.thisisant.com/directory.

M/N: A04880, A04881

Зміст

Вступ.....	1
Початок роботи.....	1
Кнопки.....	1
Активності й програми.....	2
Список занять і програм.....	3
Початок заняття.....	3
Підказки щодо запису даних про заняття.....	4
Припинення заняття.....	4
Заняття на свіжому повітрі.....	4
Запуск експедиції.....	4
Записування точки відстеження вручну.....	4
Перегляд точок відстеження.....	5
Риболовля.....	5
Полювання.....	5
Біг.....	6
Пробіжка по стадіону.....	6
Поради щодо записування бігу по стадіону.....	6
Віртуальна пробіжка.....	6
Калібрування відстані на біговій доріжці.....	7
Плавання.....	7
Термінологія, пов'язана з плаванням.....	7
Стилі плавання.....	7
Підказки щодо активностей із плавання.....	8
Режим автоматичного й ручного визначення часу відпочинку.....	8
Тренування з журналом тренувальних вправ.....	8
Велосипед.....	9
Використання тренажера для занять у приміщенні.....	9
Заняття в спортзалі.....	9
Записування силового тренування.....	10
Запис занять BIIT.....	10
Зимові види спорту.....	11
Перегляд заїздів на лижах.....	11
Водні види спорту.....	11
Серфінг.....	11

Інші активності й програми.....	11
Тренування.....	11
Початок тренування.....	12
Після тренування від Garmin Connect.....	12
Виконання запропонованого щоденного тренування.....	12
Початок інтервального тренування.....	13
Створення інтервального тренування.....	13
Використання Virtual Partner®..	13
Установлення цілі тренування.....	14
Порівняння з попередньою активністю.....	14
Про календар тренувань.....	14
Використання планів тренування Garmin Connect...	15
Використання програми Saved.....	15
Перегляд інформації про припливи й відпливи.....	16
Налаштування сповіщення про припливи й відпливи.....	16
Налаштування занять і програм.....	16
Додавання або видалення улюбленої фізичної активності.....	17
Зміна порядку активностей у списку програм.....	17
Налаштування екранів даних.....	17
Додавання мапи до активності.....	17
Створення власної активності.....	18
Налаштування видів активності й програм.....	18
Сповіщення про заняття.....	20
Налаштування попередження.....	21
Увімкнення автоматичного підйому.....	21
Налаштування супутників.....	22
Годинники.....	22
Налаштування будильника.....	22
Редагування налаштувань будильника.....	22
Використання таймера зворотного відліку.....	23

Видалення таймера зворотного відліку	23	Керування	35
Використання секундоміра	24	Налаштування меню керування... ..	37
Синхронізація часу з GPS	24	Використання екрана як ліхтарика	37
Додання інших часових поясів	24	Ранковий звіт	37
Редагування альтернативного часового поясу	25	Налаштування ранкового звіту	38
Налаштування сповіщень про час... ..	25	Датчики та аксесуари.....	38
Журнал.....	25	Пульсометр на зап'ястку	38
Використання історії	25	Носіння годинника	38
Видалення журналу	25	Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень	39
Персональні рекорди	26	Налаштування пульсометра на зап'ястку	39
Перегляд персональних рекордів	26	Налаштування попередження про порушення пульсу	39
Відновлення персонального рекорду	26	Передавання даних про пульс.. ..	40
Видалення персональних рекордів	26	Пульсовий оксиметр	40
Перегляд загальних даних	26	Отримання даних із пульсового оксиметра	40
Використання одометра	26	Налаштування режиму пульсового оксиметра	41
Налаштування сповіщень і попереджень.....	27	Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра	41
Вигляд.....	27	Компас	41
Налаштування циферблата годинника	27	Налаштування компаса	41
Налаштування циферблата годинника	27	Калібрування компаса вручну.. ..	42
Віджети	28	Налаштування північної опорної точки	42
Перегляд кільця віджетів	31	Висотомір і барометр	42
Налаштування кільця віджетів	31	Налаштування альтиметра	42
Створення папок віджетів	31	Калібрування барометричного альтиметра	43
Body Battery	32	Налаштування барометра	43
Поради щодо покращення даних Body Battery	32	Калібрування барометра	43
Вимірювання показників	32	Налаштування штормового попередження	44
Про розрахункові значення максимального VO2	32	Бездротові датчики	44
Визначення розрахункового значення макс. VO2 для бігу.. ..	33	Сполучення з бездротовими датчиками	45
Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді	33	Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу	45
Перегляд прогнозованого часу перегонів	33	Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу	46
Стан варіабельності пульсу	34	Динаміка бігу	46

Поради щодо відсутніх даних динаміки бігу.....	47	Ручна синхронізація з Garmin Connect.....	54
Дистанційне керування inReach... Використання дистанційного керування inReach.....	47	Функції Connect IQ.....	54
Дистанційне керування VIRB.....	47	Завантаження функцій Connect IQ.....	54
Керування екшн-камерою VIRB.....	48	Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера.....	54
Керування екшн-камерою VIRB під час активності.....	48	Garmin Explore™.....	54
Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero.....	49	Програма Garmin Messenger..... Використання функції Messenger.....	55
Карта.....	49	Garmin Share.....	56
Панорамування та масштабування мапи.....	49	Обмін даними за допомогою Garmin Share.....	57
Налаштування карти.....	49	Отримання даних за допомогою Garmin Share.....	57
Функції зв'язку телефона.....	49	Профіль користувача.....	57
Підключення телефона.....	50	Налаштування профілю користувача.....	57
Увімкнення сповіщень Bluetooth.....	50	Налаштування гендера.....	58
Перегляд сповіщень.....	50	Перегляд свого фітнес-віку.....	58
Отримання телефонного виклику.....	50	Про зони пульсу.....	58
Надсилання відповіді на текстове повідомлення.....	51	Цілі фізичних занять.....	58
Керування сповіщеннями.....	51	Налаштування зон пульсу.....	59
Увімкнення й вимкнення сповіщень про з'єднання з телефоном.....	51	Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу.....	59
Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth.....	51	Розрахування зон частоти пульсу.....	60
Телефонні застосунки й комп'ютерні програми.....	51	Автоматичне визначення вимірювань ефективності.....	60
Garmin Connect.....	52	Функції відстеження й безпеки... 61	
Використання програми Garmin Connect.....	52	Додавання контактів для екстрених випадків.....	61
Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect.....	53	Додавання контактів.....	61
Об'єднаний тренувальний стан.....	53	Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів.....	62
Використання Garmin Connect на комп'ютері.....	53	Запит про допомогу.....	62
Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express.....	54	Налаштування стану здоров'я та спорту.....	63
		Автоматична ціль.....	63
		Використання попередження щодо необхідності руху.....	63
		Хвилини інтенсивного навантаження.....	63

Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....	64
Відстеження сну.....	64
Використання автоматичного відстеження сну.....	64

Навігація..... 64

Перегляд та редагування збережених об'єктів.....	64
Збереження місцезнаходження на основі подвійної сітки.....	64
Установлення базової точки.....	65
Прокладання шляху до місця призначення.....	65
Перехід до початкової точки під час активності.....	65
Навігація в режимі Sight 'N Go.....	66
Позначення та початок навігації до місця розташування людини за бортом.....	66
Припинення навігації.....	66
Маршрути.....	66
Створення та проходження курсу на пристрої.....	67
Створення маршруту в Garmin Connect.....	67
Надсилання маршруту на пристрій.....	67
Перегляд і змінення даних маршруту.....	68
Прогнозування маршрутної точки... ..	68
Налаштування навігації.....	68
Налаштування екранів даних навігації.....	68
Налаштування напрямку.....	69
Налаштування навігаційних попереджень.....	69

Налаштування керування живленням..... 69

Налаштування функції економії заряду акумулятора.....	70
Зміна режиму живлення.....	70
Налаштування режимів живлення..	70
Відновлення режиму живлення.....	71

Налаштування системи..... 71

Налаштування часу.....	72
------------------------	----

Зміна налаштувань екрана.....	72
Налаштування режиму сну.....	72
Налаштування клавіш швидкого доступу.....	73
Змінення одиниць вимірювання.....	73
Перегляд інформації щодо пристрою.....	73
Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам.....	73

Інформація про пристрій..... 74

Заряджання годинника.....	74
Технічні характеристики.....	74
Інформація про ресурс акумулятора.....	75
Догляд за пристроєм.....	75
Очищення годинника.....	75
Заміна ремінця з пружинним штифтом.....	76

Усунення несправностей..... 77

Оновлення продукту.....	77
Пошук додаткової інформації.....	77
На пристрої встановлено невірну мову.....	77
Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?.....	77
Телефон не підключається до годинника.....	77
На годиннику відображається неправильний час.....	78
Чи можна використовувати мій датчик Bluetooth із годинником?.....	78
Перезапуск годинника.....	78
Скидання всіх налаштувань до заводських значень.....	78
Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора.....	79
Отримання супутникових сигналів..	79
Покращення прийому супутникових сигналів GPS.....	79
Результати зчитування температури під час заняття неточні.....	79
Відстеження активності.....	80
Не відображається значення кількості щоденно пройдених мною кроків.....	80

Кількість кроків видається невірною.....	80
Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect різняться.....	80
Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною.....	80

Додаток..... 81

Поля даних.....	81
Колірні шкали й дані динаміки бігу.....	93
Дані про баланс часу контакту із землею.....	94
Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт.....	94
Стандартні показники макс. VO2.....	95
Розмір і окружність коліс.....	95
Символи та їх визначення.....	95

Вступ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

Перш ніж почати будь-яку програму тренувань або змінити таку програму, порадьтеся з лікарем.

Початок роботи

Під час першого використання годинника слід виконати вказані далі дії, щоб налаштувати його й ознайомитися з основними функціями.

- 1 Щоб увімкнути годинник (*Кнопки, стор. 1*), натисніть і втримуйте кнопку **CTRL**.
- 2 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб виконати початкове налаштування.
Під час початкового налаштування можна сполучити телефон із годинником, щоб отримувати сповіщення, синхронізувати активності тощо (*Підключення телефона, стор. 50*).
- 3 Зарядіть годинник (*Зарядження годинника, стор. 74*).
- 4 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 3*).

Кнопки



① LIGHT CTRL	• Натисніть, щоб увімкнути пристрій. • Натисніть, щоб підсвітити екран. • Швидко натисніть двічі, щоб увімкнути або вимкнути ліхтарик (<i>Використання екрана як ліхтарика, стор. 37</i>). • Утримуйте протягом двох секунд, щоб перейти до меню елементів керування (<i>Керування, стор. 35</i>). • Утримуйте протягом п'яти секунд, щоб відправити запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 62</i>).
② UP MENU	• Натискайте, щоб прокручувати кільце віджетів і пункти меню. • Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте, щоб увійти в головне меню. • Утримуйте для входу в контекстне меню, якщо воно доступне в цій частині користувацького інтерфейсу.
③ DOWN ABC	• Натискайте, щоб прокручувати кільце віджетів і пункти меню (<i>Перегляд кільця віджетів, стор. 31</i>). • Натисніть і втримуйте, щоб переглянути екран альтиметра, барометра й компаса.
④ GPS	• Натисніть, щоб вибрати один із варіантів у меню. • На циферблаті годинника натисніть, щоб відкрити меню програм і занять (<i>Активності й програми, стор. 2</i>). • Натисніть, щоб переглянути список активностей або зупинити активність (<i>Початок заняття, стор. 3</i>). • Натисніть і втримуйте, щоб переглянути координування сигналів GPS і зберегти своє розташування.
⑤ BACK SET	• Натисніть, щоб повернутися до попереднього екрана. • Під час заняття натисніть, щоб записати дані кола, відпочити або перейти до наступного етапу тренування. • Натисніть і втримуйте, щоб переглянути меню годинника (<i>Годинники, стор. 22</i>).

Активності й програми

Годинник можна використовувати в приміщенні, на вулиці, під час занять спортом і фітнесом. Коли ви починаєте активність, годинник відображає та записує дані з датчиків. Ви можете створювати власні або нові активності на основі активностей за замовчуванням (*Створення власної активності, стор. 18*). Коли ви закінчите активність, ви можете зберегти її та поділитися нею зі спільнотою Garmin Connect™.

Ви також можете додавати на годинник активності й програми Connect IQ™ за допомогою програми Connect IQ (*Функції Connect IQ, стор. 54*).

Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, перейдіть за посиланням garmin.com/ataccuracy.

Список занять і програм

На циферблаті годинника натисніть GPS, а потім натискайте DOWN для прокручування списку занять і програм. Ваші улюблені заняття відображаються вгорі списку (*Налаштування занять і програм*, стор. 16).

ПРИМІТКА. деякі види занять відображаються в кількох категоріях.

Категорії	Заняття
Надворі	Верхова їзда, Альпінізм, Експедиція, Риба, Пішохідний туризм, Верхова їзда, Мисливство, Ходьба
Біг	Бігова доріжка, Біг, Бігова доріжка, Біг пересіч. місцевістю, Бігова доріжка, Віртуальний біг
Велосипед	Велосипед, Велосипедний маршрут, Велотренажер, Велотур, Веломотокрос, Велокрос, Електричний велосипед, Гірський електровелос., Вел.їзд.грав., Маунтенбайк, Дорожній велосипед
Плавання	На відкритій воді, Плавання в басейні
Тренажерний зал	Кардіотренування, Еліпс, Підйом по сходах, ВІІТ, Пілатес, Веслув. на тренаж., Степер, Сила, Йога
Зимові види спорту	Ковзанка, Лижі, Сноуборд, Снігоступи, Classic XC, Skate XC
Водний спорт	Човен, Каяк, Веслування, Сапсерфінг, Веслувальний сплав
Командні види спорту	Американський футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хокей на траві, Хокей на льоду, Лакрос, Регбі, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат
Ракеточні види спорту	Бадмінтон, Падл-теніс, Піклбол, Теніс на платформі, Ракетбол, Сквош, Настільний теніс, Теніс
Інше	Дихальні вправи, Garmin Share, Health Snapshot™, Історія, Messenger, Навігація, Інше, Пл.від.т.м., Пульсовий оксиметр, Базова точка, Збережено, Налаштування, Тактичне тренування, Припливи та відпливи, Track Me, Тренування

Початок заняття

Після початку заняття автоматично вмикається GPS (якщо потрібно).

- 1 На циферблаті годинника натисніть **GPS**.
- 2 Якщо це ваше перше заняття, відмітьте види фізичної активності, які хочете додати до вибраного. Після цього виберіть **Готово**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть тип фізичної активності з вашого списку вибраного.
 - Виберіть , а потім виберіть тип занять із розширеного списку.
- 4 Якщо заняття передбачає використання GPS, винесіть годинник на відкрите місце без перешкод для сигналу та почекайте, доки годинник стане готовим до роботи.

Годинник можна вважати готовим до роботи, коли він відображає частоту серцевих скорочень, отримує сигнали GPS (якщо потрібно) і встановлює з'єднання з бездротовими датчиками (якщо потрібно).
- 5 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.

Підказки щодо запису даних про заняття

- Перед початком заняття зарядіть годинник (*Зарядження годинника, стор. 74*).
- Натисніть **SET**, щоб записувати кола, почати новий підхід чи позу або перейти до наступного етапу тренування.
- Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути додаткові сторінки даних.
- Натисніть і утримуйте кнопку **MENU** й виберіть **Режим живлення**, щоб за продовжити час роботи від акумулятора (*Налаштування режимів живлення, стор. 70*).

Припинення заняття

- 1 Натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб продовжити заняття, натисніть **Далі**.
 - Щоб зберегти заняття й переглянути детальні відомості, виберіть **Зберегти**, натисніть **GPS** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб призупинити заняття й відновити його пізніше, виберіть **Продовж. потім**.
 - Для позначення кола виберіть **Коло**.
 - Щоб повернутися до початкової точки активності пройденим шляхом, виберіть **Повернутися до старту > TracBack**.
ПРИМІТКА. ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.
 - Щоб повернутися до початкової точки активності найбільш прямим шляхом, виберіть **Повернутися до старту > Навпростець**.
ПРИМІТКА. ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.
 - Щоб виміряти різницю між частотою пульсу наприкінці тренування та через дві хвилини, виберіть **П. під час відп.** і зачекайте, доки таймер завершить зворотний відлік часу.
 - Для скасування заняття виберіть **Скасувати**.**ПРИМІТКА.** після припинення заняття годинник автоматично зберігає його через 30 хвилин.

Заняття на свіжому повітрі

Запуск експедиції

За допомогою активності **Експедиція** можна продовжити час роботи від акумулятора в ході запису багатоденної активності.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Експедиція**.
- 3 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

Пристрій перейде в режим низького енергоспоживання та фіксуватиме точки відстеження GPS раз на годину. Щоб збільшити час роботи від акумулятора, пристрій вимикає всі датчики й аксесуари, зокрема з'єднання зі смартфоном.

Записування точки відстеження вручну

Під час експедиції точки відстеження записуються автоматично з вибраним інтервалом записування. Проте в будь-який момент можна зафіксувати точку відстеження вручну.

- 1 Під час експедиції натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Додати точку**.

Перегляд точок відстеження

- 1 Під час експедиції натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Перегляд точок**.
- 3 Виберіть точку відстеження зі списку.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб почати навігацію до точки відстеження, виберіть **Перейти**.
 - Щоб переглянути детальну інформацію про точку відстеження, натисніть **Деталі**.

Риболовля

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Риба**.
- 3 Натисніть **GPS**.
- 4 Натисніть **GPS** і виберіть один із варіантів:
 - Щоб додати улов до підрахунку та зберегти місцеположення, виберіть **Журн.спійм.риб**.
 - Щоб зберегти поточне місцеположення, виберіть **Зберегти об'єкт**.
 - Щоб установити таймер інтервалу, час завершення або нагадування про завершення активності, виберіть **Таймери риби**.
 - Щоб повернутися до початкової точки активності, натисніть **Повернутися до старту** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб переглянути збережені місця, виберіть **Збережені об'єкти**.
 - Щоб перейти до місця призначення, натисніть **Навігація** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб змінити налаштування активності, виберіть **Налаштування**, а потім – потрібний варіант (*Налаштування видів активності й програм, стор. 18*).
- 5 Завершивши активність, натисніть **GPS** і виберіть **Зав.рибальство**.

Полювання

Можна зберігати місця, що стосуються полювання, і переглядати карту збережених місць. Під час полювання пристрій використовує режим GNSS, який заощаджує заряд акумулятора.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Мисливство**.
- 3 Натисніть **GPS** і виберіть **Поч.мисл..**
- 4 Натисніть **GPS** і виберіть один із варіантів:
 - Щоб повернутися до початкової точки, натисніть **Повернутися до старту** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб зберегти поточне місцезнаходження, виберіть **Зберегти об'єкт**.
 - Щоб переглянути місця, збережені під час цього полювання, виберіть **Місця мисливства**.
 - Щоб переглянути всі раніше збережені місця, виберіть **Збережені об'єкти**.
 - Щоб перейти до місця призначення, натисніть **Навігація** і виберіть потрібний варіант.
- 5 Після завершення полювання натисніть **GPS** і виберіть **Зав.мисл..**

Біг

Пробіжка по стадіону

Перед початком бігу по стадіону виберіть доріжку стандартної форми довжиною 400 м.

Ви можете використовувати функцію бігу по стадіону для записування даних про біг на відкритому повітрі, включно з відстанню в метрах і кількістю кіл.

- 1 Встаньте на доріжку стадіону.
- 2 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 3 Виберіть **Бігова доріжка**.
- 4 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 5 Якщо ви біжите доріжкою 1, перейдіть до кроку 11.
- 6 Натисніть **MENU**.
- 7 Виберіть налаштування заняття.
- 8 Виберіть **Номер смуги**.
- 9 Виберіть номер доріжки.
- 10 Двічі натисніть **BACK**, щоб повернутися до таймера активності.
- 11 Натисніть **GPS**.
- 12 Починайте бігти доріжкою.
- 13 Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Поради щодо записування бігу по стадіону

- Перш ніж починати біг по стадіону, зачекайте, поки годинник отримає супутникові сигнали.
- Під час першого забігу по незнайомому стадіону пробіжіть чотири кола, щоб відкалібрувати дистанцію.
Щоб пройти коло, ви маєте пробігти трохи далі точки старту.
- Пробігайте кожне коло однією й тією ж смугою.
ПРИМІТКА. за замовчуванням відстань Auto Lap® становить 1600 м або чотири кола по стадіону.
- Якщо ви біжите не доріжкою 1, а якоюсь іншою, установіть її номер у налаштуваннях активності.

Віртуальна пробіжка

Ви можете сполучити свій годинник із сумісною сторонньою програмою для передавання даних про темп, частоту серцевих скорочень або каденс.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Віртуальний біг**.
- 3 На планшеті, ноутбучі або телефоні відкрийте програму Zwift™ або іншу програму для віртуальних тренувань.
- 4 Дотримуючись інструкцій на екрані, розпочніть бігову активність і сполучіть пристрої.
- 5 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.
- 6 Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Калібрування відстані на біговій доріжці

Щоб відстані пробіжок на біговій доріжці записувалися точніше, можна відкалібрувати її, пробігши принаймні 2,4 км (1,5 милі). Якщо ви використовуєте кілька бігових доріжок, ви можете вручну відкалібрувати відстань на кожній із них або після кожної пробіжки.

- 1 Почніть заняття на біговій доріжці (*Початок заняття, стор. 3*).
- 2 Займайтеся бігом на біговій доріжці, доки годинник не зафіксує щонайменше 2,4 км (1,5 милі).
- 3 Завершивши заняття, натисніть **GPS**, щоб зупинити таймер заняття.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб відкалібрувати відстань на біговій доріжці вперше, виберіть **Зберегти**. Пристрій запропонує закінчити калібрування доріжки.
 - Щоб вручну відкалібрувати відстань на біговій доріжці після першого калібрування, виберіть **Калібр. й збер.** > ✓.
- 5 Подивіться на відстань, яку ви пробігли, на екрані бігової доріжки й введіть її на своєму годиннику.

Плавання

ПОВІДОМЛЕННЯ

Пристрій призначений для плавання на поверхні води. Використання пристрою для підводного плавання анулює гарантію й може призвести до пошкодження виробу.

ПРИМІТКА. годинник має функцію зап'ясткового пульсометра, яку можна використовувати під час плавання.

Термінологія, пов'язана з плаванням

Відрізок: один заплив через весь басейн.

Інтервал: один чи кілька послідовних відрізків. Новий інтервал починається після відпочинку.

Гребок: гребок фіксується щоразу, коли ваша рука з годинником виконує повний цикл.

SWOLF: показник SWOLF – це сума часу, за який ви пропливаєте один відрізок, і кількості гребків на цьому відрізку. Наприклад, 30 секунд плюс 15 гребків дорівнюють 45 балам SWOLF. Під час плавання у відкритій воді показник SWOLF розраховується для відстані 25 метрів. SWOLF визначає ефективність плавання, тож, як і в гольфі, що менше цей показник, то краще.

Стили плавання

Функція ідентифікації типу гребка доступна лише для плавання в басейні. Тип вашого гребка визначається в кінці відрізка. Типи гребків відображаються у вашій історії плавання та у вашому обліковому записі Garmin Connect. Ви також можете вибрати тип гребка як настроюване поле даних (*Налаштування екранів даних, стор. 17*).

Вільний стиль	Вільний стиль
Задні	Плавання на спині
Брас	Брас
Флай	Метелик
Змішаний	Більше одного типу гребка в інтервалі
Тренування	Використовується із щоденником тренувань (<i>Тренування з журналом тренувальних вправ, стор. 8</i>)

Підказки щодо активностей із плавання

- Натисніть **SET**, щоб записати інтервал під час плавання на відкритій воді.
- Перед початком плавання в басейні виберіть розмір басейну або введіть власний розмір, дотримуючись інструкцій на екрані.
Годинник вимірює та записує відстань відповідно до кількості пройдених басейнів. Розмір басейну має бути правильним для відображення точної відстані. Наступного разу, коли ви почнете активність із плавання в басейні, годинник використовуватиме цей розмір басейну. Щоб змінити розмір басейну, утримуйте **MENU**, виберіть налаштування активності та виберіть **Розмір басейна**.
- Для отримання точних результатів пропливайте всю довжину басейну і використовуйте один тип гребка на всій довжині. Під час відпочинку ставте таймер активності на паузу.
- Натисніть **SET**, щоб записати відпочинок під час плавання в басейні (*Режим автоматичного й ручного визначення часу відпочинку, стор. 8*).
Годинник автоматично записує інтервали плавання й кількість пройдених басейнів.
- Щоб допомогти годиннику підраховувати кількість пройдених басейнів, перед першим гребком сильно відштовхніться від стінки й плавно пройдіть початок дистанції.
- На час виконання вправ (тренувань) необхідно або призупинити таймер активності, або користуватися функцією щоденника тренувань (*Тренування з журналом тренувальних вправ, стор. 8*).

Режим автоматичного й ручного визначення часу відпочинку

ПРИМІТКА. під час відпочинку дані про плавання не записуються. Щоб переглянути інші екрани даних, натисніть UP або DOWN.

Функція автоматичного визначення відпочинку доступна лише під час плавання в басейні. Годинник автоматично визначає, коли ви відпочиваєте, і відображає екран відпочинку. Якщо ви відпочиваєте більше ніж 15 секунд, годинник автоматично створює інтервал відпочинку. Коли ви відновите плавання, годинник автоматично почне новий інтервал плавання. Функцію автоматичного визначення часу відпочинку можна ввімкнути в параметрах занять (*Налаштування видів активності й програм, стор. 18*).

ПІДКАЗКА: для найкращих результатів використання функції автоматичного визначення відпочинку намагайтеся якомога менше рухати руками під час відпочинку.

Під час плавання в басейні або на відкритій воді ви можете вручну позначити інтервал відпочинку, натиснувши SET.

Тренування з журналом тренувальних вправ

Функція журналу тренувальних вправ доступна лише під час плавання в басейні. Функцію журналу тренувальних вправ можна використовувати, щоб вручну записувати комбінації гребків, плавання з однією рукою чи будь-який інший тип плавання, який не входить до чотирьох основних гребків.

- 1 Під час плавання в басейні натискайте **UP** або **DOWN**, щоб переглядати екран журналу тренувальних вправ.
- 2 Натисніть **SET**, щоб запустити таймер тренувальної вправи.
- 3 Завершивши інтервал тренувальної вправи, натисніть **SET**.
Таймер тренувальної вправи зупиняється, проте таймер заняття продовжує записувати весь сеанс плавання.
- 4 Виберіть дистанцію для завершеної тренувальної вправи.
Крок збільшення дистанції залежить від розміру басейну, вибраного для профілю фізичної активності.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб розпочати наступний інтервал тренувальної вправи, натисніть **SET**.
 - Щоб почати інтервал запливу, натисніть **UP** або **DOWN**, і ви повернетесь до екранів тренування з плавання.

Велосипед

Використання тренажера для занять у приміщенні

Перш ніж використовувати сумісний тренажер для занять у приміщенні, необхідно сполучити тренажер і годинник за допомогою технології ANT+® ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 45](#)).

Годинник можна використовувати разом із тренажером для симуляції опору під час руху за маршрутом, поїздки чи тренування. Під час використання тренажера для занять у приміщенні GPS автоматично вимикається.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Велотренажер**.
- 3 Утримуйте **MENU**.
- 4 Виберіть **Фнкц розум.тренаж..**
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вільна поїздка**, щоб розпочати велосипедну поїздку.
 - Виберіть **Дотримув. тренув.**, щоб виконати збережене тренування ([Тренування, стор. 11](#)).
 - Виберіть **За курсом**, щоб вирушити за збереженим маршрутом ([Маршрути, стор. 66](#)).
 - Виберіть **Задайте зусилля**, щоб установити цільове значення зусилля.
 - Виберіть **Задати ухил**, щоб встановити рівень імітації ухилу.
 - Виберіть **Задати опір**, щоб установити силу опору на тренажері.

- 6 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

Тренажер збільшує або зменшує опір на основі інформації про перепади висот на маршруті або під час поїздки.

Заняття в спортзалі

Годинник можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад під час бігу на біговій доріжці або під час використання велотренажера чи інших тренажерів. Під час занять у приміщенні GPS вимикається ([Налаштування видів активності й програм, стор. 18](#)).

Під час бігу або ходьби з вимкненим GPS швидкість і відстань розраховуються за допомогою акселерометра в годиннику. Акселерометр калібрується автоматично. Точність даних про швидкість і відстань підвищується через кілька пробіжок або прогулянок з увімкненим GPS.

ПІДКАЗКА: якщо триматися за поручні бігової доріжки, точність знижується.

Під час їзди на велосипеді з вимкненим GPS дані про швидкість і відстань будуть недоступні, якщо у вас немає додаткового датчика, який надсилає дані про швидкість та відстань у годинник (наприклад, датчика швидкості або каденсу).

Записування силового тренування

Ви можете записувати окремі підходи під час силового тренування. Підхід – це кілька повторень певного руху.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Сила**.
- 3 Виберіть тренування (*Після тренування від Garmin Connect, стор. 12*).
- 4 Виберіть **Деталі**, щоб переглянути список етапів тренування (необов'язково).
- 5 Виберіть **✓**.
- 6 Натисніть **GPS** і виберіть **Початок тренув.**, щоб запустити таймер підходу.
- 7 Розпочніть перший підхід.
Годинник підраховує кількість повторень. Кількість повторень буде показано, коли ви зробите хоча б чотири повторення.
ПІДКАЗКА: годинник здатний підраховувати повторення лише одного руху для кожного підходу. Якщо ви хочете змінити вправу, треба закінчити поточний підхід і розпочати новий.
- 8 Натисніть **SET**, щоб завершити поточний підхід і перейти до наступної вправи (якщо доступно).
На годиннику з'явиться загальна кількість повторень для цього підходу. За кілька секунд з'явиться таймер відпочинку.
- 9 За потреби змініть кількість повторень, натискаючи **UP** чи **DOWN**.
ПІДКАЗКА: ви також можете вказати вагу, яку використовуєте на цьому підході.
- 10 Відпочивши, натисніть **SET**, щоб розпочати наступний підхід.
- 11 Повторюйте ці дії для кожного підходу у вашому силовому тренуванні, доки активність не буде завершено.
- 12 Після останнього підходу натисніть **GPS** і виберіть **Призуп. тренув.**, щоб зупинити таймер таймер підходу.
- 13 Виберіть **Зберегти**.

Запис занять ВІІТ

Для запису високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) можна використовувати спеціальні таймери.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **ВІІТ**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вільна вага**, щоб записати відкрите неструктуроване заняття ВІІТ.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > AMRAP**, щоб записати максимально можливу кількість раундів за призначений період часу.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > EMOM**, щоб записати задану кількість рухів за хвилину протягом хвилини.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Табата**, щоб чергувати інтервали максимального зусилля по 20 секунд із перервами на відпочинок по 10 секунд.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Користувацьк.**, щоб налаштувати час руху, час відпочинку, кількість рухів і раундів.
 - Виберіть **Тренування**, щоб дотримуватися збереженого тренування.
- 4 За потреби дотримуйтеся вказівок на екрані.
- 5 Натисніть **GPS**, щоб запустити перший раунд.
На екрані годинника відображається таймер зворотного відліку й поточна частота серцевих скорочень.
- 6 За потреби натискайте **SET** для переходу вручну до наступного раунду чи відпочинку.
- 7 Завершивши активність, натисніть **GPS**, щоб зупинити таймер активності.
- 8 Виберіть **Зберегти**.

Зимові види спорту

Перегляд заїздів на лижах

Годинник записує подробиці кожного швидкісного спуску на лижах або сноуборді за допомогою функції автоматичного запуску. Ця функція вмикається за замовчуванням для швидкісного спуску на лижах і сноуборді. Вона автоматично записує нові заїзди на лижах, коли ви починаєте спускатися вниз по схилу.

- 1 Почніть спуск на лижах або сноуборді.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Виберіть **Переглянути спуски**.
- 4 Натискайте **UP** або **DOWN** для перегляду деталей останнього заняття, поточного заняття та усіх занять.

На екранах спусків відображається час, пройдена відстань, максимальна швидкість, середня швидкість і загальний спуск.

Водні види спорту

Серфінг

Тип активності "серфінг" можна використовувати для записування сеансів серфінгу. Після завершення сеансу можна переглядати дані про кількість хвиль, найдовшу хвилю та максимальну швидкість.

- 1 На циферблаті годинника натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Серфінг**.
- 3 Залишайтеся на березі, доки годинник не отримає сигнали GPS.
- 4 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.
- 5 Завершивши заняття, натисніть **GPS**, щоб зупинити таймер заняття.
- 6 Виберіть **Зберегти**, щоб переглянути підсумок сеансу серфінгу.

Інші активності й програми

Тренування

Ви можете створювати власні тренування, які включають цілі для кожного етапу, а також для різних відстаней, часу та калорій. Під час активності ви можете переглядати екрани даних для конкретного тренування, які містять інформацію про його етапи, наприклад, відстань відповідного етапу тренування або поточний темп.

На годиннику: можна відкрити програму для тренувань зі списку занять, щоб відобразити всі завантажені на годинник тренування (**Активності й програми, стор. 2**).

У ній можна також переглянути історію тренувань.

У програмі: можна створювати й знаходити додаткові тренування чи вибирати тренувальні плани з вбудованими тренуваннями та пересилати їх на свій годинник (**Після тренування від Garmin Connect, стор. 12**).

Ви можете планувати тренування.

Ви можете оновлювати й редагувати свої поточні тренування.

Початок тренування

Перш ніж розпочинати тренування, його слід завантажити зі свого облікового запису Garmin Connect.

1 На циферблаті годинника натисніть **GPS**.

2 Виберіть тип заняття.

3 Утримуйте **MENU**.

4 Виберіть **Тренування > Тренування**.

5 Виберіть тренування.

ПРИМІТКА. у списку відображаються лише тренування, що сумісні з вибраним типом фізичної активності.

6 Виберіть **Переглянути**, щоб переглянути список етапів тренування (додатково).

7 Виберіть **Почати заняття**.

8 Виберіть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

Після початку тренування пристрій відображатиме кожен його етап, примітки до етапів, якщо такі є, необов'язкові цілі, а також поточні дані тренування.

Після тренування від Garmin Connect

Для завантаження тренування з Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 52).

1 Виберіть один із варіантів:

- Запустіть програму Garmin Connect і виберіть •••.
- Перейдіть на вебсторінку connect.garmin.com.

2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Тренування**.

3 Знайдіть тренування або створіть і збережіть нове тренування.

4 Виберіть  або **Надіслати на пристрій**.

5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Виконання запропонованого щоденного тренування

Перш ніж годинник зможе запропонувати щоденне тренування, має бути оцінено ваш тренувальний стан і максимальний рівень кисню в крові VO2.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.

2 Виберіть **Біг** або **Велосипед**.

З'явиться опис запропонованого щоденного тренування.

3 Виберіть **GPS**, а потім виберіть потрібний параметр.

- Щоб розпочати тренування, виберіть **Почати заняття**.
- Щоб скасувати тренування, виберіть **Ігнорувати**.
- Щоб переглянути кроки тренування, виберіть **Кроки**.
- Щоб оновити цільове налаштування тренування, виберіть **Тип цілі**.
- Щоб вимкнути майбутні сповіщення про тренування, виберіть **Вимк. підказки**.

Запропоноване тренування автоматично оновлюється відповідно до змін у вашому тренувальному режимі, часі відновлення й максимальному об'ємі кисню (VO2).

Початок інтервального тренування

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Інтервали > Почати заняття**.
- 5 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.
- 6 У разі інтервального тренування з розминкою натисніть **SET**, щоб почати перший інтервал.
- 7 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Після завершення всіх інтервалів з'явиться відповідне повідомлення.

Створення інтервального тренування

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Інтервали > Редагувати > Інтервал > Тип**.
- 5 Виберіть **Відстань, Час або Відкрита**.
ПІДКАЗКА: вибравши параметр Відкрита, можна створити змінюваний інтервал.
- 6 За потреби виберіть **Тривалість**, введіть значення відстані або часового інтервалу для тренування та виберіть ✓.
- 7 Натисніть **BACK**.
- 8 Виберіть **Відпочинок > Тип**.
- 9 Виберіть **Відстань, Час або Відкрита**.
- 10 За потреби введіть значення відстані або часу для інтервалу відпочинку й виберіть ✓.
- 11 Натисніть **BACK**.
- 12 Виберіть один чи кілька варіантів:
 - Щоб установити кількість повторів, виберіть **Повтор..**
 - Щоб додати до тренування розминку, не обмежену часом, виберіть **Розминка > Увімкнути**.
 - Щоб додати до тренування перепочинок, не обмежений часом, виберіть **Заминка > Увімкнути**.

Використання Virtual Partner*

Virtual Partner є інструментом для тренувань, що допомагає вам досягти цілей. Ви можете задати для Virtual Partner темп, якого хочете дотримуватися.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати > Virtual Partner**.
- 6 Введіть значення темпу або швидкості.
- 7 Натискайте **UP** чи **DOWN**, щоб змінити розташування екрана Virtual Partner (необов'язково).
- 8 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 3*).
- 9 Натискайте **UP** чи **DOWN** для прокручування екрана Virtual Partner і перегляду лідерів.

Установлення цілі тренування

Функція цілі тренування працює з функцією Virtual Partner, щоб ви могли тренуватися до досягнення встановленої цілі щодо дистанції, дистанції та часу, дистанції та темпу або дистанції та швидкості. Під час тренування годинник у реальному часі надає інформацію про те, наскільки ви наблизилися до досягнення цілі тренування.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Вибрати мету**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Лише відстань**, щоб вибрати попередню встановлену дистанцію або ввести власну дистанцію.
 - Виберіть **Відстань і час**, щоб вибрати цільову відстань і цільовий час.
 - Виберіть **Відстань і темп** або **Відстань і швидкість**, щоб вибрати цільову відстань і цільовий темп або цільову швидкість.

З'явиться екран цілі тренування, на якому відображатиметься розрахунковий час завершення. Орієнтовний час фінішу залежить від ваших поточних результатів і часу, що залишився.

- 6 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.

ПІДКАЗКА: щоб скасувати ціль тренування, натисніть і втримуйте кнопку MENU та виберіть **Скасувати мету > ✓**.

Порівняння з попередньою активністю

Можна відстежувати свої результати відносно записаної раніше або завантаженої активності. Ця функція в поєднанні з функцією Virtual Partner дає змогу побачити, наскільки ви перевершуєте власні результати або відстаєте від них під час активності.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Змагання із занят..**
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть **3 історії**, щоб вибрати раніше записану активність на своєму пристрої.
 - Натисніть **Завантажено**, щоб вибрати активність, яку ви завантажили зі свого облікового запису Garmin Connect.
- 6 Виберіть активність.

З'явиться екран Virtual Partner із зазначенням розрахункового часу завершення.
- 7 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер активності.
- 8 Завершивши заняття, натисніть **GPS** і виберіть **Зберегти**.

Про календар тренувань

Календар тренувань на годиннику є розширенням календаря або розкладу тренувань, який ви налаштували у своєму обліковому записі Garmin Connect. Додавши кілька тренувань до календаря Garmin Connect, ви можете надіслати їх на свій пристрій. Усі заплановані тренування, надіслані на пристрій, відображаються у віджеті календаря. Вибравши день у календарі, ви можете переглянути або виконати тренування. Заплановане тренування залишається на вашому годиннику незалежно від того, виконали ви його або пропустили. Коли ви надсилаєте заплановані тренування з Garmin Connect, вони замінюють собою наявний календар тренувань.

Використання планів тренування Garmin Connect

Для завантаження та використання планів тренування потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 52) і необхідно сполучити годинник Instinct E із сумісним телефоном.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть **•••**.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Плани тренування**.
- 3 Виберіть і призначте план тренування.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 5 Перегляньте план тренування у своєму календарі.

Використання програми Saved

Ви можете використовувати збережену програму для перегляду збережених місцезнаходжень, місць для активності й маршрутів.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Збережено**.
- 3 Виберіть збережений елемент.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб прокласти маршрут до потрібного місця, виберіть **Перейти**.
 - Щоб рухатися за маршрутом, виберіть **Змагання із записом**.
 - Щоб рухатися за маршрутом у зворотному напрямку, виберіть **Пройти маршрут у зв.напр.**
 - Щоб розпочати рух до точки старту активності, виберіть **Повернутися до старту**.
 - Щоб переглянути відомості про місцезнаходження, виберіть **Деталі**.
 - Щоб змінити назву місцезнаходження чи маршруту, виберіть **Назва**.
 - Щоб змінити піктограму місцезнаходження, виберіть **Піктограма**.
 - Щоб змінити координати місцезнаходження, виберіть **Місце розташування**.
 - Щоб змінити висоту місцезнаходження, виберіть **Висота**.
 - Щоб переглянути графік рельєфу, виберіть **Графік рельєфу**.
 - Для змінення маршруту виберіть **Редагувати**.
 - Щоб маршрут чи місцезнаходження активності відображалися на мапі, навіть коли ви не використовуєте навігацію, виберіть **Карта**.
 - Щоб видалити місцезнаходження або маршрут, виберіть **Видалити**.

Перегляд інформації про припливи й відпливи

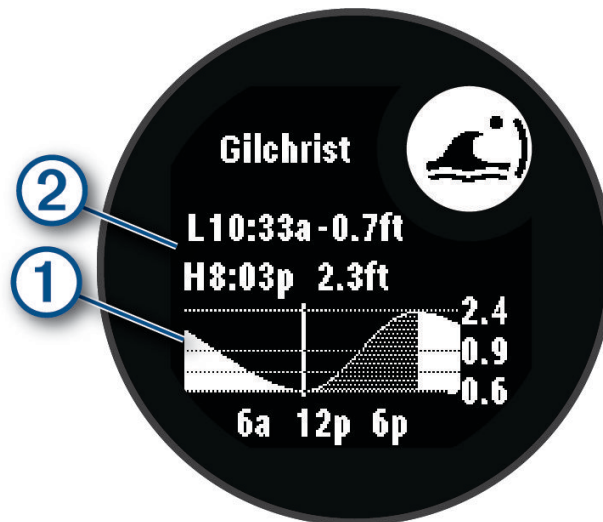
⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Дані про припливи й відпливи призначені виключно для ознайомлення. Ви самостійно несете відповідальність за дотримання всіх опублікованих вказівок, пов'язаних з водою, знання свого оточення та дотримання правил техніки безпеки у воді, на воді та навколо неї. Недотримання цієї вимоги може призвести до тяжкого травмування чи смерті.

Сполучивши годинник із сумісним телефоном, можна переглядати інформацію від пункту контролю припливів, як-от висота припливу й час наступних припливів та відпливів.

- 1 На циферблаті годинника натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Припливи та відпливи**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть улюблений чи нещодавно використаний пункт контролю припливів.
 - Щоб використовувати поточне розташування, коли ви перебуваєте поблизу пункту контролю припливів, виберіть **Додати > Поточне розташування**.
 - Щоб вибрати збережене місцезнаходження, виберіть **Додати > Збережено**.
 - Щоб ввести координати місця розташування, виберіть **Додати > Координати**.

Відобразиться 24-годинний графік припливів і відпливів на поточну дату із зазначенням поточної висоти хвилі ① та інформації про наступні припливи й відпливи ②.



- 4 Натисніть **DOWN**, щоб переглянути інформацію про припливи й відпливи на найближчі дні.
- 5 Натисніть **GPS** і виберіть **Додати у вибране**, щоб додати це місце як вибраний пункт контролю припливів.

Вибраний пункт контролю припливів відображатиметься вгорі списку в програмі та на екрані.

Налаштування сповіщення про припливи й відпливи

- 1 У програмі **Припливи та відпливи** виберіть збережений пункт контролю припливів.
- 2 Натисніть **GPS** і виберіть **Налаштув. сповіщ..**
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати сигнал сповіщення перед припливом, виберіть **До високого припливу**.
 - Щоб налаштувати сигнал сповіщення перед відпливом, виберіть **До низького припливу**.

Налаштування занять і програм

Можна налаштувати список занять і програм, екрани даних, поля даних та інші параметри.

Додавання або видалення улюбленої фізичної активності

Список ваших улюблених типів фізичної активності з'являється, коли ви натискаєте кнопку **GPS**, перебуваючи на циферблаті годинника. Він призначений для швидкого доступу до видів фізичної активності, якими ви займаєтеся найчастіше. Першого разу, коли ви натиснете кнопку **GPS**, щоб розпочати заняття, годинник запропонує вам вибрати улюблені типи фізичної активності. Ви можете додавати чи видаляти улюблені активності в будь-який час.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
Ваші улюблені види фізичної активності відображаються вгорі списку.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб додати улюблену активність, виберіть її та натисніть **Додати у вибране**.
 - Щоб видалити улюблену активність, виберіть її та натисніть **Видалити з вибраного**.

Зміна порядку активностей у списку програм

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Виберіть **Змінити порядок**.
- 5 Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб змінити позицію активності в списку програм.

Налаштування екранів даних

Ви можете показувати, приховувати й змінювати компонування та вміст екранів даних для кожного виду активності.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип фізичної активності, який хочете налаштувати.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних**.
- 6 Виберіть екран даних, який потрібно налаштувати.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Компонування**, щоб налаштувати кількість полів даних на екрані даних.
 - Виберіть поле, щоб змінити дані, які відображаються в ньому.
 - Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити розташування екранів даних у циклі.
 - Виберіть **Видалити**, щоб видалити екран даних із циклу.
- 8 За потреби виберіть **Додати**, щоб додати екран даних до циклу.
Можна додати власний екран даних або вибрати один із попередньо визначених екранів.

Додавання мапи до активності

Можна додати мапу до циклу екранів даних активності.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип фізичної активності, який хочете налаштувати.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати > Карта**.

Створення власної активності

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Додати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Копіювати заняття**, щоб створити власну активність на основі однієї зі збережених активностей.
 - Виберіть **Інше > Інше**, щоб створити власну активність.
- 4 За потреби виберіть тип активності.
- 5 Виберіть або введіть власну назву.
Назви активностей, що повторюються, містять число, наприклад «Велосипед(2)».
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Налаштуйте персональні параметри активності. Наприклад, ви можете налаштувати екрани даних або автоматичні функції.
 - Натисніть **Готово**, щоб зберегти й використовувати власну активність.
- 7 Виберіть , щоб додати активність до списку улюбленого.

Налаштування видів активності й програм

За допомогою цих параметрів можна налаштувати кожен встановлений програму для відстеження фізичної активності відповідно до своїх потреб. Наприклад, можна налаштувати екрани з даними, увімкнути сповіщення й тренувальні функції. Набір доступних налаштувань залежить від типу фізичної активності.

На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**, виберіть **Заняття та програми**, а потім виберіть тип активності та налаштування активності.

Відстань 3D: обчислення пройденої відстані, враховуючи зміну висоти над рівнем моря та горизонтальне переміщення відносно поверхні.

Швидкість 3D: обчислення швидкості, враховуючи зміну висоти над рівнем моря та горизонтальне переміщення відносно поверхні.

Попередження: налаштування сповіщень щодо тренування або навігації для активності (*Сповіщення про заняття, стор. 20*).

Авторозпізн. підйому: виявлення змін висоти за допомогою вбудованого висотоміра й автоматичне відображення відповідних даних про підйом (*Увімкнення автоматичного підйому, стор. 21*).

Auto Lap: налаштування параметрів функції Auto Lap для автоматичного позначення кіл. У режимі Авт.визн.відстані кола позначаються на певній відстані. У режимі Авт. визн. полож. кола позначаються в місцях, де ви раніше натиснули SET. Коли ви проходите коло, з'являється відповідне налаштоване сповіщення. Це дає змогу порівнювати свої показники на різних етапах тренування.

Auto Pause: налаштування параметрів функції Auto Pause® для припинення запису даних, коли ви припиняєте рух або коли ваша швидкість падає нижче заданої. Ця функція корисна, якщо заняття проходить у місцях зі світлофорами або в інших місцях, де потрібно зупинитися.

Автоматичний відпочинок: автоматичне створення інтервалу відпочинку, коли ви припиняєте рухатися під час запливу в басейні (*Режим автоматичного й ручного визначення часу відпочинку, стор. 8*).

Автовизн.заїз: автоматично виявляє траси для лиж за допомогою вбудованого акселерометра. Для віндсерфінгу можна встановити порогові значення швидкості й відстані, щоб автоматично починати трасу.

Автоматичні набори вправ: автоматичний початок і припинення комплексів вправ під час силового тренування.

Автоматичне прокручування: автоматичне прокручування всіх екранів даних активності під час роботи таймера активності.

Колір фону: установлення білого або чорного фонових кольору для кожного виду фізичної активності.

Передавати пульс: автоматичне передавання даних про частоту серцевих скорочень із годинника на сполучені пристрої, коли ви починаєте активність (*Передавання даних про пульс, стор. 40*).

Почат.звор.відл.: увімкнення таймера зворотного відліку для інтервалів плавання в басейні.

Екрани даних: налаштування наявних і додавання нових екранів даних для активності ([Налаштування екранів даних, стор. 17](#)).

Редагувати вагу: додання ваги, що використовується в комплексі вправ (підході) під час силового або кардіотренування.

Номер смуги: установлення номера смуги для бігу по стадіону.

Клавіша кола: вмикає кнопку SET для запису кола, підходу чи відпочинку під час активності.

Метроном: відтворення тонів або вібрації в постійному ритмі для покращення результатів завдяки тренуванню у швидшому, повільнішому або більш рівномірному темпі. Можна встановити кількість ударів на хвилину (уд/хв) для темпу, який хочете підтримувати, частоту ударів і налаштування звуку.

Розмір басейна: розмір басейна для плавання в басейні.

Режим живлення: налаштування режиму живлення за замовчуванням для активності.

Час очік.р.ек.зус.: налаштування граничного часу очікування годинника в режимі активності перед початком активності (наприклад, коли ви чекаєте на старт перегонів). Параметр Середня активує на годиннику режим низького енергоспоживання через 5 хвилин бездіяльності. Параметр Подовжено активує на годиннику режим низького енергоспоживання через 25 хвилин бездіяльності. Використання подовженого режиму може призвести до скорочення часу роботи від акумулятора.

Запис після заходу сонця: налаштування годинника для записування точок відстеження після заходу сонця під час експедиції.

Запис температури: записує температуру навколишнього середовища навколо годинника під час певних активностей.

Записати макс. VO2: вмикає записування значення максимального VO2 під час бігу пересіченою місцевістю.

Інтервал запису: налаштування частоти запису точок відстеження під час експедиції. За замовчуванням точки відстеження GPS записуються раз на годину й не записуються після заходу сонця. Якщо записувати точки відстеження рідше, це подовжує час роботи від акумулятора.

Перейменувати: задає назву занять.

Рахунок повторень: увімкнення записування кількості повторень під час тренування. У режимі Лише тренування кількість повторень записується лише під час тренувань із вказівками.

Віднов. прмтр за замовч.: скидання параметрів активності.

Супутники: дає змогу вибрати супутникову систему для використання під час активності ([Налаштування супутників, стор. 22](#)).

Розпізнавання стилю: автоматичне визначення типу гребків для плавання в басейні.

Сповіднення з вібрацією: нагадування про вдихи й видихи під час активності з дихальними вправами.

Сповіщення про заняття

Ви можете налаштувати сповіщення для кожного заняття, які допомагатимуть вам тренуватися для досягнення конкретних цілей або поглиблювати знання про своє середовище, а також рухатися до місця призначення. Деякі попередження доступні лише для певних занять. Є три типи попереджень: попередження про події, попередження про діапазон і періодичні попередження.

Попередження про події: попередження про подію з'являється один раз. Подія є конкретним значенням. Наприклад, можна налаштувати годинник таким чином, щоб він сповіщав вас після використання певної кількості калорій.

Попередження про діапазон: попередження про діапазон повідомляє вас щоразу, коли годинник реєструє значення, що є за межами заданого діапазону. Наприклад, можна налаштувати годинник сповіщати вас, якщо ваша ЧСС становитиме менше 60 ударів на хвилину (уд/хв) і більше 210 уд/хв.

Періодичні попередження: періодичне попередження з'являється, коли годинник записує певне значення або інтервал. Наприклад, можна налаштувати годинник на відправлення попередження кожні 30 хвилин.

Назва попередження	Тип попередження	Опис
Каденс	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення каденсу.
Калорії	Подія, періодичне	Можна встановити кількість калорій.
Відстань	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал відстані.
Висота	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення висоти.
Частота серцевих скорочень	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення частоти серцевих скорочень або вибрати змінення зони. Див. розділи Про зони пульсу, стор. 58 та Розрахування зон частоти пульсу, стор. 60 .
Темп	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення темпу.
Наближення	Подія	Ви можете встановити радіус від збереженого місцезнаходження.
Біг/ходьба	Періодичне	Можна встановити заплановані перерви на ходьбу з регулярними інтервалами.
Швидкість	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення швидкості.
Частота гребків	Діапазон	Можна встановити високу або низьку частоту гребків.
Час	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал часу.
Таймер треку	Періодичне	Ви можете встановити часовий інтервал треку в секундах.

Налаштування попередження

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип заняття.
ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Попередження**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Додати новий елемент**, щоб додати нове сповіщення про заняття.
 - Виберіть параметр часу сповіщення, щоб змінити параметри сповіщення.
- 7 За потреби виберіть тип попередження.
- 8 Виберіть зону, введіть мінімальне й максимальне значення або вкажіть користувацьке значення для свого попередження.
- 9 За потреби ввімкніть попередження.

Для попереджень про події та періодичних попереджень щоразу після досягнення відповідного значення з'являтиметься повідомлення. Для попереджень щодо діапазону повідомлення з'являтиметься щоразу, коли значення виходить за межі встановленого діапазону (мінімального й максимального значень).

Увімкнення автоматичного підйому

Ви можете використовувати функцію автоматичного підйому для автоматичного визначення зміни висоти. Її можна використовувати під час таких видів активності, як скелелазіння, піші прогулянки, біг або їзда на велосипеді.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип заняття.
ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Авторозпізн. підйому > Стан**.
- 6 Виберіть **Завжди** або **За відс. навігації**.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Екран для бігу**, щоб визначити, який екран даних відображатиметься під час бігу.
 - Виберіть **Екран для альпінізму**, щоб визначити, який екран даних відображатиметься під час підйому.
 - Виберіть **Інверсія кольорів**, щоб кольори дисплея змінювалися під час зміни режимів.
 - Виберіть **Вертикальна швидкість**, щоб установити швидкість підйому з плином часу.
 - Виберіть **Перемикання режимів**, щоб встановити швидкість перемикання режимів.

ПРИМІТКА. параметр Поточний екран дає змогу автоматично перемикатися на останній екран, який ви переглядали перед автоматичним переходом до підйому.

Налаштування супутників

Можна змінити параметри супутників, щоб налаштувати супутникові системи, які використовуються для кожного типу активності. Докладніші відомості про супутникові системи наведені на сторінці garmin.com/aboutGPS.

Натисніть і втримуйте **MENU**, виберіть **Заняття та програми**, потім — заняття, виберіть налаштування занять і натисніть **Супутники**.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

Вимкнути: відключає супутникові системи для певної активності.

Викор. стандт знач.: дає годиннику змогу використовувати системні налаштування за замовчуванням для супутників (*Налаштування системи, стор. 71*).

Тільки GPS: вмикає супутникову систему GPS.

Усі системи: вмикає кілька супутникових систем. Використання кількох супутникових систем одночасно забезпечує вищу ефективність роботи в складних умовах і швидше виявлення місцезнаходження, ніж за використання лише системи GPS. Однак слід пам'ятати, що використання декількох супутникових систем може значно зменшити час роботи від акумулятора порівняно з використанням лише системи GPS.

UltraTrac: запис точок відстеження й даних датчиків виконується рідше. Увімкнення функції UltraTrac подовжує час роботи від акумулятора, але погіршує якість записаних даних про активності. Використовуйте функцію UltraTrac для типів активності, які потребують тривалого часу роботи від акумулятора й для яких не так важливо часто оновлювати дані датчиків.

Годинники

Налаштування будильника

Можна встановити декілька сигналів будильника. Кожен будильник можна налаштувати для одноразового спрацювання або регулярного повторення.

- 1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Попередження**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити та зберегти будильник вперше, введіть час будильника.
 - Щоб установити та зберегти додаткові будильники, виберіть **Додати сигнал будильника** і введіть час будильника.

Редагування налаштувань будильника

- 1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Попередження > Редагувати**.
- 3 Виберіть будильник.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб увімкнути або вимкнути будильник, виберіть **Стан**.
 - Щоб змінити час будильника, виберіть **Час**.
 - Щоб налаштувати регулярний повтор будильника, виберіть **Повтор**. і вкажіть час повторення будильника.
 - Щоб вибрати тип сповіщення будильника, виберіть **Звук і вібрація**.
 - Щоб увімкнути або вимкнути підсвічування будильника, виберіть **Підсвітка**.
 - Щоб вибрати опис для будильника, виберіть **Ярлик**.
 - Щоб видалити будильник, виберіть **Видалити**.

Використання таймера зворотного відліку

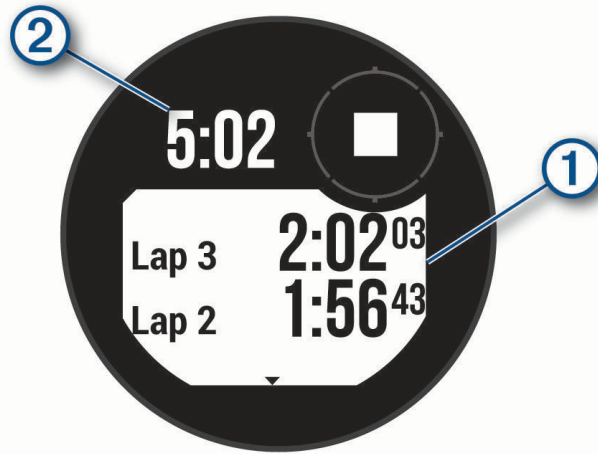
- 1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Таймери**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити таймер зворотного відліку вперше, введіть час за допомогою кнопок **UP** та **DOWN**.
 - Щоб установити збережений таймер зворотного відліку, виберіть збережений таймер.
 - Щоб установити новий таймер зворотного відліку без збереження, виберіть **Швидкий таймер** і введіть час.
 - Щоб установити та зберегти новий таймер зворотного відліку, виберіть **Додати таймер** і введіть час.
- 4 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти таймер, натисніть **MENU** і виберіть **Зберегти**.
 - Щоб автоматично перезапустити таймер після його закінчення, натисніть **MENU** і виберіть **Авт. пере- завантаження**.
 - Щоб налаштувати сповіщення таймера, натисніть **MENU** і виберіть **Звук і вібрація**.
- 5 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер.
- 6 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:
 - Щоб зупинити таймер, натисніть **GPS**.
 - Щоб перезапустити таймер, натисніть **ABC**.

Видалення таймера зворотного відліку

- 1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Таймери**.
- 3 Виберіть таймер.
- 4 Натисніть **MENU**.
- 5 Виберіть **Видалити**.

Використання секундоміра

- 1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Секундомір**.
- 3 Натисніть **GPS**, щоб запустити таймер.
- 4 Натисніть **SET**, щоб перезапустити таймер кола ①.



Відлік загального часу на секундомірі ② продовжиться.

- 5 Натисніть **GPS**, щоб зупинити обидва таймери.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб скинути обидва таймери, натисніть **DOWN**.
 - Щоб зберегти час секундоміра як заняття, натисніть **MENU** і виберіть **Зберегти дію**.
 - Щоб скинути таймери та закрити секундомір, натисніть **MENU** і виберіть **Готово**.
 - Для перегляду таймерів кіл натисніть **MENU** і виберіть **Переглянути**.
ПРИМІТКА. опція **Переглянути** з'являється тільки в разі наявності кількох кіл.
 - Щоб повернутися до циферблата годинника без скидання таймерів, натисніть **MENU** і виберіть **Перейти до циферблата**.
 - Щоб увімкнути або вимкнути запис кіл, натисніть **MENU** і виберіть **Клавіша кола**.

Синхронізація часу з GPS

Щоразу, коли ви вмикаєте пристрій і він установлює зв'язок із супутниками, пристрій автоматично визначає ваші часові пояси й поточний час доби. Крім того, можна вручну синхронізувати час із GPS після зміни часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

- 1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Налашт. час за GPS**.
- 3 Зачекайте, доки пристрій визначить місцезнаходження супутників (*Отримання супутникових сигналів, стор. 79*).

Додання інших часових поясів

Можна відображати поточний час дня в додаткових часових поясах. Можна додати до трьох альтернативних часових поясів. Ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів (*Налаштування кільця віджетів, стор. 31*).

- 1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.
- 2 Виберіть **Альтернативні часові пояси > Додати зону**.
- 3 Натисніть **UP** чи **DOWN**, щоб виділити регіон, а потім натисніть **GPS**, щоб вибрати його.
- 4 Виберіть часовий пояс.

Редагування альтернативного часового поясу

1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.

ПІДКАЗКА: ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів (*Налаштування кільця віджетів, стор. 31*).

2 Виберіть **Альтернативні часові пояси > Редагувати**.

3 Виберіть часовий пояс.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб ввести власну назву часового поясу, виберіть **Перейменувати зону**.
- Щоб змінити часовий пояс, виберіть **Змінити зону**.
- Щоб видалити часовий пояс, виберіть **Видалити зону**.

Налаштування сповіщень про час

1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **SET**.

2 Виберіть **Попередження**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб налаштувати звуковий сигнал за певну кількість хвилин або годин до фактичного заходу сонця, виберіть **До заходу сонця > Стан > Увімкнути**, виберіть **Час** і введіть час.
- Щоб налаштувати звуковий сигнал за певну кількість хвилин або годин до фактичного сходу сонця, виберіть **До світанку > Стан > Увімкнути**, виберіть **Час** і введіть час.
- Щоб звуковий сигнал лунав щогодини, виберіть **Щогодини > Увімкнути**.

Журнал

Журнал містить дані про час, дистанцію, калорії, середній темп або середню швидкість, дані кола й додаткову інформацію з датчиків.

ПРИМІТКА. якщо пам'ять пристрою заповнено, ваші найстаріші дані буде перезаписано.

Використання історії

Історія містить збережені дані про активність, рекорди та підсумки.

1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Історія**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб переглянути історію активностей, натисніть **Фізична активність** і виберіть активність.
- Щоб переглянути персональні рекорди за видами спорту, виберіть **Рекорди** (*Персональні рекорди, стор. 26*).
- Щоб переглянути результати за тиждень або місяць, виберіть **Усього** (*Перегляд загальних даних, стор. 26*).
- Щоб видалити статистичні дані, виберіть **Параметри** (*Видалення журналу, стор. 25*).

Видалення журналу

1 На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.

2 Виберіть **Історія > Параметри**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Видалити всі заняття**, щоб видалити із журналу всі заняття.
- Виберіть **Скинути результати**, щоб вкинути загальні значення відстані й часу.

ПРИМІТКА. ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Персональні рекорди

Коли ви завершуєте активність, годинник показує персональні рекорди, яких ви досягли (якщо це сталося). До особистих рекордів належать ваш найкоротший час на кількох типових дистанціях, найбільша вагу для основних силових вправ, найдовші забіг, поїздка велосипедом або заплив.

Перегляд персональних рекордів

- 1 На циферблаті натисніть і утримуйте **MENU**.
- 2 Виберіть **Історія > Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть рекорд.
- 5 Виберіть **Переглянути рекорд**.

Відновлення персонального рекорду

Для персонального рекорду можна відновити попереднє значення,

- 1 На циферблаті натисніть і утримуйте **MENU**.
- 2 Виберіть **Історія > Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть рекорд, який хочете відновити.
- 5 Виберіть **Попереднє > ✓**.

ПРИМІТКА. ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Видалення персональних рекордів

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.
- 2 Виберіть **Історія > Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб видалити один рекорд, виберіть його й натисніть **Скинути рекорд > ✓**.
 - Щоб видалити всі рекорди для певного виду спорту, виберіть **Скинути всі рекорди > ✓**.

ПРИМІТКА. ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Перегляд загальних даних

Можна переглядати накопичені дані про відстань і час, збережені на годиннику.

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.
- 2 Виберіть **Історія > Усього**.
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Виберіть варіант для перегляду загальних показників за тиждень чи місяць.

Використання одометра

Одометр автоматично записує загальну подолану відстань, висоту та час занять.

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.
- 2 Виберіть **Історія > Усього > Одометр**.
- 3 Натискайте **UP** чи **DOWN**, щоб переглядати загальні показники одометра.

Налаштування сповіщень і попереджень

На циферблаті натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть Повідомл.та сповіщ..

Розумні сповіщення: налаштування інтелектуальних сповіщень, які з'являються на вашому годиннику (*Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 50*).

Системні сповіщення: налаштування сповіщень про час (*Налаштування сповіщень про час, стор. 25*), барометр (*Налаштування штормового попередження, стор. 44*), телефонне з'єднання (*Увімкнення й вимкнення сповіщень про з'єднання з телефоном, стор. 51*), стан здоров'я та фізичний стан (*Налаштування стану здоров'я та спорту, стор. 63*), порушення пульсу (*Налаштування попередження про порушення пульсу, стор. 39*) й батарею (*Налаштування функції економії заряду акумулятора, стор. 70*).

Вигляд

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата й функції швидкого доступу в циклі віджетів та в меню елементів керування.

Налаштування циферблата годинника

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата годинника, вибравши його макет, кольори й додаткові дані. Можна також завантажити користувацькі циферблати годинника в магазині Connect IQ.

Налаштування циферблата годинника

Зовнішній вигляд циферблата й відображувану на ньому інформацію можна налаштовувати.

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте **MENU**.
- 2 Виберіть **Циферблат годинника**.
- 3 Натискайте **UP** та **DOWN** для перегляду варіантів циферблата.
- 4 Виберіть **Додати**, щоб створити користувацький циферблат.
- 5 Прокрутіть до потрібного циферблата й натисніть **GPS**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб активувати циферблат, натисніть **Застосувати**.
 - Щоб налаштувати дані, які відображаються на циферблаті, виберіть **Дані**.
 - Щоб налаштувати колір тла циферблата, натисніть **Колір**.

Віджети

На ваш годинник завантажено віджети для швидкого перегляду інформації (*Перегляд кільця віджетів, стор. 31*). Для роботи деяких віджетів швидкого перегляду необхідне з'єднання Bluetooth® із сумісним телефоном.

Деякі віджети швидкого перегляду не відображаються за замовчуванням. Їх можна додати до списку віджетів уручну (*Налаштування кільця віджетів, стор. 31*).

Назва	Опис
Альтиметр/ барометр/компас	Відображає комбіновану інформацію з альтиметра, барометра й компаса.
Інші часові пояси	Відображає поточний час доби в інших часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 24</i>).
Акліматизація до висоти	На висотах понад 800 м (2625 футів) відображаються графіки для середніх показників пульсової оксиметрії, частоти дихання та пульсу в стані спокою за останні 7 днів із поправкою на висоту.
Альтиметр	Відображає приблизну висоту на основі змін тиску.
Барометр	Відображає дані про зовнішній тиск на основі висоти.
Body Battery™	У разі носіння протягом усього дня відображає ваш поточний рівень Body Battery і відповідний графік, на якому показано зміну цього параметра за останні кілька годин (<i>Body Battery, стор. 32</i>).
Календар	Відображає майбутні зустрічі з вашого календаря на телефоні.
Калорії	Відображає інформацію про калорії, спалені протягом дня.
Компас	Відображає електронний компас.
Відстеження собаки	Відображається інформація про місцезнаходження вашого собаки, якщо сумісний відстежувач собак сполучено з вашим годинником Instinct E.
Кількість подоланих поверхів (підйом)	Відстежує кількість пройдених угору поверхів і прогрес у досягненні цілі.
Тренер Garmin®	Відображає заплановані тренування, коли ви вибираєте план тренувань від тренера Garmin у своєму обліковому запису Garmin Connect. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування й графіка, а також дати перегонів.
Health Snapshot	Функція Health Snapshot реєструє кілька ключових показників стану здоров'я, поки ви не рухаєтеся протягом двох хвилин. Вона дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник реєструє такі показники, як середній пульс, рівень стресу й частота дихання. Відображає стислу інформацію про ваші збережені сеанси Health Snapshot.
Частота серцевих скорочень	Відображає поточну частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину (уд/хв) і графік середньої ЧСС у стані спокою.
Стан варіабельності пульсу	Відображає середній показник варіабельності серцевого ритму вночі за сім днів (<i>Стан варіабельності пульсу, стор. 34</i>)..
Інтенсивність у хвилинах	Відстежує час, який ви витратили на заняття з навантаженням від помірного до інтенсивного, тижнева ціль із хвилин інтенсивного навантаження й прогрес у досягненні цілі.
Елементи керування inReach®	Дає змогу надсилати повідомлення на сполучений пристрій inReach (<i>Використання дистанційного керування inReach, стор. 47</i>).
Попереднє заняття	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття.
Остання поїздка Остання пробіжка Останній заплив	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття та історію заняття вказаним видом спорту.

Назва	Опис
Обмін повідомленнями	Відображає діалоги в програмі Garmin Messenger™ і дає змогу відповідати на повідомлення з годинника (<i>Програма Garmin Messenger, стор. 55</i>).
Фаза місяця	Відображає інформацію про схід і захід місяця, а також фази луни з урахуванням місцеположення за GPS.
Музика	Відображає засоби керування відтворенням музики для телефона.
Денний короткий сон	Відображає загальний час денного сну та збільшення рівня Body Battery. Ви можете запустити таймер денного сну й установити будильник (<i>Налаштування режиму сну, стор. 72</i>).
Повідомлення	Сповіщає вас про вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (<i>Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 50</i>).
Показники	Відображаються вимірювання показників, які допоможуть вам відстежувати й розуміти показники під час фізичної активності й перегонів (<i>Вимірювання показників, стор. 32</i>).
Пульсовий оксиметр	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром (<i>Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 40</i>). Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень, показники не записуються.
Дихання	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися.
Показник сну	Відображає загальну тривалість сну, показники сну та інформацію про фази сну за минулу ніч.
Кроки	Відстежує щоденну кількість кроків, ціль із кількості кроків і дані за попередні дні.
Стрес	Відображає поточний рівень стресу й графік рівня стресу. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися. Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень стресу, показники стресу не записуються.
Схід сонця й захід сонця	Відображає час сходу сонця, час заходу сонця й час громадянських сутінків.
Температура	Відображає показник температури з внутрішнього датчика температури.
Припливи та відпливи	Відображає інформацію від пункту контролю припливів, як-от висоту припливу й час наступних припливів і відпливів (<i>Перегляд інформації про припливи й відпливи, стор. 16</i>).
Елементи керування VIRB®	Надає елементи керування камерою, якщо пристрій VIRB сполучено з вашим годинником Instinct E (<i>Дистанційне керування VIRB, стор. 47</i>).
Погода	Відображає поточну температуру й прогноз погоди.
пристрій Xero®	Відображає дані лазерної системи визначення місцезнаходження, якщо з вашим годинником Instinct E сполучено сумісний пристрій Xero (<i>Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero, стор. 49</i>).

Перегляд кільця віджетів

Віджети забезпечують швидкий доступ до даних про стан здоров'я, інформації про активність, показників вбудованих датчиків тощо. Після сполучення з годинником ви можете переглядати дані з телефону, зокрема повідомлення, погоду та події календаря.

1 Натисніть **UP** або **DOWN**.

Годинник прокручує кільце віджетів і відображає підсумкові дані для кожного віджета.



2 Натисніть **GPS**, щоб переглянути додаткову інформацію.

3 Виберіть один із варіантів:

- Натисніть **DOWN**, щоб переглянути детальну інформацію про віджет.
- Натисніть **GPS**, щоб переглянути додаткові параметри й доступні для віджета функції.

Налаштування кільця віджетів

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Вигляд > Віджети**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб змінити розташування віджета в кільці, виберіть віджет, а потім натискайте **UP** чи **DOWN**.
- Щоб вилучити віджет із кільця, виберіть віджет і натисніть **✕**.
- Щоб додати віджет до кільця, виберіть **Додати**, а потім виберіть віджет.

ПІДКАЗКА: можна вибрати **Створити папку**, щоб створити папки з кількома віджетами (*Створення папок віджетів, стор. 31*).

Створення папок віджетів

Ви можете налаштувати кільце віджетів для створення папок пов'язаних віджетів.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Вигляд > Віджети > Додати > Створити папку**.

3 Виберіть віджети, які слід додати до папки, і натисніть **Готово**.

ПРИМІТКА. якщо віджети вже є у кільці, ви можете перемістити або скопіювати їх до папки.

4 Виберіть або введіть назву для папки.

5 Виберіть піктограму для папки.

6 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:

- Щоб відредагувати папку, прокрутіть до неї списку кільця віджетів і втримуйте **MENU**.
- Щоб відредагувати віджети в папці, відкрийте папку й виберіть **Редагувати** (*Налаштування кільця віджетів, стор. 31*).

Body Battery

Годинник аналізує варіабельність пульсу, рівень стресу, якість сну й дані про фізичну активність для визначення загального рівня Body Battery. Аналогічно датчику рівня палива у автомобілі, цей показник визначає доступні енергетичні резерви вашого організму. Рівень Body Battery може бути в діапазоні від 5 до 100, де значенням від 5 до 25 відповідають дуже низькі, від 26 до 50 – низькі, від 51 до 75 – помірні, а від 76 до 100 – високі резерви енергії.

Для перегляду поточного рівня Garmin Connect, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Body Battery (*Поради щодо покращення даних Body Battery, стор. 32*).

Поради щодо покращення даних Body Battery

- Для отримання точніших результатів годинник має бути на вас під час сну.
- Хороший сон заряджає вашу Body Battery.
- Надмірна активність і сильний стрес можуть змусити вашу Body Battery швидше розряджатись.
- Приймання їжі й стимуляторів, таких як кофеїн, безпосередньо не впливають на показник Body Battery.

Вимірювання показників

Ці вимірювання є приблизними оцінками, які допомагають вам відстежувати й розуміти вашу тренувальну активність і результативність у перегонах. Для вимірювання потрібно виконати кілька вправ із використанням зап'ясткового або сумісного нагрудного пульсометра.

Ці оцінки надає та підтримує Firstbeat Analytics™. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

ПРИМІТКА. оцінки спочатку можуть здатися неточними. Ви маєте виконати кілька дій, щоб годинник дізнався ваші фізичні показники.

Макс. VO2: макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), який може споживати ваш організм за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 32*).

Прогнозований час перегонів: годинник використовує розрахункове значення максимального VO2 і вашу історію тренувань для визначення цільового часу перегонів на основі вашого поточного фізичного стану (*Перегляд прогнозованого часу перегонів, стор. 33*).

Стан варіабельності ЧСС: годинник аналізує показники серцевого ритму на зап'ястку під час сну, щоб визначити стан варіабельності частоти серцевих скорочень (ЧСС) на основі ваших особистих довгострокових середніх значень варіабельності (*Стан варіабельності пульсу, стор. 34*).

Про розрахункові значення максимального VO2

Макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), спожитий за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження. Простіше кажучи, максимальний VO2 – це показник міцності серцево-судинної системи, що підвищується пропорційно рівню фізичної підготовки. Для відображення показника вашого максимального VO2 разом із годинником Instinct E потрібно використовувати зап'ястковий пульсометр чи сумісний нагрудний пульсометр.

Розрахунковий показник максимального VO2 відображається на годиннику у вигляді числа й опису. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткову інформацію про розрахункове значення максимального VO2.

Показник максимального VO2 надає Firstbeat Analytics. Аналіз максимального VO2 надається з дозволу The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію можна знайти в додатку (*Стандартні показники макс. VO2, стор. 95*), а також на сайті www.CooperInstitute.org.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для бігу

Для роботи цієї функції необхідні дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра. Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 45*).

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 57*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 59*). Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів. Ви можете вимкнути записування значення максимального VO2 для бігу на ультрамарафонські дистанції та бігу пересіченою місцевістю, якщо не хочете, щоб ці різновиди бігових занять впливали на розрахунок значення максимального VO2 (*Налаштування видів активності й програм, стор. 18*).

- 1 Почніть пробіжку.
- 2 Бігайте щонайменше 10 хвилин на відкритому повітрі.
- 3 Після завершення пробіжки виберіть **Зберегти**.
- 4 Для прокручування результатів вимірювання продуктивності використовуйте кнопки **UP** або **DOWN**.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді

Для роботи цієї функції необхідні вимірювач зусилля й дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра. Вимірювач зусилля має бути сполученим із вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 45*). Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником.

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 57*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 59*). Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу продуктивність під час їзди на велосипеді, потрібно здійснити декілька заїздів.

- 1 Запустіть сеанс їзди на велосипеді.
- 2 Проїдьте на велосипеді зі стабільно високою інтенсивністю принаймні 20 хвилин.
- 3 Після завершення заїзду виберіть **Зберегти**.
- 4 Натисніть **UP** або **DOWN** для прокручування вимірювань продуктивності.

Перегляд прогнозованого часу перегонів

Для найточнішого оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 57*) та встановіть максимальну частоту серцевих скорочень (*Налаштування зон пульсу, стор. 59*).

Годинник використовує розрахункове значення макс. VO2 та історію тренувань для визначення цільового часу перегонів (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 32*). Для уточнення оцінки часу перегонів ваш годинник аналізує дані тренувань за кілька тижнів.

- 1 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** на екрані циферблата, щоб відобразити віджет продуктивності.
- 2 Натисніть кнопку **GPS**, щоб переглянути детальну інформацію віджета.
- 3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб подивитися прогнозований час перегонів.
- 4 Натисніть кнопку **GPS**, щоб переглянути прогнози щодо інших дистанцій.

ПРИМІТКА. прогнози спочатку можуть здатися неточними. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів.

Стан варіабельності пульсу

Годинник аналізує показники пульсу на зап'ясті під час сну, щоб визначити варіабельність пульсу (HRV). На варіабельність серцевого ритму впливають тренування, фізична активність, сон, харчування та здорові звички. Показники варіабельності пульсу можуть широко варіюватися залежно від статі, віку й рівня фізичної підготовки. Збалансована варіабельність пульсу може бути свідченням хорошого стану здоров'я, як-от правильний баланс між тренуванням і відновленням, кращий стан серцево-судинної системи й більша стійкість до стресу. Незбалансований або поганий стан може бути ознакою втоми, підвищеної потреби у відновленні або підвищеного стресу. Для отримання найкращих результатів годинник має бути на вас під час сну. Для відображення стану варіабельності пульсу годиннику потрібні три тижні послідовних даних про сон.

Стан	Опис
Збалансована	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває в межах базового діапазону.
Незбалансований	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває вище або нижче за базовий діапазон.
Низька	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває значно нижче за базовий діапазон.
Погано Стан невизначено	Ваші показники варіабельності пульсу в середньому значно нижчі за норму для вашого віку. Невизначеність стану означає, що бракує даних для обчислення середнього значення за сім днів.

Ви можете синхронізувати годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect, щоб переглянути поточний стан варіабельності пульсу, тенденції та зворотний зв'язок щодо навчання.

Керування

Меню керування забезпечує швидкий доступ до функцій і параметрів годинника. Ви можете додавати, видаляти й змінювати порядок параметрів меню керування ([Налаштування меню керування, стор. 37](#)).

На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **CTRL**.



Піктограма	Назва	Опис
	Будильник	Дає змогу додати або налаштувати будильник (<i>Налаштування будильника, стор. 22</i>).
	Альтиметр	Відкриває екран альтиметра.
	Альтернативні часові пояси	Дає змогу переглянути поточний час доби в інших часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 24</i>).
	Допомога	Дає змогу надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 62</i>).
	Барометр	Відкриває екран барометра.
	Економія заряду	Виберіть, щоб увімкнути режим економії заряду батареї (<i>Налаштування функції економії заряду акумулятора, стор. 70</i>).
	Підсвітка	Виберіть, щоб налаштувати яскравість екрана (<i>Зміна налаштувань екрана, стор. 72</i>).
	Передавати пульс	Виберіть, щоб увімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (<i>Передавання даних про пульс, стор. 40</i>).
	Компас	Відкриває екран компасу.
	Не турбувати	Виберіть, щоб увімкнути режим "Не турбувати", у якому екран затемнений, а сигнали й сповіщення вимкнені. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільму.
	Пошук телефону	Дозволяє відтворити звуковий сигнал на сполученому телефоні, якщо він перебуває в межах досяжності сигналу Bluetooth. Потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника Instinct і збільшується в міру наближення до телефону.
	Ліхтарик	Виберіть, щоб увімкнути екран для використання годинника як ліхтарика (<i>Використання екрана як ліхтарика, стор. 37</i>).
	Garmin Share	Виберіть, щоб відкрити програму Garmin Share (<i>Garmin Share, стор. 56</i>).
	Клавіші блокування	Дає змогу заблокувати кнопки, щоб уникнути випадкового натискання.
	Messenger	Виберіть, щоб відкрити програму Messenger (<i>Використання функції Messenger, стор. 56</i>).
	Фаза місяця	Дає змогу переглядати інформацію про схід і захід місяця, а також фази луни з урахуванням місцеположення за GPS.
	Керування музикою	Дає змогу керувати відтворенням музики на телефоні.
	Телефон	Виберіть, щоб вимкнути технологію Bluetooth і з'єднання зі сполученим телефоном.
	Вимкнути	Дає змогу вимкнути годинник.

Піктограма	Назва	Опис
	Базова точка	Виберіть, щоб задати базову точку для навігації (<i>Установлення базової точки, стор. 65</i>).
	Зберегти об'єкт	Дає змогу зберегти поточне місце, щоб пізніше до нього можна було прокласти шлях (<i>Використання програми Saved, стор. 15</i>).
	Налашт. час за GPS	Дає змогу синхронізувати час на годиннику з телефоном або супутниками.
	Режим сну	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути Режим сну (<i>Налаштування режиму сну, стор. 72</i>).
	Секундомір	Дає змогу запустити секундомір (<i>Використання секундоміра, стор. 24</i>).
	СВІТАНОК І ЗАХІД	Дає змогу переглянути час сходу й заходу сонця, а також настання сутінок.
	Синхронізація	Дає змогу синхронізувати годинник зі сполученим телефоном.
	Таймери	Дає змогу встановити таймер зворотного відліку (<i>Використання таймера зворотного відліку, стор. 23</i>).

Налаштування меню керування

Ви можете додавати, видаляти й перевпорядковувати ярлики в меню елементів керування (*Керування, стор. 35*).

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Вигляд > Керування**.
- 3 Виберіть ярлик, який треба налаштувати.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити розташування ярликів у меню елементів керування.
 - Щоб видалити ярлик із меню елементів керування, виберіть **Видалити**.
- 5 Щоб додати ярлик до меню елементів керування, виберіть **Додати новий елемент**.

Використання екрана як ліхтарика

Використання ліхтарика може зменшити час роботи акумулятора.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **CTRL**.
- 2 Виберіть .

Ранковий звіт

Годинник показуватиме ранковий звіт на основі вашого звичайного часу пробудження. Натисніть **DOWN**, щоб переглянути звіт, який містить інформацію про погоду, сон, показники варіабельності пульсу вночі тощо (*Налаштування ранкового звіту, стор. 38*).

Налаштування ранкового звіту

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати ці параметри на годиннику або у своєму обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Вигляд > Ранковий звіт**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Показати звіт**, щоб увімкнути або вимкнути ранковий звіт.
 - Виберіть **Редагувати звіт**, щоб налаштувати послідовність і тип даних, які з'являються у вашому ранковому звіті.

Датчики та аксесуари

Годинник Instinct E має кілька внутрішніх датчиків, і ви можете під'єднати додаткові бездротові датчики для своїх занять.

Пульсометр на зап'ястку

Годинник має зап'ястковий пульсометр, і ви можете переглядати дані про свій пульс на екрані відповідного віджета (*Перегляд кільця віджетів, стор. 31*).

Годинник також сумісний із нагрудними пульсометрами. Якщо на початку заняття доступні дані із зап'ясткового пульсометра й дані з нагрудного пульсометра, годинник використовуватиме дані з нагрудного пульсометра.

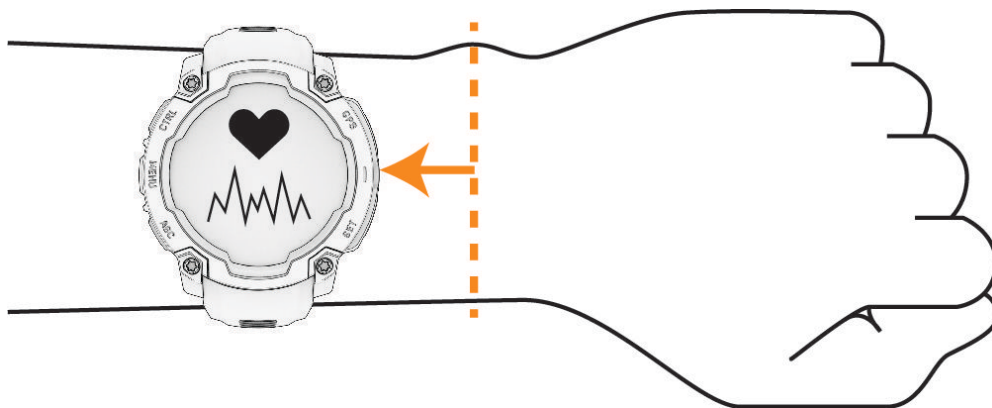
Носіння годинника

⚠ УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка. Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

- Носіть годинник вище кістки зап'ястка.

ПРИМІТКА. годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту. Щоб точно вимірювати частоту серцевих скорочень, годинник має щільно прилягати до руки, коли ви бігаєте чи виконуєте вправи. Для отримання точних даних пульсового оксиметра вам не слід рухатися.



ПРИМІТКА. оптичний датчик розташований на задній панелі годинника.

- Докладнішу інформацію про пульсометр на зап'ястку див. у розділі *Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень, стор. 39*.
- Докладнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у розділі *Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра, стор. 41*.

- Докладнішу інформацію про точність вимірювання див. на веб-сторінці garmin.com/ataccuracy.
- Докладнішу інформацію про носіння годинника та догляд за ним див. на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень

Якщо дані про частоту серцевих скорочень стають невірними або взагалі відсутні, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон і репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку годинника.
- Носіть годинник над кісткою зап'ястка. Годинник має сидіти щільно, але зручно.
- Перш ніж починати активність, дочекайтеся, доки значок  не заповниться.
- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.

ПРИМІТКА. якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.

- Промивайте годинник прісною водою після кожного тренування.

Налаштування пульсометра на зап'ястку

Натиснувши та втримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари > Пульсометр на зап'ястку**.

Стан: вмикає або вимикає пульсометр на зап'ястку. Значенням за замовчуванням є Автоматично, за якого автоматично використовується пульсометр на зап'ястку, якщо не під'єднано зовнішній пульсометр.

ПРИМІТКА. вимкнення наручного пульсометра також вимикає датчик пульсоксиметра на зап'ястку. Можна виконати ручне зчитування за допомогою віджета пульсоксиметра.

Під час плавання: вмикає або вимикає пульсометр на зап'ястку під час занять плаванням.

Поперед.про поруш. пульсу: дає змогу налаштувати годинник так, щоб отримувати попередження, якщо частота серцевих скорочень перевищить задане значення або буде нижче за нього (*Налаштування попередження про порушення пульсу, стор. 39*).

Передавати пульс: дає змогу почати передавати дані про частоту серцевих скорочень на під'єднаний пристрій (*Передавання даних про пульс, стор. 40*).

Налаштування попередження про порушення пульсу

УВАГА!

Ця функція тільки попереджає вас, коли ваш пульс перевищує певне значення або падає нижче нього після певного періоду бездіяльності. Ця функція не сповіщає вас, коли ваша частота пульсу падає нижче вибраного порогового значення під час вікна сну, налаштованого у програмі Garmin Connect. Ця функція не повідомляє вас про можливі порушення в роботі серця й не призначена для лікування або діагностики розладів чи захворювань. У разі проблем із серцем слід завжди звертатися до свого лікаря.

Ви можете встановити порогове значення частоти серцевих скорочень.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики й аксесуари > Пульсометр на зап'ястку > Поперед.про поруш. пульсу**.
- 3 Виберіть **Сповіщення про завищені значення** або **Сповіщення про занижені значення**.
- 4 Установіть порогове значення частоти серцевих скорочень.

Щоразу, коли ваш пульс перевищуватиме це значення або буде нижчим за нього, на екрані з'являтиметься повідомлення й годинник вібруватиме.

Передавання даних про пульс

Ви можете передавати дані частоти пульсу з годинника й переглядати їх на сполучених пристроях. Коли ви передаєте дані про пульс, заряд акумулятора витрачається швидше.

ПІДКАЗКА: ви можете налаштувати параметри заняття так, щоб автоматичне передавання частоти пульсу вмикалося, коли ви починаєте заняття (*Налаштування видів активності й програм, стор. 18*). Наприклад, цю інформацію можна транслювати на пристрій Edge® під час їзди на велосипеді.

1 Виберіть один із варіантів:

- Натиснувши та втримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари > Пульсометр на зап'ястку > Передавати пульс**.
- Натисніть і втримуйте **CTRL**, щоб відкрити меню керування, і виберіть .

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 37*).

2 Натисніть **GPS**.

Годинник почне передавати дані про частоту пульсу.

3 Сполучіть годинник із сумісним пристроєм.

ПРИМІТКА. інструкції зі створення пари можуть різнитися залежно від сумісних пристроїв Garmin. Докладніше про це читайте в посібнику користувача.

4 Натисніть **GPS**, щоб зупинити передачу даних про частоту пульсу.

Пульсовий оксиметр

Годинник Instinct E оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання насичення крові киснем. Дані насиченості киснем можуть стати в пригоді для розуміння загального стану здоров'я та допоможуть визначити, як організм адаптується до висоти. Ваш годинник вимірює рівень кисню в крові, спрямовуючи світло на шкіру й вимірюючи кількість поглиненого світла. Це називається SpO₂.

На годиннику дані з пульсового оксиметра відображаються у вигляді відсотків SpO₂. У своєму обліковому запису Garmin Connect ви можете переглядати додаткову інформацію про показання пульсового оксиметра, включаючи тенденції за кілька днів (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 41*). Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Отримання даних із пульсового оксиметра

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет. Віджет відображає інформацію про останні показники насичення крові киснем у відсотках.

1 Коли ви сидите або неактивні, натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути віджет пульсового оксиметра.

2 Зачекайте, доки годинник почне зчитувати показники пульсового оксиметра.

3 Не рухайтесь протягом 30 секунд.

ПРИМІТКА. якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг зчитати показники пульсового оксиметра, замість відсотка з'явиться відповідне повідомлення. Не рухайтесь кілька хвилин, а потім повторіть вимірювання. Щоб забезпечити точність результатів, під час вимірювання насиченості крові киснем тримайте руку, на якій носите годинник, на рівні серця.

Налаштування режиму пульсового оксиметра

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Датчики й аксесуари > Пульсовий оксиметр > Вимір.пульсової оксиметрії**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб вимкнути автоматичне вимірювання, виберіть **Перевірка вручну**.
- Щоб увімкнути постійне вимірювання, коли ви спите, виберіть **Під час сну**.

ПРИМІТКА. сон у нестандартних позах може стати причиною аномально низьких показників SpO2 під час сну.

- Щоб пристрій вимірював ваші показники, коли ви неактивні протягом дня, виберіть **Весь день**.

ПРИМІТКА. режим **Весь день** зменшує час роботи від акумулятора.

Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра

Якщо дані пульсового оксиметра неточні або не відображаються, скористайтесь цими порадами.

- Не рухайтеся, поки годинник вимірює насичення крові киснем.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий браслет.
- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Не допускайте подряпин оптичного датчика на задній панелі годинника.
- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Компас

Годинник обладнаний трьохосьовим компасом з автоматичним калібруванням. Функції та зовнішній вигляд компаса залежать від типу фізичної активності, стану GPS (увімкнено чи вимкнено) і наявності руху в пункт призначення. Ви можете змінити налаштування компаса вручну ([Налаштування компаса](#), стор. 41).

Налаштування компаса

Утримуючи **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари > Компас**.

Калібр.: дає змогу вручну калібрувати датчик компаса ([Калібрування компаса вручну](#), стор. 42).

Екран: установлення напрямку на компасі в літерах, градусах або мілірадіанах.

Північний напрямок: установлення північної опорної точки компаса ([Налаштування північної опорної точки](#), стор. 42).

Режим: використання компасом лише даних електронного датчика (Увімкнути), комбінації даних GPS і електронного датчика під час руху (Автоматично) або лише даних GPS (Вимкнути).

Калібрування компаса вручну

ПОВІДОМЛЕННЯ

Не слід калібрувати електронний компас у приміщеннях. Не слід використовувати електронний компас біля об'єктів із магнітними полями, наприклад автомобілів, споруд або повітряних ліній електропередачі, оскільки це може знизити точність компаса.

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування. Якщо компас поводить себе нестабільно (наприклад, після тривалих періодів руху або суттєвих змін температури), ви можете відкалібрувати його вручну.

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики й аксесуари > Компас > Калібр. > Почати**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

ПІДКАЗКА: робіть зап'ястком невеличку вісімку в повітрі, доки не з'явиться повідомлення.

Налаштування північної опорної точки

Можна встановити орієнтир напрямку, що використовуватиметься для обчислення інформації про напрямок руху.

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики й аксесуари > Компас > Північний напрямок**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити географічну північ як орієнтир напрямку, виберіть **Справжній**.
 - Щоб автоматично встановити схилення магнітної стрілки для вашого місцезнаходження, виберіть **Магнітний курс**.
 - Щоб установити північ координатної сітки (000°) як орієнтир напрямку, виберіть **Сітка**.
 - Щоб вручну встановити схилення магнітної стрілки, виберіть **Користувач > Магнітне схилення**, введіть значення магнітного схилення й натисніть **Готово**.

Висотомір і барометр

Годинник містить внутрішній висотомір і барометр. Годинник збирає дані про висоту й тиск безперервно навіть у режимі низького енергоспоживання. Висотомір відображає приблизну висоту на основі змін тиску. Барометр відображає дані про тиск навколишнього середовища на основі фіксованої висоти, на якій відбулось останнє калібрування висотоміра (*Налаштування альтиметра, стор. 42*).

Налаштування альтиметра

Утримуючи **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари > Альтиметр**.

Калібр.: калібрування датчика альтиметра вручну.

Автоматичне калібрування: самокалібрування альтиметра за кожного використання супутникових систем.

Режим датчика: вибір режиму роботи датчика. У режимі Автоматично автоматично використовуються і висотомір, і барометр відповідно до вашого руху. Ви можете вибрати режим Тільки альтиметр, якщо ваша активність пов'язана зі зміною висоти, або режим Тільки барометр, якщо висота не змінюється.

Висота: вибір одиниць вимірювання висоти.

Калібрування барометричного альтиметра

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування у вашій початковій точці за GPS. Можна відкалібрувати барометричний альтиметр вручну, якщо відоме точне значення висоти.

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
 - 2 Виберіть **Датчики й аксесуари > Альтиметр**.
 - 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб автоматично відкалібрувати за початковою точкою GPS, виберіть **Автоматичне калібрування**.
 - Щоб ввести поточну висоту вручну, виберіть **Калібр. > Ввести вручну**.
 - Щоб ввести поточну висоту з цифрової моделі рельєфу, виберіть **Калібр. > Викор. DEM**.
- ПРИМІТКА.** деякі годинники потребують під'єднання до телефона для використання ЦМР для калібрування.
- Щоб ввести поточну висоту за даними GPS, виберіть **Калібр. > Вик. GPS**.

Налаштування барометра

Натиснувши та втримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари > Барометр**.

Калібр.: дає змогу вручну відкалібрувати датчик барометра.

Шкала: задає часову шкалу для графіка у віджеті барометра.

Штормове поперед.: установлює швидкість зміни барометричного тиску, яка спричиняє штормове попередження.

Режим датчика: вибір режиму роботи датчика. У режимі Автоматично автоматично використовуються і висотомір, і барометр відповідно до вашого руху. Ви можете вибрати режим Тільки альтиметр, якщо ваша активність пов'язана зі зміною висоти, або режим Тільки барометр, якщо висота не змінюється.

Тиск: задає спосіб відображення даних про тиск на годиннику.

Калібрування барометра

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування у вашій початковій точці за GPS. Ви можете відкалібрувати барометр вручну, якщо знаєте правильну висоту над рівнем моря або правильний тиск на рівні моря.

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
 - 2 Виберіть **Датчики й аксесуари > Барометр > Калібр..**
 - 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб увести поточну висоту й тиск на рівні моря (за бажанням), виберіть **Ввести вручну**.
 - Для автоматичного калібрування за цифровою моделлю рельєфу виберіть **Викор. DEM**.
- ПРИМІТКА.** деякі годинники потребують під'єднання до телефона для використання ЦМР для калібрування.
- Щоб автоматично відкалібрувати за початковою точкою GPS, виберіть **Вик. GPS**.

Налаштування штормового попередження

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Це сповіщення є суто інформаційним і не повинно бути основним джерелом для відстеження змін у погоді. Ви маєте переглядати звіти та прогнози погоди, щоб знати, на що слід очікувати, і керуватися міркуваннями безпеки, особливо під час суворих погодних умов. Недотримання цієї вимоги може призвести до тяжкого травмування чи смерті.

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Повідомл.та сповіщ.** > **Системні сповіщення** > **Барометр** > **Штормове поперед..**
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути сповіщення.
 - Виберіть **Швидкість**, щоб скоригувати швидкість зміни барометричного тиску, за якої має з'являтися штормове попередження.

Бездротові датчики

Ваш годинник можна сполучити й використовувати разом із бездротовими датчиками, використовуючи технологію ANT+ чи Bluetooth (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 45*). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 17*). Якщо ваш годинник постачається разом із датчиком, то вони вже сполучені.

Щоб переглянути інформацію про сумісність із конкретними датчиками Garmin, їх придбання чи ознайомитися з посібником користувача, перейдіть на сайт buy.garmin.com і виконайте пошук потрібного датчика.

Тип датчика	Опис
DogTrack	Дає змогу отримувати дані із сумісного переносного відстежувача собак.
Зовнішній пульсометр	Ви можете використовувати зовнішній датчик на кшталт HRM-Pro™ чи пульсометра HRM-Fit™ для перегляду даних про частоту пульсу під час занять.
Крокомір	Ви можете використовувати крокомір для запису темпу й відстані без GPS, коли тренуєтеся в приміщенні або коли сигнал GPS слабкий.
inReach	Функція дистанційного керування inReach дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника Instinct (<i>Використання дистанційного керування inReach, стор. 47</i>).
Ліхтарі	Інтелектуальні велосипедні ліхтарі Varia™ можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі.
Радар	Велосипедний радар заднього виду Varia можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі й надсилати сповіщення про наближення транспортних засобів.
Швидкість / каденс	Можна також установити на велосипед датчики каденсу чи швидкості, щоб переглядати дані під час поїздки. За потреби ви можете вручну вказати окружність коліс (<i>Розмір і окружність коліс, стор. 95</i>).
Tempe	Цей датчик температури tempe™ можна закріпити на міцному ремінці або петлі просто неба, щоб отримати надійне джерело точних температурних даних.
VIRB	Функція дистанційного керування VIRB дає змогу керувати екшн-камерою VIRB за допомогою годинника (<i>Дистанційне керування VIRB, стор. 47</i>).
Функція XERO Laser Locations	Ви можете переглядати й передавати дані лазерної системи визначення місцезнаходження з пристроєм Xero (<i>Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero, стор. 49</i>).

Сполучення з бездротовими датчиками

Перш ніж сполучити той чи інший пристрій, треба надягнути пульсометр або встановити датчик.

Під час першого під'єднання бездротового датчика до годинника за допомогою ANT+ або Bluetooth треба сполучити годинник із датчиком. Якщо датчик оснащено і ANT+, і технологією Bluetooth, Garmin рекомендує сполучати за допомогою технології ANT+. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете фізичні заняття, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності.

- 1 Піднесіть годинник до датчика на відстань у межах 3 м (10 футів).

ПРИМІТКА. під час сполучення тримайтеся на відстані не менше 10 м (33 фути) від інших бездротових датчиків.

- 2 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.

- 3 Виберіть **Датчики й аксесуари > Додати новий елемент**.

ПІДКАЗКА: коли ви починаєте активність з увімкненою функцією Автоматичне виявлення, годинник автоматично шукає найближчі датчики й запитує, чи хочете ви встановити з ними зв'язок.

- 4 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Шукати всі**.
- Виберіть тип вашого датчика.

Після сполучення датчика з вашим годинником статус датчика зміниться з Пошук на Підключено. Дані датчика з'являються у віджеті в кільці екрана даних або в користувацькому полі даних. Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних ([Налаштування екранів даних, стор. 17](#)).

Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу

Аксесуари серії HRM-Fit та HRM-Pro обчислюють темп і відстань бігу, використовуючи ваш профіль користувача й рух, виміряний датчиком на кожному кроці. Пульсометр надає дані про темп і відстань бігу, коли GPS недоступна, як-от під час бігу на біговій доріжці. На сумісному годиннику Instinct E можна переглядати темп і відстань бігу, коли його підключено за допомогою технології ANT+. Ці дані також можна переглядати в сумісних тренувальних програмах від сторонніх постачальників, коли годинник підключено за допомогою технології Bluetooth.

Точність визначення темпу й відстані поліпшується після калібрування.

Автоматичне калібрування: за замовчуванням у годиннику вибрано налаштування **Автоматичне калібрування**. Аксесуар для вимірювання пульсу виконує калібрування під час кожного забігу на свіжому повітрі, коли його підключено до сумісного годинника Instinct E.

ПРИМІТКА. автоматичне калібрування не працює для профілів занять у приміщеннях, трейлу й бігу на ультрамарафонські дистанції ([Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу, стор. 46](#)).

Калібрування вручну: ви можете вибрати **Калібр. й збер.** після бігу на біговій доріжці, коли аксесуар для вимірювання пульсу підключено ([Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 7](#)).

Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу

- Оновіть програмне забезпечення свого годинника Instinct E ([Оновлення продукту, стор. 77](#)).
- Виконайте кілька пробіжок надворі з увімкненою системою GPS і підключеним аксесуаром серії HRM-Fit або HRM-Pro. Важливо, щоб ваш діапазон темпу бігу надворі збігався з діапазоном темпу на біговій доріжці.
- Якщо ви бігтимете по піску чи високому снігу, перейдіть у налаштування датчика й вимкніть **Автоматичне калібрування**.
- Якщо ви раніше підключили сумісний крокомір за допомогою технології ANT+, установіть для стану крокоміра значення **Вимкнути** або видаліть його зі списку підключених сенсорів.
- Завершіть біг на біговій доріжці, застосувавши ручне калібрування ([Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 7](#)).
- Якщо дані автоматичного чи ручного калібрування неточні, перейдіть у налаштування датчика й виберіть **Темп і відст. для пульс. > Скинути дані калібрування**.

ПРИМІТКА. можна вимкнути **Автоматичне калібрування**, а потім повторно виконати калібрування вручну ([Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 7](#)).

Динаміка бігу

Динаміка бігу в реальному часі характеризує вашу техніку бігу. Ваш годинник Instinct E обладнано акселерометром для обчислення п'яти показників техніки бігу. Для вимірювання всіх шести показників бігової форми необхідно сполучити годинник Instinct E з HRM-Fit, аксесуаром серії HRM-Pro, або іншим аксесуаром бігової динаміки, який вимірює рухи тулуба. Докладніші відомості див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Показник	Тип датчика	Опис
Каденс	Годинник або сумісний аксесуар	Каденс — це кількість кроків за хвилину. Цей показник відображає загальну кількість кроків (лівою й правою ногою разом).
Вертикальне коливання	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальне коливання — це ваше підстрибування під час бігу. Цей показник відображає вертикальний рух вашого тулуба, виміряний у сантиметрах.
Час контакту із землею	Годинник або сумісний аксесуар	Час контакту із землею — це час, протягом якого ви спираєтеся ногами на землю під час бігу. Цей показник вимірюється в мілісекундах. ПРИМІТКА. показники часу контакту із землею й рівноваги недоступні під час ходіння.
Баланс часу контакту із землею	Лише сумісний аксесуар	Баланс ЧКЗ — це відношення між часом контакту лівої та правої ноги із землею під час бігу. Цей показник вимірюється у відсотках. Наприклад, 53,2 зі стрілкою, що вказує ліворуч або праворуч.
Довжина кроку	Годинник або сумісний аксесуар	Відстань між двома кроками однієї ноги вимірюється від одного відбитка ноги до наступного. Вона вимірюється в метрах.
Вертикальний коефіцієнт	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальний коефіцієнт — це співвідношення вертикального коливання й довжини кроку. Цей показник вимірюється у відсотках. Зазвичай, що менше це значення, то краща техніка бігу.

Поради щодо відсутніх даних динаміки бігу

У цьому розділі наведено поради щодо використання сумісного аксесуара для вимірювання динаміки бігу. Якщо аксесуар не під'єднаний до годинника, годинник автоматично перемикається на вимірювання динаміки бігу за допомогою датчика на зап'ястку.

- Переконайтеся, що у вас є аксесуар для вимірювання динаміки бігу, наприклад, серії HRM-Fit або HRM-Pro.
- З'єднайте в пару аксесуар для вимірювання динаміки бігу та годинник відповідно до інструкцій.
- Якщо ви використовуєте аксесуар серії HRM-Fit або HRM-Pro, з'єднайте його в пару з годинником за допомогою технології ANT+, а не Bluetooth.
- Якщо на дисплеї даних динаміки бігу відображаються лише нулі, переконайтеся, що аксесуар надітий правильною стороною догори.

ПРИМІТКА. час контакту із землею та баланс відображаються лише під час бігу. Ці показники не обчислюються під час ходьби.

Запам'ятайте: баланс часу контакту із землею не розраховується під час вимірювання динаміки бігу за допомогою датчика на зап'ястку.

Дистанційне керування inReach

Функція дистанційного керування inReach дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника Instinct. Щоб дізнатися більше про сумісні пристрої, перейдіть на сторінку buy.garmin.com.

Використання дистанційного керування inReach

Щоб мати можливість використовувати функцію дистанційного керування inReach, необхідно додати віджет inReach до кільця віджетів (*Налаштування кільця віджетів, стор. 31*).

- 1 Увімкніть пристрій супутникового зв'язку inReach.
 - 2 На годиннику Instinct натискайте **UP** чи **DOWN**, коли відображається циферблат, щоб відкрити віджет inReach.
 - 3 Натисніть **GPS** для пошуку пристрою супутникового зв'язку inReach.
 - 4 Натисніть **GPS** для сполучення пристрою супутникового зв'язку inReach.
 - 5 Натисніть **GPS** і виберіть потрібний параметр:
 - Щоб надіслати повідомлення SOS, виберіть **Подати сигнал SOS**.
- ПРИМІТКА.** функцію SOS слід використовувати лише в дійсно надзвичайних ситуаціях.
- Щоб надіслати текстове повідомлення, натисніть **Повідомлення > Нове повідомл.**, виберіть адресатів і введіть текст повідомлення або виберіть шаблон текстового повідомлення.
 - Щоб вибрати стандартне повідомлення, натисніть **Надіслати готове** і виберіть повідомлення зі списку.
 - Щоб переглянути таймер і відстань, подолану під час заняття, виберіть **Відстеження**.

Дистанційне керування VIRB

Функція дистанційного керування VIRB дозволяє керувати екшн-камерою VIRB на відстані.

Керування екшн-камерою VIRB

Перед використанням функції дистанційного керування VIRB необхідно увімкнути налаштування дистанційного керування в системі камери VIRB. Докладніше про це дивіться в *Посібнику користувача серії VIRB*.

- 1 Увімкніть камеру VIRB.
- 2 Сполучіть камеру VIRB зі своїм годинником Instinct (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 45*).
Віджет VIRB буде автоматично додано до кільця віджетів.
- 3 На циферблаті натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути віджет VIRB.
- 4 За необхідності зачекайте, доки годинник підключиться до камери.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Для запису відео виберіть **Почати запис**.
На екрані Instinct відображається таймер відео.
 - Щоб зробити фото під час запису відео, натисніть **DOWN**.
 - Для зупинення запису відео натисніть **GPS**.
 - Щоб зробити фото, виберіть **Зробити знімок**.
 - Щоб зробити кілька фотографій у режимі серійної зйомки, виберіть **Зробити серію**.
 - Щоб перевести камеру в режим сну, виберіть **Камеру в режим сну**.
 - Щоб вийти з режиму сну, виберіть **Пробудити камеру**.
 - Щоб змінити налаштування відео й фото, виберіть **Налаштування**.

Керування екшн-камерою VIRB під час активності

Перед використанням функції дистанційного керування VIRB необхідно увімкнути налаштування дистанційного керування в системі камери VIRB. Докладніше про це дивіться в *Посібнику користувача серії VIRB*.

- 1 Увімкніть камеру VIRB.
- 2 Сполучіть камеру VIRB зі своїм годинником Instinct (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 45*).
Якщо камеру сполучено, екран даних VIRB автоматично додається до активностей.
- 3 Під час заняття натискайте **UP** чи **DOWN**, щоб переглянути екран даних VIRB.
- 4 За необхідності зачекайте, доки годинник підключиться до камери.
- 5 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 6 Виберіть **VIRB**.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб керувати камерою за допомогою таймера активності, виберіть **Налаштування > Режим запису > Тайм. пуск/стоп**.
ПРИМІТКА. запис відео автоматично починається і припиняється, коли ви починаєте чи припиняєте активність.
 - Щоб керувати камерою за допомогою параметрів меню, виберіть **Налаштування > Режим запису > Вручну**.
 - Для запису відео вручну виберіть **Почати запис**.
На екрані Instinct відображається таймер відео.
 - Щоб зробити фото під час запису відео, натисніть **DOWN**.
 - Для зупинення запису відео вручну натисніть **GPS**.
 - Щоб зробити кілька фотографій у режимі серійної зйомки, виберіть **Зробити серію**.
 - Щоб перевести камеру в режим сну, виберіть **Камеру в режим сну**.
 - Щоб вийти з режиму сну, виберіть **Пробудити камеру**.

Налаштування лазерної системи визначення місцезнаходження Xero

Щоб мати змогу налаштувати параметри лазерної системи визначення місцезнаходження, спочатку необхідно сполучити сумісний пристрій Xero (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 45*).

Натиснувши та втримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари > Функція XERO Laser Locations > Розташування лазера**.

Під час заняття: дає змогу відобразити інформацію лазерної системи визначення місцезнаходження із сумісного сполученого пристрою Xero під час активності.

Режим обміну даними: дає змогу поширити інформацію лазерної системи визначення місцезнаходження для загального доступу або приватно.

Карта

▲ відображає ваше місцезнаходження на мапі. На мапі показано назви та символи локацій. Під час навігації до місця призначення ваш маршрут позначається на карті лінією.

- Навігація мапою (*Панорамування та масштабування мапи, стор. 49*)
- Налаштування мапи (*Налаштування карти, стор. 49*)

Панорамування та масштабування мапи

- 1 Під час навігації натискайте **UP** та **DOWN** для перегляду мапи.
- 2 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Виберіть **Панорамувати/масштабувати**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Для перемикання між панорамуванням вгору/вниз, панорамуванням ліворуч / праворуч та масштабуванням натискайте **GPS**.
 - Для панорамування або масштабування мапи натискайте **UP** та **DOWN**.
 - Щоб вийти, натисніть **BACK**.

Налаштування карти

Налаштувати відображення карти можна в програмі карт і на екранах даних.

На циферблаті натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть **Карта**.

Орієнтація: налаштування орієнтації карти. У режимі На північ у верхній частині екрана показано північ. У режимі За курсом у верхній частині екрана показано напрямок руху.

Об'єкти користувача: відображає збережені місця на мапі.

Міста: відображає назви міст на мапі.

Лінії координатної сітки: відображає лінії координатної сітки на мапі.

Автомасштабування: автоматично вибирає оптимальний рівень масштабування для використання карти. Коли цю функцію вимкнено, масштабування здійснюється вручну.

Функції зв'язку телефона

Доступ до функцій зв'язку телефона на годиннику Instinct з'являється після сполучення годинника за допомогою застосунку Garmin Connect (*Підключення телефона, стор. 50*).

- Функції застосунку з застосунку Garmin Connect, застосунку Connect IQ та інших (*Телефонні застосунки й комп'ютерні програми, стор. 51*)
- Віджети (*Віджети, стор. 28*)
- Функції меню елементів керування (*Керування, стор. 35*)
- Функції безпеки й відстеження (*Функції відстеження й безпеки, стор. 61*)
- Взаємодія з телефоном, як-от сповіщення (*Вімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 50*)

Підключення телефона

Щоб скористатися підключеними функціями годинника, його потрібно сполучити напрямую за допомогою програми Garmin Connect, а не через налаштування Bluetooth вашого смартфона.

- 1 Під час першого налаштування годинника виберіть , коли вам буде запропоновано сполучити годинник із телефоном.

ПРИМІТКА. якщо ви не виконали сполучення, утримуючи **MENU**, виберіть **Сполучити телефон**.

- 2 Відскануйте QR-код телефоном і дотримуйтеся вказівок на екрані, щоб завершити процес сполучення з телефоном та процес налаштувань.

Увімкнення сповіщень Bluetooth

Перш ніж увімкнути сповіщення, треба сполучити годинник із сумісним телефоном (*Підключення телефона, стор. 50*).

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Телефон > Розумні сповіщення > Стан > Увімкнути**.
- 3 Виберіть **Загальне викор-ня** або **Під час заняття**.
- 4 Виберіть тип сповіщення.
- 5 Виберіть налаштування стану, звукового сигналу й вібрації.
- 6 Натисніть **BACK**.
- 7 Виберіть налаштування конфіденційності й часу очікування.
- 8 Натисніть **BACK**.
- 9 Виберіть **Підпис**, щоб додати підпис до своїх відповідей на текстові повідомлення.

Перегляд сповіщень

- 1 Натискайте **UP** чи **DOWN** на екрані циферблата, щоб переглядати віджет сповіщень.
- 2 Натисніть **GPS**.
- 3 Виберіть сповіщення.
- 4 Натисніть **GPS**, щоб побачити додаткові параметри.
- 5 Натисніть **BACK**, щоб повернутися до попереднього екрана.

Отримання телефонного виклику

Коли на підключений телефон надходить телефонний виклик, годинник Instinct відображає ім'я або номер телефону особи, яка телефонує.

- Щоб прийняти виклик, натисніть значок **Прийняти**.
- Щоб відхилити виклик, натисніть значок **Відхилити**.
- Щоб відхилити виклик та одразу надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, натисніть значок **Відп.** і виберіть повідомлення зі списку.

ПРИМІТКА. щоб надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, ваш годинник має бути підключено до сумісного смартфона на базі Android™ за технологією Bluetooth.

Надсилання відповіді на текстове повідомлення

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише на сумісних телефонах Android.

Отримавши сповіщення про текстове повідомлення на годиннику, можна швидко відповісти на нього, вибравши варіант відповіді зі списку повідомлень. Налаштувати повідомлення можна в програмі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. ця функція використовує для надсилання повідомлень ваш телефон. Можуть застосовуватися звичайні обмеження щодо текстових повідомлень і плата за них, визначені вашим оператором і тарифним планом. За докладною інформацією про тарифи й обмеження щодо текстових повідомлень зверніться до свого мобільного оператора.

- 1 На циферблаті годинника натисніть **UP** або **DOWN** для перегляду віджета сповіщень.
- 2 Виберіть сповіщення про текстове повідомлення.
- 3 Натисніть **GPS**.
- 4 Виберіть **Відп..**
- 5 Виберіть повідомлення зі списку.

Ваш телефон надішле вибране повідомлення у вигляді текстового повідомлення SMS.

Керування сповіщеннями

За допомогою сумісного телефона можна керувати сповіщеннями, що з'являються на годиннику Instinct E.

Виберіть один із варіантів:

- Якщо у вас iPhone®, перейдіть до налаштувань сповіщень iOS® і виберіть сповіщення, що з'являтимуться на вашому телефоні та годиннику.

ПРИМІТКА. усі сповіщення, які ви ввімкнули в iPhone, також з'являються на годиннику.

- Якщо у вас телефон Android, у програмі Garmin Connect виберіть **••• > Налаштування > Сповіщення > Сповіщення програми**, а потім виберіть сповіщення, які з'являтимуться на годиннику.

Увімкнення й вимкнення сповіщень про з'єднання з телефоном

Годинник Instinct E можна налаштувати так, щоб він сповіщав вас про під'єднання та від'єднання телефона за допомогою технології Bluetooth.

ПРИМІТКА. сповіщення про з'єднання з телефоном вимкнені за замовчуванням.

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Телефон > Попередження**.

Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth

Підключення телефона через Bluetooth можна вимкнути в меню елементів керування.

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування ([Налаштування меню керування](#), стор. 37).

- 1 Натисніть і втримуйте **CTRL**, щоб відкрити меню керування.
- 2 Торкніться , щоб вимкнути підключення до телефона Bluetooth на своєму годиннику Instinct.
Дізнатися, як вимкнути Bluetooth на телефоні, можна в посібнику користувача телефона.

Телефонні застосунки й комп'ютерні програми

Годинник можна підключити до кількох телефонних застосунків Garmin і комп'ютерних програм за допомогою одного облікового запису Garmin.

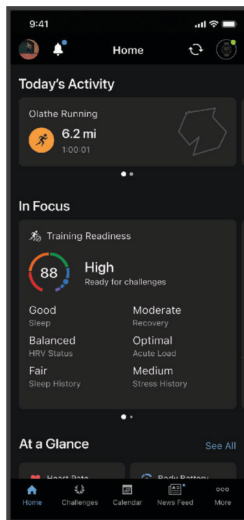
Garmin Connect

Ви можете зв'язуватися з друзями через Garmin Connect. Garmin Connect дає вам інструменти для відстеження, аналізу, обміну інформацією й заохочення один одного. Записуйте події свого активного життя: пробіжки, прогулянки, поїздки, запливи, походи, заняття з триатлону тощо. Щоб зареєструвати безкоштовний обліковий запис, завантажте програму на свій телефон з магазину програм (([garmin.com /connectapp](https://garmin.com/connectapp))) або завітайте на сторінку connect.garmin.com.

Зберігайте свої заняття: після завершення й збереження активності на годиннику ви зможете передати дані про це заняття до свого облікового запису Garmin Connect і зберігати їх, скільки захочете.

Аналіз своїх даних: ви можете переглядати докладнішу інформацію про свою активність, зокрема час, відстань, висоту, частоту серцевих скорочень, витрачені калорії, каденс, динаміку бігу, мапу місцевості, графіки темпу та швидкості, а також налаштовані звіти.

ПРИМІТКА. для отримання деяких даних потрібні додаткові аксесуари, наприклад пульсометр.



Планування тренувань: ви можете вибрати ціль фізичної форми й завантажити один із щоденних планів тренувань.

Відстежуйте прогрес: ви можете відстежувати денну кількість кроків, приєднуватися до дружнього змагання зі своїми контактами й досягати цілей.

Передавайте дані про свої заняття: ви можете додавати до списку контактів своїх друзів, щоб стежити за заняттями одне одного або ділитися посиланнями на свої заняття.

Керуйте своїми налаштуваннями: ви можете налаштовувати параметри годинника й користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Використання програми Garmin Connect

Після сполучення годинника з телефоном ([Підключення телефона, стор. 50](#)) ви можете скористатися програмою Garmin Connect, щоб передати всі дані про заняття до свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Увімкніть програму Garmin Connect на телефоні.
- 2 Розташуйте годинник у межах 10 м від телефона.

Ваш годинник автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect і вашим обліковим записом Garmin Connect.

Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення годинника за допомогою програми Garmin Connect у вас має бути обліковий запис Garmin Connect; крім того, ви маєте сполучити годинник із сумісним телефоном (*Підключення телефону, стор. 50*).

Синхронізуйте свій годинник із програмою Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect, стор. 52*).

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Connect автоматично надсилає оновлення на годинник. Оновлення встановлюється, коли годинник не використовується в активному режимі. Після завершення оновлення годинник перезапускається.

Об'єднаний тренувальний стан

Якщо в одному обліковому записі Garmin Connect використовується більше одного Garmin пристрою, можна вибрати, який із них слугуватиме основним джерелом даних для повсякденного використання й для тренувань.

У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Налаштування**.

Основний пристрій для тренувань: вибір пріоритетного джерела даних тренувальних метрик, як-от тренувального стану та фокуса навантаження.

Основний портативний: вибір пріоритетного джерела даних про повсякденні показники здоров'я, як-от кількість кроків чи сон. Це має бути годинник, який ви носите найчастіше.

ПІДКАЗКА: для отримання найточніших результатів Garmin радить часто синхронізуватися з обліковим записом Garmin Connect.

Синхронізація занять і вимірювань продуктивності

Можна синхронізувати дані про заняття й показники продуктивності з інших пристроїв Garmin із годинником Instinct E за допомогою вашого облікового запису Garmin Connect. Це дає змогу годиннику точніше відтворювати дані про ваше тренування та фізичний стан. Наприклад, можна записати заїзд за допомогою велосипедного комп'ютера Edge та переглядати відомості про заняття і час відновлення на своєму годиннику Instinct E.

Синхронізуйте годинник Instinct E та інші пристрої Garmin зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

ПІДКАЗКА: задати основний пристрій для тренувань та основний натільний пристрій можна в програмі Garmin Connect (*Об'єднаний тренувальний стан, стор. 53*).

Дані про нещодавні заняття та вимірювання продуктивності з інших ваших пристроїв Garmin відображаються на годиннику Instinct E.

Використання Garmin Connect на комп'ютері

Програма Garmin Express™ з'єднує ваш годинник із вашим обліковим записом Garmin Connect за допомогою комп'ютера. Користуватися програмою Garmin Express можна для передавання даних про свої заняття до свого облікового запису Garmin Connect і для надсилання даних, наприклад тренувань або планів тренувань, із сайту Garmin Connect на свій годинник. Можна також установлювати оновлення програмного забезпечення й керувати програмами Connect IQ.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Перейдіть за посиланням garmin.com/express.
- 3 Завантажте й установіть програму Garmin Express.
- 4 Відкрийте програму Garmin Express й виберіть **Додати пристрій**.
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express

Щоб оновити програмне забезпечення пристрою, необхідно мати обліковий запис Garmin Connect і завантажити програму Garmin Express.

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express передає її на пристрій.
- 2 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 3 Не від'єднуйте пристрій від комп'ютера під час оновлення.

Ручна синхронізація з Garmin Connect

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 37*).

- 1 Натисніть і утримуйте **CTRL**, щоб переглянути меню керування.
- 2 Виберіть **Синхронізація**.

Функції Connect IQ

До годинника можна додати програми Connect IQ, поля даних, віджети й циферблати в магазині Connect IQ, який доступний як на годиннику, так і на телефоні (garmin.com/connectiqapp).

Циферблати годинників: персоналізація зовнішнього вигляду годинника.

Програми: дає змогу додати в годинник інтерактивні функції, наприклад віджети, нові типи фізичних вправ або занять надворі.

Поля даних: завантаження нових полів даних, що змінюють відображення даних датчика, активності чи журналу даних. Ви можете встановити поля даних Connect IQ для вбудованих функцій і сторінок.

Завантаження функцій Connect IQ

Перед завантаженням функцій із програми Connect IQ необхідно сполучити годинник Instinct E із телефоном (*Підключення телефона, стор. 50*).

- 1 Установіть програму Connect IQ з магазину програм і запустіть її на своєму телефоні.
- 2 Якщо необхідно, виберіть свій годинник.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Перейдіть на сайт apps.garmin.com і увійдіть у свій обліковий запис.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ й завантажте її.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Garmin Explore™

Програма та вебсайт Garmin Explore дають змогу створювати маршрути, маршрутні точки та колекції, планувати поїздки, синхронізувати маршрути, завантажувати заняття й використовувати хмарне сховище. Вони пропонують розширене планування як онлайн, так і офлайн, даючи змогу обмінюватися даними й синхронізувати дані із сумісним пристроєм Garmin. За допомогою програми можна завантажувати мапи для використання їх офлайн, а потім здійснювати навігацію будь-де без мобільного зв'язку.

Можна завантажити програму Garmin Explore з магазину програм на телефон (garmin.com/exploreapp) або відвідати вебсайт explore.garmin.com.

Програма Garmin Messenger

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функції inReach програми Garmin Messenger, включаючи SOS, відстеження та Погода inReach™, недоступні без підключеного супутникового комунікатора inReach і активної підписки на супутниковий зв'язок. Завжди тестуйте додаток на дворі, перш ніж використовувати його під час подорожі.

УВАГА!

Не варто покладатися лише на функції безсупутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Програма працює і через Інтернет (за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на вашому телефоні), і через супутникову мережу Iridium®. У разі використання стільникового зв'язку на сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Якщо ви перебуваєте в зоні без покриття мережі, у вас має бути активна підписка на супутниковий зв'язок, щоб ваш супутниковий комунікатор inReach міг використовувати супутникову мережу Iridium.

Ви можете використовувати програму для обміну повідомленнями з іншими користувачами програми Garmin Messenger, зокрема з друзями й членами родини, в яких немає пристроїв Garmin. Будь-хто може завантажити програму й під'єднати свій телефон, що дає змогу спілкуватися з іншими користувачами програми через Інтернет (вхід у систему не потрібен). Користувачі програми також можуть створювати групові теми для обміну повідомленнями з іншими номерами телефонів. Нові учасники, додані до групового обміну повідомленнями, можуть завантажити програму, щоб побачити, що пишуть інші.

Повідомлення, надіслані за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на вашому телефоні, не потребують плати за передавання даних або додаткової плати за підписку на супутниковий зв'язок. За отримані повідомлення може стягуватися плата, якщо повідомлення надсилається через супутникову мережу Iridium або Інтернет. Застосовуються стандартні тарифи на текстові повідомлення для вашого мобільного тарифного плану.

Ви можете завантажити програму Garmin Messenger з магазину програм на телефоні (garmin.com/messengerapp).

Використання функції Messenger

⚠ УВАГА!

Не варто покладатися лише на функції безспутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб скористатися функцією Messenger, слід під'єднати годинник Instinct E до програми Garmin Messenger на сумісному телефоні за допомогою технології Bluetooth.

Функція Messenger на годиннику дає змогу переглядати та створювати повідомлення з програми Garmin Messenger для телефона й відповідати на них.

- 1 На циферблаті годинника натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути віджет **Messenger**.
ПІДКАЗКА: функція Messenger доступна як віджет, програма або компонент меню елементів керування годинника.
- 2 Натисніть **GPS**, щоб відкрити віджет.
- 3 Якщо ви вперше використовуєте функцію **Messenger**, відскануйте QR-код своїм телефоном і дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб завершити процес сполучення та налаштування.
- 4 Виберіть один із варіантів на годиннику:
 - Щоб створити нове повідомлення, виберіть **Нове повідомл.**, одержувача й готове повідомлення або створіть власне.
 - Для перегляду розмови натисніть **UP** або **DOWN**, а потім виберіть розмову.
 - Щоб відповісти на повідомлення, виберіть діалог, натисніть **Відп.** і виберіть готове повідомлення або створіть власне.

Garmin Share

ПОВІДОМЛЕННЯ

Ставтеся до надання іншим особам своїх даних дуже відповідально. Ви завжди повинні знати, кому надаєте інформацію та як вона буде використана.

Функція Garmin Share дає змогу використовувати технологію Bluetooth для бездротового обміну даними з іншими сумісними пристроями Garmin. Якщо функція Garmin Share увімкнена й сумісні пристрої Garmin перебувають у зоні досяжності один одного, ви можете вибирати збережені місцезнаходження, маршрути й тренування для передавання на інший пристрій через пряме захищене з'єднання між пристроями без використання телефона або підключення Wi-Fi®.

Обмін даними за допомогою Garmin Share

Перш ніж користуватися цією функцією, необхідно ввімкнути технологію Bluetooth на обох сумісних пристроях, які мають перебувати на відстані до 3 м (10 футів) один від одного. Коли з'явиться відповідний запит, слід дати згоду на обмін даними з іншими пристроями Garmin за допомогою Garmin Share.

Годинник Instinct може надсилати й отримувати дані, коли його підключено до іншого сумісного пристрою Garmin (*Отримання даних за допомогою Garmin Share, стор. 57*). Ви також можете передавати дані між різними пристроями. Наприклад, можна надіслати улюблений маршрут із велосипедного комп'ютера Edge на сумісний годинник Garmin.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Garmin Share > Поділитися**.
- 3 Виберіть категорію та один елемент.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Поділитися**.
 - Виберіть **Більше > Поділитися**, щоб вибрати кілька елементів для надсилання.
- 5 Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої.
- 6 Виберіть пристрій.
- 7 Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і натисніть .
- 8 Зачекайте, доки пристрій передасть дані.
- 9 Виберіть **Передати знову**, щоб надіслати ті самі елементи іншому користувачу (необов'язково).
- 10 Виберіть **Готово**.

Отримання даних за допомогою Garmin Share

Перш ніж користуватися цією функцією, необхідно ввімкнути технологію Bluetooth на обох сумісних пристроях, які мають перебувати на відстані до 3 м (10 футів) один від одного. Коли з'явиться відповідний запит, слід дати згоду на обмін даними з іншими пристроями Garmin за допомогою Garmin Share.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Garmin Share**.
- 3 Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої в зоні досяжності.
- 4 Натисніть .
- 5 Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і натисніть .
- 6 Зачекайте, доки пристрій передасть дані.
- 7 Виберіть **Готово**.

Профіль користувача

Ви можете оновити свій профіль користувача в годиннику чи в застосунку Garmin Connect.

Налаштування профілю користувача

Ви можете оновити налаштування статі, дати народження, зросту, ваги, розміру зап'ястя, зони частоти пульсу й зони зусиль. На основі цієї інформації годинник точніше розраховує дані для тренувань.

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Налаштування гендера

Під час першого налаштування годинника вам потрібно обрати стать. Більшість алгоритмів фізичного стану та тренувань є бінарними. Для отримання найбільш точних результатів Garmin радить обирати стать, зареєстровану під час народження. Після початкового налаштування можна змінити налаштування профілю у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Профіль і конфіденційність: дає змогу змінювати дані у вашому відкритому профілі.

Користувацькі налаштування: установлення статі. Якщо вибрати Не визначено, алгоритми, для яких потрібно вказати бінарне значення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування.

Перегляд свого фітнес-віку

Фітнес-вік показує, наскільки ваш фізичний стан співвідноситься з фізичним станом усередненої людини тієї самої статі. Для визначення вашого фітнес-віку годинник використовує інформацію про ваш вік, індекс маси тіла (ІМТ), частоту серцевих скорочень у спокійному стані та історію ваших занять із надмірною інтенсивністю. Якщо у вас є ваги Index™, для визначення вашого фітнес-віку годинник використовуватиме не ІМТ, а відсотковий показник вмісту жиру в організмі. На ваш фітнес-вік можуть впливати зміни фізичного навантаження та способу життя.

ПРИМІТКА. для найточнішого визначення фітнес-віку заповніть профіль користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 57](#)).

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Фітнес-вік**.

Про зони пульсу

Спортсмени часто використовують зони пульсу для визначення й покращення стану своєї серцево-судинної системи та фізичної підготовки. Зона пульсу – це встановлений діапазон частоти серцевих скорочень на хвилину. Існує п'ять стандартних зон пульсу, пронумерованих від 1 до 5 з підвищенням інтенсивності. Зазвичай зони пульсу розраховуються на основі відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень.

Цілі фізичних занять

Знання зон пульсу допоможе вам оцінити й покращити свій фізичний стан за допомогою цих правил.

- Частота серцевих скорочень (пульс) – надійний показник інтенсивності вправ.
- Тренування в певних зонах пульсу допомагає покращити стан і силу серцево-судинної системи.

Якщо ви знаєте свій максимальний пульс, скористайтеся таблицею ([Розрахування зон частоти пульсу, стор. 60](#)), щоб визначити оптимальну зону для досягнення ваших цілей щодо фізичного стану.

Якщо максимальна частота ваших серцевих скорочень вам невідома, скористайтеся одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті. Деякі тренажерні зали й медичні центри пропонують тест, який дає змогу визначити максимальний пульс. За замовчуванням максимальна частота серцевих скорочень становить 220 мінус ваш вік.

Налаштування зон пульсу

Для визначення ваших зон пульсу (частоти серцевих скорочень) за замовчуванням годинник використовує дані вашого профілю користувача, налаштовані під час початкової конфігурації. Можна задати окремі зони пульсу для спортивних профілів, як-от біг, їзда на велосипеді чи плавання. Для максимально точного розрахунку кількості спалених калорій необхідно встановити максимальну частоту пульсу. Можна також установити кожну зону пульсу та ввести частоту пульсу в стані спокою вручну. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Зони частоти пульсу**.
- 3 Виберіть **Максимум ЧСС** і введіть максимальну частоту серцевих скорочень.
Можна використовувати функцію Авт. визнач. для автоматичної реєстрації максимальної частоти пульсу під час активності ([Автоматичне визначення вимірювань ефективності, стор. 60](#)).
- 4 Виберіть **ЧСС відпочинку > Задати власне значення** і введіть частоту пульсу в стані спокою.
Можна використовувати середню частоту пульсу в стані спокою, виміряну годинником, або встановити власне значення частоти пульсу в стані спокою.
- 5 Виберіть **Зони > На основі**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **% максимуму ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від максимальної частоти пульсу.
 - Виберіть **Відсоток резерву ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу в стані спокою).
- 7 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони
- 8 Виберіть **ЧСС для тренувань**, а потім – спортивний профіль, щоб додати окремі зони пульсу (необов'язково).
- 9 Повторіть ці кроки, щоб додати спортивні зони пульсу (необов'язково).

Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу

Налаштування за замовчуванням дозволяють годиннику визначати максимальну частоту серцевих скорочень і встановлювати зони пульсу у відсотках від максимальної частоти.

- Перевірте правильність налаштувань свого профілю користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 57](#)).
- Частіше бігайте із зап'ястковим або нагрудним пульсометром.
- Спробуйте різні тренувальні плани, доступні у вашому обліковому записі Garmin Connect.
- Переглядайте тренди свого пульсу та час у зонах за допомогою свого облікового запису Garmin Connect.

Розрахування зон частоти пульсу

зона	% максимального пульсу	Сприйманий рівень напруги	Переваги
1	50–60 %	Розслаблений стан, легкий темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, зниження рівня стресу
2	60–70 %	Комфортний темп, дещо глибше дихання, можна розмовляти	Базове тренування для серцево-судинної системи, швидке відновлення
3	70–80 %	Середній темп, вести бесіду складніше	Покращення аеробних характеристик, оптимальне тренування для серцево-судинної системи
4	80–90 %	Швидкий темп, часте дихання з напругою	Покращення анаеробних характеристик і підвищення порога, вища швидкість
5	90–100 %	Найшвидший темп, який неможливо підтримувати довго, важке дихання	Анаеробна й фізична витривалість, підвищення сили

Автоматичне визначення вимірювань ефективності

Функція Авт. визнач. за замовчуванням увімкнена. Годинник може автоматично визначати максимальну частоту серцевих скорочень під час активності.

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Авт. визнач..**
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Функції відстеження й безпеки

⚠ УВАГА!

Функції відстеження й безпеки є додатковими функціями, які не можуть вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися функцією відстеження й безпеки, годинник Instinct E має бути підключено до програми Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth. На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете додати контакти для екстрених випадків.

Щоб отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки, перейдіть за посиланням garmin.com/safety.

Допомога: дає змогу надсилати повідомлення вашим контактам для екстрених випадків. У цьому повідомленні будуть указані ваше ім'я, посилання на LiveTrack, а також ваші координати GPS (якщо вони доступні).

Виявлення інцидентів: якщо під час виконання певних вправ на свіжому повітрі годинник Instinct E виявить якийсь інцидент, контактам для екстрених випадків буде надіслано автоматичне повідомлення, яке буде містити посилання LiveTrack і ваші координати GPS (якщо вони доступні).

LiveTrack: дає змогу членами вашої родини й друзям відстежувати ваші перегони та фізичну активність у реальному часі. Ви можете надсилати іншим запрошення для підписки на ваші оновлення за допомогою електронної пошти чи соціальних мереж. Це дасть змогу зацікавленим відстежувати ваші поточні дані на веб-сторінці.

Live Event Sharing: дає вам змогу надсилати повідомлення друзям і членам родини під час подій, щоб вони могли відстежувати інформацію в реальному часі.

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише тоді, коли годинник підключено до сумісного смартфона на базі Android.

Додавання контактів для екстрених випадків

Телефонні номери контактів для екстрених випадків використовуються для функцій відстеження й безпеки.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Безпека й відстеження > Функції безпеки > Контакти для екстрених випадків > Додати контакти для екстреного зв'язку**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Коли ви додаєте контакт як контакт для екстрених випадків, він отримає сповіщення, через яке можна прийняти або відхилити відповідний запит. Якщо контакт відхилить цей запит, вам необхідно буде вибрати інший контакт для екстрених випадків.

Додавання контактів

Ви можете додати до 50 контактів у програмі Garmin Connect. Електронні адреси контактів використовуються функцією LiveTrack. Три із цих контактів можна призначити контактами для екстрених випадків ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 61](#)).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Контакти**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши контакти, ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни до свого пристрою Instinct E ([Використання програми Garmin Connect, стор. 52](#)).

Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів

⚠ УВАГА!

Додаткова функція виявлення інцидентів доступна лише для певних видів активності надворі. На функцію виявлення інцидентів не слід покладатися як на основний засіб виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб можна було увімкнути на годиннику функцію виявлення інцидентів, необхідно налаштувати дані контактних осіб на випадок надзвичайної ситуації в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 61](#)). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Безпека > Виявлення інцидентів**.
- 3 Розпочніть активність із використанням GPS.

ПРИМІТКА. виявлення інцидентів доступне лише для певних видів активності надворі.

Якщо годинник Instinct E виявляє інцидент, коли до нього підключено телефон, програма Garmin Connect може автоматично надіслати текстове повідомлення й електронний лист із вашим іменем і даними GPS (якщо вони доступні) вашим контактам для екстрених випадків. На пристрої та сполученому телефоні відображається повідомлення про те, що після відліку 15 секунд ваші контакти отримають повідомлення. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання екстреного повідомлення можна скасувати.

Запит про допомогу

⚠ УВАГА!

Функція надання допомоги є додатковою та не може вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб мати можливість надіслати запит про допомогу, необхідно налаштувати контакти для екстрених випадків у програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 61](#)). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **CTRL**.
- 2 Відчувши три сигнали вібрації, відпустіть кнопку, щоб активувати функцію надання допомоги. З'явиться екран зворотного відліку.

ПІДКАЗКА: щоб скасувати повідомлення, ви можете натиснути **Скасув.**, перш ніж зворотний відлік буде завершено.

Налаштування стану здоров'я та спорту

Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть **Здоров'я та спорт**.

Частота пульсу: дає змогу налаштувати параметри пульсометра на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 39*).

Вимір пульсової оксиметрії: дає змогу налаштувати режим пульсового оксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 41*).

Сповіщ. про навант.: сповіщає вас, коли періоди стресу виснажують ваш рівень Body Battery.

Сповіщення про відпочинок: сповіщає про те, що у вас період відпочинку, і про його вплив на ваш рівень Body Battery.

Сповіщення щодо руху: увімкнення та вимкнення функції Сповіщення щодо руху (*Використання попередження щодо необхідності руху, стор. 63*).

Сповіщення про цілі: дає змогу вмикати й вимикати попередження про цілі або вимикати їх лише під час заняття. Попередження про цілі відображаються для вашої цілі з кількості кроків за день, цілі з кількості подоланих поверхів (угору) і щотижневої цілі з інтенсивності у хвиликах.

Move IQ: дає змогу вмикати й вимикати події Move IQ®. Якщо ваші рухи відповідають шаблонам певних вправ, функція Move IQ автоматично ідентифікує подію й відображає її у вашій хронології. У подіях Move IQ показано тип і тривалість фізичного заняття, але вони не відображаються в списку активностей чи в стрічці новин. Для більшої деталізації та точності ви можете записати на своєму пристрої активність з обліком часу.

Автоматична ціль

Ваш пристрій створює щоденну ціль із кількості кроків автоматично з урахуванням попередніх рівнів фізичної активності. У міру переміщення протягом дня пристрій показує ваш прогрес у досягненні щоденної цілі.

Якщо ви вирішите не використовувати функцію автоматичної цілі, ви можете налаштувати індивідуальну ціль із досягнення певної кількості кроків у своєму обліковому запису Garmin Connect.

Використання попередження щодо необхідності руху

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Попередження щодо руху нагадує вам про необхідність руху. Після однієї години неактивності подається сигнал Вперед! та з'являється смуга руху. Додаткові сегменти з'являються через кожні 15 хвилин неактивності. Пристрій також подає два сигнали або вібрує, якщо ввімкнено звукові сигнали (*Налаштування системи, стор. 71*).

Здійсніть коротку прогулянку (принаймні пару хвилин), щоб скинути попередження про необхідність руху.

Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров'я, такі як BOOЗ, радять щонайменше 150 хвилин помірного навантаження на тиждень, наприклад швидкого ходіння, або 75 хвилин інтенсивного навантаження на тиждень, наприклад бігу.

Годинник відстежує інтенсивність вашої активності й час, який ви витратили на заняття, пов'язані з помірною та інтенсивною фізичною активністю (для оцінки інтенсивності необхідні дані про ваш пульс). Годинник підсумовує кількість хвилин навантаження помірної та високої інтенсивності. Кількість хвилин інтенсивного навантаження при цьому подвоюється.

Заробляння хвилин інтенсивного навантаження

Годинник Instinct E розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками ЧСС у стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, годинник розраховує хвилини помірною навантаження, аналізуючи кількість ваших кроків на хвилину.

- Для максимально точного розрахування хвилин навантаження почніть активність з обліком часу.
- Для максимально точного визначення пульсу в стані спокою носіть годинник протягом усього дня й уночі.

Відстеження сну

Коли ви спите, годинник автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. Ви можете зазначити свої звичайні години сну в програмі Garmin Connect чи в налаштуваннях годинника (*Налаштування режиму сну, стор. 72*). Статистика сну включає в себе загальний час сну, рухи уві сні й показник сну. Періоди дрімоти додаються до статистики вашого сну, а також можуть впливати на ваше відновлення. Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. Щоб вимкнути всі сповіщення та сигнали, крім будильників, можна активувати режим "Не турбувати" (*Керування, стор. 35*).

Використання автоматичного відстеження сну

- 1 Залишайте годинник на руці під час сну.
- 2 Завантажуйте дані відстеження сну до свого облікового запису Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect, стор. 52*).
Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.
На годиннику Instinct E можна переглядати інформацію про сон, зокрема про короткий сон (*Віджети, стор. 28*).

Навігація

Перегляд та редагування збережених об'єктів

ПІДКАЗКА: зберегти об'єкт можна з меню керування (*Керування, стор. 35*).

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Навігація > Збережені об'єкти**.
- 3 Виберіть збережений об'єкт.
- 4 Виберіть пункт меню для перегляду або редагування інформації про об'єкт.

Збереження місцезнаходження на основі подвійної сітки

Ви можете зберегти поточне місцезнаходження з використанням координат подвійної сітки, щоб згодом повернутися до того ж місця.

- 1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте кнопку **GPS**.
- 2 Натисніть **GPS**.
- 3 За потреби натисніть **DOWN**, щоб відредагувати дані про місцезнаходження.

Установлення базової точки

Можна встановити базову точку, на основі якої показуватимуться напрямок і відстань до місцезнаходження або напрямок за компасом.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть і утримуйте кнопку **CTRL**.
ПІДКАЗКА: установити базову точку можна під час записування активності.
 - Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Базова точка**.
- 3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 4 Натисніть **GPS** і виберіть **Додати точку**.
- 5 Виберіть місцезнаходження або напрямок за компасом, що використовуватиметься як орієнтир для навігації.
З'являться стрілка компаса та відстань до місця призначення.
- 6 Спрямуйте верхню частину годинника в напрямку руху.
Коли ви відхилятиметеся від курсу, компас показуватиме напрямок відносно курсу та ступінь відхилення.
- 7 У разі потреби натисніть **GPS** і виберіть **Змінити орієнтир**, щоб установити іншу базову точку.

Прокладання шляху до місця призначення

Ви можете використовувати свій годинник для прокладання шляху до місця призначення або слідування маршрутом.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Навігація**.
 - Виберіть активність, натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть **Навігація**.
- 3 Виберіть категорію.
- 4 Виберіть пункт призначення за допомогою підказок на екрані.
- 5 Виберіть **Перейти**.
- 6 Для прокладання шляху натисніть **GPS**.

Перехід до початкової точки під час активності

Ви можете повернутися до початкової точки поточної активності по прямій лінії або пройденим шляхом. Ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.

- 1 Під час активності натисніть **GPS**.
- 2 Натисніть **Повернутися до старту** і виберіть потрібний варіант:
 - Щоб повернутися до початкової точки активності пройденим шляхом, виберіть **TracBack**.
 - Щоб повернутися до початкової точки активності по прямій лінії, виберіть **Навпростець**.

На карті відображається ваше поточне розташування, маршрут, яким ви маєте слідувати, і пункт призначення.

Навігація в режимі Sight 'N Go

Можна навести годинник на віддалений об'єкт, наприклад водонапірну вежу, зафіксувати напрямок, а потім розпочати рух до цього об'єкта.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Навігація > Sight 'N Go**.
 - Виберіть дію, натисніть і втримуйте кнопку **MENU** та виберіть **Навігація > Sight 'N Go**.
- 3 Наведіть верхню частину годинника на об'єкт і натисніть **GPS**.
З'явиться навігаційна інформація.
- 4 Для прокладання шляху натисніть **GPS**.

Позначення та початок навігації до місця розташування людини за бортом

Ви можете зберегти місце розташування людини за бортом (MOB) і автоматично почати навігацію до нього.

ПІДКАЗКА: можна налаштувати функцію утримання клавіш для доступу до функції MOB (*Налаштування клавіш швидкого доступу, стор. 73*).

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
 - 2 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Навігація > Остання ЛЗБ**.
 - Виберіть активність, натисніть і втримуйте кнопку **MENU**, після чого виберіть **Навігація > Остання ЛЗБ**.
- З'явиться навігаційна інформація.

Припинення навігації

- 1 Під час активності натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Припинити навігацію**.

Маршрути

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Ця функція дає користувачам змогу завантажувати курси, створені іншими користувачами. Garmin не робить жодних заяв щодо безпеки, точності, надійності, повноти чи своєчасності курсів, створених третіми сторонами. Будь-яке використання курсів, створених третіми сторонами, і покладання на них здійснюються на власний ризик.

Ви можете надіслати маршрут зі свого облікового запису Garmin Connect на свій пристрій. Коли маршрут буде збережено на вашому пристрої, ви зможете орієнтуватися за ним.

Ви можете слідувати збереженим маршрутом просто тому, що він вам подобається. Наприклад, можна зберегти велосипедний маршрут до роботи й користуватися ним.

Можна дотримуватися збереженого маршруту, намагаючись досягти або перевищити раніше встановлені цілі. Наприклад, якщо початковий маршрут був пройдений за 30 хвилин, ви можете брати участь у змаганні з Virtual Partner, намагаючись подолати його менш ніж за 30 хвилин.

Створення та проходження курсу на пристрої

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Курси > Створити**.
- 5 Введіть назву маршруту й виберіть .
- 6 Виберіть **Додати розташ..**
- 7 Виберіть потрібний варіант.
- 8 За потреби повторіть кроки 6 і 7.
- 9 Виберіть **Готово > Змагання із записом**.
З'явиться навігаційна інформація.
- 10 Натисніть **GPS**, щоб розпочати навігацію.

Створення маршруту в Garmin Connect

Для створення маршруту в програмі Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 52).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть **•••**.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Курси > Створити курс**.
- 3 Виберіть тип маршруту.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 5 Виберіть **Готово**.

ПРИМІТКА. ви можете надіслати цей маршрут на свій пристрій ([Надсилання маршруту на пристрій](#), стор. 67).

Надсилання маршруту на пристрій

Ви можете надіслати маршрут, створений за допомогою програми Garmin Connect, на свій пристрій ([Створення маршруту в Garmin Connect](#), стор. 67).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть **•••**.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Курси**.
- 3 Виберіть маршрут.
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть сумісний пристрій.
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Перегляд і змінення даних маршруту

Перш ніж починати навігацію за маршрутом, можна переглянути й змінити дані цього маршруту.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Курси**.
- 5 Натисніть **GPS**, щоб вибрати маршрут.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Змагання із записом**, щоб розпочати навігацію.
 - Щоб переглянути маршрут на мапі або зсунути чи масштабувати її, натисніть **Карта**.
 - Щоб розпочати рух за маршрутом у зворотному напрямку, виберіть **Пройти маршрут у зв.напр.**.
 - Щоб побачити графік рельєфу для вибраного маршруту, виберіть **Графік рельєфу**.
 - Щоб змінити назву маршруту, виберіть **Назва**.
 - Щоб змінити маршрут, виберіть **Редагувати**.
 - Щоб видалити маршрут, виберіть **Видалити**.

Прогнозування маршрутної точки

Можна створити нове місцезнаходження на основі прогнозу щодо відстані та напрямку до нього від вашого поточного місцезнаходження.

ПРИМІТКА. можливо, необхідно буде додати програму Пл.від.т.м. у список занять і програм.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Пл.від.т.м.**.
- 3 Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб задати напрямок.
- 4 Натисніть **GPS**.
- 5 Натисніть **DOWN**, щоб вибрати одиницю вимірювання.
- 6 Натисніть **UP**, щоб ввести дистанцію.
- 7 Натисніть **GPS**, щоб зберегти налаштування.

Прогнозована маршрутна точка буде збережена з назвою за замовчуванням.

Налаштування навігації

Ви можете налаштувати функції мапи та її вигляд під час навігації до пункту призначення.

Налаштування екранів даних навігації

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть **GPS**.
- 2 Виберіть **Навігація > Екрани даних**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Карта > Стан**, щоб увімкнути чи вимкнути мапу.
 - Виберіть **Карта > Область даних**, щоб увімкнути чи вимкнути поле даних із відомостями про маршрут на мапі.
 - Виберіть **Об-ти попереду**, щоб увімкнути чи вимкнути відображення інформації про наступні маршрутні точки.
 - Виберіть **Графік рельєфу**, щоб увімкнути чи вимкнути графік рельєфу.
 - Виберіть екран, який бажаєте додати, вилучити чи налаштувати.

Налаштування напрямку

Ви можете налаштувати поведінку покажчика, який відображається під час навігації.

Натиснувши та втримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Навігація > Тип**.

Напрямок: вказує в напрямку вашого пункту призначення.

Курс: показує ваше відношення до лінії маршруту, що веде до пункту призначення.

Налаштування навігаційних попереджень

Ви можете налаштувати сповіщення, які допоможуть вам дістатися до місця призначення.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Навігація > Попередження**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати сповіщення на певній відстані від кінцевого пункту призначення, виберіть **Заклучна дистанція**.
 - Щоб налаштувати сповіщення про приблизний час, що залишився до прибуття в кінцевий пункт призначення, виберіть **Прбл. тр. руху, кінц. відр.**
 - Щоб увімкнути сповіщення на випадок, коли ви відхилитесь від курсу, виберіть **Відхилення від курсу**.
 - Щоб увімкнути покрокові навігаційні підказки, виберіть **Увімкнути підказки**.
- 4 Якщо потрібно, виберіть **Стан**, щоб увімкнути оповіщення.
- 5 Якщо потрібно, введіть значення відстані або часу й виберіть .

Налаштування керування живленням

Натиснувши та втримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Керування живленням**.

Економія заряду: дає змогу налаштувати системні параметри, щоб продовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника ([Налаштування функції економії заряду акумулятора, стор. 70](#)).

Режими живлення: дає змогу налаштовувати системні параметри, параметри активності та GPS, щоб продовжити час роботи акумулятора під час активності ([Налаштування режимів живлення, стор. 70](#)).

Відсоток заряду батареї: відображає залишок заряду акумулятора у відсотках.

Очік. зал. зар. бат.: відображає залишок заряду акумулятора як орієнтовну кількість днів або годин.

Налаштування функції економії заряду акумулятора

Функція економії заряду акумулятора дозволяє швидко налаштувати параметри системи, щоб продовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника.

Увімкнути функцію економії заряду акумулятора можна в меню елементів керування (*Керування*, стор. 35).

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Керування живленням > Економія заряду**.
- 3 Виберіть **Стан**, щоб увімкнути функцію економії заряду акумулятора.
- 4 Виберіть **Редагувати**, а потім виберіть потрібний варіант:
 - Виберіть **Циферблат годинника**, щоб увімкнути енергоощадний циферблат, який оновлюється раз на хвилину.
 - Виберіть **Телефон**, щоб від'єднати сполучений телефон.
 - Виберіть **Пульсометр на зап'ястку**, щоб вимкнути зап'ястковий пульсометр.
 - Виберіть **Пульсовий оксиметр**, щоб вимкнути датчик пульсового оксиметра.
 - Виберіть **Підсвітка**, щоб вимкнути автоматичне підсвічування.

Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора, що додалася в результаті зміни кожного з налаштувань.
- 5 Виберіть **Попер.розрядж.**, щоб отримувати попередження про низький рівень заряду акумулятора.

Зміна режиму живлення

Ви можете змінити режим живлення, щоб продовжити час роботи від акумулятора під час активності.

- 1 Під час активності натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Режим живлення**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора для вибраного режиму живлення.

Налаштування режимів живлення

Пристрій постачається з кількома налаштованими режимами живлення, які дають змогу швидко змінювати системні параметри, налаштування заняття й параметри GPS, щоб продовжити час роботи від акумулятора під час заняття. Можна налаштовувати під себе наявні режими живлення та створювати власні.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Керування живленням > Режими живлення**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть режим живлення для користувацького налаштування.
 - Виберіть **Додати**, щоб створити користувацький режим живлення.
- 4 За потреби введіть власну назву.
- 5 Виберіть параметр, для якого бажаєте налаштувати особливий режим живлення.

Наприклад, можна змінити налаштування GPS або від'єднати сполучений телефон.

Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора, що додалася в результаті зміни кожного з налаштувань.
- 6 За потреби натисніть **Готово**, щоб зберегти й використовувати власний режим живлення.

Відновлення режиму живлення

Попередньо встановлений режим живлення можна скинути до заводських налаштувань за замовчуванням.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Керування живленням > Режими живлення**.
- 3 Виберіть попередньо встановлений режим живлення.
- 4 Виберіть **Відновити > ✓**.

Налаштування системи

Натисніть і втримуйте **MENU**, потім виберіть **Система**.

Мова: налаштування мови для відображення інформації на годиннику.

Час: налаштування параметрів часу ([Налаштування часу, стор. 72](#)).

Підсвітка: налаштування параметрів екрана ([Зміна налаштувань екрана, стор. 72](#)).

Супутники: налаштування супутникової системи за замовчуванням для використання під час виконання активностей. За необхідності можна налаштувати параметри супутника для кожної активності ([Налаштування супутників, стор. 22](#)).

Звук і вібрація: налаштування звукових сигналів годинника, зокрема для кнопок, сповіщень і вібрацій.

Режим сну: налаштування годин і режиму сну ([Налаштування режиму сну, стор. 72](#)).

Не турбувати: увімкнення режиму Не турбувати. Ви можете змінювати налаштування екрана, сповіщень, попереджень і рухів зап'ястя.

Клавiші шв. дост.: присвоєння кнопкам комбiнацій клавiш швидкого доступу ([Налаштування клавiш швидкого доступу, стор. 73](#)).

Автоматичне блокування: автоматичне блокування кнопок, щоб не допустити випадкових натискань. Використовуйте параметр Під час заняття, щоб заблокувати кнопки під час активностей з обліком часу. Використовуйте параметр Загальне викор-ня, щоб заблокувати кнопки, коли ви не записуєте активність з обліком часу.

Формат: установлення загальних налаштувань формату, як-от одиниці вимірювання, відображення темпу та швидкості під час заняття, початок тижня, а також параметри формату географічних координат і нульової точки ([Змінення одиниць вимірювання, стор. 73](#)).

Запис даних: налаштування того, як годинник записує дані про активність. Параметр запису Розумні (за замовчуванням) дає змогу робити довші записи з даними про заняття. Параметр запису Щосекунди забезпечує більш детальний запис активності, але якщо активність доволі тривала, вона може бути записана не повністю.

Режим USB: налаштування годинника для використання протоколу передавання мультимедіа (MTP) або режиму Garmin за підключення до комп'ютера.

Скинути: дає змогу скинути користувацькі дані й налаштування ([Скидання всіх налаштувань до заводських значень, стор. 78](#)).

Оновлення ПЗ: установлення завантажених оновлень програмного забезпечення ([Оновлення продукту, стор. 77](#)). Виберіть , щоб переглянути список нових функцій програмного забезпечення, яке ви нещодавно оновили або встановили.

Інфо: відображення інформації про пристрій і програмне забезпечення та юридичної інформації.

Налаштування часу

Натисніть кнопку **MENU**, і, втримуючи її, виберіть **Система > Час**.

Формат часу: дає змогу налаштувати формат відображення часу на годиннику: 12-годинний, 24-годинний або без роздільної двокрапки (військовий стандарт).

Формат дати: дає змогу налаштувати порядок відображення дня, місяця й року в датах.

Задати час: установлює часовий пояс для годинника. Параметр Автоматично дає змогу автоматично встановлювати час на основі положення за GPS.

Час: дає можливість регулювати час, якщо для параметра Задати час встановлено режим Вручну.

Попередження: дає можливість налаштовувати щогодинні сповіщення, а також сповіщення про схід і захід сонця, які лунатимуть за певну кількість хвилин або годин до фактичного сходу або заходу сонця ([Налаштування сповіщень про час, стор. 25](#)).

Синхронізація з GPS: дає можливість синхронізувати час уручну в разі зміни часового поясу й оновлювати його в разі переходу на літній час ([Синхронізація часу з GPS, стор. 24](#)).

Зміна налаштувань екрана

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Система > Підсвітка**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Під час заняття**.
- Виберіть **Загальне викор-ня**.
- Виберіть **Під час сну**.

4 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Яскравість**, щоб задати рівень яскравості дисплея.
- Виберіть **Клавіші**, щоб увімкнути екран для натискання кнопок.
- Виберіть **Попередження**, щоб увімкнути екран для сповіщень.
- Виберіть **Жест**, щоб екран умикався, коли ви підіймаєте й повертаєте руку, дивлячись на свій зап'ясток.
- Виберіть **Затримка**, щоб задати проміжок часу до вимкнення дисплея.

Налаштування режиму сну

1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Система > Режим сну**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Розклад**, виберіть день і введіть свій звичайний час сну.
- Виберіть **Циферблат годинника**, щоб використовувати циферблат для сну.
- Виберіть **Підсвітка**, щоб налаштувати параметри екрана.
- Виберіть **Будильник**, щоб установити сигнал будильника: звуковий сигнал, вібрацію або обидва варіанти.
- Виберіть **Не турбувати**, щоб увімкнути або вимкнути режим "Не турбувати".
- Виберіть **Економія заряду**, щоб увімкнути або вимкнути режим економії заряду батареї ([Налаштування функції економії заряду акумулятора, стор. 70](#)).

Налаштування клавiш швидкого доступу

Можна налаштувати функції, що спрацьовуватимуть в разі утримання окремих кнопок і комбінацій кнопок.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Клавiші шв. дост.**.
- 3 Виберіть кнопку або комбінацію кнопок для налаштування.
- 4 Виберіть функцію.

Змінення одиниць вимірювання

Ви можете налаштовувати одиниці вимірювання для відстані, темпу та швидкості, підймання тощо.

- 1 Натисніть і втримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Формат > Одиниці вимір.**.
- 3 Виберіть тип вимірювання.
- 4 Виберіть одиницю вимірювання.

Перегляд інформації щодо пристрою

Ви можете переглянути інформацію про пристрій, як-от ідентифікатор пристрою, версію програмного забезпечення, нормативну інформацію та ліцензійну угоду.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Інфо**.

Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам

Маркування для цього пристрою надається в електронній формі. Електронна етикетка може містити нормативну інформацію, як-от ідентифікаційні номери, надані FCC, або відмітки про відповідність регіональним вимогам, а також інформацію про виріб і ліцензування.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 У меню налаштувань виберіть **Інфо**.

Інформація про пристрій

Зарядження годинника

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

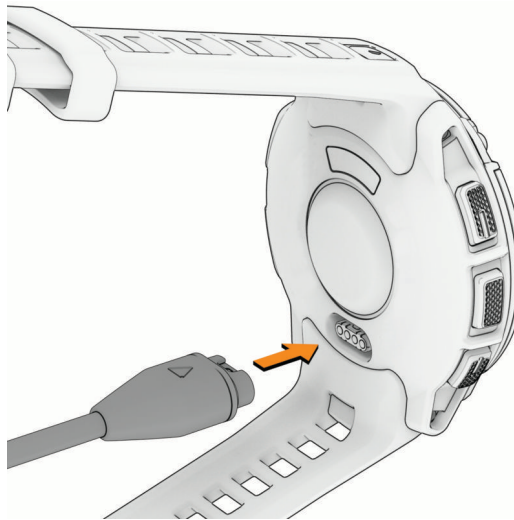
Пристрій має літій-іонний акумулятор. Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії слід ретельно очистити й висушити контакти та прилеглу поверхню перед зарядженням та під'єднанням до комп'ютера. Ознайомтеся з інструкціями щодо чищення ([Догляд за пристроєм, стор. 75](#)).

До комплекту постачання годинника входить фірмовий зарядний кабель. Щоб придбати додаткові аксесуари й запасні частини, перейдіть на сторінку buy.garmin.com або зверніться до свого дилера Garmin.

- 1 Уставте кабель (кінець ) у зарядний роз'єм годинника.



- 2 Під'єднайте інший кінець кабелю до порту USB-C® комп'ютера або до адаптера змінного струму (мінімальна вихідна потужність 15 Вт).

На екрані годинника відображається поточний рівень заряду акумулятора.

- 3 Від'єднайте годинник після того, як рівень заряду акумулятора сягне 100%.

Технічні характеристики

Тип акумулятора	Вбудований літій-іонний акумулятор
Ступінь захисту від впливу води	10 атмосфер ¹
Діапазон робочих температур і температур зберігання	Від -20 до 60 °C (від -4 до 140 °F)
Діапазон температур для зарядження через USB	Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F)
Частота та потужність бездротової передачі для ЄС	Instinct E - 40mm: 2,4 ГГц за максимальної потужності -1,72 дБм; Instinct E - 45mm: 2,4 ГГц за максимальної потужності 0,83 дБм

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 100 м. Щоб дізнатися більше, завітайте на веб-сторінку www.garmin.com/waterrating.

Інформація про ресурс акумулятора

Фактичний час роботи від акумулятора залежить від того, які функції ввімкнено на годиннику, як-от відстеження активності, зап'ястковий пульсометр, повідомлення на телефоні, GPS, внутрішні та підключені датчики (*Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора, стор. 79*).

Режим	Час роботи від акумулятора Instinct E - 40mm	Час роботи від акумулятора Instinct E - 45mm
Режим смартгодинника	До 14 днів	До 16 днів
Режим економії заряду акумулятора	До 35 днів	До 40 днів
Режим використання тільки GPS	До 21 год	До 24 год
Режим усіх супутникових систем	До 14 год	До 16 год
GPS-режим заощадження заряду акумулятора	До 43 год	До 50 год
Режим експедиції GPS	До 17 днів	До 20 днів

Догляд за пристроєм

ПОВІДОМЛЕННЯ

Забороняється використовувати гострі предмети для чищення пристрою.

Не використовуйте хімічні засоби чищення, розчинники та репеленти, що можуть пошкодити пластмасові елементи та поверхню пристрою.

У разі потрапляння на пристрій хлорованої або солоної води, сонцезахисного крему, косметики, алкоголю чи інших шкідливих речовин ретельно промийте пристрій прісною водою. Тривалий контакт із такими речовинами може пошкодити корпус пристрою.

Уникайте натискання кнопок під водою.

Слід поводитися з пристроєм обережно й уникати сильних ударів. Недотримання цієї вказівки може призвести до скорочення ресурсу пристрою.

Не зберігайте пристрій упродовж тривалого часу за дуже низьких або високих температур, оскільки це може завдати йому непоправної шкоди.

Очищення годинника

⚠ УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Навіть невелика кількість поту або вологи може викликати корозію електричних контактів під час підключення до зарядного пристрою. Корозія може унеможливити заряджання й передавання даних.

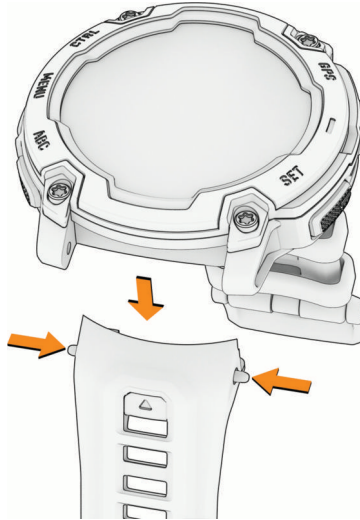
ПІДКАЗКА: детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

- 1 Промийте водою або скористайтесь вологою тканиною без ворсу.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

Заміна ремінця з пружинним штифтом

Ремінець годинника можна замінити новим ремінцем Instinct E чи сумісним ремінцем QuickFit®. Інформацію про сумісні ремінці годинників і їхній розмір можна переглянути на сторінці годинника Instinct E: buy.garmin.com.

- 1 Втисніть штифт годинника й зніміть ремінець із годинника.

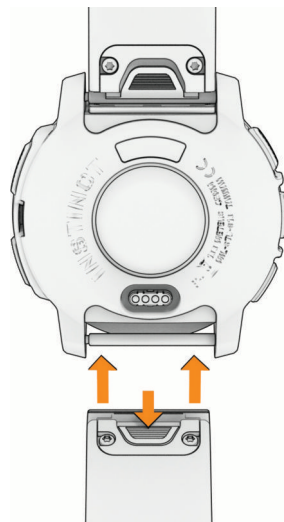


- 2 Виберіть один із варіантів:

- Щоб прилаштувати ремінець Instinct E, сумістіть новий ремінець із отворами на годиннику, втисніть штифт годинника й натисніть ремінець, щоб установити його на місце.

ПРИМІТКА. переконайтеся, що браслет закріплено надійно. Необхідно сумістити штифт годинника з отворами на годиннику.

- Щоб установити сумісний ремінець QuickFit, установіть сумісний штифт годинника, а потім натисніть ремінець, щоб установити його на місце.



ПРИМІТКА. переконайтеся, що браслет закріплено надійно. Фіксатор має закритися над штирем годинника.

- 3 Повторіть дії, описані раніше для інших ремінців.

Усунення несправностей

Оновлення продукту

Пристрій автоматично перевіряє наявність оновлень за підключення до Bluetooth. Можна вручну перевірити наявність оновлень у налаштуваннях системи (*Налаштування системи, стор. 71*). Установіть Garmin Express (garmin.com/express) на своєму комп'ютері. На телефоні встановіть програму Garmin Connect.

Вона забезпечує зручний доступ до цих послуг із пристроїв Garmin.

- Оновлення програмного забезпечення
- Оновлення шляхів
- Завантаження інформації на Garmin Connect
- Реєстрація продукту

Пошук додаткової інформації

Більше інформації про цей продукт можна знайти на вебсайті Garmin.

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на веб-сайті support.garmin.com.
- Інформацію про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті buy.garmin.com або в дилера Garmin.
- Щоб дізнатися про точність роботи функцій, завітайте на сайт www.garmin.com/ataccuracy.
Цей пристрій не є медичним.

На пристрої встановлено невірну мову

Якщо ви випадково вибрали на пристрої неправильну мову, ви можете змінити її.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Прокрутіть список до останнього елемента й виберіть **GPS**.
- 3 Натисніть **GPS**.
- 4 Виберіть свою мову.
- 5 Натисніть **GPS**.

Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?

Годинник Instinct E сумісний із телефонами, що підтримують технологію Bluetooth.

Інформацію про сумісність Bluetooth можна знайти на сторінці garmin.com/ble

Телефон не підключається до годинника

Якщо телефон не підключається до годинника, скористайтеся цими порадами.

- Вимкніть телефон і годинник і знову ввімкніть їх.
- Увімкніть технологію Bluetooth на своєму телефоні.
- Оновіть програму Garmin Connect до останньої версії.
- Видаліть годинник із програми Garmin Connect і налаштувань Bluetooth на телефоні, щоб повторити спробу сполучення.
- Якщо ви придбали новий телефон, видаліть годинник із програми Garmin Connect на телефоні, яким ви хочете припинити користуватися.
- Піднесіть телефон на відстань до 10 м від годинника.
- Запустіть програму Garmin Connect на своєму телефоні, виберіть **••• > Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- Утримуючи на циферблаті натиснутою кнопку **MENU**, виберіть **Телефон > Сполучити телефон**.

На годиннику відображається неправильний час

Годинник оновлює час і дату під час синхронізації. Годинник необхідно синхронізувати, щоб установити правильний час після змінення часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

- 1 Переконайтеся, що встановлено автоматичний час ([Налаштування часу, стор. 72](#)).
- 2 Переконайтеся, що комп'ютер або телефон відображає правильний місцевий час.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Синхронізуйте годинник із комп'ютером ([Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 53](#)).
 - Синхронізуйте годинник із телефоном ([Використання програми Garmin Connect, стор. 52](#)).
 - Синхронізуйте годинник із GPS ([Синхронізація часу з GPS, стор. 24](#)).

Дату й час буде автоматично оновлено.

Чи можна використовувати мій датчик Bluetooth із годинником?

Годинник сумісний з деякими датчиками Bluetooth. Під час першого підключення датчика до годинника Garmin необхідно сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете фізичні заняття, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності.

- 1 Утримуйте **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики й аксесуари > Додати новий елемент**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Шукати всі**.
 - Виберіть тип вашого датчика.

Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних ([Налаштування екранів даних, стор. 17](#)).

Перезапуск годинника

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **CTRL**, доки годинник не вимкнеться.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку **CTRL**, щоб увімкнути годинник.

Скидання всіх налаштувань до заводських значень

Перед скиданням усіх налаштувань до заводських значень слід синхронізувати годинник із застосунком Garmin Connect, щоб вивантажити дані про активність.

Ви можете повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Скинути**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб відновити заводські значення для всіх налаштувань годинника включно з даними профілю користувача, але при цьому зберегти історію занять і завантажені програми й файли, виберіть **Відн.станд.налашт..**
 - Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і видалити всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Видал. дані й скин. налашт..**

Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора

Щоб продовжити час роботи від акумулятора, скористайтеся цими порадами.

- Змініть режим живлення під час активності ([Зміна режиму живлення, стор. 70](#)).
- Увімкніть функцію економії заряду акумулятора в меню елементів керування ([Керування, стор. 35](#)).
- Зменште час до вимкнення екрана ([Зміна налаштувань екрана, стор. 72](#)).
- Зменште яскравість екрана ([Зміна налаштувань екрана, стор. 72](#)).
- Використовуйте режим супутника UltraTrac для своєї активності ([Налаштування супутників, стор. 22](#)).
- Вимикайте модуль Bluetooth, коли не використовуєте підключені функції ([Керування, стор. 35](#)).
- Якщо ви призупиняєте активність на тривалий час, використовуйте функцію **Продовж. потім** ([Припинення заняття, стор. 4](#)).
- Використовуйте циферблат, який не оновлюється щосекунди.
Наприклад, можна вибрати циферблат без секундної стрілки ([Налаштування циферблата годинника, стор. 27](#)).
- Зменште кількість сповіщень, що відображаються на годиннику ([Керування сповіщеннями, стор. 51](#)).
- Зупиніть передавання даних про частоту пульсу на сполучені пристрої ([Передавання даних про пульс, стор. 40](#)).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку ([Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 39](#)).

ПРИМІТКА. моніторинг частоти серцевих скорочень датчиком на зап'ястку використовується для підрахунку хвилин інтенсивного тренування та спалених калорій.

- Вимкніть автоматичне отримання даних із пульсового оксиметра ([Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 41](#)).

Отримання супутникових сигналів

У деяких випадках для прийому пристроєм супутникових сигналів необхідно забезпечити відсутність перешкод для сигналу. Час і дата встановлюються автоматично на основі положення GPS.

ПІДКАЗКА: докладніші відомості про GPS дивіться на сторінці garmin.com/aboutGPS.

- 1 Вийдіть на відкритий простір на вулиці.
Передню частину пристрою слід зорієнтувати в небо.
- 2 Зачекайте, доки пристрій не знайде супутники.
Пошук сигналів супутника може тривати 30–60 секунд.

Покращення прийому супутникових сигналів GPS

- Частіше синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Garmin:
 - Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю й програми Garmin Express.
 - Синхронізуйте годинник з Garmin Connect за допомогою телефона, що підтримує Bluetooth.Після підключення до облікового запису Garmin годинник завантажує супутникові дані за кілька днів, що допомагає йому швидко знайти супутники.
- Вийдіть із пристроєм із приміщення на відкрите місце подалі від високих будівель і дерев.
- Залишайтеся на одному місці кілька хвилин.

Результати зчитування температури під час заняття неточні

Температура тіла впливає на результати зчитування температури внутрішнім датчиком. Для отримання максимально точного результату зчитування температури необхідно зняти годинник із зап'ястку й почекати від 20 до 30 хвилин.

Можна також використовувати додатковий зовнішній датчик температури *tempe* для отримання точних результатів зчитування навколишньої температури під час носіння годинника.

Відстеження активності

Докладнішу інформацію про точність відстеження активності див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Не відображається значення кількості щоденно пройдених мною кроків

Значення кількості щоденно пройдених кроків скидається щовечора опівночі.

Якщо замість значення кількості кроків відображаються тире, надайте пристрою дозвіл отримувати супутникові сигнали й автоматично визначати час.

Кількість кроків видається невірною

Якщо вам здається, що кількість кроків є невірною, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Одягніть годинник на зап'ясток руки, яка не є у вас провідною.
- Кладіть годинник до кишені, коли штовхаєте коляску або газонокосарку.
- Кладіть годинник до кишені, коли активно використовуєте руки чи лише кисті.

ПРИМІТКА. годинник іноді вважає за кроки деякі рухи, що часто повторюються, як-от рухи під час миття посуду, складання білизни чи плескання руками.

Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect різняться

Кількість кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється, коли ви синхронізуєте свій годинник.

1 Виберіть один із варіантів:

- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Express ([Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 53](#)).
- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Connect ([Використання програми Garmin Connect, стор. 52](#)).

2 Зачекайте, поки дані синхронізуються.

Синхронізація може тривати кілька хвилин.

ПРИМІТКА. оновлення програми Garmin Connect або Garmin Express не синхронізує ваші дані й не оновлює кількість кроків.

Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною

Для визначення змінення висоти, коли ви піднімаєтеся по поверххах, годинник використовує внутрішній барометр. Одному поверху відповідає висота 3 м (10 футів).

- Піднімаючись сходами, намагайтеся не триматися за поручні й не пропускати окремі сходинки.
- В умовах сильного вітру прикривайте годинник рукавом або курткою, тому що сильні пориви можуть спричиняти помилки у визначенні висоти.

Додаток

Поля даних

ПРИМІТКА. певні поля даних доступні не для всіх типів активності. Для відображення вмісту деяких полів даних необхідні аксесуари ANT+ або Bluetooth. Деякі поля даних відображаються на годиннику в кількох категоріях.

ПІДКАЗКА: також можна налаштувати персональні поля даних у параметрах годинника в програмі Garmin Connect.

Поля каденсу

Назва	Опис
Середній каденс	Їзда на велосипеді. Середній каденс у поточному занятті.
Середній каденс	Біг. Середній каденс у поточному занятті.
Каденс	Їзда на велосипеді. Кількість обертів шатуна. Для відображення цих даних ваш пристрій має бути під'єднаний до пристрою, що вимірює каденс.
Каденс	Біг. Кількість кроків на хвилину (лівою й правою ногою).
Каденс кола	Їзда на велосипеді. Середній каденс на поточному колі.
Каденс кола	Біг. Середній каденс на поточному колі.
Каденс попер.кола	Їзда на велосипеді. Середній каденс на попередньому колі.
Каденс попер.кола	Біг. Середній каденс на попередньому колі.

Поля компаса

Назва	Опис
Напрямок за компасом	Напрямок руху за компасом.
Напрямок GPS	Напрямок руху за даними GPS.
Напрямок	Напрямок руху.

Поля відстані

Назва	Опис
Відстань	Відстань, подолана на поточній доріжці або протягом заняття.
Відстань інтервалу	Відстань, подолана за поточний інтервал.
Відстань кола	Відстань, подолана на поточному колі.
Відстань попер.кола	Відстань, подолана на попередньому колі.
Пройд.відст.п.ч. ост.руху	Відстань, подолана під час попередньої вправи.
Відстань попер.кола	Відстань, подолана під час поточної вправи.

Поля відстані

Назва	Опис
Сер.швидкість підйому	Середня вертикальна відстань підйому після останнього скидання.
Сер.швидкість спуску	Середня вертикальна відстань спуску після останнього скидання.
Висота	Висота вашого поточного місцезнаходження над рівнем або нижче рівня моря.
Відн. дальн. ширяння	Відношення пройденої горизонтальної відстані до зміни вертикальної відстані.
Висота GPS	Висота поточного місцезнаходження за даними GPS.
Ухил шляху	Розрахунок підйому (висоти) за пройдений шлях (відстань). Наприклад, якщо на кожні 3 м (10 футів) підйому ви долаєте 60 м (200 футів) шляху, нахил становить 5%.
Підйом кола	Вертикальна відстань підйому на поточному колі.
Спуск кола	Вертикальна відстань спуску на поточному колі.
Підйом попер.кола	Вертикальна відстань підйому на останньому подоланому колі.
Спуск попер.кола	Вертикальна відстань спуску на останньому подоланому колі.
Останній рух під час підйому	Вертикальна відстань підйому на останній виконаній вправі.
Останній рух під час спуску	Вертикальна відстань спуску на останній виконаній вправі.
Максимум на підйомі	Максимальна швидкість підйому в метрах за хвилину або у футах за хвилину після останнього скидання.
Максимум на спуску	Максимальна швидкість спуску в метрах за хвилину або у футах за хвилину після останнього скидання.
Максимальна висота	Найбільша висота, досягнута після останнього скидання.
Мін. висота	Найнижча висота, досягнута після останнього скидання.
Рух під час підйому	Вертикальна відстань підйому в поточній вправі.
Рух під час спуску	Вертикальна відстань спуску в поточній вправі.
Загальний підйом	Загальна відстань підйому вгору, подолана після останнього скидання.
Загальний спуск	Загальна відстань спуску вниз, подолана після останнього скидання.
Датчик загального підйому/спуску	Загальна відстань підйому вгору та спуску вниз, подолана під час заняття або після останнього скидання.

Поля поверхів

Назва	Опис
Подол.пов-хів	Загальна кількість поверхів, на які ви піднялися за день.
Поверхів (униз)	Загальна кількість поверхів, на які ви спустилися за день.
Поверхів на хвилину	Кількість поверхів, на які ви піднялися за хвилину.

Поля пульсу

Назва	Опис
Відсоток резерву ЧСС	Відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою).
Ефект аер. тренув.	Вплив поточної активності на рівень аеробної здатності.
Анаеробний ефект	Вплив поточної активності на рівень анаеробної здатності.
Сер. відс. рез. ЧСС	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточної активності.
Середня ЧСС	Середня частота серцевих скорочень у поточному занятті.
Сер.відсоток макс.ЧСС	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень у поточному занятті.
Частота пульсу	Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину (уд/хв). Пристрій має бути оснащений зап'ястковим пульсометром або бути підключеним до сумісного пульсометра.
% максимуму ЧСС	Відсоток від максимальної частоти серцевих скорочень.
Зона ЧСС	Поточний діапазон частоти серцевих скорочень (від 1 до 5). Стандартні зони базуються на профілі користувача й максимальній частоті серцевих скорочень (220 мінус ваш вік).
Сер.%рез.ЧСС на інтервалі	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу запливу.
С.від.максЧСС інт	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Середня ЧСС на інтервалі	Середня частота серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Мкс.від.резЧСС інт	Максимальний відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу запливу.
С.від.максЧСС інт	Максимальний відсоток максимальної частоти серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Макс.ЧСС на інтервалі	Максимальна частота серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
% резерву ЧСС кола	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) на поточному колі.
ЧСС кола	Середня частота серцевих скорочень на поточному колі.
% максимуму ЧСС кола	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень на поточному колі.
Відс.рез. ЧСС п.кол	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) на останньому подоланому колі.
ЧСС попер.кола	Середня частота серцевих скорочень на попередньому колі.

Назва	Опис
Відс. максЧСС п.ко	Який відсоток відносно максимальної частоти серцевих скорочень становив пульс на попередньому колі.
% рзрв ЧСС під час ост. руху	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) в попередній вправі.
ЧСС п.ч.ост.руху	Середня частота серцевих скорочень під час попередньої вправи.
% від м.ЧСС п.ч.ост.руху	Який відсоток відносно максимальної частоти серцевих скорочень становив пульс у попередній вправі.
% рзрв ЧСС під час руху	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу.
Максимум ЧСС	Середня частота серцевих скорочень під час поточної вправи.
% макс. ЧСС під час руху	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень під час поточної вправи.
Час у зоні	Час, який минув у кожній зоні частоти серцевих скорочень.

Поля відрізків

Назва	Опис
Відрізків в інтервалі	Кількість довжин басейна, подоланих під час поточного інтервалу.
Число відрізків	Кількість довжин басейна, подоланих під час поточного заняття.

Поля навігації

Назва	Опис
Напрямок	Напрямок від поточного місцезнаходження до місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Маршрут	Напрямок від початкового місцезнаходження до місця призначення. Курс можна переглядати як запланований або встановлений маршрут. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Пункт призначення	Розташування кінцевого місця призначення.
Пункт призн. маршруту	Остання точка маршруту до місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відстань, що залишилася	Залишок відстані до кінцевого місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відст до наст. точ	Залишок відстані до наступної маршрутної точки. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Прибл. загал. відстань	Розрахункова відстань від початкового місцезнаходження до кінцевого місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ПРИБУТТЯ	Розрахунковий час доби, коли буде досягнуто кінцевого місця призначення (з поправкою на місцевий час місця призначення). Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Пр. час приб. в наст. т.	Розрахунковий час доби, коли буде досягнуто наступної маршрутної точки (з поправкою на місцевий час маршрутної точки). Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
ПРИБЛ. ТРИВ. РУХУ	Розрахунковий залишок часу до прибуття в кінцеве місце призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відн. дальн. шир. до призн.	Відносна дальність ширяння, необхідна для зниження з поточного положення до висоти місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Широта/довгота	Поточне положення за широтою та довготою незалежно від налаштованого формату положення.
Розташування	Поточне положення з урахуванням налаштованого формату положення.
Наст. пункт маршруту	Наступна точка на маршруті. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відхилення від курсу	Відстань, на яку ви відхилилися вліво чи вправо від початкового шляху. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Час до наст. точ.	Розрахунковий залишок часу до досягнення наступної маршрутної точки. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
VMG	Швидкість наближення до місця призначення на маршруті. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Верт. відст. до т.пр.	Відстань підйому вгору між поточним розташуванням і кінцевим місцем призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Верт. швид. до цілі	Швидкість підйому або спуску на заздалегідь визначену висоту. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.

Інші поля

Назва	Опис
Активні калорії	Кількість калорій, спалених під час активності.
Атмосферний тиск	Некалібрований тиск навколишнього середовища.
Схема барометра	Графік, що показує зміну барометричного тиску в динаміці.
Барометричний тиск	Поточний калібрований тиск навколишнього середовища.
Години роботи від акумулятора	Кількість годин до розрядження акумулятора.
Заряд акумулятора	Рівень заряду акумулятора годинника.
Активні калорії	Калорії, спалені протягом дня.
GPS	Потужність сигналу супутника GPS.
Кола	Кількість кіл, подоланих під час поточного заняття.
Навант.	Тренувальне навантаження під час поточного заняття. Тренувальне навантаження – це величина надлишкового споживання кисню після тренування (EPOC), що вказує на інтенсивність тренування.
Вправи	Кількість рухів, виконаних під час поточного заняття.
Повт.	Кількість повторень у підході під час виконання силового тренування.
Частота дихання	Ваша частота дихання, у вдихах на хвилину.
Таймер підходу	Кількість часу, витраченого на поточний підхід під час виконання силового тренування.
Кроки	Кількість кроків, виконаних під час поточного заняття.
Стрес	Показник вашого поточного рівня стресу.
Схід сонця	Час сходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.
Захід сон.	Час заходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.
Час доби	Час доби з урахуванням поточного місцеположення й налаштувань часу (формат, часовий пояс, літній час).

Поля темпу

Назва	Опис
Темп на 500 м	Поточний темп веслування на 500 метрах.
Середній темп на 500 м	Середній темп веслування на 500 метрах у поточному занятті.
Середній темп	Середній темп у поточному занятті.
Темп на інтервалі	Середній темп на поточному інтервалі.
Темп на 500 м кола	Середній темп веслування на 500 метрах для поточного кола.
Темп кола	Середній темп на поточному колі.
Темп на 500 м поп.кола	Середній темп веслування на 500 метрах на попередньому колі.
Темп попер.кола	Середній темп на попередньому колі.
Темп на поп. відріз.	Середній темп на попередній довжині басейну.
Темп ост.руху	Середній темп під час попередньої вправи.
Темп руху	Середній темп поточної вправи.
Темп	Поточний темп.

Поля відпочинку

Назва	Опис
Час повторення	Таймер останнього інтервалу й поточного відпочинку (плавання в басейні).
Таймер відпочинку	Таймер поточного відпочинку (плавання в басейні).

Динаміка бігу

Назва	Опис
Середній баланс ЧКЗ	Баланс середнього часу контакту із землею під час поточного сеансу.
Сер. ЧКЗ	Середній час контакту із землею під час поточного заняття.
Сер. довж. кроку	Середня довжина кроку під час поточного сеансу.
Сер. верт. кол.	Середнє вертикальне коливання під час поточного заняття.
Сер. коеф. верт. кол.	Середнє відношення вертикального коливання до довжини кроку під час поточного сеансу.
Баланс ЧКЗ	Баланс часу контакту із землею правої та лівої ноги під час бігу.
ЧКЗ	Час, упродовж якого ви торкаєтеся землі на кожному кроці, під час бігу; вимірюється в мілісекундах. Час контакту із землею не розраховується під час ходьби.
Баланс ЧКЗ на колі	Баланс середнього часу контакту із землею на поточному колі.
ЧКЗ на колі	Середній час контакту із землею на поточному колі.
Довж. кроку на колі	Середня довжина кроку на поточному колі.
Верт. кол. на колі	Середнє вертикальне коливання на поточному колі.
К. верт. кол./колі	Середнє відношення вертикального коливання до довжини кроку на поточному колі.
Довжина кроку	Довжина кроку від одного відбитка ноги до наступного; вимірюється в метрах.
Вертикальні колив.	Кількість підскоків під час бігу. Вертикальний рух тулуба, що вимірюється в сантиметрах для кожного кроку.
Вертик. коефіцієнт	Співвідношення вертикального коливання до довжини кроку.

Поля швидкості

Назва	Опис
Середня швидкість руху	Середня швидкість руху під час поточного заняття.
Сер. загал. швидкість	Середня швидкість під час поточного заняття, що включає як швидкість руху, так і швидкість зупинки.
Середня швидкість	Середня швидкість у поточному занятті.
Сер. швидкість руху відносно ґрунту по воді	Середня швидкість руху у вузлах під час поточного заняття, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швид. відн. ґрунту за коло	Середня швидкість руху для поточного кола, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швидкість кола	Середня швидкість на поточному колі.
Швид./ґрунту за попер. коло	Середня швидкість руху для завершеного кола, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швидкість попер. кола	Середня швидкість на попередньому колі.
Швидкість під час ост. руху	Середня швидкість під час попередньої вправи.
Макс.швид. віднос.ґрунту	Максимальна швидкість руху під час поточного заняття, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Максимальна швидкість	Максимальна швидкість у поточному занятті.
Швидкість руху	Середня швидкість під час поточної вправи.
Швидкість	Поточна швидкість переміщення.
Шв.вдн ґр	Фактична швидкість руху, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Вертикальна швидкість	Швидкість на підйомі або спуску з плином часу.

Поля гребків

Назва	Опис
Сер. відст. за гребок	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Сер.відст. за гребок	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Середня частота гребків	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) під час поточного заняття.
Серед.число гребк./відст.	Середня кількість гребків на довжину басейну під час поточного заняття.
Відстань за гребок	Веслування. Відстань за один гребок.
Част. гребк. на інт.	Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) під час поточного інтервалу.
Число гребків/відст. на інт.	Середня кількість гребків на довжину басейну під час поточного інтервалу.
Стиль на інтервалі	Поточний стиль плавання на інтервалі.
Відстань за гребок кола	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Відстань за гребок кола	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Частота гребків кола	Плавання. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Частота гребків кола	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Число гребків за коло	Плавання. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Число гребків за коло	Веслування. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Відст. за греб. попер. кола	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Відст. греб. попер.кола	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Част. гребків попер. кола	Плавання. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.
Част. гребків попер.кола	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.
Гребків на попер.колі	Плавання. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
Гребків на поп. колі	Веслування. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
Част. гребків на поп.відр.	Середня кількість гребків за хвилину (гребків/хв) під час подолання попередньої довжини басейну.
Гребків на попер.відр.	Загальна кількість гребків під час подолання попередньої довжини басейну.
Стиль на попер. відр.	Стиль плавання, який застосовувався під час подолання попередньої довжини басейну.

Назва	Опис
Частота гребків	Плавання. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).
Част. греб.	Веслування. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).
Кількість гребків	Плавання. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.
Число гребків	Веслування. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.

Поля SWOLF

Назва	Опис
Середній бал Swolf	Середній бал SWOLF для поточного заняття. Ваш бал SWOLF є загальним часом для подолання однієї довжини плюс кількість гребків для цієї довжини (<i>Термінологія, пов'язана з плаванням, стор. 7</i>). Під час плавання у відкритій воді бал SWOLF розраховується для відстані 25 метрів.
SWOLF інтервалу	Середній бал SWOLF на поточному інтервалі.
SWOLF кола	Середній бал SWOLF на поточному колі.
SWOLF попер.кола	Бал SWOLF на останньому подоланому колі.
SWOLF на поп. відр.	Бал SWOLF на попередній подоланій довжині басейну.

Поля температури

Назва	Опис
Максимум за 24 години	Максимальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.
Мінімум за 24 години	Мінімальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.
Температура	Середня температура довкілля під час активності. Температура вашого тіла впливає на датчик температури. Можна сполучити з пристроєм датчик <i>tempe</i> , щоб забезпечити постійне джерело точних температурних даних.

Поля таймера

Назва	Опис
Середній час кола	Середній час кола для поточного заняття.
Минуло часу	Загальний записаний час. Наприклад, якщо запустити таймер заняття й бігти протягом 10 хвилин, після чого зупинити таймер на 5 хвилин, а потім запустити таймер і бігти протягом 20 хвилин, то значення часу, який минув, становитиме 35 хвилин.
Тривалість інтервалу	Час поточного інтервалу за секундоміром.
Час кола	Час за секундоміром для поточного кола.
Час попер.кола	Час попереднього завершеного кола за секундоміром.
Час ост.руху	Час попередньої вправи за секундоміром.
Час руху	Час поточної вправи за секундоміром.
Час руху	Загальний час руху для поточного заняття.
Попереду / позаду	Біг. Загальний час випередження чи відставання від цільового темпу.
Час зупинки	Загальний час зупинок для поточного заняття.
Час плавання	Час плавання протягом поточного заняття без урахування часу відпочинку.
Таймер	Поточний час таймера зворотного відліку.

Поля тренування

Назва	Опис
Повт.	Залишок повторів у ході тренування.
Відстань етапу	Залишок часу або відстані до завершення етапу тренування.
Темп етапу	Поточний темп під час етапу тренування.
Швидкість етапу	Поточна швидкість під час етапу тренування.
Час етапу	Час, витрачений на етап тренування.

Колірні шкали й дані динаміки бігу

У занятті Garmin Connect дані динаміки бігу відображаються у вигляді кольорових графіків. Колір зони відповідає певному процентилю, а зони відображають порівняння ваших даних динаміки бігу з аналогічними даними інших бігунів.

Компанія Garmin провела багато досліджень за участі бігунів різного рівня підготовки. Значення у червоній або оранжевій зонах є типовими для менш досвідчених чи повільних бігунів. Значення у зеленій, синій або фіолетовій зонах є типовими для більш досвідчених чи швидких бігунів. Досвідченіші бігуни схильні демонструвати коротший час контакту із землею, менші вертикальні коливання, менший вертикальний коефіцієнт та вищий каденс, ніж менш досвідчені бігуни. Водночас високі бігуни здебільшого мають трохи нижчі показники каденсу, більшу довжину кроку й трохи вищі вертикальні коливання. Вертикальний коефіцієнт — це ваше вертикальне коливання, поділене на довжину кроку. Він не корелюється зі зростом.

Більше інформації про динаміку бігу можна знайти на сторінці garmin.com/runningdynamics. З додатковими теоріями та інтерпретаціями даних про динаміку бігу можна ознайомитися в авторитетних публікаціях та на сайтах, присвячених бігу.

Кольорова зона	Процентиль у зоні	Діапазон каденсу	Діапазон часу контакту із землею
 Фіолетовий	>95	>183 кроки/хв	<218 мс
 Синій	70–95	174–183 кроки/хв	218–248 мс
 Зелений	30–69	164–173 кроки/хв	249–277 мс
 Помаранчевий	5–29	153–163 кроки/хв	278–308 мс
 Червоний	<5	<153 кроки/хв	>308 мс

Дані про баланс часу контакту із землею

ПРИМІТКА. у занятті Garmin Connect дані динаміки бігу відображаються у вигляді кольорових графіків.

Баланс часу контакту із землею вимірює симетричність бігу й відображається у відсотках від загального часу контакту із землею. Наприклад, значення 51,3 % зі стрілкою, що вказує вліво, означає, що бігун більше контактує із землею лівою ногою. Якщо на екрані даних відображаються два числа, наприклад, 48–52, то 48 % – це значення для лівої ноги, а 52 % – для правої.

Кольорова зона	 Червоний	 Помаранчевий	 Зелений	 Помаранчевий	 Червоний
Симетрія	Погано	Непогано	Добре	Непогано	Погано
Відсоток інших бігунів	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Баланс часу контакту із землею	> 52,2% Л	50,8–52,2 % Л	50,7% Л–50,7 % П	50,8–52,2 % П	> 52,2% П

Розробляючи й тестуючи показники динаміки бігу, команда Garmin виявила в певних бігунів кореляцію між травмами та більшим дисбалансом. У багатьох бігунів баланс часу контакту із землею відхиляється від значення 50–50, коли вони біжать угору або вниз по схилу. Більшість тренерів із бігу погоджуються з тим, що симетрична техніка бігу – це добре. Найкращі бігуни, як правило, мають швидкі та збалансовані кроки.

Ви можете переглядати шкалу чи поле даних під час пробіжки або вже зведені дані у своєму обліковому записі Garmin Connect після пробіжки. Як і всі інші дані динаміки бігу, баланс часу контакту із землею – це кількісний показник, який допомагає дізнатися вашу техніку бігу.

Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт

ПРИМІТКА. у занятті Garmin Connect дані динаміки бігу відображаються у вигляді кольорових графіків.

Діапазони даних вертикального коливання та вертикального коефіцієнта дещо відрізняються залежно від типу датчика та місця його розташування – на грудях (аксесуари серії HRM-Fit або HRM-Pro) чи на талії (аксесуар Running Dynamics Pod).

Кольорова зона	Процентиль у зоні	Діапазон вертикального коливання (груді)	Діапазон вертикального коливання (талія)	Вертикальний коефіцієнт (груді)	Вертикальний коефіцієнт (талія)
 Фіолетовий	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1 %	<6,5 %
 Синій	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Зелений	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Помаранчевий	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Червоний	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1 %	>11,9 %

Стандартні показники макс. VO2

У цих таблицях наведено розрахункові показники макс. VO2 за стандартною класифікацією за віком і статтю.

Чоловіки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Відмінно	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Непогано	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жінки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Відмінно	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Непогано	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Дані надано з дозволу від The Cooper Institute. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

Розмір і окружність коліс

Ваш датчик швидкості автоматично визначає розмір ваших коліс. За потреби ви можете вручну вказати окружність коліс у налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини вказано з обох її боків. Ви можете виміряти окружність вашого колеса або скористатись одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті.

Символи та їх визначення

Ці символи можна побачити на екрані пристрою або на ярликах аксесуарів.

	Символ повторної переробки та утилізації згідно з Директивою щодо відпрацьованого електричного й електронного обладнання (WEEE). Символ WEEE вказує на те, що цей продукт відповідає вимогам Директиви ЄС 2012/19/EU щодо відпрацьованого електричного й електронного обладнання. Цей символ зображують із метою запобігання неналежної утилізації продукту, а також для заохочування повторного використання та переробки.
---	---

