

# GARMIN

# Instinct™

**Hoiatus:** enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

## Seadme kandmine

Kanna seadet randmeluu kohal.

**Märkus:** seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt.

Täpsemateks tulemusteks ei tohi seade jooksmise ja treeningu ajal liikuda.

**Märkus:** pulsiandur on seadme

taga. Lisainfot randmepõhise pulsi kohta leiad [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).



## Seadme laadimine

**Märkus:** korrosiooni tekke vältimiseks kuivata alati enne laadimist või arvutiga ühendamist põhjalikult seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala.

1. Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimisessa.
2. Ühenda USB-kaabli suurem otsik arvuti USB-pessa.
3. Lae seade täielikult.



## Seadme ülevaade



① <b>LIGHT/CTRL</b>	Vali, et lülitada taustavalgus sisse/välja. Hoia all juhtmenüü vaatamiseks. Hoia all seadme sisselülitamiseks.
② <b>GPS</b>	Vali treeningnimistu vaatamiseks ja treeningu alustamiseks/lõpetamiseks. Vali menüüst valiku tegemiseks. Hoia all GPS-koordinaatide vaatamiseks ja asukoha salvestamiseks.
③ <b>BACK/SET</b>	Vali eelmisele ekraanile naasmiseks. Hoia alla kellamenüü vaatamiseks.
④ <b>DOWN/ABC</b>	Vali vidinanimistus ja menüüdes kerimiseks. Hoia all, et vaadata altimeetri, baromeetri ja kompassi (ABC) ekraani.
⑤ <b>UP/MENU</b>	Vali vidinanimistus ja menüüdes kerimiseks. Hoia all menüü vaatamiseks.

## Juhtmenüü vaatamine

Juhtmenüüst leiad otseteemenüü valikuid, nagu nt "Ära sega" režiimi lubamine, klahvide lukustamine ja seadme väljalülitamine.

**Märkus:** lisa, muuda või eemalda juhtmenüü otseteemenüü valikuid.

1. Mis tahes ekraanil hoia **CTRL**.
2. Vali **UP** või **DOWN** valikute sirvimiseks.

### Süsteemi sätete sisestamine

Hoia **MENU** ja vali **Settings > System**.



## Nutitelefoni paaristamine seadmega

Seadme ühendatud funktsioonide kasutamiseks paarista seade otse Garmin Connect™ mobiilirakenduse kaudu, mitte nutitelefoni Bluetoothi seadete kaudu.

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äppipoest ja seejärel ava see.
2. Too nutitelefoni 10 m ulatusse seadmest.
3. Vali **CTRL** seadme sisselülitamiseks. Esmakordsel sisselülitamisel on see paaristusrežiimis.

**Nipp:** paaristusrežiimi manuaalseks sisenemiseks vali **MENU** ja vali **Settings > Pair Phone**.

4. Tee valik, et lisada seade Garmin Connect kontole:

- Kui see on esimene seade, mille oled Garmin Connect mobiilirakendusega paaristanud, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui oled juba mõne teise seadme paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, vali Garmin Connecti mobiilirakenduse sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device**, ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

### Tooteuendused

Installeeri arvutisse Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Paigalda nutitelefoni Garmin Connecti mobiilirakendus. Niimoodi pääsed lihtsalt ligi järgnevaletele Garmini seadmetele mõeldud teenustele:

- Toote registreerimine
- Tarkvarauendused
- Andmete üleslaadimine Garmin Connecti

### Garmin Expressi paigaldamine

1. Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
2. Mine [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

## Vidinate vaatamine

Sinu seadmes on erinevaid vidinaid ja rohkem on saadaval, kui paaristad oma seadme nutitelefoni.

- Vali **UP** või **DOWN**. Seade sirvib läbi vidinanimistu.
- Vali **GPS** vidina lisavalikute ja funktsioonide vaatamiseks.

### Otseklahvide muutmine

Kohanda erinevate klahvide ja klahvi kombinatsioonide "hoia all" funktsiooni.

1. Hoia **MENU**.
2. Vali **Settings > System > Hot Keys**.
3. Vali kohandamiseks klahv või klahvikombinatsioon.
4. Vali funktsioon.

### Seadme taaskäivitamine

1. Hoia **CTRL**, kuni seade lülitub välja.
2. Hoia **CTRL** seadme sisselülitamiseks.

## Treeningu alustamine

Kui alustad treeningut, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel). Kui lõpetad treeningu, naaseb seade kellarežiimi.

1. Vali kellal **GPS**.
2. Vali treening.
3. Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et sisestada lisainfot.
4. Vajadusel oota, kuni seade ühendub ANT+ või Bluetoothi anduritega.
5. Kui treening eeldab GPS-i, mine välja ja oota, kuni seade leiab satelliidid.
6. Vali **GPS** taimerit käivitamiseks.

**Märkus:** seade ei salvesta treeningu andmeid, kuni sa ei ole taimerit käivitanud.

### Treeningu peatamine

1. Vali **GPS**.
2. Valikud:
  - Treeningu jätkamiseks vali **Resume**.
  - Treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Save**.
  - Treeningu peatamiseks ja selle jätkamiseks hiljem vali **Resume Later**.
  - Treeningu alguspunkti naasmiseks tulnud teed mööda vali **Back to Start > TracBack**.
  - Treeningu alguspunkti naasmiseks mööda otseteed vali **Back to Start > Straight Line**;
  - Treeningu tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard > Yes**.

## Kohandatud treeningu loomine

1. Kellal vali **GPS > Add**.
2. Valikud:
  - Vali **Copy Activity**, et luua kohandatud treening, võttes aluseks juba salvestatud treeningu.
  - Vali **Other**, et luua uus kohandatud tüüp.
3. Vajadusel vali treeningu tüüp.
4. Vali nimi või sisesta uus nimi. Korduivad treeningu nimed sisaldavad numbrit, nt Bike (2).
5. Valikud:
  - Tee valik, et kohandada teatud treeningu seadeid. Nt saad muuta andmekaane või automaatsfunktsioone.
  - Vali **Done**, et salvestada ja kasutada kohandatud treeningut.
6. Vali **Yes**, et lisada treening lemmikutesse.

### Treeningu jälgimine

Treeningu jälgimise funktsioon salvestab sinu päevas tehtud samme, läbitud vahemaad, aktiivseid minuteid, ronitud korruseid, kulutatud kaloreid ja uneandmeid iga salvestatud päeva kohta. Kulutatud kaloreid hulka kuulub sinu peamine ainevahetus pluss treeningu kaloreid. Päevas tehtud sammude arv ilmub sammude vidinas. Sammude arvu uuendatakse perioodiliselt.

### Auto Goal

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi suunas. Saad määrata oma sammueesmärgi Garmin Connect kontol.

**Asukoha salvestamine**  
Salvesta oma asukoht, et sinna hiljem naasta.

1. Mis tahes ekraanil hoia **GPS**.
2. Vali **GPS**.
3. Vajadusel vali **DOWN** asukohainfo muutmiseks.

**Asukohapunkti projekteerimine**  
Loo uus asukoht, projekteerides vahemaad ja kandes selle üle hetkeasukohast uude asukohta.

1. Vajadusel vali **GPS > Add > Project Wpt.**, et lisada asukohapunkti projekteerimise rakendus rakenduste nimistusse.
2. Vali **Yes**, et lisada rakendus oma lemmikute hulka.
3. Kellal vali **GPS > Project Wpt.**
4. Vali **UP** või **DOWN** suuna määramiseks.
5. Vali **GPS**.
6. Vali **DOWN** möötühiku valimiseks.
7. Vali **UP** vahemaa sisestamiseks.
8. Vali **GPS** salvestamiseks.

Projekteeritud asukohapunkt salvestatakse vaikimisi nimega.

**Sihtpunkti navigeerimine**  
Kasuta seadet, et navigeerida sihtpunkti või et järgida marsruuti.

1. Kellal vali **GPS > Navigate**.
2. Vali kategooria.
3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid sihtpunkti valimiseks.
4. Vali **Go To**. Ilmub navigatsiooniinfo.
5. Vali **GPS** navigeerimise alustamiseks.

**Sight 'N Go**  
Suuna seade mõnele eemal asuval objektile, lukusta suund ning saadki objekti juurde navigeerida.

1. Kellal vali **GPS > Navigate > Sight 'N Go**.
2. Suuna kella ülaosa objekti poole ja vali **GPS**. Ilmub navigeerimisinfo.
3. Vali **GPS** navigeerimise alustamiseks.

**Marsruudi loomine ja järgimine**

1. Kellal vali **GPS > Navigate > Courses > Create New**.
2. Sisesta marsruudi nimi ja vali ✓.
3. Vali **Add Location**.
4. Tee valik.
5. Vajadusel korda 3. ja 4. sammu.
6. Vali **Done > Do Course**. Ilmub navigeerimisinfo.
7. Vali **GPS** navigeerimise alustamiseks.

**Alguspunkti navigeerimine treeningu ajal**  
Navigeeri tagasi oma treeningu alguspunkti sirge joonena või mööda tuldud teed. Funktsioon on saadaval vaid GPS-iga treeningute jaoks.

1. Treeningu ajal vali **GPS > Back to Start**.
2. Valikud:
  - Tagasi alguspunkti navigeerimiseks mööda tuldud teed vali **TracBack**.
  - Tagasi alguspunkti navigeerimiseks sirge joonena vali **Straight Line**.

Sinu hetkeasukoht, järgitav rada ja sihtpunkt ilmuvad kaardil.

**Altimeetri, baromeetri ja kompassi vaatamine**  
Seadmes on sisemised altimeetri, baromeetri ja kompassi andurid koos automaatse kalibreerimisega.

1. Mis tahes ekraanil hoia **ABC**.
2. Vali **UP** või **DOWN**, et vaadata eraldi altimeetri, baromeetri või kompassi ekraani.

**Navigeerimise peatamine**

1. Treeningu ajal hoia **MENU**.
2. Vali **Stop Navigation**.

**Satelliitsignaali tuvastamine**  
Seade vajab satelliitsignaali tuvastamiseks pilvitut taevast. Kellaeg ja kuupäev määratakse automaatselt, põhinedes GPS-asukohal.

1. Mine välja avatud alale. Seade esiosa peaks olema suunaga taeva poole.
2. Oota, kuni seade tuvastab satelliidid. See võib aega võtta 30 –60 sekundit.

**Seadme hooldus**  
Ära puhasta seadet teravate esemetega.  
Välgi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada.  
Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga.  
Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada seadme korpust.  
Ära vajuta klahve vee all!  
Kasuta seadet heaperemehelikult, et selle eluiga oleks võimalikult pikk!  
Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

**Kaart**  
▲ tähistab sinu asukohta kaardil. Asukoha nimed ja sümbolid ilmuvad kaardil. Kui sa navigeeri sihtpunkti, tähistatakse sinu teekonda kaardil joonega.

**Kaardi panoraamimine ja suumimine**

1. Navigeerides vali **UP** või **DOWN** kaardi vaatamiseks.
2. Hoia **MANU**.
3. Vali **Pan/Zoom**.
4. Valikud:
  - Kui soovid liikuda üles/alla, vasakule/paremale panoraamimise või suumimise vahel, vali **GPS**.
  - Kaardi panoraamimiseks või suumimiseks vali **UP** ja **DOWN**.
  - Lõpetamiseks vali **BACK**.

**Ajalugu**  
Ajaloosse salvestatakse aeg, vahemaa, kalorid, keskmine tempo või kiirus, ringi andmed ja valikuline anduri info.

**Märkus:** kui seadme mälu on täis, kirjutatakse vanemad andmed üle.

**Ajaloo kasutamine**  
Ajaloos on eelmised treeningud, mis oled oma seadmesse salvestanud.

1. Hoia **MENU**.
2. Vali **History > Activities**.
3. Vali treening.
4. Valikud:
  - Treeningu lisainfo vaatamiseks vali **Details**.
  - Ringi lisainfo vaatamiseks ja ringi valimiseks vali **Laps**.
  - Vahemiku lisainfo vaatamiseks ja vahemiku valimiseks vali **Intervals**.
  - Olemasoleva treeningseeria valimiseks ja selle kohta lisainfo vaatamiseks vali **Sets**.
  - Treeningu vaatamiseks kaardil vali **Map**.
  - Oma aja vaatamiseks igas pulsitsoonis vali **Time in Zone**.
  - Treeningu tõusupunkti vaatamiseks vali **Elevation Plot**.
  - Valitud treeningu kustutamiseks vali **Delete**.

**Ajaloo kustutamine**

1. Hoia **MENU**.
2. Vali **History > Options**.
3. Valikud:
  - Vali **Delete All Activities**, et kustutada kõik treeningud ajaloost.
  - Vali **Reset Totals**, et nullida kõik vahemaa ja ajad.

**Märkus:** see ei kustuta salvestatud treeninguid.

4. Kinnita oma valik.

**Juhtmevabade andurite paaristamine**  
Kui ühendad esimest korda juhtmevaba ANT+ või Bluetoothi anduri oma Garmin seadmega, pead seadme ja anduri paaristama. Pärast paaristamist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad treeningut ja andur on aktiivne ning leviulatuses.

1. Pulsimonitori paaristades pane see endale peale. Pulsimonitor ei saada ega võta vastu andmeid, kuni sa ei ole seda endale peale pannud.
2. Too seade 3 m kaugusele andurist.

**Märkus:** liigu vähemalt 10 m kaugusele teistest juhtmevabadest anduritest paaristamise ajal.

3. Hoia **MENU**.
4. Vali **Settings > Sensors & Accessories > Add New**.
5. Valikud:
  - Vali **Search All**.
  - Vali anduri tüüp.

Kui andur on paaristatud seadmega, muutub anduri olek **Searching** olekust **Connected** olekusse. Anduri andmed ilmuvad andmekaani nimistusse või kohandatud andmevälja.

**Valikulise rattaanduri või rütmiaanduri kasutamine**  
Kasuta ühilduvat kiirus- või rütmiaandurit, et saata andmeid oma seadmesse. Paarista andur seadmega, määra ratta suurus ja alusta sõitu.

**Tehnilised andmed**

Aku tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitium-ioonaku
Veekindlus	10 ATM *
Raadiosagedus/protokoll	2,4 GHz @ 2,4 dBm nominaal
Töö- ja hoiustamistemperatuuri vahemik	-20°C kuni 60°C
Laadimistemperatuuri vahemik	0°C kuni 45°C

\* Seade talub survet, mis on võrdne 100 m sügavusega. Lisainfot vaata [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

**Aku kestvuse info**  
Tegelik aku kestvus sõltub seadmes võimaldatud funktsioonidest, nagu nt treeningu jälgimine, randmepõhine pulss, nutitelefoni teavitused, GPS, siseandurid ja ühendatud andurid.

Aku kestvus	Režiim
Kuni 14 päeva	Nutikellarežiim koos treeningu jälgimise ja 24/7 randmepõhise pulsimõõtmisega.
Kuni 16 h	GPS-režiim randmepõhise pulsiga.
Kuni 40 h	UltraTrac GPS-režiim.