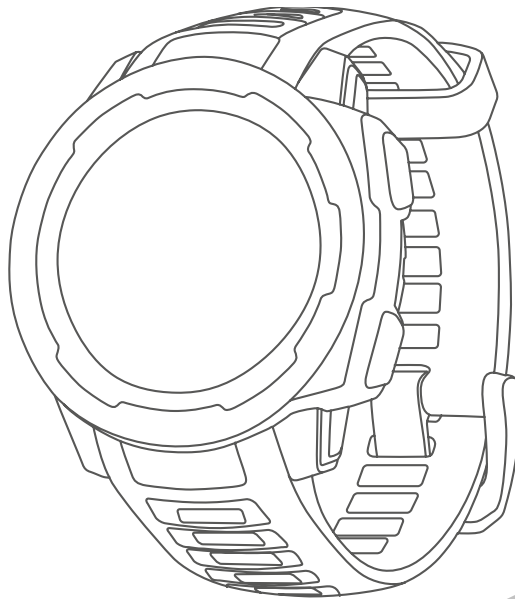


GARMIN®



INSTINCT®

Brugervejledning

KUNDESERVICE

Garmin: 70716401

Pulsure: 76748074

OPDATERINGER

<https://www.garmin.com/da-DK/software/express>

REKLAMATIONER

Salg@pulsure.dk

TILBEHØR

[Pulsure.dk](https://pulsure.dk)

Du har købt dit produkt hos:



PULSURE.DK

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse 1

Knapper.....	2
Visning af kontrolmenuen.....	3
Visning af widgets.....	3
Opladning af enheden.....	4
Parring af din smartphone med enheden.....	4
Produktopdateringer.....	5
Opsætning af Garmin Express.....	5

Aktiviteter og apps..... 5

Start af aktivitet.....	5
Tip til registrering af aktiviteter.....	5
Stop en aktivitet.....	6
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	6
Indendørs aktiviteter.....	6
Kalibrering af distance på løbebånd.....	7
Udendørsaktiviteter.....	7
Visning af skiløbeture.....	7
Brug af metronomen.....	8
Svømning.....	8
Svømmeterminologi.....	8
Typer af tag.....	8
Tip til svømmeaktiviteter.....	9
Hvile under svømning i pool.....	9
Træning med øvelseslog.....	9

Pulsmålerfunktioner..... 9

Håndledsbaseret puls.....	10
Sådan bæres enheden.....	10
Tip til uregelmæssige pulldata.....	10
Visning af pulsmåler-widget.....	11
Send pulldata til Garmin enheder.....	11
Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler.....	11

Træning.....11

Indstilling af din brugerprofil.....	11
Træningsmål.....	12
Om pulszoner.....	12
Indstilling af dine pulszoner.....	12
Udregning af pulszone.....	12
Aktivitetstracking.....	13

Automatisk mål.....	13
Brug af aktivitetsalarm.....	13
Søvnregistrering.....	13
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	13
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand.....	14
Minutter med høj intensitet.....	14
Optjening af intensitetsminutter.....	14
Garmin Move IQ™ Begivenheder.....	14
Indstillinger for aktivitetstracking.....	14
Deaktivering af registrering af aktivitet.....	14
Træning.....	15
Følg en træning fra Garmin Connect.....	15
Start af en træning.....	15
Om træningskalenderen.....	15
Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	15
Intervaltræning.....	16
Oprettelse af en intervaltræning.....	16
Start en intervaltræning.....	16
Stop en intervaltræning.....	16
Brug af Virtual Partner®.....	17
Angivelse af et træningsmål.....	17
Annullering af et træningsmål.....	17
Konkurrer mod en tidligere aktivitet.....	18
Personlige rekorder.....	18
Visning af dine personlige rekorder.....	18
Gendannelse af en personlig rekord.....	18
Sletning af en personlig rekord.....	18
Sletning af alle personlige rekorder.....	19

Ur..... 19

Indstilling af en alarm.....	19
Start af nedtællingstimer.....	19
Brug af stopur.....	20
Synkronisering af tiden med GPS.....	20
Indstilling af advarsler.....	20

Navigation..... 21

Sådan gemmes din position.....	21
Rediger dine gemte positioner.....	21

Visning af højdemåler, trykhøjdemåler og kompas	21
Projicering af et waypoint	21
Navigation til en destination	21
Sådan opretter og følger du en rute på din enhed	22
Markering og start af navigation til en Mand over bord-position	22
Navigation med Sight 'N Go	22
Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet	23
Navigering til startpunktet for senest gemte aktivitet	23
Afbrydelse af navigation	23
Beregning af størrelsen på et område	24
Kort	24
Panorering og zoom på kortet	24

Historik..... 24

Brug af historik	25
Visning af din tid i hver pulszone	25
Visning af samlede data	25
Brug af distancetæller	25
Synkronisering af aktiviteter	25
Sletning af historik	26

Connectede funktioner..... 26

Aktivering af Bluetooth meddelelser	26
Visning af meddelelser	26
Administration af meddelelser	27
Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning	27
Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer	27
Sådan finder du en bortkommet mobil enhed	27
Garmin Connect	27
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen	28
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express	28
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren	29
Manuel synkronisering af data med Garmin Connect	29
Garmin Explore™	29

Tilpasning af din enhed..... 30

Widgets	30
Sådan tilpasser du widget-sløjfen	31
inReach fjernbetjening	31
Brug af inReach fjernbetjeningen	31
VIRB Fjernbetjening	31
Betjening af VIRB actionkamera ...	32
Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet	32
Indstillinger for aktiviteter og apps	33
Tilpasning af skærbilleder	34
Sådan føjes et kort til en aktivitet	34
Alarmer	35
Indstilling af en advarsel	36
Auto Lap	36
Markering af omgange efter distance	36
Aktivering af Auto Pause®	37
Aktivering af Automatisk klatring	37
3D hastighed og distance	37
Aktivering og deaktivering af Lap-tasten	37
Brug af automatisk rullefunktion	38
UltraTrac	38
Indstillinger for strømsparetimeout	38
Tilpasning af din aktivitetsliste	38
Fjernelse af en aktivitet eller app	38
Tilpasning af kontrolmenuen	39
Sådan tilpasser du urskiven	39
Sensorindstillinger	39
Kompassindstillinger	39
Manuel kalibrering af kompas	39
Indstilling af nordreference	40
Indstillinger af højdemåler	40
Kalibrering af trykhøjdemåler	40
Trykhøjdemålerindstillinger	40
Kalibrering af trykhøjdemåleren ...	41
Kortindstillinger	41
Navigationsindstillinger	41
Tilpasning af kortfunktioner	41
Indstillinger for retning	41
Indstilling af navigationsalarmer	42
Systemindstillinger	42
Tidsindstillinger	43

Ændring af indstillingerne for baggrundslys.....	43	Temperaturaflæsningen er ikke nøjagtig.....	51
Tilpasning af genvejstaster.....	43	Sådan maksimerer du batteriets levetid.....	52
Ændring af måleenhed.....	43	Registrering af aktivitet.....	52
Visning af enhedsoplysninger.....	43	Mit daglige antal skridt vises ikke....	52
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label....	44	Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	52
Trådløse sensorer.....	44	Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	52
Parring af dine trådløse sensorer.....	44	Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis.....	53
Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence.....	44	Mine minutter med høj intensitet blinker.....	53
Fodsensor.....	44	Sådan får du flere oplysninger.....	53
Forbedring af fodsensorens kalibrering.....	45	Appendiks.....	53
Manuel kalibrering af fodsensor.....	45	Datafelter.....	53
Indstilling af hastighed og distance for fodsensor.....	45	Hjulstørrelse og -omkreds.....	58
tempe™.....	45	Symboldefinitioner.....	60
Enhedsoplysninger.....	46		
Specifikationer.....	46		
Oplysninger om batterilevetid.....	46		
Datahåndtering.....	46		
Frakobling af USB-kablet.....	46		
Sletning af filer.....	46		
Vedligeholdelse af enhed.....	47		
Vedligeholdelse af enheden.....	47		
Rengøring af enheden.....	47		
Udskiftning af remmene.....	48		
Fejlfinding.....	50		
Min enhed viser det forkerte sprog.....	50		
Håndtering af sprogfiler.....	50		
Er min smartphone kompatibel med min enhed?.....	50		
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	50		
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?.....	51		
Genstart af din enhed.....	51		
Nulstilling af alle standardindstillinger.....	51		
Modtagelse af satellitsignaler.....	51		
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	51		

Introduktion

ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Knapper



①
LIGHT
CTRL

Tryk for at tænde og slukke baggrundsbelysningen.
Tryk for at tænde enheden.
Hold nede for at se kontrolmenuen.

②
GPS

Tryk for at få vist aktivitetslisten og starte eller stoppe en aktivitet.
Tryk for at vælge en indstilling i en menu.
Hold nede for at se GPS-koordinater og gemme din position.

③
BACK
SET

Tryk for at vende tilbage til det forrige skærbillede.
Hold nede for at se menuen Ur.

④
DOWN
ABC

Tryk for at rulle gennem widget-loopet og -menuerne.
Hold nede for at få vist skærmen med højdemåler, trykhøjdemåler og kompas (ABC).

⑤
UP
MENU

Tryk for at rulle gennem widget-loopet og -menuerne.
Hold nede for at få vist menuen.

Visning af kontrolmenuen

Kontrolmenuen omfatter funktioner, som for eksempel aktivering af Vil ikke forstyrres-tilstand, låsning af tastene og slukning af enheden.

BEMÆRK: Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 39](#)).

1 Hold **CTRL** nede fra et vilkårligt skærmbillede.



2 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem indstillingsmulighederne.

Visning af widgets

Enheden leveres med adskillige forudinstallerede widgets, og flere er tilgængelige, når du parrer enheden med en smartphone.

- Tryk på **UP** eller **DOWN**.
Enheden ruller gennem widget-loopet.
- Vælg **GPS** for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for en widget.

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen ([Vedligeholdelse af enheden, side 47](#)).

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.
- 3 Oplad enheden helt.

Parring af din smartphone med enheden

Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner i Instinct enheden, skal den parres direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din smartphone.

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 2 Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra din enhed.
- 3 Tryk på **CTRL** for at tænde enheden.

Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.

TIP: Hvis du manuelt vil gå i parringstilstand, kan du holde **MENU** nede og vælge **Indstillinger > Par telefon**.

- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
 - Hvis det er første gang, du parrer en enhed med Garmin Connect appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra  eller menuen **•••** vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** og følge instruktionerne på skærmen.

Produktopdateringer

Installer Garmin Express™ (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din smartphone.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin® enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Opsætning af Garmin Express

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Aktiviteter og apps

Enheden kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer enheden sensordata. Du kan gemme aktiviteter og dele dem med Garmin Connect fællesskabet.

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt).

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Hvis det er første gang, du har startet en aktivitet, skal du markere afkrydsningsfeltet ved siden af hver aktivitet for at tilføje den til dine favoritter og vælge **Fuldført**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
 - Vælg , og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.
- 4 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til enheden er klar.

Enheden er klar, når den har fastlagt din puls, modtager GPS-signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).
- 5 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.

Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet (*Opladning af enheden, side 4*).
- Tryk på **BACK** for at registrere omgange.
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider.

Stop en aktivitet

- 1 Tryk på **GPS**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
 - Hvis du vil gemme aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Gem > Fuldført**.
 - Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
 - Du kan markere en omgang ved at vælge **Lap**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start > TracBack**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte sti ved at vælge **Tilbage til Start > Lige linje**.
BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
 - Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Rest. m. pulsm.** og vente, mens timeren tæller ned.
 - Hvis du vil slette aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Slet > Ja**.
BEMÆRK: Når aktiviteten er stoppet, gemmer enheden den automatisk efter 30 minutter.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kopier aktivitet** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
 - Vælg **Andet** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 4 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.
Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan for eksempel tilpasse skærm billeder eller autofunktioner.
 - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.
- 7 Vælg **Ja** for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

Indendørs aktiviteter

Instinct enheden kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel. GPS er slået fra ved indendørs aktiviteter ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 33](#)).

Når du løber eller går med GPS slukket, beregnes fart, distance og kadence ved hjælp af accelerometeret i enheden. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart, distance og kadence forbedres efter et par udendørs løb eller gåture med GPS.

TIP: Hvis du holder fast i løbebåndets gelændere, reduceres nøjagtigheden. Du kan bruge en fodsensor (tilbehør) til at registrere tempo, distance og kadence.

Hvis du cykler samtidig med, at GPS'en er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en sensor (tilbehør), som sender oplysninger om hastighed og distance til enheden, f.eks. en hastigheds- eller kadencesensor.

Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine løb på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen, efter at du har løbet mindst 1,5 km (1 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen manuelt på hvert løbebånd eller efter hvert løb.

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 5*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil din Instinct enhed registrerer mindst 1,5 km.
- 3 Når du er færdig med løbeturen, skal du trykke på **GPS**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Kalibrer løbebåndsdistancen for første gang ved at vælge **Gem**.
Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
 - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistancen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem > Ja**.
- 5 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på din enhed.

Udendørsaktiviteter

Enheden Instinct har forudinstallerede udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter såsom vandring eller roning. Du kan også tilføje brugerdefinerede aktiviteter til din enhed (*Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 6*).

Visning af skiløbeture

Enheden registrerer oplysningerne for hver enkelt tur på ski eller snowboard ved hjælp af funktionen til automatisk skiløb. Denne funktion er aktiveret som standard for alpint skiløb og snowboarding. Den registrerer automatisk nye skiløbsture baseret på din bevægelse. Timeren sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig ned ad bakke, og når du sidder i en stolelift. Timeren forbliver på pause, mens du kører i stoleliften. Du kan begynde at bevæge dig ned ad bakke for at genstarte timeren. Du kan få vist oplysninger om turen på pauseskærmen, eller mens timeren kører.

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 4 Tryk på **UP** og **DOWN** for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.
Skærm billedet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.

Brug af metronomen

Metronomfunktionen afspiller toner i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Metronom > Status > Til**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Slag/minut** for at indtaste en værdi ud fra den kadence, du vil opretholde.
 - Vælg **Alarmfrekvens** for at tilpasse taktslagenes frekvens.
 - Vælg **Lyde** for at tilpasse metronomens tone og vibration.
- 7 Vælg evt. **Gennemse** for at lytte til metronomen, før du løber.
- 8 Løb en tur ([Start af aktivitet, side 5](#)).
Metronomen starter automatisk.
- 9 Under løbeturen skal du trykke **UP** eller **DOWN** for at få vist metronomskærm billedet.
- 10 Du kan om nødvendigt holde **MENU** nede for at ændre metronomindstillingerne.

Svømning

BEMÆRK

Enheden er beregnet til svømning ved overfladen. Dykning med enheden kan skade produktet, og garantien vil bortfalde.

BEMÆRK: Enheden kan ikke optage håndledsbaserede pulsdatabe, når du svømmer.

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

Interval: En eller flere på hinanden følgende længder. Et nyt interval starter, når du har hvilet dig.

Tag: Et tag tælles, hver gang den arm, hvor du bærer enheden, gennemfører en hel cyklus.

Swolf: Din swolf-score er summen af tiden for en pool-længde og antallet af tag i den pågældende længde. 30 sekunder plus 15 tag svarer f.eks. til en swolf-score på 45. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

Kritisk svømmehastighed (CSS): Din CSS er den teoretiske hastighed, som du kan opretholde kontinuerligt uden at blive udmattet. Du kan bruge din CSS som en guide til dit træningstempo og til at følge dine fremskridt.

Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Typer af svømmetag vises i din svømmehistorik og på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt ([Tilpasning af skærm billeder, side 34](#)).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Fly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser (Træning med øvelseslog, side 9)

Tip til svømmeaktiviteter

- Før du begynder på en svømmeaktivitet i swimmingpool, skal du følge instruktionerne på skærmen for at vælge størrelsen på din pool eller indtaste en brugerdefineret størrelse.
Næste gang, du starter en svømmeaktivitet i swimmingpool, vil enheden bruge denne poolstørrelse. Du kan holde MENU nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge Poolstørrelse for at ændre størrelsen.
- Tryk på **BACK** for at registrere en pause under svømning i pool.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen i pool.

Hvile under svømning i pool

Der vises to hviletimere på standardskærbilledet for hvile. Skærbilledet viser også tid og distance for det senest fuldførte interval.

BEMÆRK: Der registreres ikke svømmedata under hvile.

- 1 Du skal trykke på **BACK** under svømmeaktiviteten for at starte et hvil.
Skærmen viser hvid tekst på sort baggrund, og hvileskærbilledet vises.
- 2 Under et hvil skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist andre skærbilleder (valgfrit).
- 3 Tryk på **BACK**, og fortsæt med at svømme.
- 4 Gentag dette for yderligere hvileintervaller.

Træning med øvelseslog

Øvelseslogfunktionen er kun tilgængelig for svømning i pool. Du kan bruge øvelseslogfunktionen til manuel registrering af kick-sæt, svømning med én arm eller enhver anden type svømning, der ikke er et af de fire overordnede tag.

- 1 Under aktiviteten med svømning i pool skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist skærbilledet med øvelseslog.
- 2 Tryk på **BACK** for at starte øvelsestimeren.
- 3 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du trykke på **BACK**.
Øvelsestimeren stopper, men aktivitetstimeren forsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- 4 Vælg en distance for den fuldførte øvelse.
Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du trykke på **BACK**.
 - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at vende tilbage til skærbillederne for svømmetræning.

Pulsmålerfunktioner

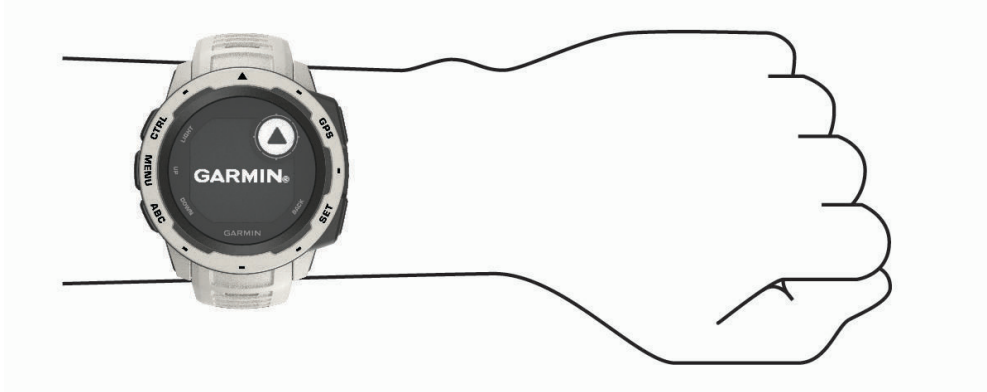
Din Instinct enhed har en håndledsbaseret pulsmåler og er samtidig kompatibel med brystpulsmålere (sælges særskilt). Du kan få vist pulldata på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender enheden brystpulldataene.

Håndledsbaseret puls

Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknogle.

BEMÆRK: Enheden bør sidde tæt og behageligt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør enheden ikke bevæge sig, når du løber eller træner.



BEMÆRK: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af enheden.

- Se fejlfindingstippene (*Tip til uregelmæssige pulsdato, side 10*), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af enheden www.garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulsdato

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af enheden.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Vent, indtil ❤️ ikonet lyser konstant, før du begynder på din aktivitet.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

BEMÆRK: Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

Visning af pulsmåler-widget

Widget'en viser din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste 4 timer.

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist en widget med puls.

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 31*).

- 2 Vælg **GPS** for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 7 dage.



Send pulldata til Garmin enheder

Du kan sende pulldata fra din Instinct enhed og se dem på parrede Garmin enheder.

BEMÆRK: Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

- 1 Fra pulswidgeten skal du holde **MENU** nede.

- 2 Vælg **Pulsindstillinger > Send pulldata**.

Instinct enheden begynder at sende dine pulldata, og   vises.

BEMÆRK: Du kan kun se pulswidgeten, mens dine pulldata overføres fra pulswidgeten.

- 3 Par din Instinct enhed med din Garmin ANT+® kompatibel enhed.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.

TIP: For at stoppe overførsel af pulldata skal du trykke på en vilkårlig tast og vælge Ja.

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Standardværdien for Pulsmåler på håndleddet er Automatisk. Enheden anvender automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en ANT+ pulsmåler med enheden.

- 1 Fra pulswidgeten skal du holde **MENU** nede.

- 2 Vælg **Pulsindstillinger > Status > Fra**.

Træning

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillingerne for køn, fødselsår, højde, vægt og pulszone. Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Hold **MENU** nede.

- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil**.

- 3 Vælg en funktion.

Træningsmål

Kendskab til dine pulszone kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszone kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 12](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.

Om pulszone

Mange atleter bruger pulszone til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszone er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszone baseret på procentdele af den maksimale puls.

Indstilling af dine pulszone

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszone. Du kan indstille separate pulszone for sportsprofiler som f.eks. løb, cykling og svømning. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan justere dine zone på enheden manuelt eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
- 4 Vælg **Hvilepuls**, og indtast din hvilepuls.
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på din enhed, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 5 Vælg **Zoner > Baseret på**.
- 6 Vælg en funktion:
 - Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg **Tilføj puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszone (valgfrit).

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Aktivitetstracking

Aktivitetstracking registrerer dit daglige skridttal, tilbagelagt distance, intensitetsminutter, antal etager, forbrændte kalorier samt søvnstatistik for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basisstofskifte plus aktivitetskalorier.

Antallet af skridt i løbet af dagen vises på widget'en for skridt. Skridttælleren opdateres jævnligt.

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål ①.



Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises Bevæg dig! og aktivitetsindikatoren. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger, side 42](#)).

Tag en kort gåtur (mindst et par minutter) for at nulstille aktivitetsalarmen.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer enheden automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvniveauer og bevægelse under søvn. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 14](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet ([Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 29](#)).

Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå baggrundsllys, lydalarmer og vibrationsalarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

BEMÆRK: Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Du kan aktivere indstillingen Sovetid i systemindstillingerne for automatisk at angive Vil ikke forstyrres-tilstanden under din normale sovetid ([Systemindstillinger, side 42](#)).

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 39](#)).

1 Hold **CTRL** nede.

2 Vælg .

Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Enheden overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Du kan arbejde hen imod dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet ved at gennemføre mindst 10 minutters aktivitet med moderat til høj intensitet. Enheden lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

Optjening af intensitetsminutter

Instinct enheden beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner enheden minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.
- Hav enheden på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Garmin Move IQ™ Begivenheder

Funktionen Move IQ registrerer aktivitetsmønstre, f.eks. gang, løb, cykling, svømning eller trappemaskinetræning, i mindst 10 minutter. Du kan få vist begivenhedens type og varighed på Garmin Connect tidslinjen, men disse oplysninger vises ikke på aktivitetslisten, i snapshots eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

Indstillinger for aktivitetstracking

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Aktivitetstracking**.

Status: Deaktiverer aktivitetstracking.

Aktivitetsalarm: Viser en meddelelse og aktivitetsindikatoren på den digitale urskive og skærmbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger, side 42](#)).

Alarm ved mål: Gør det muligt at aktivere og deaktivere alarmer ved mål eller kun at deaktivere dem under aktiviteter. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

Move IQ: Lader dig slå Move IQ begivenheder til og fra.

Deaktivering af registrering af aktivitet

Når du deaktiverer registrering af aktivitet, registreres dine skridt, antal etager, intensitetsminutter, søvn og Move IQ begivenheder ikke.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktivitetstracking > Status > Fra**.

Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Du kan oprette og finde flere træninger ved hjælp af Garmin Connect eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på din enhed.

Du kan planlægge træningsture ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din enhed.

Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 27).

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åbn Garmin Connect appen.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Vælg **Træning** > **Træning**.
- 3 Find en træning, eller opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Start af en træning

Før du kan starte en træning, skal du indlæse en træning fra din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning** > **Min træning**.
- 5 Vælg en træning.

BEMÆRK: Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.
- 6 Vælg **Start træningen**.
- 7 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet en træning, viser enheden hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit), målet (valgfrit) og de aktuelle træningsdata.

Om træningskalenderen

Træningskalenderen på din enhed er en udvidelse af den træningskalender eller plan, du har sat op i Garmin Connect. Når du har føjet nogle træninger til Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheden. Alle planlagte træninger, der sendes til enheden, vises på listen i træningskalenderen efter dato. Når du vælger en dag i træningskalenderen, kan du få vist eller gennemføre træningen. Den planlagte træning forbliver på enheden, uanset om du gennemfører den eller springer den over. Når du sender planlagte træninger fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende træningskalender.

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 27), og du skal parre Instinct enheden med en kompatibel smartphone.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller **•••**.
- 2 Vælg **Træning** > **Træningsplaner**.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Gennemse træningsplanen i din kalender.

Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du opretter en anden intervaltræning. Du kan bruge åbne intervaller til banetræninger, og når du løber en kendt afstand.

Oprettelse af en intervaltræning

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Rediger > Interval > Type**.
- 5 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.
TIP: Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at vælge indstillingen **Åben**.
- 6 Vælg om nødvendigt **Varighed**, angiv en værdi for distance eller tidsinterval for træningen, og vælg ✓.
- 7 Tryk på **BACK**.
- 8 Vælg **Hvile > Type**.
- 9 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.
- 10 Indtast om nødvendigt en distance- eller tidsværdi for hvileintervallet, og vælg ✓.
- 11 Tryk på **BACK**.
- 12 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
 - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
 - Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling > Til**.

Start en intervaltræning

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Intervaller > Start træningen**.
- 5 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal trykke på **BACK** for at starte det første interval.
- 7 Følg instruktionerne på skærmen.

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Stop en intervaltræning

- På et hvilket som helst tidspunkt kan du trykke på **BACK** for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og gå videre til det næste interval eller den næste hvileperiode.
- Efter alle intervaller og hvileperioder er fuldført, skal du trykke på **BACK** for at afslutte intervaltræningen og gå videre til en timer, der kan bruges til at køle ned.
- Du kan til enhver tid trykke på **GPS** for at stoppe aktivitetstimeren. Du kan genstarte timeren eller afslutte intervaltræningen.

Brug af Virtual Partner

Din Virtual Partner er et træningsredskab til at hjælpe dig med at nå dine mål. Du kan angive et tempo for Virtual Partner og konkurrere mod den.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj > Virtual Partner**.
- 6 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
- 7 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at ændre placeringen af Virtual Partner skærmen (valgfrit).
- 8 Start din aktivitet ([Start af aktivitet, side 5](#)).
- 9 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.

Angivelse af et træningsmål

Træningsmålfunktionen fungerer med Virtual Partner funktionen, så du kan træne imod et angivet mål for distance, distance og tid, distance og tempo eller distance og hastighed. Under træningsaktiviteten giver enheden dig feedback i realtid om, hvor tæt du er på at nå dit træningsmål.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
 - Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
 - Vælg **Distance og tempo** eller **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og tempo eller hastighed.

Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid. Den anslåede sluttid er baseret på din aktuelle indsats og den resterende tid.

- 6 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.

Annullering af et træningsmål

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Annuller mål > Ja**.

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret eller downloadet aktivitet. Denne funktion fungerer med funktionen Virtual Partner, så du kan se, hvor langt bagud eller foran du er i løbet af aktiviteten.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Konkurrer i en aktivitet**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
 - Vælg **Downloadet** for at vælge en aktivitet, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.
- 6 Vælg aktiviteten.
Skærmbilledet for Virtual Partner vises med en angivelse af din anslåede sluttid.
- 7 Tryk på **GPS** for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **GPS** og vælge **Gem**.

Personlige rekorder

Når du har afsluttet en aktivitet, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat under den pågældende aktivitet. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbe-, køre- eller svømmetur.

Visning af dine personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 Vælg **Vis rekord**.

Gendannelse af en personlig rekord

Du kan stille alle personlige rekorder tilbage til tidligere registrerede rekorder.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 5 Vælg **Forrige > Ja**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af en personlig rekord

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal slettes.
- 5 Vælg **Slet rekord > Ja**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af alle personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg **Slet alle rekorder > Ja**.
Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.
BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Ur

Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer. Du kan indstille hver alarm til at lyde én gang eller blive gentaget regelmæssigt.

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Alarmer**.
- 3 Indtast alarmtidspunktet.
- 4 Vælg **Gentag**, og vælg, hvornår alarmen skal gentages (valgfrit).
- 5 Vælg **Lyde**, og vælg en meddelelsestype (valgfrit).
- 6 Vælg **Baggrundslys > Til** for at tænde for baggrundsbelysningen sammen med alarmen (valgfrit).
- 7 Vælg **Etiket**, og vælg en beskrivelse for alarmen (ekstraudstyr).

Start af nedtællingstimer

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Timere**.
- 3 Indtast tiden.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling for at redigere timeren:
 - Hvis du vil genstarte timeren automatisk, når den udløber, skal du trykke på **UP** og vælge **Auto genstart > Til**.
 - Hvis du vil vælge en meddelelsestype, skal du trykke på **UP** og vælge **Lyde**.
- 5 Tryk på **GPS** for at starte timeren.

Brug af stopur

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Stopur**.
- 3 Tryk på **GPS** for at starte timeren.
- 4 Tryk på **SET** for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Tryk på **GPS** for at stoppe begge timere.
- 6 Tryk på **UP**, og vælg en indstilling.

Synkronisering af tiden med GPS

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler, registrerer enheden automatisk dine tidszoner og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet med GPS manuelt, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid.

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Angiv tid med GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler, side 51*).

Indstilling af advarsler

- 1 Hold **SET** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Vælg **Alarmer**.
- 3 Vælg en funktion:
 - For at sætte en alarm for solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solnedgang, skal du vælge **Til solnedgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
 - For at sætte en alarm for solopgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang, skal du vælge **Til solopgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
 - Hvis du vil sætte en alarm til afspilning, når en storm er på vej, skal du vælge **Storm > Til**, vælge **Hastighed** og vælge trykændringshastigheden.
 - For at sætte en alarm til hver time skal du vælge **Hver time > Til**.

Navigation

Sådan gemmes din position

Du kan gemme din aktuelle position, så du kan navigere tilbage til den senere.

- 1 Hold **GPS** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Tryk på **GPS**.
- 3 Vælg om nødvendigt **DOWN** for at redigere positionsoplysninger.

Rediger dine gemte positioner

Du kan slette en gemt position eller redigere dens navn, højde og position.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Navigation > Gemte positioner**.
- 3 Vælg en gemt position.
- 4 Vælg en indstilling for at redigere positionen.

Visning af højdemåler, trykhøjdemåler og kompas

Enheden har indbyggede sensorer til højdemåler, trykhøjdemåler og kompas med automatisk kalibrering.

- 1 Hold **ABC** nede fra et vilkårligt skærbillede.
- 2 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist separate skærbilleder for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.

Projicering af et waypoint

Du kan oprette en ny position ved at projicere afstanden og pejlingen fra din aktuelle position til en ny position.

BEMÆRK: Det kan være nødvendigt at føje Projicer waypoint-appen til listen over aktiviteter og apps.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg **Projicer waypoint**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at angive retningen.
- 4 Tryk på **GPS**.
- 5 Tryk på **DOWN** for at vælge en måleenhed.
- 6 Tryk på **UP** for at angive distancen.
- 7 Tryk på **GPS** for at gemme.

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

Navigation til en destination

Du kan bruge enheden til at navigere til en destination eller følge en planlagt rute.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation**.
- 5 Vælg en kategori.
- 6 Besvar skærmbeskederne for at vælge en destination.
- 7 Vælg **Gå til**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 8 Tryk på **GPS** for at starte navigationen.

Sådan opretter og følger du en rute på din enhed

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Baner > Opret ny**.
- 5 Indtast et navn til banen og vælg .
- 6 Vælg **Tilføj position**.
- 7 Vælg en funktion.
- 8 Gentag om nødvendigt trin 6 og 7.
- 9 Vælg **Fuldført > Start på banen**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 10 Tryk på **GPS** for at starte navigationen.

Markering og start af navigation til en Mand over bord-position

Du kan gemme en mand over bord-position (MOB) og automatisk starte navigation tilbage til den.

TIP: Du kan tilpasse holdefunktionen for tasterne for at få adgang til MOB-funktionen ([Tilpasning af genvejstaster, side 43](#)).

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Seneste MOB**.
Der vises navigationsoplysninger.

Navigation med Sight 'N Go

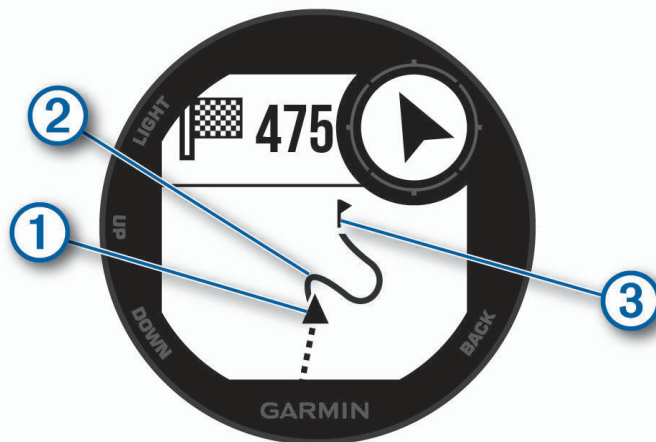
Du kan rette enheden mod et objekt på afstand, f.eks. et vandtårn, fastlåse retningen og derefter navigere til objektet.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Sigt og gå**.
- 5 Peg urets øverste del mod en genstand, og tryk på **GPS**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 6 Tryk på **GPS** for at starte navigationen.

Navigation til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktuelle aktivitet i en lige linje eller langs den rute, du har tilbagelagt. Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- 1 Tryk på **GPS** under en aktivitet.
- 2 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.



Din nuværende position ①, sporet, du skal følge ② og din destination ③ vises på kortet.

Navigation til startpunktet for senest gemte aktivitet

Du kan navigere tilbage til startpunktet for en gemt aktivitet i en lige linje eller langs den rute, du har tilbagelagt. Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- 1 Tryk på **GPS** på urskiven.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Aktiviteter**.
- 5 Vælg en aktivitet.
- 6 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.

Der vises en linje på kortet fra din aktuelle position til startpunktet for den senest gemte aktivitet.

BEMÆRK: Du kan starte timeren for at forhindre, at enheden får timeout til urtilstand.

- 7 Tryk på **DOWN** for at få vist kompasset (ekstraudstyr).
Pilen peger på startpunktet.

Afbrydelse af navigation

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Stop navigation**.

Beregning af størrelsen på et område

Inden du kan beregne størrelsen på et område, skal du modtage satellitsignaler.

1 Fra urskiven skal du trykke på **GPS**.

2 Vælg **Areal-beregning**.

3 Gå langs omkredsen af området.

TIP: Du kan holde MENU nede og vælge Panorering/zoom for at indstille kortet (*Panorering og zoom på kortet, side 24*).

4 Tryk på **GPS** for at beregne arealet.

5 Vælg en mulighed:

- Vælg **Fuldført** for at forlade funktionen uden at gemme.
- Vælg **Skift enheder** for at konvertere målingerne for arealet til en anden måleenhed.
- Vælg **Gem aktivitet** for at gemme.

Kort

▲ angiver din position på kortet. Navne og symboler for positioner vises på kortet. Når du navigerer til en destination, markeres din rute med en linje på kortet.

- Kortnavigation (*Panorering og zoom på kortet, side 24*)
- Kortindstillinger (*Kortindstillinger, side 41*)

Panorering og zoom på kortet

1 Mens du navigerer, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist kortet.

2 Hold **MENU** nede.

3 Vælg **Panorerer/zoom**.

4 Vælg en mulighed:

- Tryk på **GPS** for at skifte mellem at panorere op og ned eller mod venstre og højre eller at zoome.
- Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du trykke på **UP** og **DOWN**.
- Tryk på **BACK** for at afslutte.

Historik

Historik omfatter tid, afstand, kalorier, gennemsnitlig tempo eller fart, omgangsdata og evt. sensoroplysninger.

BEMÆRK: Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

Brug af historik

Historikken indeholder tidligere aktiviteter, som du har gemt på enheden.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **Oplysninger**.
 - Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og få vist flere oplysninger om hver omgang.
 - Vælg **Intervaller** for at vælge et interval og få vist flere oplysninger om hvert interval.
 - Vælg **Sæt** for at vælge et træningssæt og få vist flere oplysninger om hvert sæt.
 - Hvis du vil have vist punktet på et kort, skal du vælge **Kort**.
 - For at se din tid i hver enkelt pulszone skal du vælge **Tid i zone** ([Visning af din tid i hver pulszone, side 25](#)).
 - Du kan få vist en stigningsprofil for aktiviteten ved at vælge **Højdeplot**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet**.

Visning af din tid i hver pulszone

Før du kan få vist pulszonedata, skal du fuldføre en aktivitet med pulsmåling og gemme aktiviteten.

Visning af tiden i hver pulszone kan være en hjælp til at justere træningens intensitet.

- 1 På urskiven skal du holde nede på **MENU**.
- 2 Vælg **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Tid i zone**.

Visning af samlede data

Du kan se de akkumulerede data for distance og tid, der er gemt på enheden.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler**.
- 3 Vælg evt. en aktivitet.
- 4 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Brug af distancetæller

Distancetælleren registrerer automatisk den samlede tilbagelagte distance samt tiden i aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler > Triptæller**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist totaler for distancetæller.

Synkronisering af aktiviteter

Du kan synkronisere aktiviteter fra andre Garmin enheder til din Instinct enhed ved at bruge din Garmin Connect konto. Du kan f.eks. registrere din cykeltur med en Edge® enhed, og se dine aktivitetsdetaljer på din Instinct enhed.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Valgmuligheder > TrueUp > Til**.

Når du synkroniserer din enhed med din smartphone, vises de seneste aktiviteter fra dine andre Garmin enheder på din Instinct enhed.

Sletning af historik

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
 - 2 Vælg **Historik > Valgmuligheder**.
 - 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Slet alle aktiviteter** for at slette alle aktiviteter fra historikken.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totalværdier for distancer og tider.
- BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Connectede funktioner

Connectede funktioner er tilgængelige for din Instinct enhed, når du opretter forbindelse mellem enheden og en kompatibel smartphone med Bluetooth teknologi. Visse funktioner kræver, at du installerer Garmin Connect appen på den tilsluttede smartphone. Gå til www.garmin.com/apps for at få yderligere oplysninger.

Telefonmeddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Instinct enhed.

LiveTrack: Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en registreringsside til Garmin Connect.

Aktivitetsoverførsel til Garmin Connect: Sender automatisk din aktivitet til din Garmin Connect konto, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

Bluetooth sensorer: Giver dig mulighed for at oprette forbindelse til Bluetooth kompatible sensorer som f.eks. en pulsmåler.

Find min telefon: Finder din mistede smartphone, der er parret med din Instinct enhed og er inden for rækkevidde.

Find min enhed: Finder din mistede Instinct enhed, der er parret med din smartphone, og som er inden for rækkevidde.

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din Instinct enhed med en kompatibel mobil enhed (*Parring af din smartphone med enheden, side 4*).

- 1 På urskiven skal du holde nede på **MENU**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Telefon > Smart Notifications > Status > Til**.
- 3 Vælg **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsespræference.
- 5 Vælg en lydpræference.
- 6 Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Vælg en meddelelsespræference.
- 8 Vælg en lydpræference.
- 9 Vælg **Timeout**.
- 10 Vælg det tidsrum, som alarmen for en ny meddelelse vises på skærmen.

Visning af meddelelser

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist widgeten for meddelelser.
- 2 Tryk på **GPS**.
- 3 Vælg en notifikation.
- 4 Tryk på **DOWN** for flere muligheder.
- 5 Tryk på **BACK** for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din Instinct enhed.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du bruge iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android™ smartphone, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Meddelelser**.

Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning

Du kan deaktivere Bluetooth smartphone-forbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilføje punkter til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 39*).

- 1 Hold **CTRL** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth smartphone forbindelsen på din Instinct enhed.
Se i brugervejledningen til din mobile enhed for at deaktivere Bluetooth teknologi på din mobile enhed.

Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer

Du kan indstille Instinct enheden til at advare dig, når din parrede smartphone forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.

BEMÆRK: Smartphone- forbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Telefon > Alarmer**.

Sådan finder du en bortkommet mobil enhed

Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet mobil enhed, der er parret ved hjælp af Bluetooth teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 39*).

- 1 Hold **CTRL** nede for at få vist kontrolmenuen.
 - 2 Vælg .
 - 3 Tryk på **BACK** for at stoppe søgningen.
- Instinct enheden begynder at søge efter din mobile enhed. Der lyder en lydalarm på din mobile enhed, og signalstyrken for Bluetooth vises på Instinct enhedens skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din mobile enhed.

Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Din Garmin Connect konto giver jer værktøjerne til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer din enhed med din telefon ved hjælp af Garmin Connect appen, eller du kan gå til connect.garmin.com.

Hold styr på dine fremskridt: Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med tids tagging med enheden, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

Analysér dine data: Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier og brugerdefinerede rapporter.



Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

Administrer dine indstillinger: Du kan tilpasse dine enheds- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone ([Parring af din smartphone med enheden, side 4](#)).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen ([Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 29](#)).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedens software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje enheden ([Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 29](#)).

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til enheden.
- 2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble enheden fra din computer.
Enheden installerer opdateringen.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express programmet forbinder enheden til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og sende data, f.eks. træning eller træningsplaner, fra Garmin Connect webstedet til din enhed.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Download og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen*, side 39).

- 1 Hold **CTRL** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg .

Garmin Explore™

Garmin Explore webstedet og mobilappen giver dig mulighed for at planlægge dine rejser og anvende cloud storage til dine waypoints, ruter og spor. De tilbyder avanceret planlægning både online og offline, så du får mulighed for at dele og synkronisere data med din compatible Garmin enhed. Du kan bruge mobilappen til at downloade kort, som du kan bruge, når du er offline, og navigere hvor som helst, uden brug af en mobilenhed.

Du kan downloade Garmin Explore appen fra app-butikken på din smartphone, eller du kan gå til explore.garmin.com.

Tilpasning af din enhed

Widgets

Enheden leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Nogle widgets kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til widget-sløjfen manuelt ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 31](#)).

ABC: Viser kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.

Flere tidszoner: Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

Kalender: Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

Kalorier: Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

Kompas: Viser et elektronisk kompas.

Hundesporing: Giver dig oplysninger om din hunds position, når du har parret en kompatibel hundesporingsenhed med din Instinct enhed.

Etager op: Sporer dit antal etager og fremskridt mod dit mål.

Puls: Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din puls.

Intensitetsminutter: Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.

inReach® kontrolfunktioner: Giver dig mulighed for at sende beskeder på din parrede inReach enhed.

Sidste aktivitet: Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet, såsom din seneste løbe-, køre- eller svømmetur.

Seneste sport: Viser en kort oversigt over din seneste registrerede sportsaktivitet.

Månefase: Viser tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.

Musikstyring: Giver dig musikafspillerknapper til din smartphone.

Min dag: Viser en dynamisk oversigt over din aktivitet i dag. Målingerne omfatter dine seneste aktiviteter med tidtagning, intensitetsminutter, antal etager, skridt, forbrændte kalorier med mere.

Meddelelser: Giver dig besked om indgående opkald, sms-beskeder og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.

Sensoroplysninger: Viser oplysningerne fra en intern sensor eller en connected ANT+ sensor.

Skridt: Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.

Stress: Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.

Solopgang og solnedgang: Viser solopgang, solnedgang og tusmørke.

VIRB® kontrolfunktioner: Giver kamerakontrolfunktioner, når du har en VIRB enhed parret med din Instinct enhed.

Vejr: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

Xero® enhed: Viser laserpositionsoplysninger, når du har en kompatibel Xero enhed parret med din Instinct enhed.

Sådan tilpasser du widget-sløjfen

Du kan ændre rækkefølgen af widgets i widget-sløjfen, fjerne widgets og tilføje nye widgets.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Widgets**.
- 3 Vælg en widget.
- 4 Vælg en funktion:
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre en widgets placering i widget-sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne en widget fra widget-sløjfen.
- 5 Vælg **Tilføj widgets**.
- 6 Vælg en widget.
Widget'en føjes til widget-sløjfen.

inReach fjernbetjening

inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach enhed ved hjælp af din Instinct enhed. Gå til buy.garmin.com for at købe en kompatibel inReach enhed.

Brug af inReach fjernbetjeningen

Før du kan bruge inReach fjernbetjeningsfunktionen, skal du tilføje inReach widgeten til widget-sløjfen (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 31*).

- 1 Tænd for inReach enheden.
- 2 På dit Instinct ur trykker du på **UP** eller **DOWN** fra urskiven for at få vist inReach widgeten.
- 3 Tryk på **GPS** for at søge efter din inReach enhed.
- 4 Tryk på **GPS** for at parre din inReach enhed.
- 5 Tryk på **GPS**, og vælg en indstilling:
 - For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **Start SOS**.
BEMÆRK: Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.
 - Du kan sende en sms-besked ved at vælge **Beskeder > Ny besked**, vælge kontaktpersonerne til sms-beskeden og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
 - Du kan sende en forudindstillet meddelelse ved at vælge **Send forudindst.** og vælge en meddelelse.
 - Hvis du vil have vist timeren og den tilbagelagte afstand under en aktivitet, skal du vælge **Sporing**.

VIRB Fjernbetjening

VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden. Gå til www.garmin.com/VIRB for at købe et VIRB actionkamera.

Betjening af VIRB actionkamera

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger.

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Instinct ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 44*).
VIRB widgeten føjes automatisk til widget-sløjfen.
- 3 Tryk på **UP** or **DOWN** på urskiven for at se VIRB widgeten.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Instinct skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **GPS**.
 - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.
 - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.

Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger.

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Instinct ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 44*).
Når et kamera er parret, føjes der automatisk et VIRB dataskærbillede til aktiviteter.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærbilledet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Hold **MENU** nede.
- 6 Vælg **VIRB fjernbetjening**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af aktivitetstimeren, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Start/stop timer**.
BEMÆRK: Videooptagelse starter og stopper automatisk, når du starter og stopper en aktivitet.
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af menupunkterne, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Manuel**.
 - Hvis du vil optage video manuelt, skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Instinct skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For manuelt at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **GPS**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.

Indstillinger for aktiviteter og apps

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse hver enkelt forudinstalleret aktivitets-app ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse datasiderne og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

Hold **MENU** nede, vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, og vælg aktivitetsindstillingerne.

3D Distance: Beregner den tilbagelagte distance ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden.

3D Hastighed: Beregner din hastighed ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden (*3D hastighed og distance, side 37*).

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten.

Automatisk klatring: Gør enheden i stand til at registrere højdeændringer automatisk ved hjælp af den indbyggede højdemåler.

Auto Lap: Indstiller funktionerne for Auto Lap® funktionen (*Auto Lap, side 36*).

Auto Pause: Indstiller enheden til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed (*Aktivering af Auto Pause®, side 37*).

Automatisk løb: Gør enheden i stand til at registrere skiløb automatisk ved hjælp af det indbyggede accelerometer.

Automatisk rullefunktion: Giver dig mulighed for automatisk at bladere gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører (*Brug af automatisk rullefunktion, side 38*).

Baggrundsfarve: Indstiller baggrundsfarven for den enkelte aktivitet til sort eller hvid.

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

Skærbilleder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten (*Tilpasning af skærbilleder, side 34*).

GPS: Indstiller tilstanden for GPS-antennen. Brug af GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere hentning af position. Hvis du bruger GPS og en anden satellit sammen, kan det reducere batterilevetiden mere end ved kun at anvende indstillingen GPS. Brug af indstillingen UltraTrac registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt (*UltraTrac, side 38*).

Lap-tast: Giver dig mulighed for at registrere en omgang, et sæt eller en hvilepause under aktiviteten. (*Aktivering og deaktivering af Lap-tasten, side 37*)

Metronom: Afspiller toner i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence (*Brug af metronomen, side 8*).

Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Strømsparetimeout: Indstiller timeoutmulighederne for strømbesparelse for aktiviteten (*Indstillinger for strømsparetimeout, side 38*).

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Gendan stnd.indstil.: Giver dig mulighed for at nulstille aktivitetsindstillingerne.

Tagregistrering: Aktiverer registrering af svømmetag for svømning i pool.

Tilpasning af skærbilleder

Du kan vise, skjule og ændre layout og indhold af dataskærbilleder for den enkelte aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en funktion:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg et felt for at ændre de data, der vises i feltet.
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 8 Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.

Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj > Kort**.

Alarmer

Du kan indstille alarmer for enhver aktivitet, hvilket kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål, øge din opmærksomhed på omgivelserne og navigere til din destination. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.

Hændelsesalarm: Med en hændelsesalarm advares du én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, når du når en bestemt elevation.

Områdealarm: Med en områdealarm får du besked, hver gang enheden er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, hvis din puls er under 60 bpm (hjerteslag pr. minut) og over 210 bpm.

Tilbagevendende alarm: Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal hvert 30. minut.

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Brugerdefineret	Hændelse, tilbagevendende	Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype.
Distance	Tilbagevendende	Du kan indstille et afstandsinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se Om pulszoner, side 12 og Udregning af pulszone, side 12 .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.

Indstilling af en advarsel

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Alarmer**.
- 6 Vælg en funktion:
 - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
 - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- 7 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 8 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 9 Tænd om nødvendigt for alarmerne.

For hændelsesadvarsler og tilbagevendende advarsler vises en meddelelse, hver gang du når alarmværdien. For områdeadvarsler vises en meddelelse, hver gang du overstiger eller kommer under det angivne område (minimum- og maksimumværdier).

Auto Lap

Markering af omgange efter distance

Du kan bruge Auto Lap til automatisk markering af en omgang ved en specifik distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en aktivitet (f.eks. for hver 5 km eller 1 mile).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Lap**.
- 6 Vælg en funktion:
 - Vælg **Auto Lap** for at aktivere/deaktivere Auto Lap.
 - Vælg **Auto-distance** for at tilpasse distancen mellem omgangene.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til ([Systemindstillinger, side 42](#)).

Du kan eventuelt tilpasse datasiderne til at vise yderligere omgangsdata ([Tilpasning af skærbilleder, side 34](#)).

Tilpasning af omgangsalarmbesked

Du kan tilpasse et eller to datafelter, som vises i omgangsalarmbesked.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Auto Lap > Lap-alarm**.
- 6 Vælg et datafelt for at redigere det.
- 7 Vælg **Gennemse** (valgfrit).

Aktivering af Auto Pause

Du kan bruge funktionen Auto Pause til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du er nødt til at stoppe.

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps.**

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Auto Pause.**

6 Vælg en funktion:

- Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig, skal du vælge **Når stoppet.**
- Hvis timeren automatisk skal sættes på pause, når dit tempo eller din hastighed falder til under et angivet niveau, skal du vælge **Brugerdefineret.**

Aktivering af Automatisk klatring

Du kan bruge funktionen til automatisk klatring til at registrere højdeændringer automatisk. Du kan bruge dette under aktiviteter såsom bjergklatring, vandring, løb eller cykling.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps.**

3 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Automatisk klatring > Status > Til.**

6 Vælg en funktion:

- Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke dataskærmbilleder, der vises, mens du løber.
- Vælg **Klatringsskærm** for at identificere, hvilke dataskærmbilleder, der vises, mens du klatrer.
- Vælg **Skift farver** for at vende skærmfarverne om, når du skifter tilstand.
- Vælg **Lodret fart** for at angive stigningshastighed over tid.
- Vælg **Tilstandsskift** for at angive, hvor hurtigt enheden skifter tilstand.

3D hastighed og distance

Du kan indstille 3D hastighed og distance til at beregne din hastighed eller distance både ved hjælp af din højdeændring og din horisontale bevægelse over jorden. Du kan bruge dette under aktiviteter såsom skiløb, bjergklatring, navigering, vandring, løb eller cykling.

Aktivering og deaktivering af Lap-tasten

Du kan aktivere Lap-tast for at registrere en omgang eller en hvilepause under en aktivitet ved hjælp af BACK. Du kan deaktivere Lap-tast for at undgå at registrere omgange på grund af utilsigtede tastetryk under en aktivitet.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps.**

3 Vælg en aktivitet.

4 Vælg aktivitetsindstillingerne.

5 Vælg **Lap-tast.**

Lap-tastens status ændres til Til eller Fra baseret på den aktuelle indstilling.

Brug af automatisk rullefunktion

Du kan bruge den automatiske rullefunktion til automatisk at navigere gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Automatisk rullefunktion**.
- 6 Vælg en visningshastighed.

UltraTrac

Funktionen UltraTrac er en GPS-indstilling, som registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt. Hvis funktionen UltraTrac aktiveres, øges batteriets levetid, men kvaliteten af de registrerede aktiviteter forringes. Du kan bruge funktionen UltraTrac til aktiviteter, som kræver længere batterilevetid, og hvor hyppige opdateringer af sensordata er mindre vigtigt.

Indstillinger for strømsparetimeout

Indstillingerne for timeout påvirker, hvor længe enheden bliver i træningstilstand, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Hold **MENU** nede, vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, og vælg aktivitetsindstillingerne. Vælg **Strømsparetimeout** for at tilpasse en aktivitets indstillinger for timeout.

Normal: Indstiller enheden til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 5 minutters inaktivitet.

Udvidet: Indstiller enheden til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batterilevetid.

Tilpasning af din aktivitetsliste

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg en aktivitet for at tilpasse indstillingerne, markere aktiviteten som favorit, ændre visningsrækkefølgen og meget mere.
 - Vælg **Tilføj** for at tilføje flere aktiviteter eller oprette tilpassede aktiviteter.

Fjernelse af en aktivitet eller app

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil fjerne en aktivitet fra din liste over foretrukne, skal du vælge **Fjern fra favoritter**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten fra listen over apps, skal du vælge **Fjern**.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen ([Visning af kontrolmenuen, side 3](#)).

- 1 På urskiven skal du holde nede på **MENU**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Kontrolfunktioner**.
- 3 Vælg den genvej, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre genvejens placering i kontrolmenuen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at tilføje en yderligere genvej i kontrolmenuen.

Sådan tilpasser du urskiven

Du kan tilpasse oplysningerne på urskiven og dens udseende.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Tryk på **GPS**.
- 5 Vælg en indstilling:
 - For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
 - For at tilpasse, hvilke data der vises på urskiven, skal du vælge **Tilpas**, trykke på **UP** eller **DOWN** for at gennemse indstillingerne og trykke på **GPS**.

Sensorindstillinger

Kompasindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompas**.

Kalibrer: Gør det muligt for dig at kalibrere kompasset manuelt ([Manuel kalibrering af kompas, side 39](#)).

Display: Indstiller kompassets retningsvisning til grader eller milliradianer.

Nordreference: Indstiller kompassets nordlige reference ([Indstilling af nordreference, side 40](#)).

Tilstand: Indstiller kompasset til kun at anvende elektroniske sensordata (Til), en kombination af GPS og elektroniske sensordata under bevægelse (Automatisk) eller kun GPS-data (Fra).

Manuel kalibrering af kompas

BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Enheden er kalibreret fra fabrikken, og den er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompas > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
TIP: Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

Indstilling af nordreference

Du kan indstille den retningsreference, der bruges til beregning af oplysninger om kurs.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompas > Nordreference**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
 - Vælg **Magnetisk** for at indstille din positions magnetiske deklination automatisk.
 - Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
 - Hvis du vil indstille værdien for den magnetiske variation manuelt, skal du vælge **Bruger**, indtaste den magnetiske varians og vælge **Fuldført**.

Indstillinger af højdemåler

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af højdemålersensoren.

Automatisk kalibrering: Giver højdemåleren mulighed for at kalibrere sig selv, hver gang du bruger satellitsystemer.

Sensortilstand: Indstiller tilstanden for sensoren. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og barometeret i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Kun højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Kun trykhøjdemåler, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

Elevation: Indstiller måleenhederne for højde.

Kalibrering af trykhøjdemåler

Din enhed er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og enheden anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere den barometriske højdemåler manuelt, hvis du kender den korrekte højde.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Automatisk kalibrering** og vælge en indstilling.
 - Vælg **Kalibrer > Ja**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
 - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde fra den digitale højdemodel, skal du vælge **Kalibrer > Brug DEM**.
BEMÆRK: Nogle enheder kræver en telefonforbindelse for at bruge DEM til kalibrering.
 - Vælg **Kalibrer > Brug GPS**, hvis du vil kalibrere den aktuelle højde fra dit GPS-startpunkt.

Trykhøjdemålerindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Barometer**.

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af barometersensoren.

Plot: Indstiller tidsskalaen på kortet i trykhøjdemåler-widget.

Stormadvarsel: Indstiller hastigheden for ændringen i barometertrykket, der udløser en stormadvarsel.

Pressure: Indstiller, hvordan enheden viser trykdata.

Kalibrering af trykhøjdemåleren

Din enhed er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og enheden anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere trykhøjdemåleren manuelt, hvis du kender den korrekte højde eller det korrekte barometriske tryk ved havets overflade.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.
- 3 Vælg en indstilling:
 - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde eller det aktuelle tryk ved havoverfladen, skal du vælge **Ja**.
 - Vælg **Brug DEM**, hvis du vil kalibrere automatisk fra den digitale højdemodel.
BEMÆRK: Nogle enheder kræver en telefonforbindelse for at bruge DEM til kalibrering.
 - Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt.

Kortindstillinger

Du kan tilpasse, hvordan kortet vises i kort-appen og på dataskærbillederne.

På urskiven skal du holde **MENU** nede og vælge **Indstillinger > Kort**.

Orientering: Indstiller retningen for kortet. Funktionen Nord op viser nord øverst på skærbilledet. Funktionen Spor op viser din aktuelle kørselsretning øverst på skærbilledet.

Brugerpositioner: Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

Auto Zoom: Vælger automatisk det zoomniveau, der er optimalt til brug på kortet. Når funktionen er deaktiveret, skal du zoome ind eller ud manuelt.

Navigationsindstillinger

Du kan tilpasse kortfunktioner og -udseende, når du navigerer til en destination.

Tilpasning af kortfunktioner

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Navigation > Skærbilleder**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Kort** for at aktivere/deaktivere kortet.
 - Vælg **Højdeplot** for at slå højdeplottet til eller fra.
 - Vælg et skærbillede, som du vil tilføje, fjerne eller tilpasse.

Indstillinger for retning

Du kan indstille funktionsmåden for den markør, der vises, når du navigerer.

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > Navigation > Type**.

Pejling: Peger i retning mod din destination.

Kurs: Viser din placering i forhold til den kurslinje, der fører til destinationen .

Indstilling af navigationsalarmer

Du kan indstille alarmer for at hjælpe dig med at navigere til din destination.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Navigation > Alarmer**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil indstille en alarm for en bestemt afstand fra din slutdestination, skal du vælge **Endelig distance**.
 - Hvis du vil indstille en alarm for den estimerede resterende tid, inden du når frem til slutdestinationen, skal du vælge **Slut ETE**.
 - For at sætte en alarm, når du afviger fra din kurs, skal du vælge **Afvigelse**.
- 4 Vælg om nødvendigt **Status** for at aktivere alarmerne.
- 5 Indtast om nødvendigt en distance eller et tidsinterval, og vælg .

Systemindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > System**.

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på enheden.

Tid: Angiver tidsindstillingerne ([Tidsindstillinger, side 43](#)).

Baggrundslys: Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning ([Ændring af indstillingerne for baggrundsbelysning, side 43](#)).

Lyde: Indstiller enhedens lyde, såsom tastetoner, alarmer og vibrationer.

Må ikke forstyrres: Tænder eller slukker tilstanden Vil ikke forstyrres. Brug indstillingen Sovetid til at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand automatisk under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid på din Garmin Connect konto.

Genvejstaster: Giver dig mulighed for at tildele genveje til enhedstaster ([Tilpasning af genvejstaster, side 43](#)).

Autolås: Giver dig mulighed for at låse tasterne automatisk for at forhindre utilsigtede tryk på tasterne. Brug indstillingen Under aktivitet til at låse tasterne under en aktivitet med tidtagning. Brug indstillingen Ikke under aktivitet til at låse tasterne, når du ikke registrerer en aktivitet med tidtagning.

Enheder: Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden ([Ændring af måleenhed, side 43](#)).

Format: Indstiller de generelle formatpræferencer, såsom det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, og starten på ugen.

Dataregistrering: Angiver, hvordan enheden registrerer aktivitetsdata. Registreringsindstillingen Smart (standard) giver mulighed for længerevarende registreringer af aktiviteter. Registreringsindstillingen Hvert sekund giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder.

USB-tilstand: Indstiller enheden til at bruge masselagringsstilstand eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer.

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger ([Nulstilling af alle standardindstillinger, side 51](#)).

Softwareopdatering: Giver dig mulighed for at installere softwareopdateringer, der er downloadet med Garmin Express.

Tidsindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Indstillinger > System > Tid**.

Tidsformat: Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers, 24-timers eller militært format.

Indstil tid: Indstiller enhedens tidszone. Indstillingen Automatisk angiver automatisk tidszonen baseret på din GPS-position.

Tid: Giver dig mulighed for at tilpasse tiden, hvis den er angivet til indstillingen Manuel.

Alarmer: Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang.

Synkroniser med GPS: Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet med GPS, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid.

Ændring af indstillingerne for baggrundslys

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Baggrundslys**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Under aktivitet**.
 - Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Taster** for at tænde for baggrundsbelysningen ved tastetryk.
 - Vælg **Alarmer** for at slå baggrundsbelysning for alarmer til.
 - Vælg **Bevægelse** for at slå baggrundsbelysningen til ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
 - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.
 - Vælg **Lysstyrke** for at indstille baggrundsbelysningens lysstyrke.

Tilpasning af genvejstaster

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte taster og tastekombinationer.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Genvejstaster**.
- 3 Vælg en tast eller tastkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og fart, højde, vægt, højde og temperatur.

- 1 Fra urskiven skal du gøre følgende. hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se oplysninger om enheden, såsom enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Om**.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Denne enheds label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Om**.

Trådløse sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Du kan finde flere oplysninger om kompatibilitet og køb af yderligere sensorer ved at gå til buy.garmin.com.

Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du tilslutter en trådløs sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på.
Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.
- 2 Placer enheden inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.
BEMÆRK: Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Indstillinger** > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Søg i alle**.
 - Vælg sensortypen.

Efter sensoren er parret med din enhed, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt.

Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence

Du kan bruge en kompatibel sensor til cykelhastighed eller -kadence til at sende data til din enhed.

- Par sensoren med din enhed (*Parring af dine trådløse sensorer, side 44*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 58*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 5*).

Fodsensor

Din enhed er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge fodsensoren til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din enhed. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren ([Parring af dine trådløse sensorer, side 44](#)).

Fodsensoren er selvkalibrerende, men du kan forbedre nøjagtigheden af hastigheds- og distancedata med et par udendørs løbeture med brug af GPS.

- 1 Stå udendørs i 5 minutter med klart udsyn til himlen.
- 2 Start en løbeaktivitet.
- 3 Løb på et spor uden at stoppe i 10 minutter.
- 4 Stop aktiviteten, og gem den.

Baseret på de registrerede data ændres fodsensorens kalibreringsværdier, hvis det er nødvendigt. Det bør ikke være nødvendigt at kalibrere fodsensoren igen, medmindre din løbestil ændrer sig.

Manuel kalibrering af fodsensor

Før du kan kalibrere din enhed, skal du parre din enhed med fodsensoren ([Parring af dine trådløse sensorer, side 44](#)).

Manuel kalibrering anbefales, hvis du kender kalibreringsfaktoren. Hvis du har kalibreret en fodsensor med et andet Garmin produkt, kender du muligvis kalibreringsfaktoren.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Kalibreringsfaktor > Indstil værdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren:
 - Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.
 - Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

Indstilling af hastighed og distance for fodsensor

Før du kan tilpasse fodsensorens hastighed og distance, skal du parre din enhed med fodsensoren ([Parring af dine trådløse sensorer, side 44](#)).

Du kan indstille enheden til at beregne hastighed og distance baseret på dine fodsensordata i stedet for GPS-data.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Fart** eller **Distance**.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Indendørs**, når du træner med GPS slået fra, hvilket normalt er indendørs.
 - Vælg **Altid**, hvis du vil bruge fodsensordataene uanset GPS-indstillingen.

tempe™

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan fastgøre sensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft og derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger. Du skal parre tempe med din enhed for at få vist temperaturoplysninger fra tempe.

Enhedsoplysninger

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	10 ATM ¹
Temperaturområde for drift og opbevaring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Trådløse frekvenser/protokoller	2,4 GHz ved 2,4 dBm nominelt

Oplysninger om batterilevetid

Den faktiske batterilevetid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på enheden, såsom aktivitetsregistrering, håndledsbaseret pulsmåler, smartphone-meddelelser, GPS, interne sensorer og connectede sensorer (*Sådan maksimerer du batteriets levetid, side 52*).

Batterilevetid	Tilstand
Op til 14 dage	Smartwatch-tilstand med aktivitetstracking og håndledsbaseret pulsovervågning døgnet rundt
Op til 16 timer	GPS-tilstand med håndledsbaseret pulsmåler
Op til 40 timer	UltraTrac GPS-tilstand

Datahåndtering

BEMÆRK: Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et flytbart drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows computer som en bærbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
 - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
 - For Apple® computere skal du vælge enheden og derefter vælge **Fil > Skub ud**.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

Sletning af filer

BEMÆRK

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

BEMÆRK: Hvis du bruger en Apple computer, skal du tømme mappen Papirkurv for helt at slette filerne.

¹ Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 100 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Vedligeholdelse af enhed

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Rengøring af enheden

BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

TIP: Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/fitandcare.

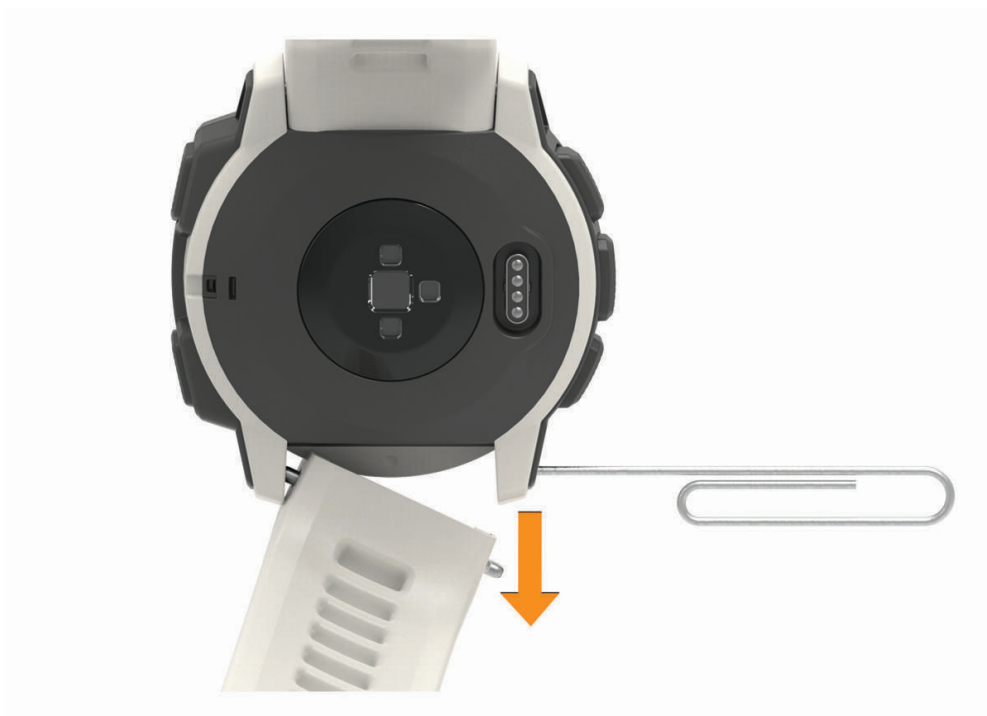
Udskiftning af remmene

Du kan udskifte remmen med nye Instinct remme eller kompatible QuickFit® 22 remme.

1 Brug en papirclips til at skubbe urstiften ind.



2 Fjern remmen fra uret.



3 Vælg en funktion:

- For at installere Instinct remme skal du justere den ene side af den nye rem med hullerne på enheden, skubbe den blottede urstift ind og trykke remmen på plads.



BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast. Urstiften bør passe med hullerne på enheden.

- For at installere QuickFit 22 remme skal du fjerne urstiften fra Instinct remmen, sætte urstiften på plads på enheden og trykke den nye rem på plads.



BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast. Låsen bør lukkes over urstiften.

- 4 Gentag trinnene for at udskifte den anden rem.

Fejlfinding

Min enhed viser det forkerte sprog

Du kan ændre valget af sprog på enheden, hvis du ved en fejltagelse har valgt det forkerte sprog på enheden.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og tryk på **GPS**.
- 3 Rul ned til det næstsidste element på listen, og tryk på **GPS**.
- 4 Tryk på **GPS**.
- 5 Vælg dit sprog.
- 6 Tryk på **GPS**.

Håndtering af sprogfiler

Du kan fjerne sprogfiler fra din enhed for at øge mængden af tilgængelig lagerplads. Hvis det er nødvendigt, kan du installere sprogfilerne igen senere.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Sprog**.
- 3 Vælg et sprog.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil fjerne sprogfilen, skal du vælge **Slet**.
 - Hvis du vil installere sprogfilen, skal du vælge **Installer**, tilslutte enheden til computeren ved hjælp af et USB-kabel og synkronisere med Garmin Express programmet.

Er min smartphone kompatibel med min enhed?

Instinct enheden er kompatibel med smartphones, der anvender Bluetooth teknologi.

Gå til www.garmin.com/ble for at få oplysninger om kompatibilitet.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til enheden, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din smartphone og din enhed, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din smartphone.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern din enhed fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din smartphone for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny smartphone, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på den smartphone, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra enheden.
- Åbn Garmin Connect appen på din smartphone, vælg  eller **•••**, og vælg **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at aktivere parringstilstand.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Indstillinger** > **Telefon** > **Par telefon**.

Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?

Enheden er kompatibel med nogle Bluetooth sensorer. Første gang, du tilslutter en Garmin sensor til din enhed, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Tilføj ny**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Søg i alle**.
 - Vælg sensortypen.

Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 34*).

Genstart af din enhed

- 1 Hold **CTRL** nede, indtil enheden slukker.
- 2 Hold **CTRL** nede for at tænde enheden.

Nulstilling af alle standardindstillinger

Du kan nulstille alle enhedens indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Nulstil**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indst.**
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindst.**

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkelættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå udendørs i et åbent område.
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin Connect konto:
 - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede smartphone.
- Mens du er tilsluttet din Garmin Connect konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

Temperaturaflæsningen er ikke nøjagtig

Din kropstemperatur påvirker temperaturaflæsningen for den interne temperatursensor. For at få den mest præcise temperaturmåling skal du fjerne uret fra dit håndled og vente 20 til 30 minutter.

Du kan også anvende en tempe ekstern temperatursensor (ekstraudstyr) for at se den præcise aflæsning af den omgivende temperatur, mens du bærer uret.

Sådan maksimerer du batteriets levetid

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Reducer tiden, før baggrundslyset slukker (*Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 43*).
- Reducer lysstyrken for baggrundsbelysningen.
- Brug UltraTrac GPS-tilstand for din aktivitet (*UltraTrac, side 38*).
- Sluk Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger connectede funktioner (*Connectede funktioner, side 26*).
- Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen for genoptagelse på et senere tidspunkt (*Stop en aktivitet, side 6*).
- Deaktiver aktivitetstracking (*Deaktivering af registrering af aktivitet, side 14*).
- Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.

Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 39*).

- Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser (*Administration af meddelelser, side 27*).
- Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder, side 11*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 11*).

BEMÆRK: Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.

Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

Hvis der vises tankestreger i stedet for antal skridt, skal du lade enheden finde satellitsignaler og indstille tiden automatisk.

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring enheden i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRK: Enheden kan tolke enkelte gentagne bevægelser, såsom opvask, lægge tøj sammen eller klappe i hænderne, som skridt.

Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer enheden.

1 Vælg en funktion:

- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect programmet (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 29*).
- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 29*).

2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Connect programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

Din enhed bruger en intern trykhøjdemåler til at måle højdeændringer i forbindelse med de etager, du går opad. Når du går en etage op, svarer det til 3 m (10 fod).

- Undgå at holde fast i gelændere eller springe trin over, når du går op ad trapper.
- I stærke vindforhold tildækkes enheden med dit ærme eller en jakke, da kraftige vindstød kan forårsage fejlaflæsninger.

Mine minutter med høj intensitet blinker

Når du træner med en intensitet, der ligger inden for dine mål for minutter med høj intensitet, blinker minutterne med høj intensitet.

Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.

Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

Appendiks

Datafelder

%HRR: Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).

24 timer maksimum: Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

24 timer minimum: Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

500 m tempo: Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.

Afvigelse: Afvejet afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Anslået samlet distance: Den estimerede afstand fra starten til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

ANSLÅET SLUT: Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Antal tag: Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).

Antal tag: Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).

Barometertryk: Det aktuelle tryk med kalibrering.

Batteriniveau: Den resterende batteristrøm.

Destinationsposition: Positionen af din endelige destination.

Destinationswaypoint: Det sidste punkt på ruten til destinationen. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

Distance pr. tag: Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.

Distance pr. tag – bane: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

Distance pr. tag – omgang: Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.

Distance resterende: Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Distance til næste: Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Etager ned: Det samlede antal etager, du er gået ned, for hele dagen.

Etager op: Det samlede antal etager, du er gået op, for hele dagen.

Etager pr. minut: Antal etager gået op i minuttet.

ETA ved næste: Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

FORVENTET ANKOMSTTID: Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Gennemsnitlig %HRR: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig bevægelsesfart: Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig distance pr. tag: Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig distance pr. tag: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig fart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig kadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig kadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig nautisk fart: Den gennemsnitlige fart i knob for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig nedstigning: Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.

Gennemsnitlig omgangstid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig opstigning: Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.

Gennemsnitlig overordnet fart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.

Gennemsnitlig puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig Swolf: Den gennemsnitlige swolf-score for den aktuelle aktivitet. Swolf-scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 8*). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne swolf-scoren.

Gennemsnitligt 500 m tempo: Den gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig tag/længde: Den gennemsnitlige antal tag pr. pool længde under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig tag hastighed: Svømning. Den gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig tag hastighed: Roning. Den gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitstempo: Den gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

Gentagelser: Antal gentagelser i et sæt under styrketræningsaktivitet.

Gentag til: Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).

Glidehældning: Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.

Glidehældning destination: Den påkrævede glidehældning for at stige ned fra din aktuelle position til destinationshøjden. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Gnsn. puls %maks.: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.

GPS: GPS-satellitsignalets styrke.

GPS-højde: Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.

GPS-kurs: Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.

Hast. tag – s. om: Svømning. Den gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

Hastighed for tag – bane: Roning. Den gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.

Hastighed for tag – omgang: Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.

Hstgh tag, s.omg: Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.

Hviletimer: Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).

Højde: Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

Interval Distance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

Intervallængder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.

Interval Swolf: Den gennemsnitlige swolf-score i det aktuelle interval.

Interval tag hastighed: Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.

Interval tag type: Den aktuelle type tag i intervallet.

Intervaltempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopurstrid for det aktuelle interval.

Intervl tag/længde: Det gennemsnitlige antal tag pr. pool længde i det aktuelle interval.

Kadence: Cykling. Antallet af pedalarmens omdrejninger. Din enhed skal være tilsluttet en kadencesensor, for at disse data vises.

Kadence: Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

Klokkeslæt: Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

Kompasretning: Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.

Kurs: Retningen fra din startposition til en destination. Banen kan vises som en planlagt eller indstillet rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Længde/bredde: Den aktuelle position i længde- og breddegrad uanset den valgte indstilling for positionsformat.

Længder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

Maksimal fart: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

Maksimal højde: Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

Maksimal nautisk fart: Den gennemsnitlige maks. fart i knob for den aktuelle aktivitet.

Maksimal nedstigning: Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.

Maksimal opstigning: Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.

Min. Højde: Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.

Næste waypoint: Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Nautisk distance: Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.

Nautisk fart: Den aktuelle hastighed i knob.

Omgang %HRR: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.

Omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Omgang nedstigning: Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

Omgangspuls %Maksimal: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

Omgangsstigning: Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopursted for den aktuelle omgang.

Omgivende tryk: Det ukalibrerede omgivende tryk.

Pejling: Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Puls: Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

Puls %Maks.: Procentdelen af maksimal puls.

Pulszone: Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

Retning: Den retning, du bevæger dig i.

S. L. hast. tag: Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.

Sæt-timer: Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.

Samlet nedstigning: Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

Samlet stigning: Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.

Sen. omg.tid: Stopursted for den senest gennemførte omgang.

Sidste længde Swolf: Swolf-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - tag: Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - tempo: Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - type af tag: Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.

Sidste omg.dist.: Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang %HRR: Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.

Sidste omgang - fart: Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - kadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - kadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - nedstigning: Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - opstigning: Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - tempo: Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.

Solnedg.: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

Solopgang: Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

S Omg.pls %Mks: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.

Stigning: Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningen 5 %.

Svømmetag: Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

SVØMMETID: Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.

Swolf – bane: Den gennemsnitlige Swolf-score for den aktuelle bane.

Swolf – sidste bane: SWOLF-scoren for den senest gennemførte bane.

Tag: Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Tag – omgang: Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.

Tag – omgang: Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.

Tag – sidste omgang: Svømning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.

Tag – sidste omgang: Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

Tempo: Det aktuelle tempo.

Tid i zone: Den forløbne tid i hver enkelt pulszone.

Tidsforbrug: Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter timeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.

Tid til næste: Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Timer: Den aktuelle tid for nedtællingstimeren.

V dist til dest: Højdedistancen mellem din aktuelle position og den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Vertik. hast. t mål: Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Vertikal hastighed: Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

VMG: Hastigheden, hvormed du nærmer dig en destination langs en rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

V omg.dist. pr. tag: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

V omgdist pr. tag: Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.

Hjulstørrelse og -omkreds

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Dette er ikke en komplet liste. Du kan også måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 lukket ring	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C lukket ring	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.

	Vekselstrøm. Enheden er egnet til vekselstrøm.
	Jævnstrøm. Enheden er kun egnet til jævnstrøm.
	Sikring. Angiver en specifikation for eller placering af sikring.
	WEEE-symbol vedrørende bortskaffelse og genanvendelse. WEEE-symbolet står på produktet i overensstemmelse med EU-direktiv 2012/19/EU om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment). Formålet er at forhindre, at produktet bortskaffes på en forkert måde, samt at fremme genanvendelse.

