GARMIN®

INSTINCT® 3 AMOLED SERIES

Руководство пользователя

© 2025 Garmin Ltd. или подразделения

Все права сохранены. Согласно законодательству о защите авторских прав полное или частичное копирование данного руководства без письменного разрешения компании Garmin не допускается. Компания Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Последние обновления и дополнительные сведения об использовании этого продукта доступны на веб-сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® и Xero® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™,Garmin Golf™,Garmin Messenger™,Garmin Pay™,Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™,Rally™,SatIQ™, tempe™, Varia™ и Vector™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком Google LLC. iPhone® является товарным знаком Apple Inc., зарегистрированным в США и других странах. Applied Ballistics® является зарегистрированным товарным знаком Applied Ballistics, LLC. Текстовый знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. iOS® является зарегистрированным товарным знаком корпорации Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. Iridium® является зарегистрированным товарным знаком компании Iridium Satellite LLC.Overwolf™ Является товарным знаком компании Overwolf Ltd.Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) являются товарными знаками компании Peaksware, LLC.USB-C® является зарегистрированным товарным знаком USB Implementers Forum. Vectronix® является зарегистрированным в США товарным знаком, владельцем которого является корпорация Safran Vectronix AG.Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation.Zwift™ является товарным знаком компании Zwift Inc. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данное устройство имеет сертификацию ANT+®. Список совместимых устройств и приложений см. по адресу: www.thisisant.com/directory.

M/N: A04884, A05000

Содержание

Введение 1
Начало работы 1
Кнопки 1
Удаление данных пользователя с помощью функции аварийного форматирования 2
Настройка циферблата 3

Занятия и приложения 3
Список занятий и приложений 4
Начало занятия 5
Советы по записи занятий 5
Остановка занятия 5
Занятия на свежем воздухе 6
Гольф 6
Игра в гольф 6
Просмотр препятствий 7
Меню гольфа 8
Перемещение флажка 8
Просмотр измерений дальности ударов 8
Измерение удара вручную 9
Ведение счета 9
Запись статистики 9
Настройки подсчета баллов 9
Информация о подсчете баллов методом Стейблфорд 10
Режим крупного шрифта 10
Запись занятия боулдерингом 10
Запуск режима GPS-трекера 11
Запись точки трека вручную 11
Просмотр сведений о точках трека 11
Рыбалка 11
Охота 12
Бег 12
Бег на стадионе 12
Советы по записи бега на стадионе 12
Виртуальная пробежка 13
Калибровка расстояния для беговой дорожки 13
Запись занятия бегом с препятствиями 13
Тренировка PacePro™ 13
Загрузка плана PacePro из Garmin Connect 14
Запуск плана PacePro 15
Велосипед 16
Использование велотренажера 16
Плавание 16
Термины по плаванию 16
Типы гребков 17
Советы по занятиям плаванием 17
Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную 17
Тренировка с журналом упражнений 18
Мультиспорт 18
Занятия триатлоном 18
Создание мультитренировки 19
Занятия в спортзале 19
Запись силовых тренировок 20
Запись занятия ВИИТ 21
Запись занятия скалолазанием в помещении 21
Зимние виды спорта 22
Просмотр лыжных спусков 22
Запись занятия внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде 22
Водные виды спорта 22
Серфинг 22
Просмотр занятий водными видами спорта 23
Другие занятия и приложения 23
Applied Ballistics® 23
Приложение Applied Ballistics Quantum 23
Параметры Applied Ballistics 24
Быстрое изменение условий стрельбы 24
Карта дальности 24
Настройка полей карты дальности 24
Редактирование шага дальности 25
Настройка базовой дальности 25
Карта мишеней 25

Добавление мишени 25
Редактирование мишени ... 25
Смена мишени 25
Удаление всех мишеней 25
Настройка местоположения мишени с помощью GPS 26
Окружающая среда 26
Редактирование параметров окружающей среды 26
Включение Auto Update 26
Профиль 26
Добавление профиля 26
Выбор другого профиля 27
Настройка экрана данных профиля 28
Словарь терминов Applied Ballistics 28
Игры 32
Использование приложения Garmin GameOn™ 32
Запись игрового занятия вручную 32
Прыжки с парашютом 32
Типы прыжков 33
Ввод информации о прыжке 33
Ввод данных о ветре для прыжков HAHO и HALO 33
Сброс данных о ветре 34
Ввод данных о ветре для статических прыжков 34
Постоянные настройки 34
Тренировки 34
Начало тренировки 35
Выполнение тренировки из Garmin Connect 35
Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки 35
Начало интервальной тренировки 36
Настройка интервальной тренировки 36
Использование Virtual Partner® 37
Установка цели тренировки .. 37
Соревнование с результатами предыдущего занятия 38
О календаре тренировок 38
Функция Adaptive Training Plans 38
Использование приложения «Сохраненное» 39
Расчет площади участка 39
Просмотр информации о приливах 40
Установка оповещения о приливе 40
Настройка занятий и приложений ... 40
Добавление или удаление занятия из Избранного 41
Изменение позиции занятия в списке приложений 41
Настройка экранов данных 41
Добавление карты для занятия 41
Создание пользовательского занятия 42
Настройки занятий и приложений 42
Оповещения о занятиях 45
Настройка оповещения 47
Включение автоматического режима для скалолазания 47
Настройки спутников 48

Часы 48
Установка будильника 48
Изменение будильника 49
Использование таймера обратного отсчета 49
Добавление интервального оповещения для таймера обратного отсчета 50
Удаление таймера обратного отсчета 50
Использование секундомера 51
Синхронизация времени с GPS 51
Добавление дополнительных часовых поясов 51
Изменение дополнительного часового пояса 52
Установка оповещений о времени .. 52

История 52
Использование архива 52
История мультитренировок 53

Удаление журнала 53
Личные рекорды 53
Просмотр личных рекордов 53
Восстановление личных рекордов 53
Удаление личных рекордов 53
Просмотр общих результатов 54
Функция одометра 54

Настройки уведомлений и оповещений 54

Вид 54

Мини-виджеты 55
Просмотр мини-виджетов 58
Настройка ленты мини-виджетов 59
Создание папок с мини-виджетами 59
Body Battery 59
Советы по улучшению данных Body Battery 59
Определение показателей тренировки 60
О расчетных значениях VO2 Max. 60
Получение расчетного значения VO2 Max. для бега .. 61
Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок 61
Просмотр прогнозируемого времени пробега 61
Состояние вариабельности частоты пульса 62
Эффективность тренировки 62
Просмотр данных об эффективности тренировки .. 63
Расчет функциональной пороговой мощности 63
Пороговое значение лактата 64
Статус тренировки 64
Уровни статуса тренировки 65
Советы по получению данных о статусе тренировки 65
Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок 66
Острая нагрузка 66
О функции Training Effect 66
Время восстановления 67
Частота пульса восстановления 67
Приостановка и возобновление функции «Статус тренировки» .. 68
Готовность к тренировкам 68
Тренировка для соревнования 69
Календарь соревнований и основное соревнование 69
Добавление местоположений для погоды 69
Эл. упр. 70
Настройка меню элементов управления 73
Применение фонарика 74
Редактирование пользовательского импульсного режима фонарика 74
Garmin Pay 74
Настройка кошелька Garmin Pay 74
Оплата покупки с помощью часов 75
Добавление карты в кошелек Garmin Pay 75
Управление картами Garmin Pay 75
Изменение пароля Garmin Pay .. 76
Утренний отчет 76
Настройка утреннего отчета 76

Датчики и аксессуары 76

ЧП на запястье 76
Ношение часов 77
Советы по повышению точности данных о частоте пульса 77
Настройки наручного пульсометра 78
Настройка оповещений об аномальной частоте пульса 78
Трансляция данных о частоте пульса 78
Пульсоксиметр 79
Получение показаний пульсоксиметра 80
Настройка режима пульсоксиметра 80

Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра 80
Компас 81
Настройка курса по компасу 81
Настройки компаса 81
Калибровка компаса вручную .. 81
Настройка направления на север 81
Альтиметр и барометр 82
Настройки альтиметра 82
Калибровка барометрического альтиметра 82
Настройки барометра 82
Калибровка барометра 83
Настройка оповещения о шторме 83
Беспроводные датчики 84
Сопряжение с беспроводными датчиками 86
Расчет темпа бега и расстояния с помощью пульсометра 86
Советы по записи темпа бега и расстояния 87
Динамические характеристики бега 87
Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега 88
Мощность при беге 88
Настройки мощности при беге 88
Дистанционное управление inReach 89
Использование пульта дистанционного управления inReach 89
Дистанционное управление VIRB 89
Управление экшн-камерой VIRB 89
Управление экшн-камерой VIRB во время занятия 90
Настройки расположения лазера Xero 90

Карта 90

Прокрутка и изменение масштаба карты 91
Настройки карты 91

Функции с подключением через смартфон 91

Сопряжение смартфона 91
Включение уведомлений Bluetooth 92
Просмотр уведомлений 92
Прием входящего телефонного вызова 92
Ответ на текстовое сообщение 93
Управление уведомлениями 93
Включение и выключение оповещений о подключении смартфона 93
Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth 93
Приложения телефона и компьютера 93
Garmin Connect 94
Использование приложения Garmin Connect 94
Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect .. 95
Объединенный статус тренировки 95
Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки 95
Использование Garmin Connect на компьютере 95
Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express 96
Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную 96
Контент Connect IQ 96
Загрузка функций Connect IQ 96
Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера 96
Garmin Explore™ 96
Приложение Garmin Messenger 97
Использование функции Messenger 98
Приложение Garmin Golf™ 98
Garmin Share 98

Обмен данными с Garmin Share.... 99
Получение данных с помощью Garmin Share..... 99

Профиль пользователя..... 99

Настройка профиля пользователя.. 99
Настройки пола..... 100
Просмотр фитнес-возраста..... 100
Информация о зонах частоты пульса..... 100
Спортивные цели..... 100
Настройка зон ЧСС..... 101
Установка зон частоты пульса с помощью часов..... 101
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса..... 102
Настройка зон мощности..... 102
Автоматическое определение показателей тренировки..... 103

Функции отслеживания и безопасности..... 103

Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях..... 103
Добавление контактов..... 104
Включение и выключение регистрации происшествий..... 104
Запрос о помощи..... 105

Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии..... 105

Автоподбор цели..... 105
Напоминание о движении..... 106
Время интенсивной активности.... 106
Подсчет времени интенсивной активности..... 106
Мониторинг сна..... 106
Использование функции автоматического отслеживания сна..... 106

Навигация..... 107

Просмотр и редактирование сохраненных местоположений..... 107
Сохранение местоположения по двойной сетке..... 107
Установка ориентира для навигации..... 107
Навигация к пункту назначения.... 108
Навигация к начальной точке во время занятия..... 108
Навигация при помощи функции «Засечь направление»..... 108
Создание метки «Человек за бортом» и навигация к отмеченному местоположению. 108
Остановка навигации..... 108
Дистанции..... 109
Создание дистанции на устройстве и следование по ней..... 109
Создание дистанции в Garmin Connect..... 109
Отправка дистанции на устройство..... 109
Просмотр или изменение сведений о дистанции..... 110
Проекция маршрутной точки..... 110
Настройки навигации..... 110
Настройка экранов данных о навигации..... 111
Настройки курса..... 111
Настройка навигационных оповещений..... 111

Настройки диспетчера питания. 111

Настройка функции энергосбережения..... 112
Изменение режима энергопотребления..... 112
Настройка режимов энергопотребления..... 112
Восстановление режима энергопотребления..... 113

Настройки системы.....113

Настройки времени..... 114
Изменение настроек экрана..... 114
Настройка режима сна..... 114
Настройка горячих клавиш..... 115
Изменение единиц измерения..... 115
Просмотр информации об устройстве..... 115
Просмотр нормативной информации и сведений о

соответствии стандартам (электронная этикетка) 115

Информация об устройстве 115

Об AMOLED-дисплее 115
Зарядка часов 116
Технические характеристики 116
Информация о времени работы от батареи 117
Уход за устройством 117
Очистка часов 118
Замена ремешков с пружинным штифтом 119

Устранение неполадок 120

Обновления продукта 120
Дополнительная информация 120
На устройстве установлен неправильный язык 120
Совместимы ли часы с моим телефоном? 120
Не удается подключить смартфон к часам 120
На моих часах не отображается правильное время 121
Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами? 121
Перезапуск часов 121
Сброс всех настроек до значений по умолчанию 121
Советы по увеличению времени работы батареи 122
Установление связи со спутниками 122
Улучшение приема GPS-сигналов 122
Неточное отображение данных о температуре при занятии 123
Отслеживание активности 123
Не отображается количество пройденных за день шагов 123
Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно 123
Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect 123
Количество пройденных этажей отображается некорректно 123

Приложение 124

Поля данных 124
Цветовые датчики и динамические характеристики бега 138
Распределение времени контакта с землей 139
Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении 140
Стандартные рейтинги VO2 Max. 141
Нормы функциональной пороговой мощности 142
Размер и окружность колеса 142
Условные обозначения 142

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Начало работы

При первом использовании необходимо настроить часы и ознакомиться с их основными функциями. Для этого рекомендуется выполнить указанные ниже действия.

1. Удерживайте **CTRL**, чтобы включить часы (*Кнопки*, стр. 1).
2. Следуйте приведенным на экране инструкциям для завершения начальной установки.

   Во время первоначальной настройки можно выполнить сопряжение часов со смартфоном для получения уведомлений, синхронизации занятий и многого другого (*Сопряжение смартфона*, стр. 91).
3. Зарядите часы (*Зарядка часов*, стр. 116).
4. Проверьте наличие обновлений программного обеспечения (*Настройки системы*, стр. 113).

   Для оптимальной работы необходимо, чтобы программное обеспечение часов было в актуальном состоянии. Обновления программного обеспечения предоставляют изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функций устройства.
5. Начните занятие (*Начало занятия*, стр. 5).

Кнопки

① LIGHT CTRL	• Нажмите, чтобы включить устройство. • Нажмите, чтобы включить подсветку экрана. • Быстро нажмите дважды для включения или выключения фонарика (*Применение фонарика*, стр. 74). • Нажмите и удерживайте в течение двух секунд для просмотра меню элементов управления (*Эл. упр.*, стр. 70). • Нажмите и удерживайте в течение пяти секунд, чтобы запросить помощь (*Запрос о помощи*, стр. 105).
② UP MENU	• Нажмите в режиме отображения циферблата, чтобы отобразить центр уведомлений. • Нажмите для прокрутки меню или экранов с данными. • В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте, чтобы открыть главное меню. • Нажмите и удерживайте для доступа к контекстному меню, если оно доступно в этом разделе пользовательского интерфейса.
③ DOWN ABC	• Нажмите в режиме отображения циферблата для прокрутки списка виджетов (*Просмотр мини-виджетов*, стр. 58). • Нажмите для прокрутки меню или экранов с данными. • Нажмите и удерживайте для просмотра экрана альтиметра, барометра и компаса (ABC).
④ GPS START/STOP	• Нажмите для выделения опции в меню. • В режиме отображения циферблата нажмите, чтобы открыть меню приложений и занятий (*Занятия и приложения*, стр. 3). • Нажмите, чтобы просмотреть список занятий, а также для запуска или остановки занятия (*Начало занятия*, стр. 5). • Нажмите и удерживайте для просмотра координат GPS и сохранения вашего местоположения. **ПРИМЕЧАНИЕ.** на моделях Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition нажмите и удерживайте, чтобы сохранить местоположение Двойные координаты.
⑤ BACK SET	• Нажмите для перехода к предыдущему экрану. • Во занятия активности нажмите, чтобы записать время круга, начать отдых или перейти к следующему этапу тренировки. • Удерживайте для просмотра меню часов (*Часы*, стр. 48).

Удаление данных пользователя с помощью функции аварийного форматирования

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для моделей Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

С помощью функции Аварийное форматир. можно быстро удалить все сохраненные пользовательские данные и восстановить заводские настройки устройства по умолчанию.

Нажмите и удерживайте **BACK** и **CTRL**.

СОВЕТ. функцию Аварийное форматир. можно отменить нажатием любой кнопки во время 10-секундного обратного отсчета.

По прошествии 10 секунд часы удаляют все введенные пользователем данные.

Настройка циферблата

Можно настроить информацию, отображаемую на циферблате, и его внешний вид или активировать установленный циферблат Connect IQ™ (*Контент Connect IQ*, стр. 96).

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Циферблат**.
3. Для предварительного просмотра опций, выбранных для циферблата, используйте кнопку **UP** или **DOWN**.
4. Выберите **Доб. новый**, чтобы создать пользовательский циферблат.
5. Перейдите к циферблату и нажмите кнопку **GPS**.
6. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы активировать циферблат, нажмите **Применить**.
   - Чтобы настроить информацию, отображаемую на циферблате, выберите **Данные**.
   - Чтобы настроить цвет данных, отображаемый на циферблате, выберите **Цвет данных**.
   - Чтобы настроить цвет выделения для циферблата, выберите пункт **Цвет акцентов**.
   - Чтобы изменить вид спорта для датчиков на циферблате эффективности, нажмите **Выб. вид спорта**.
   - Чтобы изменить стиль стрелок аналогового циферблата, выберите пункт **Стрелки**.
   - Чтобы изменить стиль цифр, отображаемых на цифровом циферблате, выберите пункт **Раскладка**.
   - Чтобы изменить стиль отображения секунд на цифровом циферблате, выберите **Секунды**.

Занятия и приложения

Часы можно использовать для занятий внутри помещений, на открытом воздухе, спортивных упражнений и занятий фитнесом. После начала занятия часы отображают и записывают данные с датчика. Вы можете создать пользовательские занятия или новые занятия на основе занятий по умолчанию (*Создание пользовательского занятия*, стр. 42). После завершения занятий вы можете сохранить их и поделиться ими с сообществом Garmin Connect™.

Кроме того, на часы можно установить занятия и приложения Connect IQ с помощью приложения Connect IQ (*Контент Connect IQ*, стр. 96).

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Список занятий и приложений

В режиме отображения циферблата нажмите кнопку GPS, затем нажимайте DOWN для прокрутки списка занятий и приложений. Ваши избранные занятия появляются в верхней части списка (*Настройка занятий и приложений*, стр. 40).

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые занятия отображаются в нескольких категориях. Некоторые занятия доступны только на часах Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Категория	Занятия
На улице	Конный спорт, Боулдеринг, Скалолазание, Диск-гольф, Экспедиция, Рыбалка, Гольф, Поход, Конный спорт, Охота, Ролик. кон., Ходьба с рюкзаком, Ходьба
Бег	Беговая дорожка, Бег, Бег на стадионе, По пер. мест., Беговой тренажер, Бег с препят., Вирт. проб.
Велотренировки	Велосипед, Поез. на вел., Велотренажер, Велотур, BMX, Велокросс, eBike, Гор. э-вел., Грав. вел., Горный велосипед, Шос. вел.
Плавание	Откр. вода, Плав. в бас., Кросс с заплывом, Триатлон
Тренажерный зал	Бокс, Кардио, Скал. в пом., Эллипсоид, Прохождение этажей, ВИИТ, Скакалка, Смешанные единоборства, Пилатес, Гребной тренажер, Степпер, Сил. трен., Ходьба в помещении, Йога
Зимние виды спорта	Внетр. лыж., Внетрассовое катание на сноуборде, Каток, Горные лыжи, Сноуборд, Ход. в снег., Лыжи: кл. ход, Лыжи: коньк.
Водные виды спорта	Судно, Каяк, Кайтборд, Гребля, Трубка, Паддлбординг, Серфинг, Тюбинг, Вейк-бординг, Вейксерфинг, Водные лыжи, Рафтинг, Виндсерфинг
Командные виды спорта	Американский футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хоккей на тр., Хоккей, Лакросс, Регби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат
Спорт с ракетками	Бадминтон, Падел, Пиклбол, Платформенный теннис, Ракетбол, Сквош, Наст. теннис, Теннис
Автоспорт	Вездеход, Мотокросс, Мотоцикл, Пут. по суше, Снегоход
Другое	Дыхание, Игры, Прыжки с парашютом, Навигация, Другое, Тактическая, След. за мной
Приложения	ABC, Applied Ballistics, Расчет площади, Передавать данные о ЧП, Календарь, Часы, Garmin Share, Health Snapshot™, Архив, Messenger, Фаза луны, Управл.музыкой, Оповещения, Проец. тчк., Пульсоксиметр, Ориентир для навигации, Сохранено, Настройки, Таймер этапа, ВОСХОД И ЗАХОД, Приливы, Кошелек, Погода, Тренировки

Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.

1 В режиме отображения циферблата нажмите **GPS**.
2 Если это ваше первое занятие, установите флажок рядом с каждым занятием, которое нужно добавить в Избранное, и выберите **Готово**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите занятие из Избранного.
   - Нажмите ⠿, затем выберите занятие из расширенного списка занятий.
4 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор неба, и дождитесь готовности часов.

   Часы будут готовы к работе после определения ЧСС, затем они получают сигналы GPS (при необходимости) и устанавливают подключение с беспроводными датчиками (при необходимости).
5 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.

   Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия (*Зарядка часов*, стр. 116).
- Нажимайте кнопку **SET** для записи кругов, запуска нового подхода или позы, перехода к следующему этапу тренировки.
- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Режим мощности** для использования необходимого режима питания для продления автономной работы (*Настройка режимов энергопотребления*, стр. 112).

Остановка занятия

1 Нажмите **GPS**.
2 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы возобновить занятие, выберите **Возобнов.**.
   - Чтобы сохранить занятие и просмотреть сведения, выберите **Сохранить**, нажмите кнопку **GPS** и выберите опцию.
   - Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите **Заверш. позже**.
   - Чтобы отметить круг дистанции, выберите **Круг**.

     Можно выбрать ↺, чтобы отменить круг для определенных занятий.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **Назад к началу** > **TracBack**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия самым коротким маршрутом, выберите **Назад к началу** > **Напрямую**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
   - Чтобы измерить разницу между ЧСС в конце занятия и ЧСС через две минуты, выберите **ЧП восстановл.** и подождите, пока таймер отсчитывает время (*Частота пульса восстановления*, стр. 67).
   - Чтобы удалить занятие, выберите **Отменить**.

   ПРИМЕЧАНИЕ. после остановки занятия часы автоматически сохраняют его по прошествии 30 минут.

Занятия на свежем воздухе

Гольф

Игра в гольф

Перед первой игрой на поле для гольфа необходимо загрузить это поле из приложения Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 94). Поля для гольфа, загруженные из приложения Garmin Connect, обновляются автоматически.

Перед игрой в гольф необходимо зарядить часы (*Зарядка часов*, стр. 116).

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Гольф**.
3 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
4 Выберите поле из списка доступных полей.
5 Выберите ✔, чтобы сохранить результат.
6 Выберите стартовую площадку.
   На дисплее часов отобразится экран с информацией о лунке.

①	Номер текущей лунки
②	Расстояние до задней части грина
③	Расстояние до средней части грина
④	Расстояние до передней части грина
⑤	Пар для лунки
⑥	Карта грина

ПРИМЕЧАНИЕ. в результате изменения местоположения флажков часы измеряют расстояние до передней, средней и задней части грина, но не до самого местоположения флажка.

7 Выберите один из следующих вариантов:
   - С помощью кнопки **UP** или **DOWN** переключайтесь между лунками.
   - Нажмите **GPS**, чтобы открыть меню гольфа (*Меню гольфа*, стр. 8).

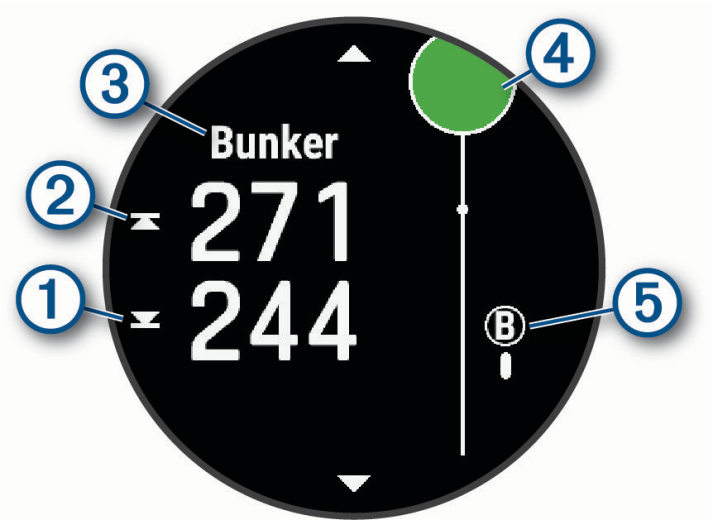
При переходе к следующей лунке часы выполняют автоматическое переключение для отображения информации о новой лунке.

Просмотр препятствий

Можно просмотреть дистанции до препятствий на фервее для лунок пар 4 и 5. Чтобы помочь вам определить расстояние для безопасного удара или дистанцию, которую мяч пролетит по воздуху, препятствия, влияющие на выбор позиции для удара, могут быть показаны по одному или группами.

1 На экране с информацией о лунке нажмите **GPS**.

2 Выберите**Преграды**.



- На экране будет показано расстояние до ближайшего препятствия: его начало ① и конец ②.
- Тип препятствия ③ указан в верхней части экрана.
- Грин изображен в виде полукруга ④ в верхней части экрана. Линия под грином обозначает центр фервея.
- Препятствия ⑤ обозначены буквой, указывающей порядок препятствий на текущей лунке, и показаны под грином в приблизительных местах относительно фервея.

3 Нажмите **UP** или **DOWN**, чтобы увидеть другие препятствия, относящееся к текущей лунке.

Меню гольфа

Чтобы получить доступ к дополнительным функциям в меню гольфа, во время раунда можно нажать кнопку **GPS**.

Завершить раунд: завершение текущего раунда.

Просмотр грина: позволяет переместить местоположение флажка для получения более точного измерения расстояния (*Перемещение флажка*, стр. 8).

Преграды: показывает преграды для текущей лунки (*Просмотр препятствий*, стр. 7).

Оценка удара: отображение расстояния предыдущего удара, записанного с помощью функции Garmin AutoShot™ (*Просмотр измерений дальности ударов*, стр. 8). Вы также можете записать удар вручную (*Измерение удара вручную*, стр. 9).

Препятствия: показывает препятствия для текущей лунки.

Оценочная табл.: открытие оценочной таблицы для раунда (*Ведение счета*, стр. 9).

Одометр: отображает записанное время, расстояние и пройденные шаги. Эта функция включается и выключается автоматически при запуске или завершении раунда.

Статистика клюшки: отображение статистики по каждой клюшке для гольфа, например, информации о расстоянии и точности. Появляется при сопряжении совместимых датчиков отслеживания клюшки Approach® CT10 или включении параметра Подсказка по выб. клюшки.

ВОСХОД И ЗАХОД: показывает время восхода и заката солнца, а также время наступления сумерек на текущий день.

Настройки: настройка параметров игры в гольф (*Настройки занятий и приложений*, стр. 42).

Перемещение флажка

Можно более подробно рассмотреть грин и изменить местоположение флажка.

1. На экране с информацией о лунке нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите пункт **Переместить флажок**.
3. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** измените местоположение флажка.
4. Нажмите кнопку **GPS**.

   Расстояния на экране с информацией о лунке обновляются в соответствии с новым местоположением флажка. Местоположение флажка сохраняется только для текущего раунда.

Просмотр измерений дальности ударов

Прежде чем устройство сможет автоматически обнаруживать и измерять дальность удара, необходимо включить оценки.

Устройство оснащено функцией автоматического обнаружения и записи удара. Каждый раз, когда вы делаете удар на фервее, устройство записывает дальность удара, чтобы вы могли просмотреть эти данные позже.

СОВЕТ. функция автоматического обнаружения удара работает наилучшим образом, если вы носите устройство на запястье ведущей руки и в случае хорошего контакта с мячом. Патты не обнаруживаются.

1. Во время игры в гольф нажмите **GPS**.
2. Выберите пункт **Оценка удара**.

   Отобразится последняя дальность удара.

   ПРИМЕЧАНИЕ. это расстояние автоматически сбрасывается при следующем ударе по мячу, патте на грине или переходе к следующей лунке.
3. Нажмите кнопку **DOWN**.
4. Выберите **Пред. удары**, чтобы посмотреть все записанные значения дальности ударов.

Измерение удара вручную

Если часы не регистрируют удар, его можно добавить вручную. Удар нужно добавлять из места, где он не зарегистрировался.

1 Выполните удар и проследите, куда приземлится мяч.
2 На экране с информацией о лунке нажмите кнопку **GPS**.
3 Выберите пункт **Оценка удара**.
4 Нажмите кнопку **DOWN**.
5 Выберите **Добавить удар** > ✔.
6 При необходимости укажите клюшку, которую вы использовали для удара.
7 Перейдите к мячу (пешком или на гольф-карте).

При следующем ударе часы автоматически запишут дальность последнего удара. При необходимости можно вручную добавить другой удар.

Ведение счета

1 На экране с информацией о лунке нажмите **GPS**.
2 Выберите **Оценочная табл.** .

   Оценочная таблица появляется, когда вы находитесь на грине.
3 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** переключайтесь между лунками.
4 Чтобы выбрать лунку, нажмите **GPS**.
5 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** установите счет.

   Производится обновление общего количества баллов.

Запись статистики

Чтобы начать запись статистики, сначала необходимо включить отслеживание статистики (*Настройки занятий и приложений*, стр. 42).

1 На странице оценочной таблицы выберите лунку.
2 Введите количество выполненных ударов, включая патты, и нажмите **GPS**.
3 Установите количество паттов и нажмите **GPS**.

   ПРИМЕЧАНИЕ. количество выполненных паттов используется только для отслеживания статистических данных и не увеличивает ваш результат.
4 При необходимости выберите один из вариантов ниже:

   ПРИМЕЧАНИЕ. если вы на лунке «пар-3», информация о фервее не появляется.
   - Если ваш мяч попал на фервей, выберите **Попад. на фер.**.
   - Если мяч не попал на фервей, выберите **Отклон. вправо** или **Отклон. влево**.
5 При необходимости введите количество штрафных ударов.

Настройки подсчета баллов

Во время раунда нажмите кнопку GPS и выберите **Настройки** > **Подсчет баллов**.

Метод подсчета: изменение метода ведения счета, который используется устройством.

Подсчет гандикапа: включает подсчет гандикапа.

Задайте гандикап: задает гандикап, если подсчет гандикапа включен.

Показать счет: отображает ваш общий счет за раунд в верхней части счетной карточки (*Ведение счета*, стр. 9).

Отслеживание статистики: включение отслеживания статистики: количества паттов, гринов по регламенту и попаданий на фервей во время игры в гольф.

Штрафы: позволяет отслеживать штрафные удары во время игры в гольф (*Запись статистики*, стр. 9).

Подсказка: включение запроса в начале раунда, в котором спрашивается, хотите ли вы сохранить счет.

Информация о подсчете баллов методом Стейблфорд

При выборе метода Стейблфорд для подсчета баллов (*Настройки занятий и приложений*, стр. 42) очки начисляются в соответствии с количеством совершенных ударов для каждой лунки относительно пара. В конце раунда побеждает участник, набравший наибольшее количество очков. Устройство начисляет очки с учетом требований Американской ассоциации гольфа.

В счетной карточке игры Стейблфорд вместо ударов отображаются очки.

Очки	Количество совершенных ударов для каждой лунки относительно пара
0	2 или больше
1	На 1 больше
2	Пар
3	На 1 меньше
4	На 2 меньше
5	На 3 меньше

Режим крупного шрифта

Можно изменить размер цифр на экране с информацией о лунке.

1 Во время раунда нажмите **GPS**.
2 Выберите **Настройки** > **Крупные цифры**.

   Расстояния до передней, средней и задней части грина будут отображаться крупным шрифтом на экране информации о лунке.
3 Нажмите **UP** или **DOWN** для просмотра дополнительных сведений, включая расстояние PlaysLike до середины грина, скорость и направление ветра, а также ваш текущий гандикап.

Запись занятия боулдерингом

Вы можете записывать трассы во время занятия боулдерингом. Трасса — это маршрут подъема по валуну или небольшой скале.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Боулдеринг**.
3 Выберите систему категорий сложности.

   ПРИМЕЧАНИЕ. при следующем запуске занятия боулдерингом часы используют эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, нажмите и удерживайте кнопку MENU, выберите параметры занятия и выберите **Система оценок**.
4 Выберите уровень сложности для трассы.
5 Нажмите **GPS** для запуска таймера трассы.
6 Начните первую трассу.
7 Нажмите **SET** для завершения трассы.
8 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите **Завершенные**.
   - Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите **Опробована**.
   - Чтобы удалить трассу, выберите **Отменить**.
9 После отдыха нажмите **SET**, чтобы начать следующую трассу.
10 Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия.
11 По завершении последней трассы нажмите **GPS**, чтобы остановить таймер трассы.
12 Выберите **Сохранить**.

Запуск режима GPS-трекера

Для увеличения времени работы от батареи во время записи активности в течение нескольких дней можно использовать **Экспедиция**.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Экспедиция**.
3 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.

   Устройство переходит в режим пониженного энергопотребления и регистрирует точки GPS-трека один раз в час. Для максимального увеличения времени работы от батареи устройство отключает все датчики и аксессуары, включая подключение к смартфону.

Запись точки трека вручную

В режиме GPS-трекера точки трека записываются автоматически на основе выбранного интервала записи. Вы можете записать точку трека вручную в любое время.

1 В режиме GPS-трекера нажмите **GPS**.
2 Выберите **Добавить точку**.

Просмотр сведений о точках трека

1 В режиме GPS-трекера нажмите **GPS**.
2 Выберите **Просмотр точек**.
3 Выберите точку трека в списке.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы начать навигацию к выбранной точке трека, нажмите **Идти к**.
   - Для просмотра дополнительной информации о точке трека выберите **Сведения**.

Рыбалка

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Рыбалка**.
3 Нажмите **GPS**.
4 Нажмите **GPS** и выберите один из вариантов:
   - Чтобы добавить ещё одну рыбу к счетчику пойманных рыб, выберите **Регистрац. улова**.
   - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите **Сохранить местопол.**.
   - Чтобы установить интервальный таймер, время окончания или напоминание о времени окончания занятия, выберите **Тайм. рыбалки**.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу** и выберите требуемый вариант.
   - Для просмотра сохраненных местоположений выберите **Сохр. местополож.**.
   - Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите **Навигация**, затем выберите требуемую опцию.
   - Чтобы изменить настройки занятия, выберите **Настройки**, а затем выберите требуемый вариант (*Настройки занятий и приложений*, стр. 42).
5 После завершения занятия нажмите **GPS** и выберите **Законч. рыбалку**.

Охота

Вы можете сохранять местоположения, актуальные для ваших занятий охотой, и просматривать карту сохраненных местоположений. Во время охоты устройство использует режим GNSS, который позволяет продлить срок службы батареи.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Охота**.
3 Нажмите **GPS** и выберите **Начать охоту**.
4 Нажмите **GPS** и выберите один из вариантов:
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу** и выберите требуемый вариант.
   - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите **Сохранить местопол.**.
   - Для просмотра местоположений, сохраненных во время текущего занятия охотой, выберите **Места для охоты**.
   - Для просмотра всех ранее сохраненных местоположений выберите **Сохр. местополож.**.
   - Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите **Навигация**, затем выберите требуемую опцию.
5 После завершения охоты нажмите **GPS** и выберите **Завершен. охоты**.

Бег

Бег на стадионе

Перед началом забега на стадионе убедитесь, что вы бежите по стандартному треку длиной 400 м.

Вы можете использовать занятие «Бег на стадионе» для записи данных о беге на стадионе, включая расстояние в метрах и разбивку по кругам.

1 Выйдите на трек.
2 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
3 Выберите **Бег на стадионе**.
4 Подождите, пока часы найдут спутники.
5 Если вы бежите по 1-й дорожке, перейдите к шагу 11.
6 Нажмите **MENU**.
7 Выберите настройки занятия.
8 Выберите **Номер дорожки**.
9 Выберите номер дорожки.
10 Нажмите кнопку **BACK** два раза, чтобы вернуться на экран таймера занятия.
11 Нажмите кнопку **GPS**.
12 Бегите по треку.
13 После завершения занятия нажмите кнопку **GPS** и выберите **Сохранить**.

Советы по записи бега на стадионе

- Подождите, пока часы начнут получать спутниковые сигналы, прежде чем начинать пробежку.
- Во время первой пробежки на незнакомом стадионе пробегите четыре круга для калибровки дистанции забега.

  Чтобы завершить круг, пробегите немного дальше начальной точки.
- Бегите каждый круг по одной и той же дорожке.

  ПРИМЕЧАНИЕ. по умолчанию расстояние Auto Lap® составляет 1600 м или четыре круга по стадиону.
- Если вы бежите не по 1-й дорожке, установите номер дорожки в настройках занятия.

Виртуальная пробежка

Вы можете выполнить сопряжение часов с совместимым сторонним приложением для передачи данных о темпе, частоте пульса или частоте шагов.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Вирт. проб.**.
3 На планшете, ноутбуке или смартфоне откройте приложение Zwift™ или другое приложение для виртуальных тренировок.
4 Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать забег и выполнить сопряжение устройств.
5 Нажмите **GPS** для запуска таймера занятия.
6 После завершения занятия нажмите кнопку **GPS** и выберите **Сохранить**.

Калибровка расстояния для беговой дорожки

Для более точной записи расстояния во время занятия на беговой дорожке можно выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки после выполнения пробежки на расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили). При использовании разных беговых дорожек калибровку расстояния для каждой беговой дорожки можно выполнить вручную или после каждого занятия на беговой дорожке.

1 Начните занятие на беговой дорожке (*Начало занятия*, стр. 5).
2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы не зарегистрируют расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили).
3 По завершении занятия нажмите кнопку **GPS**, чтобы остановить таймер занятия.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки в первый раз, выберите **Сохранить**.

     Устройство предложит завершить калибровку на беговой дорожке.
   - Чтобы выполнить повторную калибровку расстояния для беговой дорожки после первой калибровки, выберите **Калибр. и сохр.** > ✔.
5 Проверьте на дисплее беговой дорожки пройденное расстояние и введите это расстояние на часах.

Запись занятия бегом с препятствиями

Когда вы участвуете в беге с препятствиями, вы можете использовать занятие Бег с препят. для записи времени прохождения каждого препятствия и времени бега между препятствиями.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Бег с препят.**.
3 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.
4 Нажмите кнопку **SET**, чтобы вручную отметить начало и конец каждого препятствия.

   ПРИМЕЧАНИЕ. можно настроить параметр **Отслеживание препятствий** для сохранения местоположений препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега.
5 После завершения занятия нажмите кнопку **GPS** и выберите **Сохранить**.

Тренировка PacePro™

Многие бегуны во время забега любят носить браслет с пометками темпа, который помогает им достичь своей цели. Функция PacePro позволяет вам создать собственный браслет на основе расстояния и темпа или расстояния и времени. Вы также можете создать браслет с пометками темпа для известной дистанции для оптимизации темпа на основе изменений высоты.

Можно создать план PacePro с помощью приложения Garmin Connect. Перед запуском дистанции можно просмотреть отрезки и график высоты.

Загрузка плана PacePro из Garmin Connect

Перед тем как загрузить план PacePro из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 94).

1 Выберите один из следующих вариантов:
   - Откройте приложение Garmin Connect и выберите •••.
   - Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com.
2 Выберите **Трен. и планирование** > **Стратегии темпа PacePro**.
3 Следуйте приведенным на экране инструкциям, чтобы создать и сохранить план PacePro.
4 Выберите или **Отправка на устройство**.

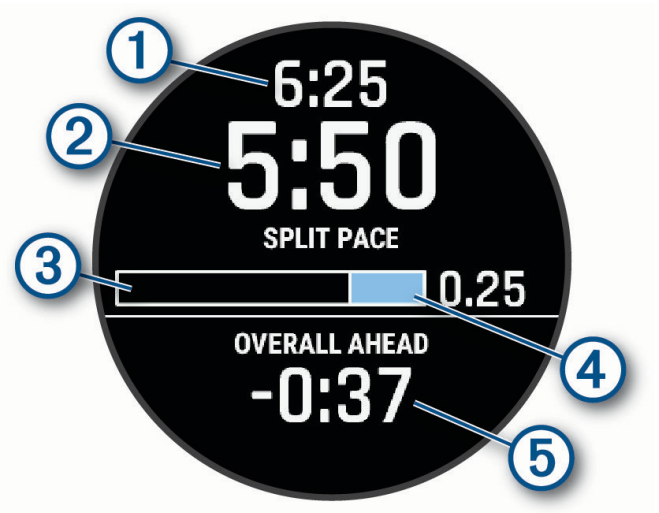
Запуск плана PacePro

Прежде чем начинать план PacePro, его необходимо загрузить из своей учетной записи Garmin Connect.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите бег вне помещения.
3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4 Выберите **Тренировка** > **Планы PacePro**.
5 Выберите план тренировок.
6 Нажмите кнопку **GPS**.

   СОВЕТ. перед тем как принять план PacePro, можно предварительно просмотреть отрезки, график высоты и карту.

7 Выберите **Принять план**, чтобы начать тренировку.
8 При необходимости выберите ✔, чтобы включить навигацию по дистанции.
9 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.



1	Целевой темп на отрезке
2	Текущий темп на отрезке
3	Ход преодоления отрезка
4	Оставшееся расстояние на отрезке
5	Общее время опережения или отставания от целевого времени

СОВЕТ. удерживая кнопку MENU, выберите **Остановить PacePro** > ✔, чтобы остановить план PacePro. Таймер занятия продолжает работать.

Велосипед

Использование велотренажера

Перед использованием совместимого велотренажера необходимо выполнить сопряжение велотренажера с часами с помощью технологииANT+® (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 86).

Вы можете использовать часы вместе с велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов и прохождения дистанций. При использовании велотренажера GPS отключается автоматически.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Велотренажер**.
3 Нажмите и удерживайте **MENU**.
4 Выберите **Парам. умного трен.**.
5 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Фрирайд**, чтобы начать заезд.
   - Выберите **Следовать тренировке**, чтобы выполнить сохраненную тренировку (*Тренировки*, стр. 34).
   - Выберите **След. по курсу**, чтобы пройти сохраненную дистанцию (*Дистанции*, стр. 109).
   - Выберите **Настройка мощности**, чтобы задать целевое значение мощности.
   - Выберите **Установка уклона**, чтобы задать моделируемый уклон.
   - Выберите **Установка сопротивления**, чтобы установить силу сопротивления на тренажере.
6 Нажмите **GPS** для запуска таймера занятия.

   Велотренажер увеличивает или уменьшает сопротивление в зависимости от информации о высоте в ходе прохождения дистанции или заезда.

Плавание

УВЕДОМЛЕНИЕ

Данное устройство предназначено для плавания на поверхности. Погружение с устройством в ходе подводного плавания с аквалангом может привести к его повреждению и аннулированию гарантии.

ПРИМЕЧАНИЕ. на часах включена функция измерения частоты пульса на запястье для занятий плаванием.

Термины по плаванию

Участок: один заплыв в бассейне.

Интервал: один или несколько последовательных участков. Новый интервал начинается после отдыха.

Гребки: гребки считаются каждый раз, когда рука, на которую надеты часы, завершает полный цикл.

Балл Swolf: баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. На открытой воде Swolf учитывается на участках более 25 метров. Swolf — это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем.

Типы гребков

Определение типа гребков поддерживается только при плавании в бассейне. Тип гребков определяется в конце участка. Типы гребков появляются в вашей истории занятий плаванием и в учетной записи Garmin Connect. Тип гребка также можно указать в одном из полей пользовательских данных (*Настройка экранов данных*, стр. 41).

Свободный стиль	Вольный стиль
Назад	На спине
Брасс	Брасс
Баттерф.	Баттерфляй
Смеш.ст.	Более одного типа гребков в интервале
Упражнение	Используется с функцией записи упражнений (*Тренировка с журналом упражнений*, стр. 18)

Советы по занятиям плаванием

- Кнопка **SET** используется для регистрации интервалов во время плавания в открытой воде.
- Перед началом плавания в бассейне следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать размер бассейна, или введите размер вручную.

  Часы измеряют и регистрируют расстояние по пройденным участкам бассейна. Для отображения точного расстояния размер бассейна должен быть указан правильно. При следующем запуске заплыва в бассейне часы используют размер этого бассейна. Чтобы изменить размер бассейна, нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, выберите параметры занятия и выберите **Размер бассейна**.
- Для получения точных результатов проплывите всю длину бассейна и используйте один вид гребков на протяжении всей длины. Ставьте таймер занятия на паузу во время отдыха.
- Нажмите кнопку **SET** для записи отдыха во время плавания в бассейне (*Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную*, стр. 17).

  Часы автоматически регистрируют расстояния и интервалы во время плавания в бассейне.
- Чтобы помочь часам подсчитать расстояние, сделайте сильный толчок от стены и плавное движение перед первым гребком.
- При выполнении упражнений необходимо либо остановить таймер занятия, либо использовать функцию записи упражнений (*Тренировка с журналом упражнений*, стр. 18).

Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную

ПРИМЕЧАНИЕ. во время отдыха данные о плавании не записываются. Чтобы просмотреть другие экраны данных, нажмите UP или DOWN.

Функция автоматической паузы поддерживается только в бассейне. Часы автоматически определяют, когда вы отдыхаете, и появляется экран ожидания. Если вы отдыхаете более 15 секунд, часы автоматически создают интервал отдыха. При возобновлении плавания часы автоматически начинают новый интервал плавания. Функцию автоматической паузы можно включить в параметрах занятия (*Настройки занятий и приложений*, стр. 42).

СОВЕТ. для наилучшей работы функции автоматической паузы минимизируйте движения рук во время отдыха.

Во время занятия плаванием в бассейне или в открытой воде вы можете вручную отметить интервал отдыха, нажав SET.

Тренировка с журналом упражнений

Функция журнала упражнений поддерживается только в бассейне. Вы можете использовать журнал упражнений, чтобы вручную записывать упражнения для ног, заплывы с одной рукой и любые другие нагрузки, которых нет среди четырех видов гребков.

1. Чтобы открыть экран журнала упражнений во время занятия плаванием в бассейне, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
2. Чтобы запустить таймер упражнения, нажмите кнопку **SET**.
3. После завершения интервала тренировки нажмите кнопку **SET**.

   Таймер упражнения остановится, но таймер тренировки продолжит запись общей длительности занятия.
4. Укажите дистанцию завершенного упражнения.

   Увеличение дистанции рассчитывается на основе длины бассейна, указанного в профиле занятий.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы начать новый интервал упражнения, нажмите кнопку **SET**.
   - Чтобы начать интервал заплыва, нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для перехода к экранам тренировки в бассейне.

Мультиспорт

Триатлонисты, дуатлонисты и участники других мультитренировок могут воспользоваться преимуществом режима «Мультиспорт», например использовать Триатлон или Кросс с заплывом. В режиме «Мультиспорт» можно переходить между типами деятельности и продолжать просматривать показатели общего времени. Например, можно переключиться между ездой на велосипеде и бегом и просмотреть общее время для заезда и бега на протяжении всей мультитренировки.

Вы можете настроить мультитренировку в соответствии с вашими требованиями или использовать режим «Триатлон» по умолчанию, настроенный для стандартного триатлона.

Занятия триатлоном

При участии в триатлоне вы можете использовать занятие триатлоном для быстрого перехода к каждому сегменту соревнований, регистрации времени каждого сегмента и сохранения занятия.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите **Триатлон**.
3. Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.
4. В начале и в конце каждого сегмента триатлона нажимайте **SET**.

   Если функция перехода включена по умолчанию, время перехода записывается отдельно от времени занятия. Функцию перехода между сегментами можно включить или выключить в настройках занятия триатлоном. Если переходы выключены, нажмите SET, чтобы изменить вид спорта.
5. После завершения занятия нажмите кнопку **GPS** и выберите **Сохранить**.

Создание мультитренировки

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Добавить** > **Мультитренировка**.
3 Выберите тип мультитренировки или введите собственное имя.
   К дублирующимся именам занятий добавляется номер. Например, «Триатлон(2)».
4 Выберите два или более занятий.
5 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, вы можете выбрать, включать ли переходы.
   - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать мультитренировку.
6 Выберите ✔, чтобы добавить занятие в свой список избранного.

Занятия в спортзале

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на беговой дорожке или велотренажере. Для занятий в помещении функция GPS отключена (*Настройки занятий и приложений*, стр. 42).

Во время бега или ходьбы с отключенной функцией GPS показатели скорости и расстояния рассчитываются с помощью акселерометра часов. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных о скорости и расстоянии повышается после нескольких занятий бегом или ходьбой вне помещения с использованием GPS.

СОВЕТ. если пользователь держится за поручни во время занятий на беговой дорожке, точность снижается.

В случае отключения функции GPS во время велотренировок данные о скорости и расстоянии будут недоступны, если не используется дополнительный датчик, обеспечивающий передачу данных о скорости и расстоянии на часы (например, датчик скорости или частоты вращения педалей).

Запись силовых тренировок

Предусмотрена возможность записи подходов во время силовых тренировок. Подход состоит из нескольких повторений одного упражнения.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите **Сил. трен.**.
3. Выберите тренировку (*Выполнение тренировки из Garmin Connect*, стр. 35).
4. Выберите **Сведения**, чтобы просмотреть список этапов тренировки (необязательно).
5. Выберите ✔.
6. Нажмите **GPS** и выберите **Начать трен.**, чтобы запустить таймер подхода.
7. Приступите к выполнению первого подхода.

   Часы обеспечивают подсчет повторений. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений.

   СОВЕТ. часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый.
8. Нажмите кнопку **SET**, чтобы завершить подход и перейти к следующему упражнению (если доступно).

   На часах отображается общее число повторений в подходе. Через несколько секунд на экране появится таймер отдыха.
9. При необходимости нажмите **UP** или **DOWN**, чтобы изменить количество повторений.

   СОВЕТ. также можно добавить использованный вес для подхода.
10. После отдыха нажмите **SET** для начала следующего подхода.
11. Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие.
12. По завершении последнего подхода нажмите кнопку **GPS** и выберите **Остановить трен.**, чтобы остановить таймер подхода.
13. Выберите **Сохранить**.

Запись занятия ВИИТ

Для записи высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) можно использовать специальные таймеры.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **ВИИТ**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия ВИИТ.
   - Выберите **Таймеры ВИИТ** > **AMRAP** для записи как можно большего количества подходов в установленный период времени.
   - Выберите **Таймеры ВИИТ** > **EMOM**, чтобы записать заданное количество упражнений каждую минуту в течение каждой минуты.
   - Выберите **Таймеры ВИИТ** > **Табата** для переключения между 20-секундными интервалами максимального усилия с 10-секундным перерывом.
   - Выберите **Таймеры ВИИТ** > **Ввод вручную**, чтобы установить свое время на упражнение, время отдыха, количество упражнений и подходов.
   - Выберите **Тренировки**, чтобы следовать сохраненной тренировке.
4 При необходимости следуйте инструкциям на экране.
5 Нажмите **GPS** для первого подхода.

   Часы отображают таймер обратного отсчета и текущую частоту пульса.
6 При необходимости нажмите **SET**, чтобы вручную перейти к следующему подходу или отдыху.
7 По завершении занятия нажмите **GPS**, чтобы остановить таймер занятия.
8 Выберите **Сохранить**.

Запись занятия скалолазанием в помещении

Вы можете записывать трассы во время скалолазания в помещении. Трасса — это маршрут по стене для скалолазания в помещении.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Скал. в пом.**.
3 Выберите ✔ для записи статистики о трассе.
4 Выберите систему категорий сложности.

   ПРИМЕЧАНИЕ. при следующем запуске занятия скалолазанием в помещении устройство использует эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, нажмите и удерживайте кнопку MENU, выберите параметры занятия и выберите **Система оценок**.
5 Выберите уровень сложности для трассы.
6 Нажмите **GPS**.
7 Начните первую трассу.

   ПРИМЕЧАНИЕ. когда таймер трассы работает, устройство автоматически блокирует кнопки для предотвращения их случайного нажатия. Часы можно разблокировать, нажав и удерживая любую кнопку.
8 Спускайтесь на землю по завершении трассы.

   Таймер отдыха запускается автоматически, когда вы находитесь на земле.

   ПРИМЕЧАНИЕ. если нужно, нажмите SET, чтобы завершить прохождение трассы.
9 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите **Завершенные**.
   - Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите **Опробована**.
   - Чтобы удалить трассу, выберите **Отменить**.
10 Введите количество падений на трассе.
11 После отдыха нажмите **SET**, чтобы начать прохождение следующей трассы.

12 Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия.
13 Нажмите **GPS**.
14 Выберите **Сохранить**.

Зимние виды спорта

Просмотр лыжных спусков

Часы записывают сведения о каждом спуске на горных лыжах или сноуборде с помощью функции автозаезда. Эта функция включена по умолчанию для катания на горных лыжах и сноуборде. Она автоматически записывает новые лыжные спуски, когда вы начинаете движение вниз по склону.

1 Начните лыжный или сноубордный спуск.
2 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
3 Выберите **Просмотреть заезды**.
4 Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра сведений о последнем или текущем заезде, а также об общем количестве заездов.

   Экраны спуска содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общий спуск.

Запись занятия внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде

Занятие внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде позволяет переключаться между режимами отслеживания подъемов и спусков, что позволяет точно отслеживать статистику. Параметр Отслеживание режима можно настроить на автоматическое или ручное переключение между режимами отслеживания (*Настройки занятий и приложений*, стр. 42).

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Внетр. лыж.**.
   - Выберите **Внетрассовое катание на сноуборде**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Если вы начинаете заниматься на подъеме, выберите **Восхождение**.
   - Если вы начинаете занятие на спуске, выберите **Спуск**.
4 Нажмите **GPS** для запуска таймера занятия.
5 При необходимости нажмите **SET** для переключения между режимами отслеживания подъема и спуска.
6 После завершения занятия нажмите кнопку **GPS** и выберите **Сохранить**.

Водные виды спорта

Серфинг

Можно использовать занятие серфингом для записи своих сеансов серфинга. После сеанса можно просмотреть количество взятых волн, самую длинную волну и максимальную скорость.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Серфинг**.
3 Подождите, пока часы не получат сигналы GPS.
4 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.
5 По завершении занятия нажмите кнопку **GPS**, чтобы остановить таймер занятия.
6 Выберите **Сохранить**, чтобы просмотреть сводку по вашему сеансу серфинга.

Просмотр занятий водными видами спорта

Часы записывают сведения о каждом занятии водным видом спорта с помощью функции автоматического определения. Эта функция автоматически записывает новые занятия на основе движения. Таймер занятия приостанавливается, когда вы перестаете двигаться. Таймер занятия запускается автоматически при увеличении скорости движения. Сведения о заезде можно просмотреть на приостановленном экране или при активном таймере занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна не для всех типов занятий водными видами спорта.

1. Начните занятие водным видом спорта.
2. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
3. Выберите **Просмотреть заезды**.
4. Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра сведений о последнем или текущем заезде, а также об общем количестве заездов.

   Экраны заезда содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость и среднюю скорость.

Другие занятия и приложения

Applied Ballistics•

⚠ ОСТОРОЖНО

Функция Applied Ballistics предназначена для предоставления точных данных для корректировки высоты и поправки на ветер только на основе профилей оружия и патронов, а также оценки текущих условий. В зависимости от окружающей среды условия могут быстро меняться. Изменения условий окружающей среды, такие как возникновение порывов ветра или ветра в направлении от места стрельбы, может влиять на точность выстрела. Показания для корректировки высоты и поправки на ветер основываются только на тех данных, которые были введены пользователем для этой функции. Следует регулярно и внимательно снимать показания, а также обеспечивать достаточное время для их стабилизации после значительных изменений условий окружающей среды. Следует всегда оставлять безопасный запас для изменения условий и ошибок в показаниях.

Перед выстрелом следует составить четкое представление о мишени и том, что находится за ней. Пренебрежение окружающими условиями во время стрельбы может привести к нанесению материального ущерба, получению травм или летальному исходу.

ПРИМЕЧАНИЕ. данная функция доступна только при использовании моделей Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Функция Applied Ballistics предлагает индивидуальные расчеты прицеливания для стрельбы на дальнюю дистанцию на основе характеристик винтовки, патронов и различных условий окружающей среды. Вы можете ввести параметры, включая ветер, температуру, влажность, дальность и направление стрельбы.

Эта функция предоставляет всю информацию, необходимую для стрельбы на дальнюю дистанцию, в том числе корректировку высоты, поправки на ветер и время полета пули. Она также позволяет настроить сопротивление для выбранного типа патрона. Более подробную информацию об этой функции см. на сайте appliedballisticsllc.com. Описание терминов и полей данных см. в *Словарь терминов Applied Ballistics*, стр. 28.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, вам понадобится обновить баллистический калькулятор в приложении Applied Ballistics Quantum для разблокировки всех функций Applied Ballistics (*Приложение Applied Ballistics Quantum*, стр. 23).

Приложение Applied Ballistics Quantum

Приложение Applied Ballistics Quantum позволяет управлять баллистическими профилями на часах Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition или обновлять баллистический калькулятор при необходимости. Приложение Applied Ballistics Quantum можно скачать из магазина приложений на смартфоне.

Параметры Applied Ballistics

В режиме отображения циферблата нажмите **GPS**, выберите **Applied Ballistics** и нажмите **GPS**.

Quick Edit: быстрая установка дальности, направления стрельбы и данных о ветре (*Быстрое изменение условий стрельбы*, стр. 24).

Range Card: отображение данных для различных дистанций в зависимости от введенных пользователем параметров. Можно изменять поля данных (*Настройка полей карты дальности*, стр. 24), редактировать шаг дальности (*Редактирование шага дальности*, стр. 25) и устанавливать базовую дальность (*Настройка базовой дальности*, стр. 25).

Target Card: устанавливает условия для стрельбы на дальнюю дистанцию для текущей мишени, включая дальность, высоту и поправку на ветер (*Редактирование мишени*, стр. 25). Можно изменять выбор мишени и настраивать условия для не более 26 мишеней (*Смена мишени*, стр. 25).

Environment: устанавливает метеорологические условия для окружающей среды. Можно ввести пользовательские значения, использовать значение давления и широты с внутреннего датчика в устройстве или значения с подключенного беспроводного датчика (*Окружающая среда*, стр. 26).

Profile: устанавливает свойства пули, оружия и прицела для текущего профиля (*Редактирование профиля*, стр. 26). Можно изменить выбранный профиль (*Выбор другого профиля*, стр. 27) и добавить дополнительные профили (*Добавление профиля*, стр. 26).

Change Fields: настройка полей данных на экране данных профиля (*Настройка экрана данных профиля*, стр. 28).

Settings: установка единиц измерения, точности до десятичного знака, меток мишеней и параметров поправки на снос ветром и регулировки высоты.

Быстрое изменение условий стрельбы

Можно редактировать дальность и направление стрельбы, а также данные о ветре.

1. В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите **Quick Edit**.

   СОВЕТ. с помощью кнопок DOWN и UP можно изменить каждое значение, а затем нажать GPS, чтобы перейти к следующему полю.
3. Установите значение **RNG** на целевое расстояние.
4. Установите значение **DOF** по действительному направлению вашей стрельбы (либо вручную, либо с помощью компаса).
5. Установите значение **W 1** на низкую скорость ветра.
6. Установите значение **W 2** на высокую скорость ветра.
7. Установите значение **DIR** на направление, откуда дует ветер.
8. Нажмите кнопку **SET**, чтобы сохранить настройки.

Карта дальности

Настройка полей карты дальности

1. В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите **Range Card**.

   СОВЕТ. чтобы быстро просмотреть различные поля данных для третьего столбца, нажмите кнопку GPS.
3. Удерживайте нажатой кнопку **GPS**.
4. Выберите пункт **Change Fields**.
5. Используйте кнопку **GPS** для прокрутки до нужного поля.
6. Чтобы изменить поле данных, используйте кнопки **DOWN** и **UP**.
7. Нажмите кнопку **SET**, чтобы сохранить изменения.

Редактирование шага дальности

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Range Card**.
3 Удерживайте нажатой кнопку **GPS**.
4 Выберите **Range Increment**.
5 Введите значение.

Настройка базовой дальности

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Range Card**.
3 Удерживайте нажатой кнопку **GPS**.
4 Выберите **Base Range**.
5 Введите значение.

Карта мишеней

Добавление мишени

Можно добавить до 26 мишеней.

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Target Card** > **Add**.
   Новая мишень появится в нижней части списка.

Редактирование мишени

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Target Card**.
3 Выберите мишень.
4 Выберите параметр, который необходимо изменить.

Смена мишени

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Target Card**.
3 Выберите мишень.
4 Выберите **Set as current**.

Удаление всех мишеней

Можно удалить все сохраненные мишени одновременно.

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Target Card**.
3 Нажмите и удерживайте кнопку **GPS**.
4 Выберите **Delete All Targets**.

Настройка местоположения мишени с помощью GPS

1 Когда вы находитесь в местоположении мишени, нажмите и удерживайте **CTRL**, затем выберите **Сохранить местопол.**.
2 Подождите, пока часы найдут спутники.
3 Сохраните местоположение мишени.
4 Перейдите к огневой позиции.
5 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
6 Выберите **Target Card**.
7 Выберите мишень.
8 Выберите **Use Saved Location Data**.
9 Подождите, пока часы найдут спутники.
10 Выберите местоположение мишени.

Окружающая среда

Редактирование параметров окружающей среды

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Environment**.
3 Выберите параметр, который необходимо изменить.

Включение Auto Update

Функцию автоматического обновления можно использовать для автоматического обновления значений широты и давления. При подключении к беспроводному датчику, например датчику температуры или измерителю погоды, другие поля метеорологических условий также обновляются (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 86). Значения обновляются каждую минуту.

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Environment** > **Auto Update** > **On**

Профиль

Добавление профиля

Чтобы добавить файл .pro с информацией профиля, можно создать этот файл с помощью приложения Applied Ballistics Quantum и перенести его в папку AB на устройстве. Также создать профиль можно с помощью устройства Garmin®.

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Profile** > **Profile**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы создать новый профиль, выберите **+ Profile**
   - Чтобы создать новый профиль на основе существующего, выберите профиль, выберите **Copy** и введите название.

Редактирование профиля

Перед редактированием профиля необходимо сначала сделать его своим текущим профилем (*Выбор другого профиля*, стр. 27).

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Profile**.
3 При необходимости выберите **Profile**, выберите профиль, выберите **Edit Name** и введите новое имя.
4 Выберите **Bullet Data** и укажите свойства пули.

   СОВЕТ. можно выбрать Bullet Library, чтобы автоматически ввести свойства пули из базы данных пуль Applied Ballistics. Если вы вручную вводите свойства пули, можно найти соответствующую информацию на официальном сайте производителя пули.
5 Выберите **Gun Data** и выберите опцию.

   ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые опции отображаются только при включении функции Sight in Condition.
6 При необходимости выберите **Gun Data** > **Advanced Settings** и выберите опцию.
   - Чтобы откалибровать начальную скорость пули для получения более точного решения в диапазоне сверхзвуковых скоростей для огнестрельного оружия, выберите **Calibrate Muzzle Velocity** и выберите опцию.
   - Чтобы откалибровать пользовательский коэффициент лобового сопротивления, выберите **Calibrate Custom Drag Factor** и выберите опцию.
   - Чтобы откалибровать коэффициент перерасчета снижения пули для обеспечения более точного решения в диапазоне околозвуковых или дозвуковых скоростей для огнестрельного оружия, выберите **Calibrate DSF** и выберите опцию.

     ПРИМЕЧАНИЕ. Garmin рекомендует выполнять калибровку начальной скорости пули до определения коэффициента перерасчета снижения пули. После калибровки коэффициента перерасчета снижения пули можно выбрать **View DSF Table** для просмотра таблицы коэффициентов перерасчета снижения пули. При необходимости нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Clear DSF Table**, чтобы сбросить таблицу коэффициентов перерасчета снижения пули до значений по умолчанию.
   - Чтобы изменить таблицу температур для начальной скорости пули, выберите **MV Temp Table**, нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, выберите **Правка**, выберите значение для изменения, нажмите кнопку **GPS** и введите значение.

     ПРИМЕЧАНИЕ. при необходимости нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Clear MV-Temp**, чтобы сбросить таблицу температур для начальной скорости пули до значений по умолчанию.
7 Выберите **Output Units** и выберите единицы измерения.

Удаление профиля

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Profile** > **Profile**.
3 Выберите профиль.
4 Выберите **Delete Profile**.

Выбор другого профиля

1 В приложении Applied Ballistics нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Profile** > **Profile**.
3 Выберите профиль.
4 Нажмите **Change Profile**.

Настройка экрана данных профиля

1. Во время выполнения занятия Applied Ballistics нажмите **DOWN** для прокрутки экрана данных профиля.
2. Нажмите **GPS** и выберите **Change Fields**.
3. Нажмите **DOWN** или **UP**, чтобы перейти к полю данных.
4. Нажмите **GPS**, чтобы выбрать поле данных для изменения.
5. Нажмите **DOWN** или **UP** для прокрутки полей данных.
6. Выберите нужное поле.
7. Нажмите **BACK** для сохранения изменений.

Словарь терминов Applied Ballistics

ПРИМЕЧАНИЕ. функция Applied Ballistics доступна только для моделей Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Поля быстрой правки

DIR: направление, откуда дует ветер. Например, 9:00 означает, что ветер дует слева направо от стрелка. Поле ввода.

DOF: направление стрельбы, где север — это 0 градусов, а восток — 90 градусов. Поле ввода.

Elevation: вертикальный аспект прицеливания, выраженный в дюймах, миллирадианах (мрад/мил) или угловых минутах (MOA).

RNG: расстояние до мишени, выраженное в ярдах или метрах. Поле ввода.

W 1: скорость ветра, использующаяся в расчетах. Выражается в милях в час (миль/ч), километрах в час (км/ч) или метрах в секунду (м/с). Поле ввода.

W 2: дополнительная скорость ветра, использующаяся в расчетах. Выражается в милях в час (миль/ч), километрах в час (км/ч) или метрах в секунду (м/с). Поле ввода.

СОВЕТ. вы можете использовать две скорости ветра для расчета поправки с высоким и низким значением. Фактическая поправка должна находиться в этом диапазоне. Использование скорости ветра 1 и скорости ветра 2 не является эффективным способом учитывать скорости ветра на различных расстояниях между вами и мишенью.

Windage 1: горизонтальный аспект прицеливания в зависимости от скорости ветра 1 и направления ветра, выраженный в дюймах, миллирадианах (мрад/мил) или угловых минутах (MOA).

Windage 2: горизонтальный аспект прицеливания в зависимости от скорости ветра 2 и направления ветра, выраженный в дюймах, миллирадианах (мрад/мил) или угловых минутах (MOA).

Поля карточки дальности

Bullet Drop: общее снижение пули на протяжении полета, выраженное в дюймах, сантиметрах или миллиметрах.

Elevation: вертикальный аспект прицеливания, выраженный в дюймах, миллирадианах (мрад/мил) или угловых минутах (MOA).

H. Cor. Effect: горизонтальное ускорение Кориолиса. Горизонтальное ускорение Кориолиса — это поправка на ветер, связанная с ускорением Кориолиса. Она всегда рассчитывается устройством, хотя ее влияние будет минимальным при небольшой дальности.

Lead: горизонтальная коррекция, необходимая для попадания по мишени, движущейся влево или вправо с заданной скоростью.

СОВЕТ. когда вы введете скорость мишени, устройство рассчитает необходимую поправку с учетом характеристик ветра.

Remaining Energy: оставшаяся энергия пули при попадании в мишень, выраженная в футо-фунтах или джоулях (Дж).

Spin Drift: поправка в связи с вращательным (гироскопическим) сносом. Например, в северном полушарии пуля из ствола с правым направлениям всегда будет незначительно отклоняться вправо.

Time of Flight: время полета, которое указывает, сколько времени понадобится пуле, чтобы достичь мишени на заданном расстоянии.

V. Cor. Effect: вертикальное ускорение Кориолиса. Вертикальное ускорение Кориолиса — это поправка на высоту, связанная с ускорением Кориолиса. Она всегда рассчитывается устройством, хотя ее влияние будет минимальным при небольшой дальности.

Velocity: расчетная скорость пули при попадании в мишень.

Velocity Mach: расчетная скорость пули при попадании в мишень, выраженная как коэффициент скорости Маха.

Windage 1: горизонтальный аспект прицеливания в зависимости от скорости ветра 1 и направления ветра, выраженный в дюймах, миллирадианах (мрад/мил) или угловых минутах (MOA).

Windage 2: горизонтальный аспект прицеливания в зависимости от скорости ветра 2 и направления ветра, выраженный в дюймах, миллирадианах (мрад/мил) или угловых минутах (MOA).

Поля метеорологических условий

Direction: направление, откуда дует ветер. Например, 9:00 означает, что ветер дует слева направо от стрелка. Поле ввода.

Humidity: влажность воздуха в процентах. Поле ввода.

Latitude: горизонтальное положение на поверхности земли. Отрицательные значения находятся ниже экватора. Положительные значения находятся над экватором. Это значение используется для расчета вертикального и горизонтального ускорения Кориолиса. Поле ввода.

СОВЕТ. вы можете выбрать параметр Use Current Position, чтобы использовать координаты GPS с устройства.

ПРИМЕЧАНИЕ. Latitude используется только для расчета ускорения Кориолиса. Если стрельба осуществляется с расстояния менее 1000 ярдов (914 м) до мишени, это поле ввода становится необязательным.

Pressure: атмосферное давление (на уровне станции). Атмосферное давление не корректируется относительно уровня моря (барометрическое давление). Атмосферное давление необходимо для расчета условий стрельбы. Поле ввода.

СОВЕТ. вы можете ввести это значение вручную или выбрать параметр Use Current Pressure, чтобы использовать значение давления из внутреннего датчика устройства.

Temperature: температура в текущем местоположении. Поле ввода.

СОВЕТ. можно вручную ввести значение температуры с подключенного датчика tempe™ или другого устройства для измерения температуры. Это поле не обновляется автоматически при подключении к датчику tempe.

Wind Mode: позволяет задать параметр Direction относительно параметра Direction of Fire (DOF) или относительно истинного севера (True Wind Dir).

ПРИМЕЧАНИЕ. при стрельбе по нескольким мишеням в разных направлениях параметр True Wind Dir очень полезен, поскольку вам нужно настроить только направление стрельбы, тогда как параметр Direction остается неизменным.

Wind Speed 1: скорость ветра, использующаяся в расчетах. Выражается в милях в час (миль/ч), километрах в час (км/ч) или метрах в секунду (м/с). Поле ввода.

Wind Speed 2: дополнительная скорость ветра, использующаяся в расчетах. Выражается в милях в час (миль/ч), километрах в час (км/ч) или метрах в секунду (м/с). Поле ввода.

СОВЕТ. вы можете использовать две скорости ветра для расчета поправки с высоким и низким значением. Фактическая поправка должна находиться в этом диапазоне.

Поля карточки мишени

Direction of Fire: направление стрельбы, где север — это 0 градусов, а восток — 90 градусов. Поле ввода.

ПРИМЕЧАНИЕ. Direction of Fire используется только для расчета ускорения Кориолиса. Если стрельба осуществляется с расстояния менее 1000 ярдов (914 м) до мишени, это поле ввода становится необязательным.

Inclination: угол наклона стрельбы. Отрицательное значение указывает на стрельбу вниз. Положительное значение указывает на стрельбу вверх. В формуле стрельбы вертикальная часть умножается на косинус угла наклона для расчета скорректированной формулы при стрельбе вверх или вниз. Поле ввода.

Range: расстояние до мишени, выраженное в ярдах или метрах. Поле ввода.

Speed: скорость движущейся мишени, выраженная в милях в час (миль/ч) или в километрах в час (км/ч). Отрицательное значение указывает на движение мишени влево. Положительное значение указывает движение мишени вправо. Поле ввода.

Поля данных профиля: «Данные пули»

Ballistic Coefficient: баллистический коэффициент пули, указанный производителем. Поле ввода.

СОВЕТ. если вы используете одну из пользовательских кривых сопротивления Applied Ballistics, баллистический коэффициент будет иметь значение 1,000.

Diameter: диаметр пули в дюймах. Поле ввода.

ПРИМЕЧАНИЕ. диаметр пули может отличаться от названия. Например, пуля 300 Win Mag имеет диаметр .308 дюйма.

Drag Curve: пользовательская кривая сопротивления Applied Ballistics или стандартные модели снарядов G1 или G7. Поле ввода.

ПРИМЕЧАНИЕ. большинство пуль для дальнобойных винтовок приближены к стандарту G7.

Length: длина пули в дюймах. Поле ввода.

Weight: масса пули в гранах. Поле ввода.

Поля данных профиля: «Данные оружия»

Muzzle Velocity: скорость пули при выходе из дула. Выражается в футах в секунду (фт/с) или метрах в секунду (м/с). Поле ввода.

ПРИМЕЧАНИЕ. это поле необходимо для точного расчета стрельбы. Если вы выполните калибровку начальной скорости пули, это поле будет обновляться автоматически для более точного расчета стрельбы.

Sight Height: расстояние от центральной оси ствола до центральной оси прицела. Выражается в дюймах или сантиметрах. Поле ввода.

СОВЕТ. это значение можно определить, измерив расстояние от верхней части затвора до центра маховика горизонтальных поправок и добавив половину диаметра затвора.

SSF Elevation: линейный коэффициент для вертикального масштабирования. Не все прицелы идеальны, поэтому для баллистического расчета требуется скорректировать масштаб для определенного прицела. Например, если маховик смещается на 10 мил, а попадание происходит на 9 мил, шкала прицела составит 0,9. Поле ввода.

SSF Windage: линейный коэффициент для горизонтального масштабирования. Не все прицелы идеальны, поэтому для баллистического расчета требуется скорректировать масштаб для определенного прицела. Например, если маховик смещается на 10 мил, а попадание происходит на 9 мил, шкала прицела составит 0,9. Поле ввода.

Twist Direction: направление, по которому спиралью выполнен нарез канала ствола. Большинство винтовок имеют правое направление нареза. Поле ввода.

Twist Rate: расстояние, которое составляет один полный оборот нареза ствола. Шаг нарезов обычно указывается производителем оружия или ствола. Поле ввода.

Zero Height: дополнительное изменение высоты попадания при пристрелке. Часто используется при установке глушителя или использовании дозвуковых патронов. Например, если вы установите глушитель и пуля будет попадать в мишень на 1 дюйм выше ожидаемого, ваша Zero Height составит 1 дюйм. Необходимо снова установить ноль после снятия глушителя. Поле ввода.

Zero Offset: дополнительное изменение горизонтального отклонения при пристрелке. Часто используется при установке глушителя или использовании дозвуковых патронов. Например, если вы установите глушитель и пуля будет попадать в мишень на 1 дюйм левее ожидаемого, ваше Zero Offset составит 1 дюйм. Необходимо снова установить ноль после снятия глушителя. Поле ввода.

Zero Range: дальность, на которой винтовка была пристреляна. Выражается в ярдах или метрах. Поле ввода.

Поля данных профиля: «Данные оружия» > «Условия пристрелки»

Sight in Condition: условия окружающей среды во время пристрелки оружия. Это дополнительные модификации, которые рекомендуется использовать во время пристрелки оружия на 300 ярдов и более. Переключаемое поле.

Zero Humidity: влажность воздуха во время пристрелки оружия. Это дополнительная модификация, которую рекомендуется использовать во время пристрелки оружия на 300 ярдов и более. Поле ввода.

Zero Pressure: атмосферное давление во время пристрелки оружия. Это дополнительная модификация, которую рекомендуется использовать во время пристрелки оружия на 300 ярдов и более. Поле ввода.

Zero Temperature: температура во время пристрелки оружия. Это дополнительная модификация, которую рекомендуется использовать во время пристрелки оружия на 300 ярдов и более. Поле ввода.

Поля данных профиля: «Данные оружия» > «Дополнительные настройки» > «Калибровка начальной скорости пули»

Range: расстояние от дула до мишени, выраженное в ярдах или метрах. Поле ввода.

СОВЕТ. вы должны ввести значение как можно ближе к дальности, рекомендуемой в расчете стрельбы. Это расстояние, на котором пуля замедляется до скорости Маха 1,2 и начинает входить в околозвуковую область.

True Drop: фактическое расстояние, на которое пуля снижается при полете к мишени, выраженное в миллирадианах (мрад/мил) или угловых минутах (MOA). Поле ввода.

Поля данных профиля: «Данные оружия» > «Дополнительные настройки» > «Калибровка пользовательского коэффициента лобового сопротивления»

Range: дальность, с которой вы ведете стрельбу. Поле ввода.

СОВЕТ. в большинстве случаев откалиброванный пользовательский коэффициент лобового сопротивления не должен превышать поправку в 10%.

True Drop: фактическое расстояние, на которое пуля снижается при выстреле на определенной дальности, выраженное в миллирадианах (мрад/мил) или угловых минутах (MOA). Поле ввода.

Поля данных профиля: «Данные оружия» > «Дополнительные настройки» > «Калибровка коэффициента снижения пули»

Range: дальность, с которой вы ведете стрельбу. Поле ввода.

СОВЕТ. эта дальность должна составлять не менее 90% от дальности, рекомендованной в расчете стрельбы. Если значение составляет менее 80% от рекомендованной дальности, корректировка будет неверной.

True Drop: фактическое расстояние, на которое пуля снижается при выстреле на определенной дальности, выраженное в миллирадианах (мрад/мил) или угловых минутах (MOA). Поле ввода.

Поля «Единицы расчетов»

Output Units: выходные единицы измерения. Миллирадиан (мрад или мил) — это 3,438 дюйма (8,7 см) на 100 ярдов (91 м). Угловая минута (MOA) — это 1,047 дюйма (2,6 см) на 100 ярдов (91 м).

Игры

Использование приложения Garmin GameOn™

При сопряжении часов с компьютером можно записывать игровые занятия на часы и просматривать метрики производительности в реальном времени на компьютере.

1. На компьютере перейдите на веб-сайт www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn и скачайте приложение Garmin GameOn.
2. Чтобы завершить установку, следуйте инструкциям на экране.
3. Запустите приложение Garmin GameOn.
4. Когда приложение Garmin GameOn предложит выполнить сопряжение часов, нажмите **GPS** и выберите на часах **Игры**.

   ПРИМЕЧАНИЕ. когда часы подключены к приложению Garmin GameOn, уведомления и другие функции Bluetooth® на часах отключены.
5. Выберите **Сопряжение**.
6. Выберите часы из списка и следуйте инструкциям на экране.

   СОВЕТ. можно нажать ☰ > **Настройки**, чтобы настроить параметры, повторно прочитать руководство или удалить часы. Приложение Garmin GameOn запоминает ваши часы и настройки для следующего открытия приложения. При необходимости можно выполнить сопряжение часов с другим компьютером (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 86).
7. Выберите один из следующих вариантов:
   - На компьютере запустите поддерживаемую игру, чтобы автоматически начать игровое занятие.
   - На часах запустите игровое занятие вручную (*Запись игрового занятия вручную*, стр. 32).

   Приложение Garmin GameOn отображает метрики производительности в реальном времени. После завершения занятия приложение Garmin GameOn отобразит сводку по игровому занятию и информацию о матче.

Запись игрового занятия вручную

Вы можете записать игровое занятие на часах и вручную ввести статистику для каждого матча.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите **Игры**.
3. Нажмите **DOWN** и выберите тип игры.
4. Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.
5. Нажмите **SET** в конце матча, чтобы записать результат или положение в рейтинге.
6. Нажмите **SET**, чтобы начать новый матч.
7. После завершения занятия нажмите кнопку **GPS** и выберите **Сохранить**.

Прыжки с парашютом

⚠ ОСТОРОЖНО

Функция «Прыжки с парашютом» предназначена для использования только опытными парашютистами. Функцию "Прыжки с парашютом" не следует использовать в качестве основного альтиметра. Указание неверных данных о прыжке может привести к получению серьезных травм или смерти.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для моделей Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Функция "Прыжки с парашютом" использует военные правила вычисления точки сбрасывания с большой высоты (HARP). Часы автоматически распознают момент прыжка и начинают навигацию к расчетной точке приземления (DIP) с помощью барометра и электронного компаса.

Типы прыжков

В функции "Прыжки с парашютом" можно выбрать один из трех типов прыжков: "HAHO", "HALO" или "Статический". В соответствии с выбранным типом прыжка необходимо задать дополнительные данные. Высота выброски и высота раскрытия парашюта для всех типов прыжков рассчитываются в футах над уровнем грунта (AGL).

HAHO: высотный прыжок с раскрытием на большой высоте. Прыжок и раскрытие парашюта выполняются на большой высоте. Необходимо задать расчетную точку приземления (DIP) и высоту выброски не менее 1000 футов (305 метров). Предполагается, что значения высоты выброски и высоты раскрытия парашюта совпадают. Как правило, значение высоты выброски находится в диапазоне от 12 000 до 24 000 футов (от 3658 до 7315 метров) над уровнем грунта (AGL).

HALO: высотный затяжной прыжок. Прыжок выполняется на большой высоте, раскрытие парашюта — на малой. Для данного типа прыжка требуется указать те же данные, что и для прыжка HAHO, а также высоту раскрытия парашюта. Высота раскрытия парашюта не должна быть больше высоты выброски. Как правило, значение высоты раскрытия парашюта находится в диапазоне от 2000 до 6000 футов (от 610 до 1829 метров) над уровнем грунта (AGL).

Статический: предполагается, что скорость и направление ветра остаются неизменными на протяжении всего прыжка. Высота выброски должна составлять не менее 1000 футов (305 метров).

Ввод информации о прыжке

1. Нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите **Прыжки с парашютом**.
3. Выберите тип прыжка (*Типы прыжков*, стр. 33).
4. Выполните одно или несколько действий для ввода информации о прыжке.
   - Выберите **DIP**, чтобы установить маршрутную точку для расчетной точки приземления.
   - Выберите **Высота выброски** для установки значения высоты выброски AGL (в футах), на которой парашютист выпрыгивает из самолета.
   - Выберите **Выс. раскрытия** для установки значения высоты раскрытия парашюта AGL (в футах), на которой парашютист раскрывает парашют.
   - Выберите **Движение по инерции** для установки пройденного расстояния по горизонтали (в метрах) в зависимости от скорости самолета.
   - Выберите **Курс к точке HARP** для установки направления движения (в градусах) в зависимости от скорости самолета.
   - Выберите **Ветер** для установки данных о ветре: скорости (в узлах) и направления (в градусах).
   - Выберите **Постоянные значения** для установки дополнительной точной информации для запланированного прыжка. В зависимости от типа прыжка для ввода дополнительной информации можно выбрать **Проц.макс.знач**, **Коэффициент безопасности**, **K-открытый**, **K-свободное падение** или **K-статический** (*Постоянные настройки*, стр. 34).
   - Выберите **Авт.нав.к DIP** для включения автоматической навигации к точке DIP после прыжка.
   - Выберите **Перейти к HARP** для начала навигации к HARP.

Ввод данных о ветре для прыжков HAHO и HALO

1. Нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите **Прыжки с парашютом**.
3. Выберите тип прыжка (*Типы прыжков*, стр. 33).
4. Выберите **Ветер** > **Добавить**.
5. Выберите высоту.
6. Введите скорость ветра в узлах и выберите **Готово**.
7. Введите направление ветра в градусах и выберите **Готово**.

   Значения данных о ветре будут добавлены в список. При вычислении используются только данные о ветре, добавленные в список.
8. Повторите шаги с 5 по 7 для каждой доступной высоты.

Сброс данных о ветре

1 Нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Прыжки с парашютом**.
3 Выберите **HAHO** или **HALO**.
4 Выберите **Ветер** > **Сброс**.

Все значения данных о ветре будут удалены из списка.

Ввод данных о ветре для статических прыжков

1 Нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Прыжки с парашютом** > **Статический** > **Ветер**.
3 Введите скорость ветра в узлах и выберите **Готово**.
4 Введите направление ветра в градусах и выберите **Готово**.

Постоянные настройки

Выберите Прыжки с парашютом, тип прыжка, а затем выберите Постоянные значения.

Проц.макс.знач: установка диапазона прыжка для всех типов прыжков. При установке значения менее 100% величина сноса от точки DIP снижается; при установке значения более 100% величина сноса увеличивается. Более опытные парашютисты могут использовать меньшие значения, тогда как неопытные парашютисты — большие.

Коэффициент безопасности: установка допустимой погрешности прыжка (только для HAHO). Как правило, значение коэффициента безопасности представляет собой целое число от двух и выше и определяется парашютистом с учетом характеристик прыжка.

K-свободное падение: установка значения аэродинамического сопротивления для парашюта во время свободного падения, исходя из класса купола парашюта (только для HALO). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K.

K-открытый: установка значения аэродинамического сопротивления для открытого парашюта, исходя из класса купола парашюта (для HAHO и HALO). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K.

K-статический: установка значения аэродинамического сопротивления для парашюта во время статического прыжка, исходя из класса купола парашюта (только для типа прыжка Статический). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K.

Тренировки

Можно создать персонализированные тренировки, которые содержат цели для каждого этапа тренировки и для разных расстояний, времени и калорий. Во время занятия можно просматривать экраны данных о тренировках, которые содержат информацию об этапе тренировки, например расстояние этапа тренировки или текущий темп.

На часах: из списка занятий можно открыть приложение с тренировками для отображения всех загруженных на часы тренировок (*Занятия и приложения*, стр. 3).

Вы также можете просматривать историю тренировок.

В приложении: можно создавать и находить больше тренировок. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы (*Выполнение тренировки из Garmin Connect*, стр. 35).

Можно делать график тренировок.

Вы можете обновлять и редактировать свои текущие тренировки.

Начало тренировки

Устройство можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите занятие.
3 Удерживайте нажатой кнопку **MENU** и выберите пункт **Тренировка**.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы запустить интервальную тренировку или тренировку с установленной целью, выберите **Быстрая тренировка** (*Начало интервальной тренировки*, стр. 36, *Установка цели тренировки*, стр. 37).
   - Чтобы запустить предварительно загруженную или сохраненную тренировку, выберите **Библиотека тренировок** (*Выполнение тренировки из Garmin Connect*, стр. 35).
   - Чтобы запустить запланированную в календаре тренировку Garmin Connect, выберите **Календ.тренировок** (*О календаре тренировок*, стр. 38).

   ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые параметры доступны только для определенных занятий.
5 Выберите тренировку.

   ПРИМЕЧАНИЕ. в списке отображаются только тренировки, совместимые с выбранным занятием.
6 При необходимости выберите **Начать тренировку**.
7 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.

После начала тренировки устройство будет отображать каждый этап тренировки, примечания по этапу (дополнительно), цель (дополнительно) и текущие данные о тренировке. Для силовых упражнений, йоги, кардио или пилатеса появляется анимация с инструкциями по выполнению.

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 94).

1 Выберите один из следующих вариантов:
   - Откройте приложение Garmin Connect и выберите •••.
   - Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com.
2 Выберите **Трен. и планирование** > **Тренировки**.
3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую тренировку.
4 Выберите или **Отправка на устройство**.
5 Следуйте инструкциям на экране.

Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки

Чтобы часы могли предложить ежедневную тренировку, необходимо иметь статус тренировки и показатель VO2 Max. (*Статус тренировки*, стр. 64).

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Бег** или **Велосипед**.

   Появится предлагаемая ежедневная тренировка.
3 Нажмите кнопку **GPS** и выберите параметр:
   - Чтобы приступить к выполнению тренировки, выберите **Начать тренировку**.
   - Чтобы отменить тренировку, выберите **Закрыть**.
   - Чтобы просмотреть этапы тренировки, выберите **Шаги**.
   - Чтобы обновить настройку цели тренировки, выберите **Тип цели**.
   - Чтобы отключить уведомления о будущих тренировках, выберите **Отключить подсказку**.

Предлагаемая тренировка автоматически обновляется в соответствии с изменениями в тренировочных привычках, времени восстановления и показателя VO2 Max.

Начало интервальной тренировки

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите занятие.
3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4 Выберите **Тренировка** > **Быстрая тренировка** > **Интервалы**.
5 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Неограниченные повторы**, чтобы отметить интервалы и периоды отдыха вручную, нажав кнопку **SET**.
   - Выберите **Структурированные повторы** > **Начать тренировку**, чтобы начать интервальную тренировку на основе расстояния или времени.
6 При необходимости выберите ✔, чтобы включить разминку перед тренировкой.
7 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.
8 Если в интервальную тренировку входит разминка, нажмите кнопку **SET**, чтобы начать первый интервал.
9 Следуйте инструкциям на экране.
10 Чтобы остановить текущую интервальную тренировку или период отдыха и перейти к следующему этапу интервальной тренировки или периоду отдыха (дополнительно), можно в любой момент нажать **SET**.

После завершения всех интервалов отобразится сообщение.

Настройка интервальной тренировки

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
3 Нажмите кнопку **DOWN**.
4 Выберите **Тренировка** > **Быстрая тренировка** > **Интервалы** > **Структурированные повторы**.
5 Нажмите **GPS**, а затем выберите **Правка**.
6 Выберите один или несколько предлагаемых вариантов.
   - Для настройки типа и длительности интервала выберите **Интервал**.
   - Для настройки типа и продолжительности отдыха выберите **Отдых**.
   - Чтобы установить количество повторов, выберите **Повтор**.
   - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите **Разминка** > **Вкл.**.
7 Нажмите **BACK**.

Пользовательская интервальная тренировка хранится на часах, пока вы не измените тренировку снова.

Использование Virtual Partner®

Virtual Partner — это тренировочный инструмент, разработанный, чтобы помочь вам достичь своих целей. Можно задать темп для функции Virtual Partner, чтобы устроить соревнование с виртуальным партнером.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Занятия и прил.**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Экраны данных** > **Добавить** > **Virtual Partner**.
6. Введите значение темпа или скорости.
7. Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**, чтобы изменить позицию экрана Virtual Partner (необязательно).
8. Начните занятие (*Начало занятия*, стр. 5).
9. Используйте кнопки **UP** и **DOWN**, чтобы перейти к экрану Virtual Partner для просмотра информации о лидере.

Установка цели тренировки

Функция цели тренировки используется вместе с функцией Virtual Partner, позволяя ставить цели по дистанции, расстоянию и времени, расстоянию и темпу или расстоянию и скорости. Во время тренировки часы в реальном времени показывает ваш прогресс в достижении поставленной цели.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите пункт **Тренировка** > **Задать цель**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Только расстояние**, чтобы выбрать одну из дистанций в списке или задать свое целевое значение.
   - Выберите **Расстояние и время**, чтобы задать свое целевое значение дистанции и времени.
   - Выберите **Расстояние и темп** или **Расстояние и скорость**, чтобы задать соответствующие целевые значения.

   Откроется экран цели тренировки с расчетным временем финиша. Расчетное время финиша вычисляется на основе текущего результата и оставшегося времени.
6. Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.

   СОВЕТ. чтобы отменить цель тренировки, нажмите и удерживайте кнопку MENU и выберите **Отмена цели** > ✔.

Соревнование с результатами предыдущего занятия

В качестве цели вы можете попытаться побить собственный последний результат (записанный или загруженный). Эта функция используется с функцией Virtual Partner, позволяя увидеть, насколько вы превосходите собственный прошлый результат или отстаете от него.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Тренировка** > **Занятие с соревнов.**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Нажмите **Из журнала**, чтобы выбрать на устройстве результат ранее записанного занятия.
   - Нажмите **Загруженные**, чтобы выбрать занятие, загруженное из вашей учетной записи Garmin Connect.
6. Выберите занятие.

   Откроется экран Virtual Partner с расчетным временем завершения.
7. Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер занятия.
8. После завершения занятия нажмите кнопку **GPS** и выберите **Сохранить**.

О календаре тренировок

Календарь тренировок на часах представляет собой расширение календаря или расписания тренировок, созданного в вашей учетной записи Garmin Connect. После добавления нескольких тренировок в календарь Garmin Connect их можно отправить на устройство. Все запланированные тренировки, отправленные на устройство, отображаются в мини-виджете календаря. Выбрав день в календаре, можно просмотреть или начать тренировку. Запланированная тренировка остается на часах независимо от ее выполнения или пропуска. При отправке запланированных тренировок из Garmin Connect существующий календарь тренировок перезаписывается.

Функция Adaptive Training Plans

Ваша учетная запись Garmin Connect обладает функциями Adaptive Training Plan и Garmin Тренер, которые помогут вам достичь поставленных целей. Например, ответив на несколько вопросов, вы сможете найти план, который поможет вам преодолеть забег на 5 км. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега. Когда вы начинаете план, мини-виджет «Тренер Garmin» добавляется в список мини-виджетов на часах Instinct 3.

Использование приложения «Сохраненное»

Приложение «Сохраненное» можно использовать для просмотра сохраненных местоположений, местоположений занятий и дистанций.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Сохранено**.
3 Выберите сохраненный элемент
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Для навигации к указанному местоположению выберите **Идти к**.
   - Для навигации по дистанции выберите **Пройти дистанцию**.
   - Чтобы пройти дистанцию в обратном направлении, выберите **Пройти дист. в обратн. направл.**.
   - Чтобы перейти к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу**.
   - Для просмотра сведений о местоположении выберите **Сведения**.
   - Чтобы изменить название местоположения или дистанции, выберите **Название**.
   - Чтобы изменить значок местоположения, выберите **Значок**.
   - Чтобы изменить цвет значка местоположения, выберите **Цвет значка**.
   - Чтобы изменить координаты местоположения, выберите **Координаты**.
   - Чтобы изменить высоту местоположения, выберите **Высота**.
   - Для просмотра графика уровня высоты выберите **Профиль высот**.
   - Для изменения дистанции выберите **Правка**.
   - Чтобы отображать дистанцию или местоположение занятия на карте, даже когда навигация выключена, выберите **Карта**.
   - Чтобы удалить местоположение или дистанцию, выберите **Удалить**.

Расчет площади участка

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Расчет площади**.
3 Подождите, пока часы найдут спутники.
4 Пройдите по периметру участка.

   СОВЕТ. для настройки карты нажмите и удерживайте кнопку MENU, затем выберите Прокр./масштаб (*Прокрутка и изменение масштаба карты*, стр. 91).
5 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы рассчитать площадь участка.
6 Выберите один из следующих вариантов:
   - Для отмены без сохранения выберите **Готово**.
   - Для преобразования единиц измерения площади выберите **Изменить ед.**.
   - Для сохранения выберите **Сохр. занятие**.

Просмотр информации о приливах

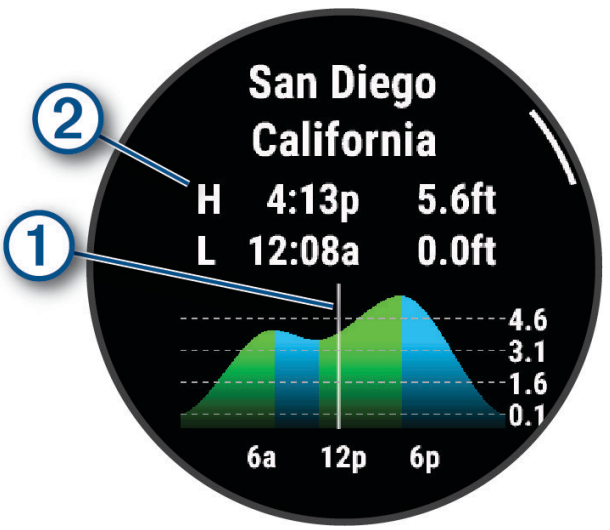
⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о приливах\отливах приведены исключительно в информационных целях. Вы несете ответственность за соблюдение всех указаний, связанных с условиями на воде, и должны всегда следить за окружающей обстановкой и руководствоваться соображениями безопасности и здравого смысла во время нахождения в море. Несоблюдение данной рекомендации может привести к получению травм или смерти.

При сопряжении часов с совместимым смартфоном можно просмотреть информацию станций наблюдения за приливами, включая высоту прилива, а также время следующего прилива и отлива.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Приливы**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите избранную или недавно использованную станцию наблюдения за приливами.
   - Чтобы использовать текущее местоположение рядом со станцией наблюдения за приливами, выберите **Добавить** > **Текущее местоположение**.
   - Чтобы выбрать сохраненное местоположение, выберите **Добавить** > **Сохранено**.
   - Чтобы ввести координаты местоположения, выберите **Добавить** > **Координаты**.

   Для текущей даты отображается 24-часовой график приливов с текущей высотой прилива ① и информацией о следующем приливе ②.



4 Нажмите **DOWN** для просмотра информации о приливах на ближайшие дни.
5 Нажмите **GPS** и выберите **В Избранное**, чтобы установить это местоположение в качестве избранной станции наблюдения за приливами.

   Избранная станция наблюдения за приливами отображается в верхней части списка в приложении и на мини-виджете.

Установка оповещения о приливе

1 Выберите сохраненную станцию наблюдения за приливами в приложении **Приливы**.
2 Нажмите **GPS** и выберите **Настройка опов.**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы установить звуковой сигнал перед приливом, выберите **Время до прилива**.
   - Чтобы установить звуковой сигнал перед отливом, выберите **Время до отлива**.

Настройка занятий и приложений

Вы можете настроить список занятий и приложений, экраны данных, поля данных и другие параметры.

Добавление или удаление занятия из Избранного

Список избранных занятий отображается при нажатии кнопки **GPS** в режиме отображения циферблата и обеспечивает быстрый доступ к занятиям, которые вы выполняете наиболее часто. При первом нажатии кнопки **GPS** для начала занятия часы предложат вам выбрать одно из избранных занятий. Вы можете в любое время добавить или удалить избранные занятия.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Занятия и прил.**.

   Избранные занятия отображаются в начале списка.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Для добавления в Избранное выберите занятие, а затем выберите **В Избранное**.
   - Чтобы удалить из Избранного, выберите занятие, а затем выберите **Удалить из Избранного**.

Изменение позиции занятия в списке приложений

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Занятия и прил.**.
3 Выберите занятие.
4 Выберите параметр **Изменить порядок**.
5 Нажмите **UP** или **DOWN** для изменения позиции занятия в списке приложений.

Настройка экранов данных

Для каждого занятия можно отобразить, скрыть и изменить компоновку и содержимое экранов данных.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Занятия и прил.**.
3 Выберите занятие для настройки.
4 Выберите настройки занятия.
5 Выберите **Экраны данных**.
6 Выберите экран данных для настройки.
7 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Раскладка**, чтобы настроить количество полей данных на экране данных.
   - Выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нем данные.
   - Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию экрана данных в ленте.
   - Выберите **Убрать**, чтобы удалить экран данных из ленты.
8 При необходимости выберите пункт **Добавить**, чтобы добавить экран данных в ленту.

   Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предварительно заданных экранов данных.

Добавление карты для занятия

Для отдельного занятия можно добавить карту в цикл экранов данных.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Занятия и прил.**.
3 Выберите занятие для настройки.
4 Выберите настройки занятия.
5 Выберите **Экраны данных** > **Добавить** > **Карта**.

Создание пользовательского занятия

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Добавить**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Копиров. зан.**, чтобы создать собственное пользовательское занятие на основе одного из сохраненных занятий.
   - Чтобы создать новое пользовательское занятие, выберите **Другое** > **Другое**.
4 При необходимости выберите тип занятия.
5 Выберите имя или введите собственное имя.

   К дублирующимся именам занятий добавляется номер, например: Велотренировка(2).
6 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, можно настроить экраны данных или автоматические функции.
   - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательское занятие.
7 Выберите ✔, чтобы добавить занятие в свой список избранного.

Настройки занятий и приложений

Эти параметры позволяют настроить каждое предварительно загруженное приложение для занятий в соответствии с вашими потребностями. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок. Для некоторых типов занятий некоторые настройки могут быть недоступны.

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Занятия и прил.**, выберите занятие, а затем выберите настройки занятия.

3D-расстояние: функция вычисления пройденного расстояния с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности.

3D-скорость: функция вычисления скорости с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности.

Цвет акцентов: настройка цвета акцентов для значка занятия.

Добавить занятие: добавление типа занятия в мультитренировку.

Оповещения: настройка оповещений о тренировке или навигации для занятия (*Оповещения о занятиях*, стр. 45).

Скалолаз.: авто: обнаружение перепадов высот с помощью встроенного альтиметра и автоматическое отображение соответствующих данных о скалолазании (*Включение автоматического режима для скалолазания*, стр. 47).

Auto Lap: автоматическая отметка кругов с помощью функции Auto Lap. Параметр Автомат. настр. расст. отмечает круги на определенном расстоянии. Параметр Авт. позиционирование отмечает круги при прохождении местоположения, где ранее была нажата кнопка SET. По завершении круга на экране появится настраиваемое сообщение с оповещением о круге. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки.

Auto Pause: установка для функции Auto Pause® возможностей остановки записи данных при прекращении движения или при снижении скорости ниже указанного уровня. Эта функция может оказаться полезной, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо остановиться.

Автоматическая пауза: автоматическое задание интервала отдыха при остановке движения во время плавания в бассейне (*Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную*, стр. 17).

Автозаезд: автоматическое обнаружение часами участков движения на лыжах или виндсерфе с помощью встроенного акселерометра. Для занятий виндсерфингом можно задать пороговые значения скорости и расстояния для автоматического запуска заплыва.

Авт. см.подх.: автоматически запускает и останавливает подходы упражнений во время силовой тренировки.

Смена страниц: автоматическое пролистывание всех экранов данных занятия во время работы таймера занятия.

Автом. смена вида спорта: автоматическое обнаружение перехода к следующему виду спорта в мультитренировках, таких как триатлон.

Автозапуск: автоматический запуск занятия мотокроссом или BMX на часах при начале движения.

Крупные цифры: изменение размера цифр на экранах данных занятия.

Передавать данные о ЧП: автоматическая передача данных о ЧСС с часов на сопряженные устройства при запуске занятия (*Трансляция данных о частоте пульса*, стр. 78).

Трансляция в GameOn: автоматическая передача биометрических данных в приложение Garmin GameOn при запуске игрового занятия (*Использование приложения Garmin GameOn™*, стр. 32).

Подсказка по выб. клюшки: запрос на указание использованной клюшки для гольфа после каждого обнаруженного удара для записи статистики по клюшке (*Запись статистики*, стр. 9).

Запуск обр. отсчета: включает таймер обратного отсчета для интервалов во время плавания в бассейне.

Экраны данных: настройка экранов данных и добавление новых экранов данных для занятия (*Настройка экранов данных*, стр. 41).

Дистанция для драйвера: установка среднего расстояния, которое мяч проходит от стартовой площадки после драйва во время игры в гольф.

Изменить вес: указание веса, используемого для подхода во время силовых или кардиотренировок.

Расстояние в гольфе: указание единицы измерения для расстояния во время игры в гольф.

Система оценок: устанавливает систему категорий сложности для оценки сложности трассы для скалолазания.

Режим прыжков: устанавливает целевое значение по времени и количеству повторов для прыжков на скакалке или оставляет неограниченное значение.

Номер дорожки: установка номера дорожки для отслеживания вашего забега.

Кнопка Lap: включение кнопки SET для записи круга, подхода или отдыха во время занятия.

Блокировать устр.: блокировка кнопок во время мультитренировки для предотвращения случайного нажатия кнопок.

Метроном: воспроизводит вибро- и звуковые сигналы с постоянным ритмом, что помогает повысить эффективность тренировок за счет повышения, снижения или поддержания более постоянной частоты. Можно установить количество ударов в минуту (уд./мин.) для частоты, которую вы хотите поддерживать, частоту ударов и настройки звука.

Отслеживание режима: установка автоматического или ручного отслеживания режима подъема и спуска для катания на лыжах и сноуборде.

Отслеживание препятствий: сохранение местоположения препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега (*Запись занятия бегом с препятствиями*, стр. 13).

Вес снаряжения: устанавливает вес сумки, которую вы носите.

Размер бассейна: выбор длины бассейна для заплывов в бассейне.

Усреднение мощности: определяет, включают ли часы нулевые значения для измерения мощности, которые возникают, когда вы не крутите педали.

Режим мощности: установка режима питания по умолчанию для занятия.

Таймаут реж. энергосбер.: установка времени, в течение которого часы будут находиться в режиме активности, пока вы не начнете занятие, например, когда вы ожидаете начала соревнования. Параметр Средняя переводит часы в энергосберегающий режим часов после 5 минут бездействия. Параметр Длинное переводит часы в энергосберегающий режим часов после 25 минут бездействия. Продленный режим может сократить время работы от аккумулятора между зарядками.

Запись занятия: включение записи файла FIT с данными занятий гольфом. В файлы FIT записываются данные для фитнеса, предназначенные для использования на веб-сайте и в приложении Garmin Connect.

Запись после заката: настройка на часах функции записи точек трека после заката в режиме GPS-трекера.

Запись температуры: записывает температуру окружающей среды вокруг часов во время определенных занятий.

Регистрация VO2 Max.: включение регистрации VO2 Max для бега по пересеченной местности.

Интервал записи: настройка частоты записи точек трека в режиме GPS-трекера. По умолчанию точки GPS-трека записываются один раз в час, а после заката они не записываются. Если запись точек GPS-трека выполняется реже, время работы устройства от батареи продлевается.

Переименовать: настройка имени занятия.

Подсчет повторов: включает запись количества повторов во время тренировки. Опция Только тренировки позволяет включить подсчет повторений только для тренировок с инструкциями.

Повтор: включение функции Повтор для мультитренировок. Например, эту функцию можно использовать для занятий с несколькими переходами, таких как кросс с заплывами.

Восстановить настройки: сброс параметров занятия.

Статистика трассы: позволяет отслеживать статистику трассы для занятий скалолазанием в помещении.

Мощность при беге: запись данных мощности при беге и настройка параметров (*Настройки мощности при беге*, стр. 88).

Спутники: установка спутниковой системы для занятия (*Настройки спутников*, стр. 48).

Подсчет баллов: установка настройки подсчета баллов, включение отслеживания статистики и установка гандикапа во время игры в гольф (*Настройки подсчета баллов*, стр. 9).

SpeedPro: позволяет использовать расширенные показатели скорости для занятий виндсерфингом.

Отслеживание статистики: включение отслеживания статистики: количества паттов, гринов по регламенту и попаданий на фервей во время игры в гольф (*Запись статистики*, стр. 9).

Импульс: настройка режима стробоскопа со светодиодным фонарем, скорости и цвета во время занятия.

Определение гребков: автоматическое определение стиля плавания для плавания в бассейне.

Переходы: включение переходов для мультитренировок.

Единицы измерения: установка единиц измерения для занятия.

Оповещ. вибр.: оповещения о необходимости вдоха или выдоха во время дыхательного упражнения.

Видео тренировок: воспроизведение анимации с инструкциями для силовых упражнений, кардиотренировок, йоги или пилатеса. Анимации доступны для предустановленных тренировок и тренировок, загруженных из учетной записи Garmin Connect.

Оповещения о занятиях

Для каждого занятия можно установить оповещения, которые помогут в достижении конкретной задачи, в улучшении осведомленности об окружающей среде и в навигации к пункту назначения. Некоторые оповещения доступны не для всех занятий. Существует три типа оповещений: сигналы событий, оповещения о диапазоне и повторяющиеся оповещения.

Сигнал события: сигнал события уведомляет о событии один раз. Событие имеет конкретное значение. Например, можно установить на часах оповещение при достижении определенного количества сожженных калорий.

Оповещения о диапазоне: оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда часы выходят за рамки указанного диапазона значений. Например, можно установить на часах оповещение для ЧСС, которое будет поступать, когда значение ЧСС становится ниже 60 ударов в минуту (уд./мин) и больше 210 уд./мин.

Повторяющиеся оповещения: повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда часы записывают определенное значение или интервал. Например, можно установить на часах оповещение с интервалом 30 минут.

Название оповещения	Тип оповещения	Описание
Частота шагов	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для частоты шагов.
Калории	Событие, повторяющееся	Можно установить количество калорий.
Расстояние	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал расстояний.
Высота	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для высоты.
ЧСС	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения частоты пульса или выбрать изменения зон. См. разделы *Информация о зонах частоты пульса*, стр. 100 и *Оценка нагрузки в зонах частоты пульса*, стр. 102.
Темп	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для темпа.
Питание	Диапазон	Можно установить высокий или низкий уровень мощности.
Сближение	Событие	Из сохраненного местоположения можно задать радиус.
Бег/ходьба	Повторяющееся	Можно установить фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы.
Мощность при беге	Событие, диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для зоны мощности.
Скорость	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для скорости.
Частота гребков	Диапазон	Можно выбрать высокое или низкое количество гребков в минуту.
Время	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал времени.
Таймер забега	Повторяющееся	Можно установить временной интервал для забега в секундах.

Настройка оповещения

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Занятия и прил.**.
3 Выберите занятие.

   ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.
4 Выберите настройки занятия.
5 Выберите **Оповещения**.
6 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы добавить новое оповещение для занятия.
   - Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение.
7 При необходимости выберите тип оповещения.
8 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или настраиваемое значение для оповещения.
9 При необходимости включите оповещение.

Для оповещений о событиях и повторяющихся оповещений сообщение отображается при каждом достижении значения оповещения. Для оповещений о диапазоне сообщение отображается каждый раз, когда значение выходит за рамки указанного диапазона (минимальное и максимальное значения).

Включение автоматического режима для скалолазания

Функция автоматического режима для скалолазания обеспечивает автоматическое определение изменения высоты. Эту функцию можно использовать при занятиях скалолазанием, пешим туризмом, бегом или ездой на велосипеде.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Занятия и прил.**.
3 Выберите занятие.

   ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.
4 Выберите настройки занятия.
5 Выберите **Скалолаз.: авто** > **Состояние**.
6 Выберите **Всегда** или **Не во время навигации**.
7 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Экран для бега**, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время пробежки.
   - Выберите **Экран для скалолазания**, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время занятий скалолазанием.
   - Выберите **Инвертировать цвета**, чтобы включить обращение цветов при переключении режимов.
   - Выберите **Вертикальная скорость**, чтобы задать скорость подъема за период времени.
   - Выберите **Переключение режимов**, чтобы установить скорость переключения режимов устройством.

   ПРИМЕЧАНИЕ. параметр Текущий экран позволяет автоматически выполнять переход к последнему просмотренному вами экрану перед автоматическим переходом в режим для скалолазания.

Настройки спутников

Вы можете изменить настройки спутников, чтобы настроить спутниковые системы, используемые для каждого вида занятия. Дополнительные сведения о спутниковых системах см. по адресу: garmin.com/aboutGPS.

Удерживая кнопку **MENU**, выберите **Занятия и прил.**. Выберите занятие, настройки занятия, затем выберите параметр **Спутники**.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

Выключено: отключение спутниковых систем для занятия.

Исп. по умолч.: позволяет часам использовать для спутников системные настройки по умолчанию (*Настройки системы*, стр. 113).

Только GPS: включение спутниковой системы GPS.

Все системы: включение нескольких спутниковых систем. Совместное использование нескольких спутниковых систем позволяет повысить производительность и ускорить позиционирование в сложных условиях в отличие от использования только GPS. Однако при использовании нескольких систем заряд аккумуляторов расходуется значительно быстрее, чем при работе только в режиме GPS.

Все сист. и мн. реж.: включение нескольких спутниковых систем на нескольких частотных диапазонах. В многодиапазонных системах используется несколько частотных диапазонов, что обеспечивает более стабильное ведение путевого журнала, улучшенное позиционирование, уменьшение количества ошибок вследствие использования многолучевого канала и уменьшение количества ошибок по причине атмосферных явлений при использовании часов в сложных условиях.

Автоматический выбор: позволяет часам использовать технологию SatIQ™, чтобы в динамическом режиме выбирать оптимальную многодиапазанную систему в зависимости от условий окружающей среды. Параметр Автоматический выбор обеспечивает наилучшую точность позиционирования при сохранении приоритета экономии заряда батареи.

UltraTrac: снижение частоты записи точек отслеживания и данных датчиков. Включение функции UltraTrac увеличивает время работы от аккумулятора, однако при этом снижается качество записываемых занятий. Следует использовать функцию UltraTrac для занятий, которые требуют более длительной автономной работы от аккумулятора и имеют низкий приоритет относительно обновления данных с датчика.

Часы

Установка будильника

Можно устанавливать несколько будильников. Для каждого будильника можно настроить однократное или регулярное воспроизведение.

1. На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2. Выберите **Будильники**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы установить и сохранить будильник в первый раз, введите время срабатывания будильника.
   - Чтобы установить и сохранить дополнительные будильники, выберите **Добавить сигнал** и введите время срабатывания будильника.

Изменение будильника

1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2 Выберите **Будильники** > **Правка**.
3 Выберите сигнал.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы включить или выключить будильник, выберите **Состояние**.
   - Чтобы изменить время будильника, выберите **Время**.
   - Чтобы настроить регулярное повторение сигнала будильника, выберите **Повтор**, а затем выберите время повторения сигнала.
   - Чтобы выбрать тип уведомления о сигнале, выберите **Звук и вибрация**.
   - Чтобы выбрать описание будильника, выберите **Метка**.
   - Чтобы удалить сигнал, нажмите **Удалить**.

Использование таймера обратного отсчета

1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2 Выберите **Таймеры**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы в первый раз установить таймер обратного отсчета, введите время с помощью кнопок **UP** и **DOWN**.
   - Чтобы установить сохраненный таймер обратного отсчета, выберите сохраненный таймер.
   - Чтобы установить новый таймер обратного отсчета без сохранения, выберите **Быстрый таймер** и введите время.
   - Чтобы установить и сохранить дополнительные таймеры обратного отсчета, выберите **Добавить таймер** и введите время.
4 При необходимости нажмите **MENU** и выберите нужную опцию:
   - Чтобы сохранить таймер, выберите **Сохранить таймер**.
   - Чтобы обеспечить автоматический перезапуск таймера после его завершения, выберите **Перезапустить**.
   - Чтобы настроить уведомление таймера, выберите **Звук и вибрация**.
   - Чтобы настроить интервальные оповещения для таймера, выберите **Интервальные оповещения** (*Добавление интервального оповещения для таймера обратного отсчета*, стр. 50).

     ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для моделей Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.
5 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы запустить таймер.
6 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
   - Чтобы остановить таймер, нажмите кнопку **GPS**.
   - Чтобы перезапустить таймер, нажмите кнопку **ABC**.

Добавление интервального оповещения для таймера обратного отсчета

Для тренировок по стрельбе, во время которых используется таймер этапов, можно добавлять интервальные оповещения.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для моделей Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

1. На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2. Выберите **Таймеры**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы в первый раз установить таймер обратного отсчета, введите время с помощью кнопок **UP** и **DOWN** и нажмите кнопку **MENU**.
   - Чтобы добавить интервальное оповещение для нового таймера обратного отсчета, выберите **Добавить таймер**, введите время и нажмите кнопку **MENU**.
   - Чтобы добавить интервальное оповещение для существующего таймера обратного отсчета, выберите **Правка** и выберите таймер.
4. Выберите **Интервальные оповещения**.
5. При необходимости выберите **Обратный отсчет**, чтобы оповещение выполнялось каждую секунду в течение заданного количества секунд до окончания отсчета таймера.
6. Выберите **Добавить оповещение**.
7. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Тип интервала**, чтобы настроить частоту интервального оповещения на основе заданного времени или процента от общего времени.
   - Выберите **Выберите тип опов.**, чтобы настроить частоту оповещения.
   - Выберите **Удалить**, чтобы удалить интервальное оповещение.
8. Нажмите кнопку **BACK**.
9. При необходимости повторите шаги 6 и 7.
10. При необходимости выберите **Изменить оповещение**, чтобы изменить любое из интервальных оповещений.

Удаление таймера обратного отсчета

1. На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2. Выберите **Таймеры**.
3. Выберите таймер.
4. Нажмите кнопку **MENU**.
5. Выберите **Удалить**.

Использование секундомера

1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2 Выберите **Секундомер**.
3 Нажмите **GPS** для запуска таймера.
4 Чтобы перезапустить таймер круга ①, нажмите **SET**.

Секундомер ② продолжит отсчитывать итоговое время.
5 Чтобы остановить оба таймера, нажмите кнопку **GPS**.
6 Выберите один из следующих вариантов:
- Чтобы сбросить оба таймера, нажмите кнопку **DOWN**.
- Чтобы сохранить время по секундомеру как занятие, нажмите **MENU** и выберите **Сохр. занятие**.
- Чтобы сбросить все таймеры и закрыть окно секундомера, нажмите **MENU** и выберите **Готово**.
- Чтобы просмотреть таймеры круга, нажмите **MENU** и выберите **Обзор**.

  ПРИМЕЧАНИЕ. функция **Обзор** отображается, только если было пройдено несколько кругов.
- Чтобы вернуться на циферблат часов без сброса таймеров, нажмите кнопку **MENU** и выберите **Перейти на циферблат**.
- Чтобы включить или отключить запись кругов, нажмите кнопку **MENU** и **Кнопка Lap**.

Синхронизация времени с GPS

При каждом включении устройства и при установке связи со спутниками устройство автоматически определяет часовые пояса и текущее время суток. Вы также можете синхронизировать время с GPS вручную при переходе на летнее время и при смене часового пояса.

1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2 Выберите **Синхр. времени**.
3 Подождите, пока устройство найдет спутники (*Установление связи со спутниками*, стр. 122).

Добавление дополнительных часовых поясов

Можно отобразить текущее время в других часовых поясах. Вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов (*Настройка ленты мини-виджетов*, стр. 59).

1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.
2 Выберите **Альт. часовые пояса** > **Доб. ал. час. пояс**.
3 С помощью кнопок **UP** и **DOWN** выделите нужный регион и нажмите кнопку **GPS**, чтобы выбрать его.
4 Выберите часовой пояс.

Изменение дополнительного часового пояса

1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.

СОВЕТ. вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов (*Настройка ленты мини-виджетов*, стр. 59).

2 Выберите **Альт. часовые пояса**.

3 Выберите часовой пояс.

4 Нажмите **GPS**.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы установить отображение часового пояса в списке мини-виджетов, выберите **В Избранное**.
- Чтобы ввести собственное название для часового пояса, выберите **Переименовать**.
- Чтобы ввести собственное сокращение для часового пояса, выберите **Сокращение**.
- Чтобы изменить часовой пояс, выберите **Изменить зону**.
- Чтобы удалить часовой пояс, выберите **Удалить**.

Установка оповещений о времени

1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **SET**.

2 Выберите **Оповещения**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до заката, выберите **До заката** > **Состояние** > **Вкл.**, выберите **Время** и введите необходимое время.
- Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до восхода, выберите **До восхода** > **Состояние** > **Вкл.**, выберите **Время** и введите необходимое время.
- Чтобы установить оповещение, которое будет звучать каждый час, выберите **Почасовой** > **Вкл.**.

История

В журнале сохранена информация о времени, расстоянии, калориях, средней скорости или темпе, данные о кругах, а также дополнительно информация с датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ. после заполнения памяти устройства новые данные записываются на место самых старых данных.

Использование архива

Архив содержит сохраненные данные о занятиях, рекорды и итоговые данные.

На часах есть мини-виджет архива для быстрого доступа к данным о занятиях (*Мини-виджеты*, стр. 55).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите пункт **Архив**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы посмотреть историю занятий, нажмите **Занятия** и выберите занятие.
- Для просмотра личных рекордов по виду спорта выберите **Рекорды** (*Личные рекорды*, стр. 53).
- Для просмотра еженедельных и ежемесячных итоговых данных выберите **Общие результаты** (*Просмотр общих результатов*, стр. 54).
- Чтобы удалить данные архива, выберите **Опции** (*Удаление журнала*, стр. 53).

История мультитренировок

На устройстве сохраняются суммарные данные мультитренировок, в том числе расстояние, время, калории и данные дополнительных аксессуаров. Данные сегментов в разных видах спорта и переходы при этом разделяются, что позволяет вам сравнить похожие тренировки и отслеживать скорость переходов. В истории переходов сохраняется расстояние, время, средняя скорость и калории.

Удаление журнала

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Архив** > **Опции**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Удалить все занятия** для удаления всех занятий из журнала.
   - Выберите **Сбросить результаты** для сброса всех результатов по расстоянию и времени.

   ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Личные рекорды

По завершении занятия часы отображают любые новые личные рекорды, которые были достигнуты во время тренировки. В личные рекорды входят самое быстрое время для нескольких типовых дистанций, самый большой вес во время силовой тренировки для основных движений и самый длинный пробег, заезд или заплыв.

ПРИМЕЧАНИЕ. для велотренировок также чаще всего записывается максимальный подъем и наилучшая мощность (требуется измеритель мощности).

Просмотр личных рекордов

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Архив** > **Рекорды**.
3 Выберите вид спорта.
4 Выберите рекорд.
5 Выберите **Просмотреть рекорд**.

Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить, заменив его предыдущим записанным рекордом.

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Архив** > **Рекорды**.
3 Выберите вид спорта.
4 Выберите рекорд для восстановления.
5 Выберите **Назад** > ✔.

   ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление личных рекордов

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Архив** > **Рекорды**.
3 Выберите вид спорта.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы удалить один рекорд, выберите рекорд и нажмите **Удалить рекорд** > ✔.
   - Чтобы удалить все рекорды для выбранного вида спорта, нажмите **Удалить все рекорды** > ✔.

   ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Просмотр общих результатов

Можно просмотреть общие данные о расстоянии и времени, сохраненные на часах.

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Архив** > **Общие результаты**.
3 Выберите занятие.
4 Выберите вариант для просмотра результатов по неделям или месяцам.

Функция одометра

Одометр автоматически фиксирует общее пройденное расстояние, набранную высоту и время, затраченное на выполнение занятий.

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Архив** > **Общие результаты** > **Одометр**.
3 Чтобы просмотреть общие результаты, зарегистрированные с помощью одометра, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

Настройки уведомлений и оповещений

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите Уведомления и оповещения.

Умные уведомления: настройка умных уведомлений, которые будут отображаться на ваших часах (*Включение уведомлений Bluetooth*, стр. 92).

Оповещения системы: установка времени (*Установка оповещений о времени*, стр. 52), барометра (*Настройка оповещения о шторме*, стр. 83), соединения со смартфоном (*Включение и выключение оповещений о подключении смартфона*, стр. 93), настроек здоровья и благополучия (*Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии*, стр. 105), оповещений об аномальной ЧСС (*Настройка оповещений об аномальной частоте пульса*, стр. 78) и батарее (*Настройка функции энергосбережения*, стр. 112).

Вид

Настроить внешний вид циферблата часов и функции быстрого доступа можно в ленте мини-виджетов и в меню элементов управления.

Мини-виджеты

Часы поставляются с предварительно установленными мини-виджетами, которые обеспечивают быстрый доступ к информации (*Просмотр мини-виджетов*, стр. 58). Для некоторых мини-виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth.

Некоторые мини-виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в список вручную (*Настройка ленты мини-виджетов*, стр. 59).

Название	Описание
ABC	Отображение данных альтиметра, барометра и компаса.
Дополнительные часовые пояса	Отображение текущего времени в дополнительных часовых поясах (*Добавление дополнительных часовых поясов*, стр. 51).
Акклиматизация к высоте	На высоте более 800 м (2625 футов) над уровнем моря отображаются графики со значениями, скорректированными по высоте для усредненного значения пульсоксиметрии, частоты дыхания и ЧСС в состоянии покоя за последние семь дней.
Альтиметр	Отображает приблизительную высоту на основе изменений давления.
Барометр	Отображает данные атмосферного давления на основе изменений высоты.
Body Battery™	При ношении целый день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов (*Body Battery*, стр. 59).
Календарь	Отображение предстоящих встреч из календаря смартфона.
Калории	Отображение данных о калориях за текущий день.
Компас	Отображение электронного компаса.
Отслеживание собаки	Отображение информации о местоположении собаки при наличии совместимого трекера для собак, сопряженного с часами Instinct 3.
Этажи подъема	Отслеживание пройденных вверх этажей и продвижения к поставленной цели.
Garmin Тренер	Отображение запланированных тренировок при выборе адаптивного плана тренировок с Garmin Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега.
Health Snapshot	Запуск сеанса Health Snapshot на ваших часах и запись значений нескольких ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Отображение сводных данных сохраненных сеансов Health Snapshot.
ЧСС	Отображение текущего значения ЧСС в ударах в минуту (уд./мин) и графика средней ЧСС в состоянии покоя (ЧСС в состоянии покоя).
История	Отображение истории занятий и графика записанных занятий.
Состояние ВСР	Отображает среднее значение вариабельности сердечного ритма за ночь в течение семи дней (*Состояние вариабельности частоты пульса*, стр. 62).
Время интенсивной активности	Прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели.
Управление inReach®	Позволяет отправлять сообщения на сопряженное устройство inReach (*Использование пульта дистанционного управления inReach*, стр. 89).
Последнее занятие	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии.
Последний заезд Последний забег Последний заплыв	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии и история указанного вида спорта.

Название	Описание
Messenger	Отображает диалоги из приложения Garmin Messenger™ и позволяет отвечать на сообщения с часов (*Приложение Garmin Messenger*, стр. 97).
Фазы луны	Отображение времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
Музыка	Средства управления музыкальным плеером на смартфоне.
Перерывы на дневной сон	Отображает общее время дневного сна и объем увеличения заряда Body Battery. Вы можете запускать таймер дневного сна и устанавливать будильник (*Настройка режима сна*, стр. 114).
Уведомления	Оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона (*Включение уведомлений Bluetooth*, стр. 92).
Функциональные возможности	Отображение показателей тренировки, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность занятий и соревнований (*Определение показателей тренировки*, стр. 60).
Основное соревнование	Отображение соревнования, указанного в качестве основного в календаре Garmin Connect (*Календарь соревнований и основное соревнование*, стр. 69).
Пульсоксиметр	Позволяет выполнять измерения с помощью пульсоксиметра вручную (*Получение показаний пульсоксиметра*, стр. 80). При слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов показатели не записываются.
Календарь соревнований	Отображение предстоящих соревнований, установленных в календаре Garmin Connect (*Календарь соревнований и основное соревнование*, стр. 69).
Дыхание	Ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и среднее значение за семь дней. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться.
Показатель сна	Отображает общее время сна, показатель сна и информацию о фазах сна для предыдущей ночи.
Рекомендации по сну	Предоставление рекомендаций по сну на основании истории сна и активности, состояния ВСР и данных о дневном сне.
Шаги	Отслеживание количества пройденных за день шагов, цели по количеству шагов и данных за последние дни.
Стресс	Отображение вашего текущего уровня стресса и графика вашего уровня стресса. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. При слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов показатели не записываются.
Восход и заход солнца	Отображение времени восхода и захода солнца, а также времени наступления гражданских сумерек.
Температура	Отображение данных температуры, получаемых с помощью встроенного датчика температуры.
Приливы	Отображает информацию станций наблюдения за приливами, например высоту прилива, а также время следующего прилива и отлива (*Просмотр информации о приливах*, стр. 40).

Название	Описание
Готовность к тренировкам	Отображение оценки и короткого сообщения, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке (*Готовность к тренировкам*, стр. 68).
Статус тренировки	Отображение текущего статуса тренировки и тренировочной нагрузки, которая отражает влияние тренировки на вашу физическую форму и результаты (*Статус тренировки*, стр. 64).
Управление VIRB®	Предоставление элементов управления камерой при наличии устройства VIRB, сопряженного с часами Instinct 3 (*Дистанционное управление VIRB*, стр. 89).
Погода	Отображение текущей температуры и прогноза погоды.
Устройство Xero®	Отображение положения лазера при сопряжении совместимого устройства Xero с часами Instinct 3 (*Настройки расположения лазера Xero*, стр. 90).

Просмотр мини-виджетов

Мини-виджеты обеспечивают быстрый доступ к информации о здоровье, данным о занятиях, встроенным датчикам и многому другому. При сопряжении часов вы можете просматривать данные со своего смартфона, такие как сведения о здоровье, прогноз погоды и события из вашего календаря.

1 В режиме отображения циферблата нажмите **DOWN** для прокрутки списка мини-виджетов.

2 Нажмите **GPS** для просмотра дополнительной информации.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Нажмите **DOWN** для просмотра сведений о мини-виджете.
- Нажмите **GPS** для просмотра дополнительных опций и функций мини-виджета.

Настройка ленты мини-виджетов

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Вид** > **Мини-виджеты**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы изменить расположение мини-виджета в ленте, выберите мини-виджет и нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
   - Чтобы удалить мини-виджет из ленты, выберите мини-виджет и выберите 🗑.
   - Чтобы добавить мини-виджет в ленту, нажмите **Добавить** и выберите мини-виджет.

     СОВЕТ. можно выбрать **Создать папку**, чтобы создать папки, содержащие несколько мини-виджетов (*Создание папок с мини-виджетами*, стр. 59).

Создание папок с мини-виджетами

Можно настроить ленту мини-виджетов, чтобы объединить мини-виджеты одной тематики в папки.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Вид** > **Мини-виджеты** > **Добавить** > **Создать папку**.
3 Выберите мини-виджеты, которые вы хотите добавить в папку, а затем выберите **Готово**.

   ПРИМЕЧАНИЕ. если мини-виджеты уже находятся в ленте мини-виджетов, вы можете переместить или скопировать их в папку.
4 Выберите или введите имя для папки.
5 Выберите значок для папки.
6 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
   - Чтобы изменить папку, откройте ее в ленте мини-виджетов и удерживайте кнопку **MENU**.
   - Чтобы изменить мини-виджеты в папке, откройте папку и выберите **Правка** (*Настройка ленты мини-виджетов*, стр. 59).

Body Battery

Часы анализируют вариабельность сердечного ритма, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить общий уровень Body Battery. Подобно датчику топлива в автомобиле, он указывает количество доступной энергии. Диапазон уровня Body Battery варьируется от 5 до 100, где значения от 5 до 25 соответствуют очень низкому уровню накопленной энергии, значения от 26 до 50 — низкому уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 — среднему, а значения от 76 до 100 — высокому уровню накопленной энергии.

Вы можете синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения (*Советы по улучшению данных Body Battery*, стр. 59).

Советы по улучшению данных Body Battery

- Для получения более точных результатов носите часы во время сна.
- Хороший сон повышает ваш Body Battery.
- Высокая нагрузка и стресс приводят к снижению Body Battery.
- Прием пищи, а также стимуляторы, такие как кофеин, не влияют на Body Battery.

Определение показателей тренировки

Показатели тренировки представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок и соревнований. Для определения показателей требуется проведение нескольких занятий с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для определения показателей велотренировки требуется пульсометр и измеритель мощности.

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics™. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

ПРИМЕЧАНИЕ. расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 60).

Прогнозируемое время забега: часы используют расчетное значение VO2 Max. и вашу историю тренировок для указания целевого времени забега на основе текущей спортивной формы (*Просмотр прогнозируемого времени пробега*, стр. 61).

Состояние ВЧП: часы анализируют показатели наручного пульсометра во время сна, чтобы определить состояние вариабельности частоты пульса (ВЧП) на основе ваших долгосрочных средних показателей ВЧП (*Состояние вариабельности частоты пульса*, стр. 62).

Эффективность тренировки: эффективность тренировки — это оценка активности в реальном времени, выполняемая после 6–20 минут занятия. Этот параметр можно добавить в качестве поля данных, чтобы просматривать показатели эффективности в течение оставшейся части занятия. Он позволяет сравнить ваше текущее состояние с вашим средним уровнем подготовки (*Эффективность тренировки*, стр. 62).

Функциональная пороговая мощность (ФПМ): часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения ФПМ (*Расчет функциональной пороговой мощности*, стр. 63).

Пороговое значение лактата: для измерения порогового значения лактата требуется нагрудный пульсометр. Пороговое значение лактата — это показатель, по достижении которого резко ускоряется мышечное утомление. Для измерения порогового значения лактата на часах используются данные о частоте пульса и темпе (*Пороговое значение лактата*, стр. 64).

О расчетных значениях VO2 Max.

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. — это показатель сердечно-сосудистой системы, который должен увеличиваться вместе с вашим уровнем физической подготовки. Часам Instinct 3 требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр для отображения ваших расчетных значений VO2 Max. Для бега и велотренировок в часах используются разные расчетные значения VO2 Max. Для получения точного расчетного значения показателя VO2 Max. необходимо совершить пробежку на улице с использованием функции GPS или заезд на велосипеде с использованием совместимого датчика мощности, поддерживая умеренную интенсивность в течение нескольких минут.

На часах расчетное значение показателя VO2 Max. отображается с помощью числового значения и описания. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении показателя VO2 Max.

Данные VO2 Max. предоставляются компанией Firstbeat Analytics. Анализ VO2 Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении (*Стандартные рейтинги VO2 Max.*, стр. 141) и по адресу www.CooperInstitute.org.

Получение расчетного значения VO2 Max. для бега

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 86).

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя*, стр. 99), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон ЧСС*, стр. 101). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. (*Настройки занятий и приложений*, стр. 42).

1. Начните пробежку.
2. Бегайте на улице с умеренной или высокой интенсивностью, достигая не менее 70% от максимальной ЧСС.
3. По истечении не менее 10 минут выберите **Сохранить**.
4. Используйте кнопки **UP** и **DOWN** для прокрутки ваших показателей тренировки.

Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок

Для этой функции требуется датчик мощности, пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Датчик мощности должен быть сопряжен с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 86). Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами.

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя*, стр. 99), а затем установить максимальную ЧСС (*Настройка зон ЧСС*, стр. 101). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.

1. Начните велотренировку.
2. Выполните велосипедную поездку с высокой интенсивностью в течение не менее 20 минут.
3. После заезда выберите **Сохранить**.
4. Нажмите **UP** или **DOWN** для прокрутки ваших показателей тренировки.

Просмотр прогнозируемого времени пробега

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя*, стр. 99), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон ЧСС*, стр. 101).

Часы используют расчетное значение показателя VO2 Max. и историю тренировок для предоставления данных о целевом времени забега (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 60). Часы анализируют данные о тренировках за несколько недель для более точного расчета времени пробега.

1. В режиме отображения циферблата нажмите **DOWN** для просмотра мини-виджета эффективности.
2. Нажмите **GPS**.
3. Нажмите **UP** или **DOWN** для просмотра прогнозируемого времени забега.
4. Нажмите **GPS** для просмотра прогнозов для других дистанций.

   ПРИМЕЧАНИЕ. прогнозы поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега.

Состояние вариабельности частоты пульса

Часы анализируют показания наручного пульсометра во время сна для определения вариабельности частоты пульса (ВЧП). Тренировки, физическая активность, сон, питание и полезные привычки влияют на вариабельность частоты пульса. Значения ВЧП могут серьезно различаться в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки. Сбалансированное состояние ВЧП может свидетельствовать о признаках хорошего состояния здоровья, таких как хороший баланс между тренировками и восстановлением, хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и высокая устойчивость к стрессу. Несбалансированное или плохое состояние может быть признаком переутомления, большей потребности в восстановлении или высокого уровня стресса. Для получения наилучших результатов не следует снимать часы на время сна. Для отображения состояния вариабельности частоты пульса часам требуется получать данные о сне на протяжении трех недель.

Цветовая зона	Состояние	Описание
Зеленый	Сбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится в пределах базового диапазона.
Оранжевый	Несбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится выше или ниже базового диапазона.
Красный	Низкая	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится значительно ниже базового диапазона.
Нет цвета	Плохо Статус недоступен	Ваши показатели ВЧП в среднем значительно ниже нормального диапазона для вашего возраста. «Статус недоступен» означает, что устройству недостаточно данных для получения среднего семидневного значения.

Часы можно синхронизировать с вашей учетной записью Garmin Connect, чтобы просматривать текущее состояние вариабельности частоты пульса, динамику и уровень развития физической подготовки.

Эффективность тренировки

После завершения занятия, например пробежки или велотренировки, функция определения эффективности тренировки анализирует темп, частоту пульса и вариабельность частоты пульса для выполнения оценки и сравнения ваших физических возможностей в реальном времени с вашим средним уровнем подготовки. Это приблизительно соответствует выраженному в процентах отклонению от базового расчетного значения показателя VO2 Max. в реальном времени.

Показатели эффективности тренировки варьируются от -20 до +20. После первых 6–20 минут занятия устройство отображает балл эффективности тренировки. Например, балл «+5» означает, что вы не устали, находитесь в хорошей физической форме и можете провести полноценную велотренировку или пробежку. Параметр эффективности тренировки можно добавить в качестве поля данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои физические возможности на протяжении всего занятия. Эффективность тренировки также может служить показателем уровня усталости, особенно в конце длительной пробежки или велотренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. устройству необходимы данные нескольких пробежек или велотренировок с пульсометром, чтобы определить точное расчетное значение VO2 Max. и получить представление о вашей физической подготовленности к бегу или езде на велосипеде (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 60).

Просмотр данных об эффективности тренировки

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр.

1 Добавьте параметр **Спортивное состояние** на экран данных (*Настройка экранов данных*, стр. 41).
2 Теперь можно отправляться на велотренировку или пробежку.

   После 6–20 минут тренировки на экране отобразятся данные об эффективности тренировки.
3 Прокрутите экран данных, чтобы просмотреть данные об эффективности, отображаемые для всей пробежки или велотренировки.

Расчет функциональной пороговой мощности

Перед расчетом функциональной пороговой мощности (ФПМ) необходимо выполнить сопряжение датчика мощности с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 86), а также выполнить расчет показателя VO2 Max. (*Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок*, стр. 61).

Для расчета функциональной пороговой мощности (ФПМ) на часах используется информация из профиля пользователя, введенная при начальной настройке, и расчетное значение показателя VO2 Max. Часы автоматически обнаруживают вам ФПМ во время стабильных поездок с высокой интенсивностью с помощью датчика мощности. Для достижения наилучших результатов также следует использовать пульсометр.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **DOWN** для просмотра мини-виджета результатов.
2 Нажмите **GPS**.
3 Чтобы просмотреть свое расчетное значение ФПМ, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

   Отображается рассчитанное значение ФПМ в виде значения, выраженного в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и позиции на цветовом датчике.

Фиолетовый	Превосходно
Синий	Отлично
Зеленый	Хорошо
Оранжевый	Удовлетворительно
Красный	Подготовка отсутствует

   Для получения дополнительной информации см. приложение (*Нормы функциональной пороговой мощности*, стр. 142).

Пороговое значение лактата

Пороговое значение лактата — это показатель интенсивности тренировки, при котором начинает повышаться концентрация лактата (молочной кислоты) в кровотоке. При беге этот уровень интенсивности оценивается в виде темпа, частоты пульса или мощности. При превышении спортсменом порогового значения происходит прогрессирующее накопление усталости. У опытных бегунов превышение данного порогового значения происходит приблизительно при достижении 90% от их максимальной частоты пульса и при соответствующем темпе бега на участке от 10 км до полумарафона. Для бегунов со средним уровнем физической подготовки достижение порогового значения лактата в большинстве случаев происходит при частоте пульса, составляющей значительно меньше 90% от максимальной частоты пульса. Зная пороговое значение лактата, можно определить рекомендуемую интенсивность тренировок или наиболее оптимальный момент для повышения темпа бега.

Если вам уже известно значение частоты пульса, соответствующее пороговому значению лактата, вы можете указать его в настройках профиля пользователя (*Настройка зон ЧСС*, стр. 101).Можно включить функцию **Автоматическое определение** для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия.

Статус тренировки

Эти показатели представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок. Для определения показателей требуется проведение занятий на протяжении двух недель с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для определения показателей велотренировки требуется пульсометр и измеритель мощности. Измерения могут показаться неточными в первый раз, когда часы только начали изучать ваши результаты.

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

Статус тренировки: функция «Статус тренировки» показывает, каким образом ваши тренировки влияют на вашу физическую форму и производительность. Для определения статуса тренировки учитываются изменения показателя VO2 Max., острой нагрузки и состояния ВЧП на протяжении длительного периода времени.

VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 60). Часы отображают показатели VO2 Max. с поправкой на повышение температуры и высоты при адаптации организма к более высокой температуре окружающей среды или к большим высотам (*Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок*, стр. 66).

ВСР: вСР — это вариабельность частоты пульса за последние семь дней (*Состояние вариабельности частоты пульса*, стр. 62).

Острая нагрузка: острая нагрузка — это взвешенная сумма последних показателей нагрузки во время упражнений с учетом их длительности и интенсивности. (*Острая нагрузка*, стр. 66).

Время восстановления: время восстановления отображает время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой (*Время восстановления*, стр. 67).

Уровни статуса тренировки

В данных о статусе тренировки отражается влияние тренировок на вашу физическую форму и результаты. Для определения статуса тренировки учитываются изменения показателя VO2 Max., острой нагрузки и состояния ВЧП на протяжении длительного периода времени. Информацию о статусе тренировки можно использовать при планировании следующих занятий и улучшения уровня физической подготовки.

Статус недоступен: для определения статуса тренировки часам требуется регистрировать различные занятия более двух недель с результатами VO2 Max. во время бега или езды на велосипеде.

Детренированность: у вас перерыв в тренировках или вы тренируетесь гораздо меньше, чем обычно, в течение недели или более. Детренированность означает, что вы не в состоянии поддерживать свой уровень физической подготовки. Вы можете попробовать увеличить нагрузку, чтобы улучшить результат.

Восстановление: менее интенсивная нагрузка позволяет телу восстановиться, что необходимо во время активной тренировки. При желании вы можете вернуться к более интенсивным нагрузкам.

Поддержание: текущая нагрузка достаточна для поддержания хорошего уровня физической подготовки. Чтобы увидеть результат, попробуйте разнообразить нагрузку или увеличить ее объем.

Производительная: текущая нагрузка улучшает уровень физической подготовки и производительности. Для поддержания хорошего уровня физической подготовки следует включать в тренировку периоды восстановления.

Пиковое значение: вы находитесь в идеальной физической форме. Недавнее сокращение нагрузки позволяет организму восстановиться и компенсировать расход энергии после прошедшей тренировки. Пиковое значение непродолжительно, поэтому необходимо планировать тренировку заранее.

Высокая нагрузка: очень высокая и непродуктивная нагрузка. Вашему телу нужен отдых. Необходимо дать организму возможность восстановиться, добавив в тренировку менее интенсивные упражнения.

Непроизводительная: нагрузка находится на хорошем уровне, однако вы теряете физическую форму. Сосредоточьте внимание на отдыхе, питании и управлении стрессом.

Напряжение: дисбаланс между восстановлением и тренировочной нагрузкой. Это нормальный результат после тяжелой тренировки или крупного события. Вашему телу нужно восстановление, обратите внимание на общее состояние здоровья.

Советы по получению данных о статусе тренировки

Функция статуса тренировки зависит от обновленных оценок уровня физической подготовки, включая не менее одного измерения VO2 Max. в неделю (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 60). Занятия бегом в помещении не генерируют показатель VO2 Max., чтобы сохранить точность динамики изменения физической подготовки. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. (*Настройки занятий и приложений*, стр. 42).

Для наиболее эффективного применения функции «Статус тренировки» вы можете воспользоваться следующими рекомендациями.

- Устраивайте пробежку или заезд на улице с датчиком мощности не менее одного раза в неделю. Во время занятия достигайте пульса не менее 70% от максимальной частоты пульса и поддерживайте его в течение минимум 10 минут.

  После использования часов в течение одной или двух недель информация о статусе тренировки должна стать доступной.
- Записывайте все занятия фитнесом на основное устройство для тренировок, чтобы часы могли узнавать о ваших показателях (*Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки*, стр. 95).
- Носите часы даже во время сна, чтобы показатель состояния ВЧП всегда оставался актуальным. Наличие актуального показателя состояния ВЧП может помочь определить актуальный статус тренировки, если у вас мало занятий с измерением VO2 Max.

Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок

Такие факторы окружающей среды, как высокая температура и высота над уровнем моря, влияют на процесс тренировки и производительность. Например, тренировки на больших высотах могут оказать благоприятный эффект на вашу физподготовку, но вы можете заметить временное снижение VO2 Max., пока занимаетесь на высокогорье. Ваши часы Instinct 3 отображают уведомления об акклиматизации, изменениях показателя VO2 Max. и статусе тренировки, если температура превышает 22°C (72°F), а высота над уровнем моря превышает 800 м (2625 футов). Отслеживать акклиматизацию к жаре и высоте можно в мини-виджете статуса тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. функция акклиматизации к жаре доступна только для занятий с использованием GPS при наличии метеоданных, передаваемых с подключенного телефона .

Острая нагрузка

Острая нагрузка — это взвешенная сумма показателей кислородного долга (EPOC) за последние несколько дней. Оценка нагрузки показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, оптимальной, высокой или очень высокой. Оптимальный диапазон определяется на основе индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Диапазон меняется в зависимости от увеличения или уменьшения времени и интенсивности тренировки.

О функции Training Effect

Функция Training Effect измеряет влияние занятий на вашу аэробную и анаэробную форму. Показатель Training Effect определяется в процессе занятия. В ходе занятия значение показателя Training Effect увеличивается. Показатель Training Effect определяется информацией профиля пользователя, историей тренировок, ЧСС и интенсивностью занятия. Существует семь различных меток Training Effect, которые описывают основное преимущество вашей активности. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует целевой тренировочной нагрузке. Каждая фраза отзыва, например «Значительное влияние на показатель VO2 Max.», содержит соответствующее описание в сведениях о занятии Garmin Connect.

Функция Training Effect для аэробных тренировок использует данные о ЧСС, чтобы определить общую интенсивность аэробной тренировки для вашей спортивной формы и проверить получаемый эффект — поддержание или повышение текущего уровня подготовки. Показатели кислородного долга (EPOC), полученные во время упражнения, сопоставляются с диапазоном значений, которые отвечают за ваш уровень физической подготовки и тренировочных привычек. Постоянные тренировки со средней интенсивностью или тренировки с более длинными интервалами (> 180 с) оказывают положительный эффект на ваш аэробный обмен веществ и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для аэробных тренировок.

Функция Training Effect для анаэробных тренировок использует ЧСС и скорости (или мощности), чтобы определить влияние тренировок на способность выполнять упражнения с очень высокой интенсивностью. Значение зависит от анаэробного компонента EPOC и типа занятия. Многократные интервалы выполнения упражнений с высокой интенсивностью от 10 до 120 секунд оказывают значительный положительный эффект на анаэробную способность и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для анаэробных тренировок.

Функции Аэробный TE и Анаэробный TE можно добавить в качестве полей данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои показатели на протяжении всего занятия.

Training Effect	Аэробный эффект	Анаэробный эффект
От 0,0 до 0,9	Нет эффекта.	Нет эффекта.
От 1,0 до 1,9	Незначительное улучшение.	Незначительное улучшение.
От 2,0 до 2,9	Поддержание аэробной формы.	Поддержание анаэробной формы.
От 3,0 до 3,9	Влияние на аэробную форму.	Влияние на анаэробную форму.
От 4,0 до 4,9	Значительное влияние на аэробную форму.	Значительное влияние на анаэробную форму.
5,0	Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления.	Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления.

Технология Training Effect разработана и поддерживается компанией Firstbeat Analytics. Дополнительные сведения см. на веб-сайте firstbeat.com.

Время восстановления

Устройство Garmin, сопряженное с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, позволяет просматривать время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой.

ПРИМЕЧАНИЕ. для определения рекомендуемого времени восстановления используется расчетное значение показателя VO2 Max., и поначалу предоставляемые данные могут оказаться неточными. Устройству необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

Время восстановления отображается сразу после занятия. Обратный отсчет времени ведется до тех пор, пока вы не достигнете оптимального состояния для следующей тяжелой тренировки. Устройство обновляет время восстановления в течение дня на основе изменений в состоянии сна, стресса, отдыха и физической активности.

Частота пульса восстановления

Если вы проводите тренировки с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, после каждого занятия можно проверить значение частоты пульса восстановления. Частота пульса восстановления — это разница между частотой пульса при выполнении упражнения и частотой пульса через две минуты после его прекращения. Например, вы останавливаете таймер после стандартной беговой тренировки. Частота пульса составляет 140 уд./мин. Через две минуты после прекращения активного движения или выполнения заминки частота пульса составляет 90 уд./мин. Ваша частота пульса восстановления составляет 50 уд./мин (140 - 90). В некоторых исследованиях частота пульса восстановления связывается с состоянием сердечно-сосудистой системы. Более высокие показатели обычно соответствуют лучшему ее состоянию.

СОВЕТ. для получения наилучших результатов следует прекратить движение на две минуты, пока устройство рассчитывает значение частоты пульса восстановления.

ПРИМЕЧАНИЕ. ваша ЧСС восстановления не рассчитывается для занятий низкой интенсивности, таких как йога.

Приостановка и возобновление функции «Статус тренировки»

Если вы получили травму или больны, вы можете приостановить свой статус тренировки. Вы можете продолжать записывать тренировки, но статус тренировки, целевая тренировочная нагрузка, отзыв о восстановлении и рекомендации по тренировкам будут временно отключены.

Вы можете возобновить статус тренировки, когда будете готовы снова начать тренироваться. Для получения наилучших результатов необходимо хотя бы один показатель VO2 Max. каждую неделю (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 60).

1 Если вы хотите приостановить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов.
   - На экране виджета статуса тренировки удерживайте **MENU** и выберите **Опции** > **Приост. «Статус тренировки»**.
   - В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей** > **Статус тренировки** > ⋮ > **Приостановить действие функции «Статус тренировки»**.
2 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.
3 Если вы хотите возобновить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов.
   - На экране виджета статуса тренировки удерживайте **MENU** и выберите **Опции** > **Возобн. «Статус тренировки»**.
   - В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей** > **Статус тренировки** > ⋮ > **Возобновить действие функции «Статус тренировки»**.
4 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.

Готовность к тренировкам

Готовность к тренировкам — оценка и короткое сообщение, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке. Оценка постоянно рассчитывается и обновляется в течение дня с учетом следующих факторов:

- Показатель сна (прошлая ночь)
- Время восстановления
- Состояние ВЧП
- Острая нагрузка
- История сна (последние 3 ночи)
- История стресса (последние 3 дня)

Цветовая зона	Показатель	Описание
Фиолетовый	от 95 до 100	Очень высокий уровень Наилучшее состояние
Синий	от 75 до 94	Высокая Готовность к испытаниям
Зеленый	от 50 до 74	Умеренный уровень Можно заниматься
Оранжевый	от 25 до 49	Низкая Не спешите
Красный	от 1 до 24	Плохо Пусть ваше тело восстановится

Динамику готовности к тренировкам за определенный период времени можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

Тренировка для соревнования

Ваши часы могут предложить вам ежедневные тренировки, чтобы помочь вам подготовиться к забегу или заезду, если у вас есть расчетное значение показателя VO2 Max. (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 60).

1 На смартфоне или компьютере откройте календарь Garmin Connect.
2 Выберите день события и добавьте соревнование.

   Можно выполнить поиск события рядом с вами или создать свое собственное событие.
3 Добавьте сведения о событии или добавьте дистанцию, если она доступна.
4 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.
5 На часах откройте мини-виджет основного события, чтобы увидеть обратный отсчет времени до основного события забега.
6 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS** и выберите занятие бегом или заезд.

   ПРИМЕЧАНИЕ. если вы совершили хотя бы одну пробежку на улице со считыванием данных о ЧСС или одну поездку со считыванием данных о ЧСС и мощности, на ваших часах появятся ежедневные предлагаемые тренировки.

Календарь соревнований и основное соревнование

Когда вы добавляете событие соревнования в календарь Garmin Connect, вы можете просмотреть событие на часах, добавив мини-виджет основного соревнования (*Мини-виджеты*, стр. 55). Дата события должна быть не позднее следующих 365 дней. На часах отобразится обратный отсчет времени до события, ваше целевое время или прогнозируемое время финиша (только для забегов), а также метеоданные.

ПРИМЕЧАНИЕ. история метеоданных для местоположения и даты доступна сразу же. Данные о местном прогнозе погоды появляются примерно за 14 дней до события.

Если вы добавляете более одного события забега, вам будет предложено выбрать основное событие.

В зависимости от доступных данных о дистанции для события вы можете просмотреть данные о высоте, карту дистанции, а также добавить план PacePro (*Тренировка PacePro™*, стр. 13).

Добавление местоположений для погоды

1 В режиме отображения циферблата нажмите **DOWN** для просмотра мини-виджета погоды.
2 Нажмите **GPS**.
3 На первом экране мини-виджета нажмите **GPS**.
4 Выберите **Добавить местоположение**, после чего выполните поиск местоположения.
5 При необходимости повторите шаги 3 и 4, чтобы добавить дополнительные местоположения.
6 Нажмите **GPS** и выберите местоположение, чтобы отобразить местный прогноз погоды.

Эл. упр.

Меню элементов управления позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок (*Настройка меню элементов управления*, стр. 73).

На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.

Значок	Название	Описание
	ABC	Выберите, чтобы открыть приложение альтиметра, барометра и компаса.
	Будильник	Выберите, чтобы добавить или изменить будильник (*Установка будильника*, стр. 48).
	Альтиметр	Выберите, чтобы открыть экран альтиметра.
	Альт. часовые пояса	Выберите для просмотра текущего времени в дополнительных часовых поясах (*Добавление дополнительных часовых поясов*, стр. 51).
	Applied Ballistics	Выберите, чтобы открыть Applied Ballistics приложение (*Applied Ballistics®*, стр. 23). **ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция доступна только для моделей Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.
	Помощь	Выберите для отправки запроса о помощи (*Запрос о помощи*, стр. 105).
	Барометр	Выберите, чтобы открыть экран барометра.
	Энергосбережение	Выберите, чтобы включить функцию энергосбережения (*Настройка функции энергосбережения*, стр. 112).
	Яркость	Выберите для регулировки яркости экрана (*Изменение настроек экрана*, стр. 114).
	Передавать данные о ЧП	Выберите для включения передачи данных по частоте пульса на сопряженное устройство (*Трансляция данных о частоте пульса*, стр. 78).
	Календарь	Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона.
	Часы	Выберите, чтобы открыть приложение Часы и настроить будильник, таймер, секундомер или просмотреть дополнительные часовые пояса (*Часы*, стр. 48).
	Компас	Выберите, чтобы открыть экран компаса.
	Отображение	Выключение экрана для оповещений, жестов и режима Всегда вкл. дисплей (*Изменение настроек экрана*, стр. 114).
	Не беспокоить	Выберите для включения режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов.
	Где мой телефон?	Выберите для воспроизведения звукового сигнала на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth. Мощность сигнала Bluetooth отображается на экране часов Instinct и увеличивается по мере приближения к смартфону.
	Garmin Share	Выберите, чтобы открыть приложение Garmin Share (*Garmin Share*, стр. 98).

Значок	Название	Описание
	Архив	Выберите для просмотра истории занятий, рекордов и общей статистики.
	Блокировать уст ройство	Выберите, чтобы заблокировать кнопки для предотвращения случайного нажатия.
	Messenger	Выберите, чтобы открыть приложение Messenger (*Использование функции Messenger*, стр. 98).
	Фаза луны	Выберите для просмотра времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
	Управл.музыкой	Выберите для управления воспроизведением музыки на смартфоне.
	Ночное видение	Выберите, чтобы настроить экран для совместимости с очками ночного видения и отключить наручный пульсометр. **ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых моделей устройств эта функция не поддерживается.
	Оповещения	Выберите для просмотра вызовов, текстовых сообщений, обновлений в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона (*Включение уведомлений Bluetooth*, стр. 92).
	Телефон	Выберите для отключения технологии Bluetooth и подключения к сопряженному смартфону.
	Выкл. питание	Выберите, чтобы выключить часы.
	Пульсоксиметр	Выберите, чтобы открыть приложение пульсоксиметра (*Пульсоксиметр*, стр. 79).
	Красное смещение	Выберите, чтобы изменить оттенки экрана на оттенки красного для использования часов в условиях слабого освещения.
	Ориентир для навигации	Выберите, чтобы задать ориентир для навигации (*Установка ориентира для навигации*, стр. 107).
	Сохранить местопол.	Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение и вернуться в него позднее (*Использование приложения «Сохраненное»*, стр. 39).
	Настройки	Выберите, чтобы открыть меню настроек.
	Режим сна	Выберите, чтобы включить или отключить Режим сна (*Настройка режима сна*, стр. 114).
	Режим невид.	Выберите для включения режима невидимости, чтобы отключить беспроводную связь и предотвратить сохранение и передачу данных о местоположении по GPS. **ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых моделей устройств эта функция не поддерживается.
	Секундомер	Выберите, чтобы использовать секундомер (*Использование секундомера*, стр. 51).
	Импульс	Выберите, чтобы включить режим импульсного свечения светодиодного фонарика. Можно создать пользовательский импульсный

Значок	Название	Описание
		режим (*Редактирование пользовательского импульсного режима фонарика*, стр. 74).
	ВОСХОД И ЗАХОД	Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек.
	Синхронизация	Выберите для синхронизации часов с сопряженным смартфоном.
	Синхр. времени	Выберите для синхронизации часов с временем на смартфоне или с помощью спутников.
	Таймеры	Выберите для установки таймера обратного отсчета (*Использование таймера обратного отсчета*, стр. 49).
	Фонарик	Выберите, чтобы включить светодиодный фонарик (*Применение фонарика*, стр. 74).
	Кошелек	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay™ и оплатить покупку с помощью часов (*Garmin Pay*, стр. 74).
	Погода	Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды.

Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов меню быстрого доступа (*Эл. упр.*, стр. 70).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Вид** > **Эл. упр.**.
3 Выберите ярлык для настройки.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию ярлыка в меню элементов управления.
   - Выберите **Убрать** для удаления ярлыка из меню элементов управления.
5 При необходимости выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы добавить ярлык в меню элементов управления.

Применение фонарика

⚠ ОСТОРОЖНО

Это устройство может быть оснащено фонариком, который можно запрограммировать на мигание с различными интервалами. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, если вы больны эпилепсией или у вас повышенная чувствительность к яркому или мигающему свету.

Применение фонарика приводит к быстрому расходованию заряда батареи. Для увеличения времени работы от батареи можно уменьшить яркость.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.
2 Выберите .
3 При необходимости нажмите **GPS**, чтобы включить фонарик.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы настроить яркость или цвет фонарика, нажимайте кнопки **UP** или **DOWN**.

     СОВЕТ. на любом экране можно дважды быстро нажать **CTRL**, чтобы включить фонарик. В течение первых трех секунд можно с помощью кнопок **UP** или **DOWN** отрегулировать яркость или цвет фонарика.
   - Чтобы запрограммировать выбранный шаблон вспышки, нажмите кнопку **MENU**, выберите **Импульс**, выберите режим и нажмите кнопку **GPS**.
   - Чтобы отобразить контактную информацию для связи в чрезвычайных ситуациях и запрограммировать фонарик на мигание в последовательности сигнала бедствия, нажмите кнопку **MENU**, выберите **Послед. сигнала бедствия** и нажмите **GPS**.

⚠ ВНИМАНИЕ

Программирование фонарика на мигание в последовательности сигнала бедствия не позволит вам связаться с контактами для связи в чрезвычайной ситуации или экстренными службами от вашего имени. Ваша контактная информация для связи в чрезвычайных ситуациях будет отображаться, только если она была настроена в приложении Garmin Connect.

Редактирование пользовательского импульсного режима фонарика

1 Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.
2 Выберите > **Ввод вручную**.
3 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы включить импульсный режим фонарика (необязательно).
4 Выберите .
5 Используйте кнопки **UP** и **DOWN** для прокрутки до настройки импульса.
6 Нажмите кнопку **GPS** для прокрутки параметров настройки.
7 Нажмите кнопку **BACK** для сохранения.

Garmin Pay

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в магазинах-партнерах с помощью кредитных или дебетовых карт, выданных финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

Настройка кошелька Garmin Pay

Можно добавить одну или несколько кредитных и дебетовых карт, участвующих в программе, в ваш кошелек Garmin Pay. Перейдите по ссылке garmin.com/garminpay/banks для ознакомления с финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
2 Выберите **Garmin Pay** > **Начать работу**.
3 Следуйте инструкциям на экране.

Оплата покупки с помощью часов

Прежде чем вы сможете использовать часы для оплаты покупок, необходимо указать по крайней мере одну платежную карту.

Вы можете использовать часы для оплаты покупок в магазине-партнере.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.
2 Выберите .
3 Введите четырехзначный пароль.

   ПРИМЕЧАНИЕ. после трехкратного неправильного ввода пароля кошелек будет заблокирован, и вам потребуется выполнить сброс пароля в приложении Garmin Connect.

   Отобразятся недавно использованные платежные карты.
4 Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay, нажмите **DOWN**, чтобы выбрать другую карту (необязательно).
5 В течение 60 секунд удерживайте часы вблизи считывателя платежных карт так, чтобы дисплей часов был повернут к считывателю.

   Часы подадут вибросигнал, и на дисплее появится галочка после завершения обмена данными со считывателем.
6 При необходимости следуйте инструкциям, приведенным в руководстве по работе со считывателем, для завершения транзакции.

СОВЕТ. после успешного ввода пароля вы можете совершать платежи без дополнительного ввода пароля в течение 24 часов, пока вы носите часы. Если вы снимете часы с запястья или отключите пульсометр, необходимо будет снова ввести пароль перед совершением платежа.

Добавление карты в кошелек Garmin Pay

Можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт в ваш кошелек Garmin Pay.

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
2 Выберите **Garmin Pay** > ⋮ > **Добавить карту**.
3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления карты вы сможете выбирать ее на часах при совершении платежа.

Управление картами Garmin Pay

Вы можете временно приостановить действие карты или удалить ее.

ПРИМЕЧАНИЕ. в некоторых странах сопричастные финансовые учреждения могут ограничить работу функций Garmin Pay.

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
2 Выберите **Garmin Pay**.
3 Выберите карту.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы временно приостановить или возобновить действие карты, выберите **Приостановить действие карты**.

     Для оплаты покупок с помощью часов Instinct 3 карта должна быть активной.
   - Чтобы удалить карту, выберите .

Изменение пароля Garmin Pay

Необходимо знать текущий пароль, чтобы изменить его. Если вы забыли свой пароль, необходимо сбросить приложение Garmin Pay для часов Instinct 3, создать новый пароль и повторно ввести данные вашей карты.

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
2 Выберите **Garmin Pay** > **Изменить пароль**.
3 Следуйте инструкциям на экране.

В следующий раз при оплате покупки с помощью часов Instinct 3 необходимо будет ввести новый пароль.

Утренний отчет

На часах можно посмотреть утренний отчет, основанный на вашем обычном времени пробуждения. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра отчета, в который входят следующие данные: погода, сон, вариабельность частоты пульса во время сна и многое другое (*Настройка утреннего отчета*, стр. 76).

Настройка утреннего отчета

ПРИМЕЧАНИЕ. эти настройки можно изменить на часах или в учетной записи Garmin Connect.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Вид** > **Утренний отчет**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Показать отчет**, чтобы включить или выключить утренний отчет.
   - Выберите **Редакт. отчет**, чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем утреннем отчете.

Датчики и аксессуары

Часы Instinct 3 имеют несколько внутренних датчиков, и вы можете подключить к ним дополнительные беспроводные датчики для своих занятий.

ЧП на запястье

Часы оснащены наручным пульсометром, и вы можете просматривать данные о частоте пульса с помощью мини-виджета частоты пульса (*Просмотр мини-виджетов*, стр. 58).

Часы также совместимы с нагрудными пульсометрами. Если в начале занятия одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, часы используют данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

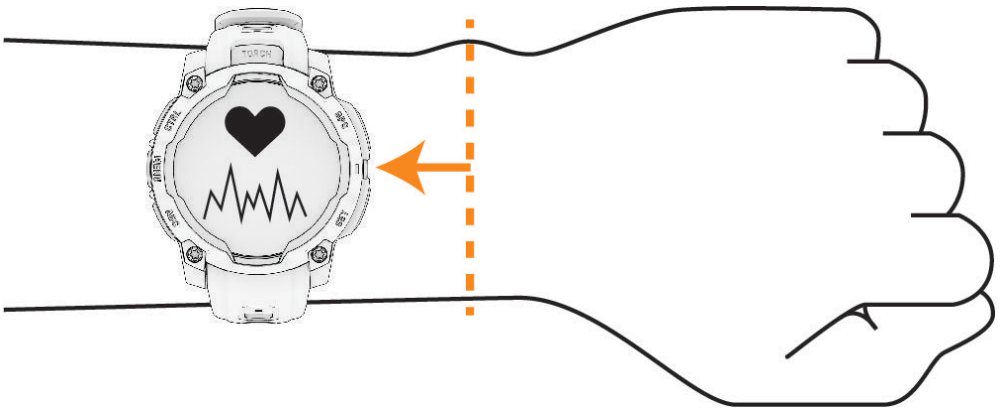
Ношение часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

- Часы следует носить выше запястья.

  ПРИМЕЧАНИЕ. часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта. Для более точного измерения частоты пульса часы не должны смещаться во время бега или выполнения упражнений. При выполнении пульсоксиметрии необходимо оставаться неподвижным.



  ПРИМЕЧАНИЕ. оптический датчик расположен с обратной стороны часов.

- См. раздел *Советы по повышению точности данных о частоте пульса*, стр. 77 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел *Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра*, стр. 80 для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.
- Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.
- Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке garmin.com/fitandcare.

Советы по повышению точности данных о частоте пульса

Если данные по частоте пульса неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Перед началом занятия дождитесь, когда значок ♥ перестанет мигать.
- Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.

  ПРИМЕЧАНИЕ. при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.
- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

Настройки наручного пульсометра

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Датчики и аксессуары** > **ЧП на запястье**.

Состояние: включение или отключение наручного пульсометра. По умолчанию установлено значение Автоматически, которое автоматически использует наручный пульсометр, если не было выполнено сопряжение с внешним пульсометром.

ПРИМЕЧАНИЕ. при отключении наручного пульсометра также отключается датчик наручного пульсоксиметра. Вы можете вручную выполнить измерение пульсоксиметра в мини-виджете пульсоксиметра.

Во время плавания: включение или отключение наручного пульсометра во время плавания.

Оповещ. об аном. ЧП: оповещение от часов, когда частота пульса превышает целевое значение или опускается ниже него (*Настройка оповещений об аномальной частоте пульса*, стр. 78).

Передавать данные о ЧП: начало трансляции данных о частоте пульса на сопряженное устройство (*Трансляция данных о частоте пульса*, стр. 78).

Настройка оповещений об аномальной частоте пульса

⚠ ВНИМАНИЕ

Эта функция предупреждает о том, что ЧСС превышает или падает ниже определенного количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после определенного периода бездействия. Эта функция не уведомляет вас, когда ЧСС падает ниже выбранного порогового значения во время выбранного окна сна, настроенного в приложении Garmin Connect. Эта функция не уведомляет вас о потенциальном состоянии сердца и не предназначена для лечения или диагностики какого-либо заболевания или состояния. При возникновении каких-либо проблем, связанных с сердцем, обратитесь к врачу.

Можно задать пороговое значение частоты пульса.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Датчики и аксессуары** > **ЧП на запястье** > **Оповещ. об аном. ЧП**.
3. Выберите **Сигнал при превышении** или **Сигнал при понижении**.
4. Задайте пороговое значение частоты пульса.

В случае выхода частоты пульса за пределы порогового значения на часах будет отображаться сообщение и будет подаваться вибросигнал.

Трансляция данных о частоте пульса

Предусмотрена возможность трансляции данных о частоте пульса с часов для их просмотра на сопряженных устройствах. Передача данных о частоте пульса приводит к сокращению времени работы от батареи.

СОВЕТ. вы можете настроить параметры занятия для автоматической трансляции данных о частоте пульса во время начала занятия (*Настройки занятий и приложений*, стр. 42). Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на устройство Edge®.

1. Выберите один из следующих вариантов:
   - Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Датчики и аксессуары** > **ЧП на запястье** > **Передавать данные о ЧП**.
   - Удерживайте кнопку **CTRL**, чтобы открыть меню элементов управления, и выберите ♥.

     ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления*, стр. 73).
2. Нажмите кнопку **GPS**.

   Часы начнут трансляцию данных о частоте пульса.
3. Выполните сопряжение часов с совместимым устройством.

   ПРИМЕЧАНИЕ. инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin. См. руководство пользователя.
4. Нажмите кнопку **GPS**, чтобы остановить трансляцию данных о частоте пульса.

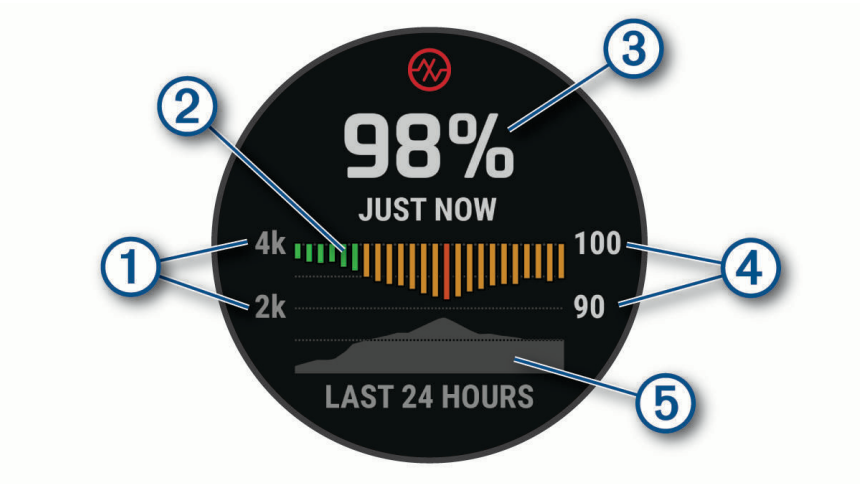
Пульсоксиметр

Часы оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень периферической насыщенности крови кислородом (SpO2). По мере подъема на большую высоту уровень насыщенности крови кислородом может снижаться. Данные об уровне насыщенности кислородом помогут вам определить, как ваше тело адаптируется к большим высотам во время занятий альпинизмом и походов.

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра (*Получение показаний пульсоксиметра*, стр. 80). Также можно включить считывание показаний в течение всего дня (*Настройка режима пульсоксиметра*, стр. 80). Когда вы не двигаетесь и смотрите показания пульсоксиметра, ваши часы анализируют текущую высоту и уровень насыщенности кислородом. Показатели высоты помогают определить изменения в показаниях пульсоксиметра в соответствии с текущей высотой.

На часах показания пульсоксиметра отображаются в виде процента насыщенности кислородом и соответствующего цвета на графике. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней.

Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.



1	Шкала высоты.
2	График средних показателей насыщенности кислородом за последние 24 часа.
3	Последний показатель насыщенности кислородом.
4	Процентная шкала насыщенности кислородом.
5	График показателей высоты за последние 24 часа.

Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра. В мини-виджете отображается процент насыщенности крови кислородом с последнего измерения, график средних ежечасных показателей за последние 24 часа, а также график изменения высоты за последние 24 часа.

ПРИМЕЧАНИЕ. при открытии мини-виджета пульсоксиметра в первый раз часам необходимо установить связь со спутниками, чтобы определить высоту. Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.

1. Когда вы сидите или не тренируетесь, нажмите **DOWN** в режиме отображения циферблата, чтобы открыть мини-виджет пульсоксиметра.
2. Нажмите **GPS**, чтобы просмотреть сведения о мини-виджете и начать измерение с помощью пульсоксиметра.
3. Не двигайтесь в течение 30 секунд.

   ПРИМЕЧАНИЕ. при слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов на экране вместо показателей появится соответствующее сообщение. Вы можете повторить проверку через несколько минут бездействия. Для получения наилучших результатов удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
4. Нажмите **DOWN**, чтобы отобразить график показаний пульсоксиметра за последние семь дней.

Настройка режима пульсоксиметра

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Датчики и аксессуары** > **Пульсоксиметр** > **Режим пульсоксиметра**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы отключить автоматические измерения, выберите **Ручная проверка**.
   - Чтобы включить непрерывные измерения во время сна, выберите **Во время сна**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. необычное положение во время сна может привести к аномально низким значениям SpO2.
   - Чтобы включить измерения в течение всего дня, даже если вы не тренируетесь, выберите **Весь день**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. включение режима отслеживания **Весь день** снижает время работы от батареи.

Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

Если показания пульсоксиметра неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Не двигайтесь, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок.
- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте оптический датчик, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

Компас

Часы оснащены трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения. Настройки компаса можно изменить вручную (*Настройки компаса*, стр. 81).

Настройка курса по компасу

1 В мини-виджете компаса нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите пункт **Заблок. курс**.
3 Наведите верхнюю часть часов в сторону вашего курса и нажмите кнопку **GPS**.
   При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения.

Настройки компаса

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксессуары** > **Компас**.

Калибровать: позволяет вручную калибровать датчик компаса (*Калибровка компаса вручную*, стр. 81).

Отображение: выбор способа отображения направления по компасу: буквы, градусы или миллирадианы.

Северный полюс: выбор направления на север для компаса (*Настройка направления на север*, стр. 81).

Режим: выбор режима использования данных компасом: только данные с электронного датчика (Вкл.), сочетание данных GPS и данных электронного датчика во время движения (Автоматически) или только данные GPS (Выключено).

Калибровка компаса вручную

УВЕДОМЛЕНИЕ

Калибровку электронного компаса нужно проводить вне помещения. Для более высокой точности не стойте близко к объектам, влияющим на магнитное поле, например транспортным средствам, зданиям и линиям электропередач.

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка. Если компас периодически дает сбой, например, после перемещения на большие расстояния или резкого перепада температур, можно откалибровать компас вручную.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Датчики и аксессуары** > **Компас** > **Калибровать** > **Запустить**.
3 Следуйте инструкциям на экране.
   СОВЕТ. перемещайте запястье по траектории небольшой восьмерки, пока на экране не отобразится сообщение.

Настройка направления на север

Вы можете установить исходное направление, которое будет использоваться при расчете курса.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Датчики и аксессуары** > **Компас** > **Северный полюс**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы установить географический север в качестве начала отсчета курса, выберите **Истинный**.
   - Чтобы установить автоматическую настройку магнитного склонения для текущего местоположения, выберите **Магнитный**.
   - Чтобы установить условный север (000°) в качестве начала отсчета курса, выберите **По сетке**.
   - Чтобы настроить значение магнитного склонения вручную, выберите **Пользовательское** > **Магнитное склонение**, введите магнитное склонение и выберите **Готово**.

Альтиметр и барометр

Часы содержат внутренний альтиметр и барометр. Часы постоянно регистрируют данные о высоте и давлении, даже в энергосберегающем режиме. Альтиметр отображает приблизительную высоту на основе изменений давления. Барометр отображает данные атмосферного давления на основе фиксированной высоты, на которой недавно был откалиброван альтиметр (*Настройки альтиметра*, стр. 82).

Настройки альтиметра

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксессуары** > **Альтиметр**.

Калибровать: включает функцию ручной калибровки датчика альтиметра.

Автокалибровка: автоматическая калибровка альтиметра при каждом использовании спутниковых систем.

Режим датчика: установка режима для датчика. Параметр Автоматически использует альтиметр и барометр в соответствии с вашими движениями. Вы можете использовать опцию Только альтиметр, если занятия подразумевают изменения высоты, или опцию Только барометр, если занятия не предполагают изменения высоты.

Высота: выбирает единицы измерения для высоты.

Калибровка барометрического альтиметра

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка в начальной точке GPS. Если вам известна точная высота местности, калибровку барометрического альтиметра можно выполнить вручную.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Датчики и аксессуары** > **Альтиметр**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы выполнить калибровку автоматически из начальной точки GPS, выберите **Автокалибровка**.
   - Чтобы ввести текущую высоту вручную, выберите **Калибровать** > **Ввести вручн.**.
   - Чтобы ввести текущую высоту из цифровой модели рельефа (DEM), выберите **Калибровать** > **Использ. DEM**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. некоторым часам необходимо подключение к смартфону, чтобы использовать цифровую модель рельефа (DEM) для калибровки.
   - Чтобы ввести текущую высоту из вашего местоположения по GPS, выберите **Калибровать** > **Использ. GPS**.

Настройки барометра

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксессуары** > **Барометр**.

Калибровать: включает функцию ручной калибровки датчика барометра.

График изменения: установка шкалы времени для графика в мини-виджете барометра.

Оповещение о шторме: настройка скорости изменения барометрического давления, приводящей к передаче оповещения о шторме.

Режим датчика: установка режима для датчика. Параметр Автоматически использует альтиметр и барометр в соответствии с вашими движениями. Вы можете использовать опцию Только альтиметр, если занятия подразумевают изменения высоты, или опцию Только барометр, если занятия не предполагают изменения высоты.

Давление: настройка отображения часами данных о давлении.

Калибровка барометра

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка в начальной точке GPS. Если вам известна точная высота местности или точное давление на уровне моря, вы можете выполнить калибровку барометра вручную.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Датчики и аксессуары** > **Барометр** > **Калибровать**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы ввести текущую высоту и давление на уровне моря (необязательно), выберите **Ввести вручн.**.
   - Для автоматической калибровки из цифровой модели рельефа (DEM) выберите **Использ. DEM**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. некоторым часам необходимо подключение к смартфону, чтобы использовать цифровую модель рельефа (DEM) для калибровки.
   - Для автоматической калибровки из начальной точки GPS выберите **Использ. GPS**.

Настройка оповещения о шторме

⚠ ОСТОРОЖНО

Это оповещение является информационным и не предназначено для использования в качестве основного источника для отслеживания изменений погоды. Просматривать метеорологические отчеты и условия, следить за окружающей обстановкой и принимать безопасные решения, особенно в случае неблагоприятных погодных условий, — это ваша обязанность. Несоблюдение данной рекомендации может привести к получению травм или смерти.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Уведомления и оповещения** > **Оповещения системы** > **Барометр** > **Оповещение о шторме**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить оповещение.
   - Выберите **Частота** для изменения частоты измерения барометрического давления, приводящей к передаче оповещения о шторме.

Беспроводные датчики

Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+ или технологии Bluetooth (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 86). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных*, стр. 41). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно.

Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт buy.garmin.com.

Тип датчика	Описание
Applied Ballistics	Вы можете использовать устройства Applied Ballistics, например дальномеры и датчики ветра, и просматривать дополнительную информацию по баллистике на часах.
Датчики клюшки	Вы можете использовать датчики клюшек для гольфа Approach CT10 для автоматического отслеживания ударов, включая данные о местоположении, расстоянии и типе клюшки.
DogTrack	Позволяет получать данные от совместимого пульта управления устройством для собачьего ошейника.
eBike	Часы можно использовать с электровелосипедом eBike и просматривать данные о нем, такие как состояние батареи и запас хода, во время поездок.
Дополнительный дисплей	Вы можете использовать режим Дополнительный дисплей для отображения экранов данных с совместимых часов на совместимом велокомпьютере Edge во время заезда или занятия триатлоном.
Внешний пульсометр	Можно использовать внешний датчик, например пульсометр серии HRM-Pro™ или HRM-Fit™, и просматривать данные о ЧСС во время занятий.
Шагомер	Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый.
inReach	Функция дистанционного управления inReach позволяет удаленно управлять совместимым спутниковым коммуникатором inReach с помощью ваших часов (*Использование пульта дистанционного управления inReach*, стр. 89).
Освещение	Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia™ для улучшения контроля за окружающей обстановкой.
ПК	Можно играть в видеоигры на компьютере и просматривать статистику в реальном времени на устройстве (*Использование приложения Garmin GameOn™*, стр. 32).
Мощность	Для просмотра о мощности на часах можно использовать педали с датчиком мощности Rally™ или Vector™. Можно настроить зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями (*Настройка зон мощности*, стр. 102) или использовать оповещения о диапазонах, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (*Настройка оповещения*, стр. 47).
Радар	Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях.
Датчик RD Pod	Можно использовать Running Dynamics Pod для записи данных о динамике бега и просмотра их на часах (*Динамические характеристики бега*, стр. 87).
Умный тренажер	Вы можете использовать часы вместе с умным велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов и прохождения дистанций (*Использование велотренажера*, стр. 16).
Скор./частота	Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса (*Размер и окружность колеса*, стр. 142).
Tempe	Датчик температуры tempe можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре.

Тип датчика	Описание
Vectronix	Можно использовать дальномеры Vectronix® и просматривать дополнительную информацию по баллистике на часах.
VIRB	Функция пульта дистанционного управления VIRB позволяет удаленно управлять камерой VIRB с помощью ваших часов (*Дистанционное управление VIRB*, стр. 89).
Лазерные местопол. XERO	Можно просматривать и передавать информацию о положении лазера с устройства Xero (*Настройки расположения лазера Xero*, стр. 90).

Сопряжение с беспроводными датчиками

Прежде чем выполнять сопряжение, необходимо надеть пульсометр или установить датчик.

При первом подключении беспроводного датчика к часам с помощью технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. Если датчик использует обе технологии ANT+ и Bluetooth, Garmin рекомендуется выполнить сопряжение с помощью технологии ANT+. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

1 Поместите часы в пределах 3 м (10 футов) от датчика.

   ПРИМЕЧАНИЕ. во время сопряжения расстояние до других беспроводных датчиков должно быть более 10 м (33 фута).

2 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

3 Выберите **Датчики и аксессуары** > **Добавить новый элемент**.

   СОВЕТ. при начале занятия с включенной функцией Автоматич. обнаружение часы автоматически выполняют поиск ближайших датчиков и запрашивают их сопряжение.

4 Выберите один из следующих вариантов:

   - Выберите **Искать все**.
   - Выберите тип датчика.

   После сопряжения с часами статус датчика меняется со значения Поиск на Соединение установлено. Данные с датчика отображаются на экране данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных*, стр. 41).

Расчет темпа бега и расстояния с помощью пульсометра

Аксессуары HRM-Fit и серии HRM-Pro рассчитывают темп бега и расстояние на основе профиля пользователя и движения, которое измеряется датчиком после каждого шага. Пульсометр предоставляет данные о темпе бега и расстоянии, когда GPS недоступен, как, например, во время бега на беговой дорожке. Темп бега и расстояние можно просмотреть на совместимых часах Instinct 3 при подключении по технологии ANT+. Данные показатели также можно просмотреть в сторонних приложениях для тренировок при подключении по технологии Bluetooth.

Точность измерения темпа и расстояния улучшается при калибровке.

Автоматическая калибровка: для ваших часов по умолчанию установлен параметр **Автокалибровка**. Калибровка пульсометра осуществляется каждый раз, когда вы совершаете пробежку на улице и аксессуар подключен к совместимым часам Instinct 3.

ПРИМЕЧАНИЕ. автоматическая калибровка не работает для профилей занятий в помещении, профилей занятий бегом по пересеченной местности и бегом на сверхмарафонские дистанции (*Советы по записи темпа бега и расстояния*, стр. 87).

Ручная калибровка: выберите **Калибр. и сохр.** после пробежки на беговой дорожке с подключенным пульсометром (*Калибровка расстояния для беговой дорожки*, стр. 13).

Советы по записи темпа бега и расстояния

- Обновите программное обеспечение часов Instinct 3 (*Обновления продукта*, стр. 120).
- Совершите несколько пробежек на улице с включенной функцией GPS и подключенным аксессуаром HRM-Fit или серии HRM-Pro. Важно, чтобы ваш диапазон темпа бега на улице соответствовал вашему диапазону темпа бега на беговой дорожке.
- Если вы бежите по песку или по глубокому снегу, перейдите к настройкам датчика и выключите функцию **Автокалибровка**.
- Если вы ранее подключили совместимый шагомер с помощью технологии ANT+, установите состояние для шагомера **Выключено** или удалите его из списка подключенных датчиков.
- Совершите пробежку на беговой дорожке, выполнив ручную калибровку (*Калибровка расстояния для беговой дорожки*, стр. 13).
- Если автоматическая и ручная калибровки не кажутся точными, перейдите к настройкам датчика и выберите **Темп и расстоян. для пульсометра** > **Сброс данных калибровки**.

  ПРИМЕЧАНИЕ. можно выключить **Автокалибровка**, а затем снова выполнить калибровку вручную (*Калибровка расстояния для беговой дорожки*, стр. 13).

Динамические характеристики бега

Динамические характеристики бега — это информация о вашей беговой форме в реальном времени. Ваш часы Instinct 3 оснащены акселерометром для расчета пяти показателей беговой формы. Для всех шести показателей беговой формы необходимо выполнить сопряжение часов Instinct 3 с аксессуаром HRM-Fit, серии HRM-Pro или другим аксессуаром для динамических характеристик бега, который измеряет движения туловища. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

Метрические	Тип датчика	Описание
Частота шагов	Часы или совместимый аксессуар	Частота шагов — это число шагов в минуту. Этот показатель отображает общее количество шагов (для правой и левой ноги вместе).
Вертикальное колебание	Часы или совместимый аксессуар	Вертикальное колебание представляет собой отскок от земли во время бега. Оно отображает вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах.
Время контакта с землей	Часы или совместимый аксессуар	Время контакта с землей представляет собой период времени, в течение которого ваши ноги соприкасаются с поверхностью во время бега. Измеряется в миллисекундах. **ПРИМЕЧАНИЕ.** время контакта с землей и распределение времени контакта с землей недоступны во время ходьбы.
Распределение времени контакта с землей	Только совместимый аксессуар	Распределение времени контакта с землей указывает распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Отображается в процентах. Например, «53,2» со стрелкой, указывающей влево или вправо.
Длина шага	Часы или совместимый аксессуар	Длина шага — расстояние между ступнями в рамках одного шага. Измеряется в метрах.
Вертикальное соотношение	Часы или совместимый аксессуар	Вертикальное соотношение — это отношение вертикального колебания к длине шага. Отображается в процентах. Меньшее соотношение обычно указывает лучшую беговую форму.

Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега

В этом разделе приведены советы по использованию совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега. Если аксессуар не подключен к часам, они автоматически используют данные о динамических характеристиках бега, полученные от датчиков на запястье.

- Убедитесь, что у вас есть аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, например аксессуар HRM-Fit или серии HRM-Pro.
- Повторно установите сопряжение аксессуара для просмотра динамических характеристик бега с часами в соответствии с инструкциями.
- При использовании аксессуара HRM-Fit или серии HRM-Pro подключите его к часам с помощью технологии ANT+, а не Bluetooth.
- Если на экране динамических характеристик бега отображаются нулевые значения, убедитесь, что пульсометр надет правильно.

  ПРИМЕЧАНИЕ. время контакта с землей и распределение времени контакта с землей отображаются только при беге. При ходьбе эти показатели не вычисляются.

  ПОМНИТЕ: распределение времени контакта с землей не рассчитывается для данных о динамических характеристиках бега, полученных от датчиков на запястье.

Мощность при беге

Мощность при беге Garmin рассчитывается с использованием информации о динамических характеристиках бега, массе пользователя, погодных данных и других данных датчика. Данные мощности рассчитываются на основе количества мощности, которое используется бегуном при соприкосновении с поверхностью дороги. Данный показатель отображается в ваттах. Использование мощности при беге в качестве показателя усилия может быть более удобным для некоторых бегунов, чем использование темпа или частоты пульса. Мощность при беге может определять уровень усилия лучше, чем частота пульса, так как она учитывает бег в гору, бег с горы, ветер, что не делается при измерении темпа. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке: garmin.com/performance-data/running.

Мощность при беге можно измерить с помощью совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега или датчиков часов. Можно настроить поля данных мощности при беге, чтобы просмотреть вашу выходную мощность и внести изменения в ваши тренировки (*Поля данных*, стр. 124). Можно настроить оповещения о мощности, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (*Оповещения о занятиях*, стр. 45).

Зоны мощности при беге аналогичны зонам мощности для велотренировок. Для зон используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect (*Настройка зон мощности*, стр. 102).

Настройки мощности при беге

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, выберите **Занятия и прил.**, выберите занятие бегом, выберите настройки занятия, а затем выберите параметр **Мощность при беге**.

Состояние: включает или выключает запись данных мощности при беге Garmin. Этот параметр можно использовать, если вы предпочитаете использовать данные о мощности при беге сторонних производителей.

Источник: позволяет выбрать устройство для записи данных о мощности при беге. Интеллект. режим автоматически обнаруживает и использует аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, когда он доступен. Часы используют датчики измерения мощности при беге на запястье, когда аксессуар не подключен.

Учет ветра: включает или выключает использование данных о ветре при расчете мощности при беге. Данные о ветре — это сочетание данных о скорости, направлении и барометрических данных с часов и доступных данных о ветре со смартфона.

Дистанционное управление inReach

Функция дистанционного управления inReach позволяет удаленно управлять совместимым спутниковым коммуникатором inReach с помощью ваших часов Instinct. Подробнее о совместимых устройствах см. по адресу buy.garmin.com.

Использование пульта дистанционного управления inReach

Прежде чем использовать функцию пульта дистанционного управления inReach, необходимо добавить мини-виджет inReach в список мини-виджетов (*Настройка ленты мини-виджетов*, стр. 59).

1 Включите спутниковый коммуникатор inReach.
2 На часах Instinct нажмите **DOWN** в режиме отображения циферблата для просмотра мини-виджета inReach.
3 Нажмите **GPS** для поиска спутникового коммуникатора inReach.
4 Нажмите **GPS** для сопряжения спутникового коммуникатора inReach.
5 Нажмите **GPS** и выберите один из вариантов:
   - Чтобы отправить экстренное сообщение, выберите **Запуск сигнала SOS**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. функцию отправки экстренных сообщений следует использовать только в случае возникновения чрезвычайной ситуации.
   - Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите **Сообщения** > **Новое сообщение**, затем выберите получателей сообщения из списка контактов и введите текст сообщения или выберите одно из заданных текстовых сообщений.
   - Чтобы отправить предустановленное сообщение, выберите **Отпр. предустан. сообщение**, затем выберите сообщение из списка.
   - Для просмотра таймера и расстояния, пройденного в ходе выполнения занятия, выберите **Отслеживание**.

Дистанционное управление VIRB

Функция пульта дистанционного управления VIRB позволяет удаленно управлять камерой VIRB с помощью вашего устройства.

Управление экшн-камерой VIRB

Прежде чем воспользоваться функцией дистанционного управления VIRB, необходимо настроить удаленный доступ на камере VIRB. Дополнительную информацию см. в *руководстве пользователя устройств серии VIRB*.

1 Включите камеру VIRB.
2 Выполните сопряжение камеры VIRB с часами Instinct watch (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 86).

   Мини-виджет VIRB автоматически добавлен в ленту мини-виджетов.
3 Нажмите на часах кнопку **DOWN** в режиме отображения циферблата, чтобы перейти к мини-виджету VIRB.
4 При необходимости дождитесь подключения часов к камере.
5 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы записать видео, выберите **Начать запись**.

     На экране Instinct отобразится счетчик времени видеозаписи.
   - Чтобы сделать фотографию во время записи видео, нажмите кнопку **DOWN**.
   - Чтобы остановить запись видео, нажмите кнопку **GPS**.
   - Чтобы сделать фотографию, выберите **Сделать снимок**.
   - Чтобы сделать несколько фотографий в режиме серийной съемки, выберите **Серийная съемка**.
   - Чтобы перевести камеру в спящий режим, выберите **Спящий режим камеры**.
   - Чтобы вывести камеру из спящего режима, выберите **Активировать камеру**.
   - Чтобы изменить настройки видео- и фотосъемки, выберите **Настройки**.

Управление экшн-камерой VIRB во время занятия

Прежде чем воспользоваться функцией дистанционного управления VIRB, необходимо настроить удаленный доступ на камере VIRB. Дополнительную информацию см. в *руководстве пользователя устройств серии VIRB*.

1 Включите камеру VIRB.
2 Выполните сопряжение камеры VIRB с часами Instinct (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 86).

   Когда камера сопряжена, экран данных VIRB автоматически добавляется в занятия.
3 Чтобы просмотреть экран данных VIRB, во время занятия нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
4 При необходимости дождитесь подключения часов к камере.
5 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
6 Выберите **VIRB**.
7 Выберите один из следующих вариантов:
   - Для управления камерой с помощью таймера занятия выберите **Настройки** > **Режим записи** > **Зап./ост. тайм.**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. запись видео включается и выключается автоматически в начале и по завершении занятия.
   - Для управления камерой с помощью пунктов меню выберите **Настройки** > **Режим записи** > **Вручную**.
   - Чтобы записать видео в ручном режиме, выберите **Начать запись**.

     На экране Instinct отобразится счетчик времени видеозаписи.
   - Чтобы сделать фотографию во время записи видео, нажмите кнопку **DOWN**.
   - Чтобы остановить запись видео в ручном режиме, нажмите кнопку **GPS**.
   - Чтобы сделать несколько фотографий в режиме серийной съемки, выберите **Серийная съемка**.
   - Чтобы перевести камеру в спящий режим, выберите **Спящий режим камеры**.
   - Чтобы вывести камеру из спящего режима, выберите **Активировать камеру**.

Настройки расположения лазера Xero

Перед настройкой параметров местоположения лазера необходимо выполнить сопряжение совместимого устройства Xero (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 86).

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксессуары** > **Лазерные местопол. XERO** > **Лазерные местоположения**.

Во время занятия: позволяет отображать информацию о положении лазера, полученную с совместимого сопряженного устройства Xero, во время занятия.

Режим передачи: позволяет предоставлять общий доступ к информации о положении лазера или передавать ее только определенным пользователям.

Карта

▲ указывает вашу позицию на карте. На карте отображаются названия и символы местоположений. При навигации к месту назначения маршрут обозначается на карте линией.

- Навигация по карте (*Прокрутка и изменение масштаба карты*, стр. 91)
- Настройки карты (*Настройки карты*, стр. 91)

Прокрутка и изменение масштаба карты

1 Для просмотра карты во время навигации по маршруту нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
2 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
3 Выберите **Прокр./масштаб**.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Для переключения между режимами прокрутки вверх или вниз, вправо или влево или изменения масштаба нажмите **GPS**.
   - Чтобы прокрутить карту или изменить ее масштаб, используйте кнопки **UP** и **DOWN**.
   - Для выхода нажмите **BACK**.

Настройки карты

Предусмотрена возможность настройки режима отображения карты в приложении карты и на экранах данных.

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Карта**.

Ориентация: выбор ориентации карты. Опция Север наверху обеспечивает отображение севера в верхней части экрана. Опция По треку обеспечивает ориентацию верхней части экрана по направлению движения.

Местополож. пользов.: отображение сохраненных местоположений на карте.

Города: отображение названий городов на карте.

Линии сетки: отображение линий сетки на карте.

Автомасштаб: автоматический выбор масштаба для удобства просмотра карты. Когда эта функция отключена, изменение масштаба выполняется вручную.

Функции с подключением через смартфон

Функции с подключением через смартфон доступны для часов Instinct, если вы выполните сопряжение с помощью приложения Garmin Connect (*Сопряжение смартфона*, стр. 91).

- Функции приложения в приложении Garmin Connect, в приложении Connect IQ и др. (*Приложения телефона и компьютера*, стр. 93)
- Мини-виджеты (*Мини-виджеты*, стр. 55)
- Функции меню элементов управления (*Эл. упр.*, стр. 70)
- Функции отслеживания и безопасности (*Функции отслеживания и безопасности*, стр. 103)
- Взаимодействия со смартфоном, например, уведомления (*Включение уведомлений Bluetooth*, стр. 92)

Сопряжение смартфона

Для использования подключаемых функций на часах необходимо выполнить их сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth на смартфоне.

1 Во время начальной настройки на часах выберите ✔ при появлении запроса на сопряжение со смартфоном.

   ПРИМЕЧАНИЕ. если вы ранее пропустили процедуру сопряжения, нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Телефон** > **Сопряжение телефона**.
2 Отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране для завершения процесса сопряжения и настройки.

Включение уведомлений Bluetooth

Для включения уведомлений необходимо выполнить сопряжение часов с совместимым телефоном (*Сопряжение смартфона*, стр. 91).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Телефон** > **Умные уведомления** > **Состояние** > **Вкл.**.
3 Выберите **Общее исп.** или **Во время занятия**.
4 Выберите тип уведомлений.
5 Выберите настройки состояния, сигнала и вибрации.
6 Нажмите кнопку **BACK**.
7 Выберите настройки конфиденциальности и времени ожидания.
8 Нажмите кнопку **BACK**.
9 Выберите **Подпись** для добавления подписи к ответам на текстовые сообщения.

Просмотр уведомлений

Вы можете просматривать уведомления на часах из нескольких разделов меню.

1 Выберите один из следующих вариантов:
   - В режиме отображения циферблата нажмите **UP** для просмотра центра уведомлений.
   - В режиме отображения циферблата нажмите **DOWN** для просмотра мини-виджета уведомлений.
   - В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS** и выберите **Оповещения** для просмотра приложения уведомлений.
   - Нажмите и удерживайте **CTRL** и выберите **Оповещения** для просмотра меню уведомлений.
2 Выберите уведомление.
3 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы перейти к дополнительным опциям.
4 Прокрутите список уведомлений до верхней части и выберите **Закрыть все**, чтобы закрыть все уведомления.

Прием входящего телефонного вызова

При приеме телефонного вызова на подключенном смартфоне часы Instinct отображают имя или номер телефона вызывающего абонента.

- Чтобы принять вызов, нажмите **Принять**.

  ПРИМЕЧАНИЕ. для разговора с вызывающим абонентом необходимо использовать подключенный смартфон.
- Чтобы отклонить вызов, нажмите **Отклонить**.
- Чтобы отклонить вызов и незамедлительно отправить ответное текстовое сообщение, нажмите **Ответить** и выберите соответствующее сообщение из списка.

  ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы отправить ответ в виде текстового сообщения, необходимо подключиться к совместимому смартфону Android™ с помощью технологии Bluetooth.

Ответ на текстовое сообщение

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android.

При получении уведомления о текстовом сообщении на часы можно отправить быстрый ответ, выбрав подходящий вариант из списка сообщений. Сообщения можно редактировать в приложении Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция позволяет отправлять текстовые сообщения с помощью смартфона. Использование данной функции может привести к расходованию месячного объема интернет-трафика, либо ваш поставщик услуг связи может взимать за это плату в соответствии с вашим тарифным планом. Обратитесь к вашему оператору мобильной связи для получения дополнительной информации о плате и ограничениях, действующих в отношении обмена текстовыми сообщениями.

1. В режиме отображения циферблата нажмите **UP** для отображения центра уведомлений.
2. Выберите уведомление о текстовом сообщении.
3. Нажмите **GPS**.
4. Выберите **Ответить**.
5. Выберите сообщение из списка.

   Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое SMS-сообщение.

Управление уведомлениями

Уведомлениями, отображающимися на часах Instinct 3, можно управлять с помощью совместимого смартфона.

Выберите один из следующих вариантов:

- Если вы используете iPhone®, перейдите к настройкам уведомлений iOS® для выбора уведомлений, которые следует отображать на смартфоне и часах.

  ПРИМЕЧАНИЕ. все уведомления, которые вы включаете на iPhone, также отображаются на часах.
- Если у вас смартфон с ОС Android, в приложении Garmin Connect выберите ••• > **Настройки** > **Уведомления** > **Уведомления приложений** и выберите уведомления, которые вы хотите видеть на часах.

Включение и выключение оповещений о подключении смартфона

На часах Instinct 3 можно настроить оповещение о подключении и отключении сопряженного смартфона на базе технологии связи Bluetooth.

ПРИМЕЧАНИЕ. оповещения о подключении смартфона выключены по умолчанию.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Система** > **Телефон** > **Оповещения**.

Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth

Подключение к телефону по Bluetooth можно отключить в меню элементов управления.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления*, стр. 73).

1. Нажмите и удерживайте **CTRL** для просмотра меню элементов управления.
2. Выберите , чтобы отключить подключение телефона по Bluetooth на часах Instinct.

   Для отключения технологии Bluetooth на телефоне см. руководство пользователя телефона.

Приложения телефона и компьютера

Часы можно подключить к множеству приложений Garmin для телефона и компьютера с помощью одной учетной записи Garmin.

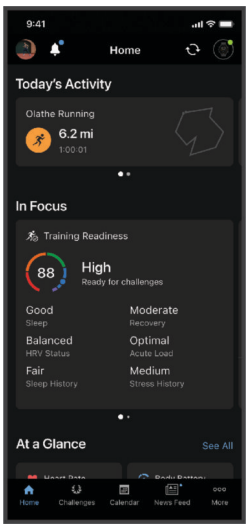
Garmin Connect

В приложении Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Регистрируйте события вашей насыщенной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое. Чтобы зарегистрировать бесплатную учетную запись, можно скачать приложение из магазина приложений на смартфон (garmin.com/connectapp) или посетить веб-сайт connect.garmin.com.

Сохраняйте занятия: по завершении и сохранении занятия на часах можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализируйте данные: можно просматривать подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту шагов или вращения педалей, динамические характеристики бега, вид карты сверху, графики темпа и скорости, а также настраиваемые отчеты.

ПРИМЕЧАНИЕ. для получения некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр.



Планирование тренировки: можно выбрать спортивную цель и загрузить один из тренировочных планов на каждый день.

Отслеживайте свои достижения: можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей.

Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или передачи ссылок на свои занятия.

Управляйте настройками: в учетной записи Garmin Connect можно настроить часы и определить пользовательские настройки.

Использование приложения Garmin Connect

После выполнения сопряжения часов с телефоном (*Сопряжение смартфона*, стр. 91) вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect.

1. Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect.
2. Поместите часы в пределах 10 м (33 футов) от телефона.

   Часы автоматически выполнят синхронизацию данных с приложением Garmin Connect и вашей учетной записью Garmin Connect.

Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должно быть сопряжено с совместимым телефоном (*Сопряжение смартфона*, стр. 91).

Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect*, стр. 94).

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство. Обновление применяется, когда вы не используете часы активно. По завершении обновления выполняется перезапуск часов.

Объединенный статус тренировки

При использовании нескольких устройств Garmin с вашей учетной записью Garmin Connect можно выбрать, какое устройство является основным источником данных для повседневного использования и тренировок.

В приложении Garmin Connect выберите ••• > **Настройки**.

Основное устройство для тренировок: задает источник приоритетных данных для показателей тренировки, таких как статус тренировки и целевая нагрузка.

Основное портативное устройство: задает приоритетный источник ежедневных данных о здоровье, таких как количество шагов и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего.

СОВЕТ. для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует часто выполнять синхронизацию с учетной записью Garmin Connect.

Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки

Вы можете синхронизировать занятия и измерения показателей тренировки с других устройств Garmin с вашими часами Instinct 3 при помощи учетной записи Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать данные о тренировке и вашу физическую форму. Например, можно записать заезд с помощью велокомпьютера Edge и просмотреть сведения о занятии и восстановлении на часах Instinct 3.

Синхронизируйте часы Instinct 3 и другие устройства Garmin с учетной записью Garmin Connect.

СОВЕТ. вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect (*Объединенный статус тренировки*, стр. 95).

На часах Instinct 3 отображаются последние занятия и показатели эффективности с других устройств Garmin.

Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express™ позволяет подключать ваши часы к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Приложение Garmin Express можно использовать для загрузки данных о занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect и отправки данных, например тренировок или планов тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваши часы. Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ.

1. Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
2. Перейдите на веб-страницу garmin.com/express.
3. Загрузите и установите приложение Garmin Express.
4. Откройте приложение Garmin Express и выберите **Добавить устройство**.
5. Следуйте инструкциям на экране.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на устройстве требуется учетная запись Garmin Connect, а также должно быть загружено приложение Garmin Express.

1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.

   Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.

2 Следуйте инструкциям на экране.

3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время обновления.

Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления*, стр. 73).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL** для просмотра меню элементов управления.

2 Выберите **Синхронизация**.

Контент Connect IQ

Вы можете добавить в часы Connect IQ приложения, поля данных, виджеты и циферблаты, используя магазин Connect IQ на часах или смартфоне (garmin.com/connectiqapp).

Циферблаты: настройка внешнего вида часов.

Приложения для устройства: добавление интерактивных функций в часы, таких как мини-виджеты, новые типы занятий на открытом воздухе и занятий фитнесом.

Поля данных: скачивайте новые поля данных, обеспечивающие новое представление данных датчиков, занятий и архива. Поля данных Connect IQ можно добавлять для встроенных функций и страниц.

Загрузка функций Connect IQ

Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов Instinct 3 с телефоном (*Сопряжение смартфона*, стр. 91).

1 Установите на телефон приложение Connect IQ через магазин приложений, после чего откройте его.

2 При необходимости выберите свои часы.

3 Выберите функцию Connect IQ.

4 Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.

2 Перейдите на веб-сайт apps.garmin.com и выполните вход в систему.

3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите ее.

4 Следуйте инструкциям на экране.

Garmin Explore™

Сайт и приложение Garmin Explore позволяют вам создавать дистанции, маршрутные точки, коллекции, планировать поездки, синхронизировать треки, выгружать занятия и использовать облачное хранилище. Они позволяют планировать все детали как онлайн, так и в автономном режиме, а также публиковать и синхронизировать данные с совместимым устройством Garmin. Вы можете использовать приложение для скачивания карт для доступа к ним в автономном режиме и навигации без использования сети сотовой связи.

Приложение Garmin Explore можно скачать из магазина приложений на смартфоне (garmin.com/exploreapp) или на сайте explore.garmin.com.

Приложение Garmin Messenger

⚠ ОСТОРОЖНО

Функции inReach приложения Garmin Messenger, включая SOS, отслеживание и Погода inReach™, недоступны без подключенного спутникового коммуникатора inReach или активной подписки на спутниковую связь. Перед использованием приложения в поездке всегда проверяйте его на открытом воздухе.

⚠ ВНИМАНИЕ

Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Приложение работает как через Интернет (с сетью Wi-Fi или с использованием мобильных данных), так и по спутниковой сети Iridium®. При использовании мобильных данных на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Если вы находитесь вне зоны действия сети, то для использования спутниковой сети inReach необходимо иметь активную подписку на спутниковую связь на коммуникаторе Iridium.

Приложение можно использовать для отправки сообщений другим пользователям приложения Garmin Messenger, в том числе друзьям и родственникам без устройства Garmin. Любой может скачать приложение и подключить к нему смартфон, чтобы общаться с другими пользователями через Интернет (вход не требуется). Пользователи приложения также могут создавать групповые чаты, добавляя в них несколько адресатов для SMSсообщений. Новые пользователи, получившие групповое сообщение, могут скачать приложение и посмотреть, о чем общаются другие участники чата.

За сообщения, отправленные через Wi-Fi или мобильные данные на смартфоне, не взимается дополнительная плата в рамках подписки на спутниковую связь. За получение сообщений может взиматься дополнительная плата, если отправка осуществляется и через спутниковую связь Iridium, и через Интернет. Может взиматься стандартная плата за отправку текстовых сообщений с использованием мобильных данных.

Приложение Garmin Messenger можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com /messengerapp).

Использование функции Messenger

⚠ ВНИМАНИЕ

Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функции Messenger ваши часы Instinct 3 должны быть подключены к приложению Garmin Messenger на совместимом смартфоне с помощью технологии Bluetooth.

Функция Messenger на часах позволяет просматривать, создавать и отвечать на сообщения из приложения Garmin Messenger на смартфоне.

1. В режиме отображения циферблата нажмите **DOWN** для просмотра мини-виджета **Messenger**.

   СОВЕТ. функция Messenger доступна на часах как мини-виджет, приложение или пункт в меню элементов управления.
2. Нажмите **GPS**, чтобы открыть мини-виджет.
3. Если вы впервые используете функцию **Messenger**, отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс сопряжения и настройки.
4. На часах выберите один из вариантов:
   - Чтобы создать новое сообщение, выберите **Новое сообщение**, выберите получателя и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.
   - Чтобы посмотреть диалог, нажмите **UP** или **DOWN** и выберите диалог.
   - Чтобы ответить на сообщение, выберите диалог, нажмите **Ответить** и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.

Приложение Garmin Golf™

С помощью приложения Garmin Golf можно загружать счетные карточки с устройства Instinct 3 для просмотра подробной статистики и анализа ударов. Приложение Garmin Golf позволяет гольфистам соревноваться друг с другом на разных полях для гольфа. Более чем на 43 000 полей есть таблицы лидеров, и каждый может к ним присоединиться. Вы можете организовать соревнование и пригласить в него игроков. Благодаря программе Garmin Golf вы можете просмотреть данные об изолиниях грина на смартфоне.

Приложение Garmin Golf синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin Connect. Приложение Garmin Golf можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

УВЕДОМЛЕНИЕ

При предоставлении информации другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

Функция Garmin Share позволяет использовать технологию Bluetooth для беспроводной передачи ваших данных на другие совместимые устройства Garmin. С включенной функцией Garmin Share и совместимыми устройствами Garmin в зоне действия друг друга можно передавать сохраненные местоположения, дистанции и тренировки на другое устройство по прямому соединению без использования смартфона или сети Wi-Fi®.

Обмен данными с Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

Часы Instinct могут отправлять и принимать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin (*Получение данных с помощью Garmin Share*, стр. 99). Вы также можете передавать данные между различными устройствами. Например, вы можете передать любимую дистанцию с велокомпьютера Edge на совместимые часы Garmin.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Garmin Share** > **Передать**.
3 Выберите категорию и один элемент.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Передать**.
   - Выберите **Добавить** > **Передать**, чтобы выбрать более одного элемента для обмена.
5 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства.
6 Выберите устройство.
7 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите ✔.
8 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
9 Выберите **Повт. передачу**, чтобы поделиться теми же элементами с другим пользователем (необязательно).
10 Выберите **Готово**.

Получение данных с помощью Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Garmin Share**.
3 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства в зоне действия.
4 Выберите ✔.
5 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите ✔.
6 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
7 Выберите **Готово**.

Профиль пользователя

Вы можете обновить профиль пользователя на часах или в приложении Garmin Connect.

Настройка профиля пользователя

Вы можете изменить пол, дату рождения, рост, вес, запястье, зону частоты пульса и зону мощности. Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Профиль пользователя**.
3 Выберите один из вариантов.

Настройки пола

При первой настройке часов необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect.

Профиль и конфиденциальность: позволяет настроить данные в открытом профиле.

Настройки пользователя: выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.

Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст позволяет сравнить свою физическую форму с физической формой людей одного с вами пола. Ваши часы используют такую информацию, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о ЧСС в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы Index™, ваше устройство использует показатель процента жира в организме вместо ИМТ, чтобы определить ваш фитнес-возраст. Физические упражнения и изменения образа жизни могут оказать эффект на ваш фитнес-возраст.

ПРИМЕЧАНИЕ. для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя*, стр. 99).

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Профиль пользователя** > **Фитнес-возраст**.

Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса — диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса — надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса*, стр. 102) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

Настройка зон ЧСС

Часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон ЧСС по умолчанию. Вы можете установить отдельные зоны ЧСС для спортивных профилей, например для бега, велоспорта и плавания. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение ЧСС. Также можно вручную установить каждую зону ЧСС и ввести ЧСС в состоянии покоя. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Профиль пользователя** > **Частота пульса и зоны мощности** > **Частота пульса**.
3 Выберите **Максимальная частота пульса** и введите максимальную ЧСС.

   Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации максимальной ЧСС во время занятия (*Автоматическое определение показателей тренировки*, стр. 103).
4 Выберите **ЧП/порог лакт.** и укажите значение ЧСС, соответствующее пороговому значению лактата (*Пороговое значение лактата*, стр. 64).

   Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия (*Автоматическое определение показателей тренировки*, стр. 103).
5 Выберите **ЧП на отдыхе** > **Задать польз. настр.** и укажите ЧСС в состоянии покоя.

   Вы можете использовать средние значения ЧСС, измеренные часами, или указать точные значения сердечных сокращений в состоянии покоя.
6 Выберите **Зоны** > **Расчет по**.
7 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
   - Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной ЧСС.
   - Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).
   - Выберите **%ЧП при порог. зн. лакт.** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения ЧСС при пороговом значении лактата.
8 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
9 Выберите **Частота пульса по видам спорта** и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС (дополнительно).
10 Повторите шаги, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС для занятий спортом (дополнительно).

Установка зон частоты пульса с помощью часов

Настройки по умолчанию позволяют часам определять максимальную частоту пульса и устанавливать зоны частоты пульса на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

- Проверьте правильность настроек вашего профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя*, стр. 99).
- Регулярно выполняйте пробежки с совместимым наручным или нагрудным пульсометром.
- Попробуйте несколько планов кардиотренировок, доступных в вашей учетной записи Garmin Connect.
- Просмотрите тенденции изменения частоты пульса и время в зонах в вашей учетной записи Garmin Connect.

Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Средний темп, разговаривать становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80–90 %	Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы

Настройка зон мощности

Для зон мощности используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Если вы знаете свое значение функциональной пороговой мощности (ФПМ) или значение пороговой мощности (ПМ), вы можете ввести его и позволить программному обеспечению рассчитывать зоны мощности для вас автоматически. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Выберите **Профиль пользователя** > **Частота пульса и зоны мощности** > **Мощность**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите **Расчет по**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Ватты** для просмотра и изменения зон в ваттах.
   - Выберите **% ФПМ** или **% ПМ** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения пороговой мощности.
6. Выберите **Функц. порог. мощн.** или **Пороговая мощность** и введите значение.

   Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации пороговой мощности во время занятия (*Автоматическое определение показателей тренировки*, стр. 103).
7. Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
8. При необходимости выберите **Минимум** и введите минимальное значение мощности.

Автоматическое определение показателей тренировки

Функция Автоматическое определение включается по умолчанию. Часы поддерживают автоматическое определение максимальной ЧСС и порогового уровня лактата во время занятия. При подключении к совместимому датчику мощности часы могут автоматически определять функциональную пороговую мощность (ФПМ) во время занятия.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Профиль пользователя** > **Частота пульса и зоны мощности** > **Автоматическое определение**.
3 Выберите один из вариантов.

Функции отслеживания и безопасности

⚠ ВНИМАНИЕ

Функции отслеживания и безопасности — это вспомогательные функции, которые не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функций безопасности и отслеживания необходимо подключить часы Instinct 3 к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях можно указать в учетной записи Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: garmin.com/safety.

Помощь: позволяет отправить сообщение с указанием вашего имени, ссылки LiveTrack и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

Регистрация происшествий: когда часы Instinct 3 обнаруживают происшествие во время определенного занятия на свежем воздухе, они отправляют автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и местоположение по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

LiveTrack: позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на веб-странице.

Live Event Sharing: позволяет отправлять сообщения друзьям и близким во время занятия, предоставляя обновления в реальном времени.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна, только если устройство подключено к совместимому смартфону с помощью технологии Android.

Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

Номера телефонов контактов для связи в чрезвычайных ситуациях используются функциями отслеживания и безопасности.

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
2 Выберите **Отслеживание и безопасность** > **Функции безопасности** > **Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях** > **Добавить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях**.
3 Следуйте инструкциям на экране.

Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях получают уведомление, если вы их добавляете в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, и они могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет ваш запрос, вам необходимо выбрать другой контакт в качестве контакта для связи в чрезвычайных ситуациях.

Добавление контактов

В приложении Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов можно использовать с функцией LiveTrack. Три контакта из этого списка можно использовать в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях*, стр. 103).

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
2 Выберите **Контакты**.
3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения на устройстве Instinct 3 (*Использование приложения Garmin Connect*, стр. 94).

Включение и выключение регистрации происшествий

⚠ ВНИМАНИЕ

Регистрация происшествий — это вспомогательная функция, доступная только для определенных занятий на открытом воздухе. Регистрацию происшествий не следует использовать в качестве основного средства получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях*, стр. 103). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Безопасность** > **Регистрация происш.**.
3 Выберите занятие с использованием GPS.

   ПРИМЕЧАНИЕ. функция регистрации происшествий доступна только для определенных занятий на открытом воздухе.

Если в момент регистрации происшествия к часам Instinct 3 был подключен смартфон, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях. На устройстве и подключенном смартфоне появится уведомление о том, что по истечении 15 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить.

Запрос о помощи

⚠ ВНИМАНИЕ

Помощь — это вспомогательная функция, которую не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях в приложении Garmin Connect (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях*, стр. 103). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

1. Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.
2. После того как устройство подаст три вибросигнала, отпустите кнопку, чтобы активировать функцию отправки запроса о помощи.

   Появится экран с таймером обратного отсчета.

   СОВЕТ. отправку сообщения можно отменить до завершения обратного отсчета времени. Для этого выберите **Отмена**.

Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Здоровье и благополучие**.

Част. пульса: настройка параметров наручного пульсометра (*Настройки наручного пульсометра*, стр. 78).

Режим пульсоксиметра: выбор режима пульсоксиметра (*Настройка режима пульсоксиметра*, стр. 80).

Ежедневная сводка: включение ежедневной сводки Body Battery, которая отображается за несколько часов до начала времени сна. В ежедневной сводке содержится информация о том, какое влияние ежедневные занятия и стресс оказали на уровень заряда Body Battery (*Body Battery*, стр. 59).

Оповещения о стрессе: оповещают вас, когда периоды стресса расходуют ваш заряд Body Battery.

Оповещения об отдыхе: оповещают вас, когда прошел период отдыха и как он повлиял на заряд Body Battery.

Оповещение о движении: включение или отключение функции Оповещение о движении (*Напоминание о движении*, стр. 106).

Оповещения по достижению цели: позволяет включать и выключать оповещения по достижению цели или выключать оповещения только на время проведения занятий. Оповещения о достижении цели появляются при достижении цели по количеству пройденных шагов, этажей и времени интенсивной активности за неделю.

Move IQ: позволяет включать и выключать оповещения о событиях Move IQ®. При совпадении движений с известными моделями упражнений функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в хронике. События Move IQ отображают тип и продолжительность занятия, но они не отображаются в списке занятий или в ленте новостей. Для получения более подробной и точной информации можно воспользоваться функцией регистрации хронометрируемых занятий на устройстве.

Автоподбор цели

Ваше устройство автоматически рассчитывает, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня устройство отображает ваш прогресс выполнения цели на день.

Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свою цель в учетной записи Garmin Connect.

Напоминание о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия на экране появляется напоминание Вперед! и отображается полоса движения. Через каждые 15 минут бездействия на экране появляются дополнительные сегменты шкалы. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены (*Настройки системы*, стр. 113).

Чтобы сбросить напоминание, пройдитесь хотя бы пару минут.

Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности, например быстрой ходьбы, должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности, например бега, — 75 минут в неделю.

Часы контролируют интенсивность активности и отслеживает время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Часы суммируют время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на часах Instinct 3 производится путем сравнения данных о частоте пульса с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на часах выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

- Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия.
- Для получения наиболее точных данных о частоте пульса в состоянии покоя часы следует носить круглосуточно.

Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Вы можете установить обычное время сна в приложении Garmin Connect или в настройках часов (*Настройка режима сна*, стр. 114). Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. В меню рекомендаций по сну представлены рекомендации по сну на основании истории сна и активности, состояния ВСР и данных о дневном сне (*Мини-виджеты*, стр. 55). Данные о дневном сне добавляются к статистике сна, а также могут влиять на восстановление. Подробные статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (*Эл. упр.*, стр. 70).

Использование функции автоматического отслеживания сна

1. Наденьте часы перед сном.
2. Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect*, стр. 94).

   Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

   Вы можете просматривать информацию о сне, включая дневной сон, на часах Instinct 3 (*Мини-виджеты*, стр. 55).

Навигация

Просмотр и редактирование сохраненных местоположений

СОВЕТ. местоположение можно сохранить из меню элементов управления (*Эл. упр.*, стр. 70).

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Навигация** > **Сохр. местополож.**.
3 Выберите сохраненное местоположение.
4 Выберите параметр для просмотра или редактирования сведений о местоположении.

Сохранение местоположения по двойной сетке

Вы можете сохранить текущее местоположение, используя координаты по двойной сетке, чтобы вернуться в то же место позже.

1 Выберите один из следующих вариантов:
   - Нажмите и удерживайте кнопку **GPS**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. горячая клавиша для функции **Двойные координаты** используется по умолчанию только на моделях Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.
   - Настройте горячую клавишу для функции **Двойные координаты** (*Настройка горячих клавиш*, стр. 115), нажмите и удерживайте кнопку или комбинацию кнопок, которую вы настроили.
2 Подождите, пока часы найдут спутники.
3 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы сохранить местоположение.
4 При необходимости нажмите кнопку **DOWN**, чтобы изменить сведения о местоположении.

Установка ориентира для навигации

Можно задать ориентир для навигации для указания курса и расстояния до местоположения или пеленга.

1 Выберите один из следующих вариантов:
   - Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**.

     СОВЕТ. ориентир для навигации можно установить во время записи занятия.
   - В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Ориентир для навигации**.
3 Подождите, пока часы найдут спутники.
4 Нажмите кнопку **GPS** и выберите **Добавить точку**.
5 Выберите местоположение или пеленг для использования в качестве ориентира для навигации.

   Появится стрелка компаса и расстояние до пункта назначения.
6 Наведите верхнюю часть часов в сторону вашего курса.

   При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения.
7 При необходимости нажмите кнопку **GPS** и выберите **Изменить место**, чтобы установить другой ориентир для навигации.

Навигация к пункту назначения

Часы можно использовать для навигации к пункту назначения или следования по дистанции.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Навигация**.
   - Выберите занятие, нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Навигация**.
3 Выберите категорию.
4 Следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать пункт назначения.
5 Выберите пункт **Идти к**.
6 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы начать навигацию.

Навигация к начальной точке во время занятия

Вы можете выполнить обратную навигацию к начальной точке текущего занятия по прямой линии или по уже пройденному пути. Эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.

1 Во время занятия нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Назад к началу**, а затем выберите требуемый вариант.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **TracBack**.
   - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по прямой линии, выберите **Напрямую**.

   Ваше текущее местоположение, трек и пункт назначения отобразятся на карте.

Навигация при помощи функции «Засечь направление»

Наведя часы на удаленный объект (например, на водонапорную башню), можно зафиксировать направление, а затем осуществить навигацию к выбранному объекту.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Навигация** > **Засечь направление**.
   - Выберите занятие, нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Навигация** > **Засечь направление**.
3 Наведите верхнюю часть часов на объект и нажмите кнопку **GPS**.

   Отображается информация о навигации.
4 Нажмите кнопку **GPS**, чтобы начать навигацию.

Создание метки «Человек за бортом» и навигация к отмеченному местоположению

Устройство позволяет сохранить местоположение «Человек за бортом» (ЧЗБ) и автоматически начать навигацию к нему.

СОВЕТ. вы можете выбрать такую настройку, при которой удержание кнопок будет использоваться для доступа к функции ЧЗБ (*Настройка горячих клавиш*, стр. 115).

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Навигация** > **Посл. точка «ЧЗБ»**.
   - Выберите занятие, нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Навигация** > **Посл. точка «ЧЗБ»**.

   Отображается информация о навигации.

Остановка навигации

1 Во время занятия нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите пункт **Остановка навиг.**.

Дистанции

⚠ ОСТОРОЖНО

Эта функция позволяет пользователям загружать дистанции, созданные другими пользователями. Garmin не делает заявлений относительно безопасности, точности, надежности, полноты или актуальности дистанций, созданных третьими лицами. Вы принимаете на себя весь риск использования дистанций, созданных третьими лицами.

Вы можете отправить дистанцию из своей учетной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения дистанции на устройстве вы можете выполнить навигацию по ней.

Эта функция удобна для движения по сохраненным дистанциям, которые вам нравятся. Можно, например сохранить веломаршрут до работы, чтобы пользоваться им повторно.

Эта функция также может быть удобна для сравнения своих результатов с ранее поставленными целями. Например, если изначально дистанция была пройдена за 30 минут, вы можете соревноваться с Virtual Partner и попытаться преодолеть ту же дистанцию за меньшее время.

Создание дистанции на устройстве и следование по ней

1. В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4. Выберите **Навигация** > **Дистанции** > **Создать**.
5. Введите название дистанции и выберите ✔.
6. Выберите **Добавить местоположение**.
7. Выберите один из вариантов.
8. При необходимости повторите шаги 6 и 7.
9. Выберите **Готово** > **Пройти дистанцию**.

   Отображается информация о навигации.
10. Нажмите **GPS**, чтобы начать навигацию.

Создание дистанции в Garmin Connect

Для создания дистанции в приложении Garmin Connect необходимо иметь учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 94).

1. В приложении Garmin Connect выберите •••.
2. Выберите **Трен. и планирование** > **Дистанции** > **Создать дистанцию**.
3. Выберите тип дистанции.
4. Следуйте инструкциям на экране.
5. Выберите **Готово**.

   ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете отправить эту дистанцию на свое устройство (*Отправка дистанции на устройство*, стр. 109).

Отправка дистанции на устройство

Вы можете отправить дистанцию, созданную при помощи приложения Garmin Connect, на устройство (*Создание дистанции в Garmin Connect*, стр. 109).

1. В приложении Garmin Connect выберите •••.
2. Выберите **Трен. и планирование** > **Дистанции**.
3. Выберите дистанцию.
4. Выберите ↗.
5. Выберите совместимое устройство.
6. Следуйте инструкциям на экране.

Просмотр или изменение сведений о дистанции

Вы можете просмотреть или отредактировать сведения о дистанции перед тем, как использовать ее для навигации.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите занятие.
3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
4 Выберите **Навигация** > **Дистанции**.
5 Чтобы выбрать дистанцию, нажмите кнопку **GPS**.
6 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы начать навигацию, выберите **Пройти дистанцию**.
   - Чтобы создать собственный браслет, выберите **PacePro**.
   - Чтобы посмотреть дистанцию на карте, прокрутить карту или изменить ее масштаб, выберите **Карта**.
   - Чтобы начать прохождение дистанции в обратном направлении, выберите **Пройти дист. в обратн. направл.**.
   - Чтобы просмотреть график высоты для дистанции, выберите **Профиль высот**.
   - Чтобы изменить название дистанции, выберите пункт **Название**.
   - Для изменения маршрута дистанции выберите **Правка**.
   - Чтобы удалить дистанцию, выберите **Удалить**.

Проекция маршрутной точки

Создать новое местоположение можно с использованием функции проецирования расстояния и пеленга из текущего местоположения.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, потребуется добавить приложение Проец. тчк. в список занятий и приложений.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Проец. тчк.**.
3 Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**, чтобы указать курс.
4 Нажмите **GPS**.
5 Нажмите кнопку **DOWN**, чтобы выбрать единицу измерения.
6 Нажмите кнопку **UP**, чтобы ввести расстояние.
7 Нажмите **GPS**, чтобы сохранить.

Проекция маршрутной точки сохраняется под именем по умолчанию.

Настройки навигации

Предусмотрена возможность настройки функций карты и интерфейса для навигации к пункту назначения.

Настройка экранов данных о навигации

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **GPS**.
2 Выберите **Навигация** > **Экраны данных**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Карта** > **Состояние**, чтобы включить или отключить карту.
   - Выберите **Карта** > **Поле данных**, чтобы включить или отключить поле данных, в котором отображаются данные для прокладки маршрутов на карте.
   - Выберите **Впереди по маршруту**, чтобы включить или отключить информацию о предстоящих точках дистанции.
   - Выберите **Гид**, чтобы включить или отключить экран гида, на котором отображается пеленг по компасу или курс, которых следует придерживаться во время навигации.
   - Выберите **Профиль высот**, чтобы включить или отключить график высоты.
   - Выберите экран для добавления, удаления или настройки.

Настройки курса

Можно настроить вид указателя, отображающегося на экране во время навигации.

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Навигация** > **Тип**.

Пеленг: указывает направление на пункт назначения.

Курс: указывает текущее положение относительно линии дистанции, ведущей к пункту назначения.

Настройка навигационных оповещений

Можно установить оповещения для облегчения навигации к пункту назначения.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Навигация** > **Оповещения**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы установить оповещение для определенного расстояния от пункта назначения, выберите **Расст. до кон. п. назн.**.
   - Чтобы установить оповещение для расчетного времени, оставшегося до прибытия в пункт назначения, выберите **Вр. до кон. п. наз.**.
   - Чтобы установить оповещение о том, что вы отклоняетесь от курса, выберите **Отк. кур.**.
   - Чтобы включить пошаговые подсказки навигации, выберите **Пошаговые инструкции**.
4 При необходимости выберите **Состояние**, чтобы включить оповещение.
5 При необходимости введите значение расстояния или времени и выберите ✔.

Настройки диспетчера питания

Удерживая кнопку **MENU**, выберите **Диспетчер питания**.

Энергосбережение: позволяет изменять системные настройки для продления срока работы от батареи в режиме часов (*Настройка функции энергосбережения*, стр. 112).

Режимы мощности: позволяет изменять системные настройки, настройки занятия и настройки GPS для продления срока работы от батареи во время занятия (*Настройка режимов энергопотребления*, стр. 112).

Процент заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в процентах.

Расчетное время заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в виде примерного количества дней или часов.

Настройка функции энергосбережения

Функция энергосбережения позволяет быстро изменять системные настройки для увеличения времени работы от батареи в режиме часов.

Режим энергосбережения можно включить в меню элементов управления (*Эл. упр.*, стр. 70).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Диспетчер питания** > **Энергосбережение**.
3 Выберите **Состояние**, чтобы включить функцию энергосбережения.
4 Нажмите **Правка** и выберите нужную опцию:
   - Выберите **Циферблат**, чтобы включить циферблат с низким энергопотреблением, который обновляется раз в минуту.
   - Выберите **Телефон**, чтобы отключить сопряженный телефон.
   - Выберите **ЧП на запястье**, чтобы отключить наручный пульсометр.
   - Выберите пункт **Пульсоксиметр**, чтобы выключить датчик пульсоксиметра.
   - Чтобы экран выключался, когда он не используется, выберите **Всегда вкл. дисплей**.
   - Чтобы уменьшить яркость экрана, выберите **Яркость**.

   На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.
5 Выберите **Оп. о низ. зар.**, чтобы получать уведомления о низком заряде батареи.

Изменение режима энергопотребления

Можно изменить режим энергопотребления, чтобы увеличить время работы от батареи во время занятия.

1 Во время занятия нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Режим мощности**.
3 Выберите один из вариантов.

   На часах отображается количество доступных часов работы от батареи с выбранным режимом энергопотребления.

Настройка режимов энергопотребления

Устройство поставляется с несколькими предварительно установленными режимами энергопотребления, которые позволяют быстро регулировать настройки системы, занятия и GPS, чтобы продлить срок работы от батареи во время занятия. Можно изменить существующие режимы энергопотребления или создать новые пользовательские режимы энергопотребления.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Диспетчер питания** > **Режимы мощности**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите режим энергопотребления для изменения.
   - Выберите **Добавить**, чтобы создать пользовательский режим мощности.
4 При необходимости придумайте и введите имя.
5 Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки режима энергопотребления.

   Например, можно изменить настройки GPS или отключить сопряженный телефон.

   На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.
6 При необходимости выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательский режим энергопотребления.

Восстановление режима энергопотребления

Предустановленный режим питания на устройстве можно сбросить до заводских значений по умолчанию.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Диспетчер питания** > **Режимы мощности**.
3 Выберите предустановленный режим питания.
4 Выберите **Восстановление** > ✔.

Настройки системы

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, а затем выберите **Система**.

Язык текста: выбор языка для отображения информации на часах.

Время: настройка параметров времени (*Настройки времени*, стр. 114).

Отображение: настройка яркости экрана (*Изменение настроек экрана*, стр. 114).

Спутники: настройка спутниковой системы по умолчанию для использования во время занятий. При необходимости можно настроить параметры спутниковой системы для каждого занятия (*Настройки спутников*, стр. 48).

Звук и вибрация: настройка звуков на часах, таких как звуки кнопок, оповещения и вибрация.

Режим сна: настройка параметров времени сна и спящего режима (*Настройка режима сна*, стр. 114).

Ночное видение: включает сенсорный экран и устанавливает настройки дисплея для режима ночного видения.

Не беспокоить: включение режима Не беспокоить. Можно изменить настройки экрана, уведомлений, оповещений и жестов запястьем.

Горячие клавиши: назначает функции быстрого вызова кнопкам (*Настройка горячих клавиш*, стр. 115).

Автоматическая блокировка: автоматически блокирует кнопки, чтобы предотвратить их случайное нажатие. Используйте опцию Во время занятия для блокировки кнопок во время хронометрируемого занятия. Используйте опцию Общее исп. для блокировки кнопок, когда не ведется запись хронометрируемого занятия.

Формат: настройка общих параметров формата, таких как единицы измерения, показатели темпа и скорости, отображаемые во время занятий, начало недели, формат координат географического положения и параметры датума (*Изменение единиц измерения*, стр. 115).

Спортивное состояние: включение функции состояния эффективности во время занятия (*Эффективность тренировки*, стр. 62).

Запись данных: настройка записи часами данных о занятиях. Опция Интеллектуально (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция Каждую секунду позволяет получить более подробные записи занятий, но не гарантирует записи длительных занятий полностью.

Режим USB: переключение часов в режим использования протокола MTP (Media Transfer Protocol) или в режим Garmin при подключении к компьютеру.

Сброс: сброс пользовательских данных и настроек (*Сброс всех настроек до значений по умолчанию*, стр. 121).

Обновление ПО: устанавливает загруженные обновления программного обеспечения, включает автоматические обновления или проверяет наличие обновлений вручную (*Обновления продукта*, стр. 120).

Об устройстве: отображает информацию об устройстве, ПО, лицензии и нормативную информацию.

Настройки времени

Удерживайте нажатой кнопку **MENU** и выберите **Система** > **Время**.

Формат времени: установка 12-часового, 24-часового или военного формата отображения времени.

Формат даты: установка порядка отображения дня, месяца и года для дат.

Установить время: выбор часового пояса. Опция Автоматически обеспечивает автоматический выбор часового пояса в соответствии с текущей позицией GPS.

Время: настройка времени, если опция Установить время установлена на режим Вручную.

Оповещения: позволяет настроить ежечасные звуковые оповещения, а также оповещения о восходе и заходе солнца, чтобы обеспечить их воспроизведение за определенное количество минут или часов до наступления соответствующих событий (*Установка оповещений о времени*, стр. 52).

Синхр. времени: позволяет вручную синхронизировать время при переходе на летнее время и при смене часового пояса (*Синхронизация времени с GPS*, стр. 51).

Изменение настроек экрана

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Система** > **Отображение**.
3 Выберите **Крупный шрифт**, чтобы увеличить размер текста на экране.
4 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Ночное видение**.
   - Выберите **Во время занятия**.
   - Выберите **Общее исп.**.
   - Выберите **Во время сна**.
5 Выберите один из следующих вариантов:

   ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые настройки доступны не для всех режимов.
   - Выберите **Всегда вкл. дисплей** для отображения циферблата и снижения яркости и фоновой подсветки. Этот параметр влияет на время работы от батареи и на срок службы экрана (*Об AMOLED-дисплее*, стр. 115).
   - Выберите **Яркость**, чтобы установить уровень яркости экрана.
   - Выберите **Красное смещение**, чтобы перевести экран в режим оттенков красного, зеленого или оранжевого и использовать часы в условиях слабого освещения с сохранением видимости в ночное время.
   - Выберите **Оповещения**, чтобы обеспечить включение экрана при получении оповещений.
   - Выберите **Жест запястьем**, чтобы обеспечить включение экрана, когда вы поднимаете или поворачиваете руку, чтобы взглянуть на запястье.
   - Выберите **Тайм-аут**, чтобы установить время до отключения экрана.

Настройка режима сна

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Система** > **Режим сна**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Расписание**, выберите день, затем введите ваше время сна.
   - Выберите **Циферблат**, чтобы использовать циферблат для сна.
   - Выберите **Отображение** для настройки экрана.
   - Выберите **Будильник для дневного сна**, чтобы установить мелодию, вибрацию или и то, и другое на будильники для дневного сна.
   - Выберите **Не беспокоить**, чтобы включить или отключить режим «Не беспокоить».
   - Выберите **Энергосбережение**, чтобы включить или отключить режим энергосбережения (*Настройка функции энергосбережения*, стр. 112).

Настройка горячих клавиш

Можно настроить функцию, которая должна выполняться при удержании отдельных кнопок и сочетания кнопок.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Система** > **Горячие клавиши**.
3 Выберите кнопку или сочетание кнопок для настройки.
4 Выберите функцию.

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа, скорости, высоты и многого другого.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Система** > **Формат** > **Единицы измерения**.
3 Выберите тип измерения.
4 Выберите единицу измерения.

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, включая идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Система** > **Об устройстве**.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 В системном меню выберите **Об устройстве**.

Информация об устройстве

Об AMOLED-дисплее

По умолчанию настройки часов оптимизированы для высокой производительности и длительной работы от батареи (*Советы по увеличению времени работы батареи*, стр. 122).

Остаточное изображение, или так называемое «выгорание пикселей», является нормальным явлением для AMOLED-устройств. Чтобы продлить срок службы дисплея, не следует отображать статические изображения с высокой яркостью в течение длительного времени. Для сведения этого эффекта к минимуму дисплей Instinct 3 отключается после выбранного времени таймаута (*Изменение настроек экрана*, стр. 114). Вы можете повернуть запястье к себе, коснуться сенсорного экрана или нажать кнопку, чтобы вывести часы из спящего режима.

Зарядка часов

⚠ ОСТОРОЖНО

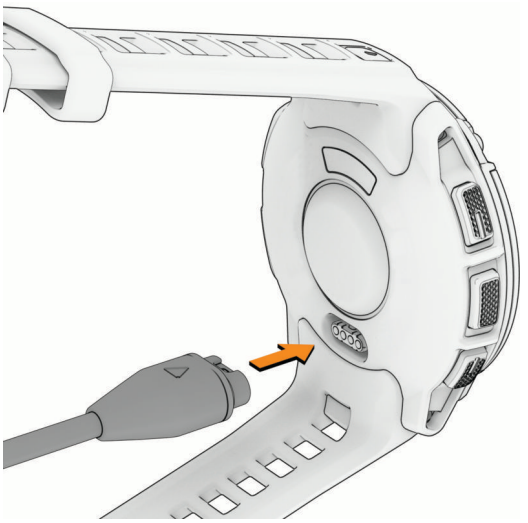
В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке (*Уход за устройством*, стр. 117).

Часы поставляются с фирменным кабелем для зарядки. Дополнительные аксессуары и запасные части см. на веб-сайте buy.garmin.com или свяжитесь с дилером Garmin.

1 Подключите кабель (концом со значком ▲) к разъему для зарядки на часах.



2 Подключите другой конец кабеля к порту компьютера USB-C® или адаптеру переменного тока (Минимальная выходная мощность — 15 Вт).

   Часы отображают текущий уровень заряда батареи.

3 Отключите часы от зарядного устройства, когда уровень заряда батареи достигнет 100%.

Технические характеристики

Тип элементов питания	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Водонепроницаемость	10 атм[1]
Диапазон рабочих температур и диапазон температур для хранения	от -20° до 60 °C (от -4° до 140 °F)
Диапазон температур для зарядки по USB-кабелю	От 0 до 45 ºC (от 32 до 113 ºF)
Частоты беспроводной сети и мощность передачи (EC)	Instinct 3 AMOLED - 45mm: 2,4 ГГц при 5,65 дБм, максимальная; Instinct 3 AMOLED - 50mm: 2,4 ГГц при 1,85 дБм, максимальная

[1] Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 100 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

Информация о времени работы от батареи

Фактическое время работы зависит от функций, включенных на часах, таких как отслеживание активности, измерение частоты пульса на запястье, уведомления смартфона, GPS, внутренние датчики и подключенные датчики (*Советы по увеличению времени работы батареи*, стр. 122).

Режим	Instinct 3 AMOLED - 45mm, время автономной работы	Instinct 3 AMOLED - 50mm, время автономной работы
Режим смарт-часов	До 18 дней с функцией Жест запястьем До 7 дней с функцией Всегда вкл. дисплей	До 24 дней с функцией Жест запястьем До 9 дней с функцией Всегда вкл. дисплей
Режим энергосбережения	До 24 дней	До 30 дней
Только режим GPS	До 32 часов	До 40 часов
Режим всех спутниковых систем	До 25 часов	До 32 часов
Все спутниковые системы и многодиапазонный режим	До 23 часов[2]	До 30 часов[2]
Максимальный заряд батареи в режиме GPS	До 68 часов	До 86 часов
Режим занятия с GPS-трекером	До 16 дней	До 20 дней

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Не рекомендуется нажимать на кнопки, когда устройство находится под водой.

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

[2] Предполагается использование в обычном режиме с технологией SatIQ

Очистка часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

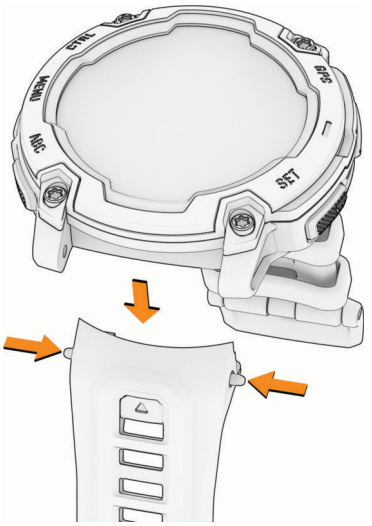
СОВЕТ. для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

1. Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
2. Дайте часам полностью высохнуть.

Замена ремешков с пружинным штифтом

Ремешки часов можно заменить новыми ремешками Instinct 3 или совместимыми ремешками QuickFit®. Для получения информации о совместимых размерах и ремешках для часов Instinct 3 посмотрите страницу продукта на сайте buy.garmin.com.

1 Нажмите на штырек часов и снимите ремешок с часов.

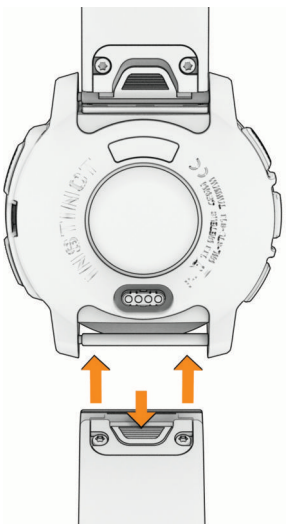


2 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы установить ремешки Instinct 3, совместите новый ремешок с отверстиями на часах, нажмите на штырек часов и надавите на ремешок, чтобы он встал на место.

  ПРИМЕЧАНИЕ. убедитесь, что ремешок закреплен надежно. Штырек часов должен входить в отверстия на часах.

- Для установки совместимых ремешков QuickFit установите на часах совместимый штырек и вставьте новый ремешок на место.



  ПРИМЕЧАНИЕ. убедитесь, что ремешок закреплен надежно. Фиксатор должен защелкнуться на штырьке часов.

3 Повторите шаги, чтобы заменить вторую половину ремешка.

Устранение неполадок

Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений при подключении к Bluetooth. В настройках системы можно вручную проверять наличие обновлений (*Настройки системы*, стр. 113). Установите на компьютер Garmin Express (**garmin.com/express**). Установите на смартфон приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin:

- Обновления ПО
- Обновления полей для гольфа
- Загрузка данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства

Дополнительная информация

Дополнительные сведения об этом устройстве см. на веб-сайте компании Garmin.

- Перейдите на веб-сайт support.garmin.com, чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру компании Garmin.
- Для получения информации о точности функций посетите веб-сайт www.garmin.com/ataccuracy.

  Не является медицинским прибором.

На устройстве установлен неправильный язык

Можно изменить язык устройства, если вы случайно выбрали на устройстве не тот язык.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2. Прокрутите список вниз до последнего элемента в списке и нажмите **GPS**.
3. Нажмите **GPS**.
4. Выберите нужный язык.
5. Нажмите **GPS**.

Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы Instinct 3 совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.

Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте garmin.com/ble.

Не удается подключить смартфон к часам

Если смартфон не будет подключаться к часам, воспользуйтесь следующими советами.

- Выключите смартфон и часы и снова включите их.
- Включите на смартфоне функцию Bluetooth.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите часы из приложения Garmin Connect и настроек Bluetooth на смартфоне, чтобы повторить попытку сопряжения.
- Если вы приобрели новый смартфон, удалите часы из приложения Garmin Connect на смартфоне, которым вы больше не планируете пользоваться.
- Поместите смартфон в пределах 10 м (33 футов) от часов.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Connect и выберите ••• > **Устройства Garmin** > **Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Телефон** > **Сопряжение телефона**.

На моих часах не отображается правильное время

Часы обновляют время и дату при синхронизации. Для получения правильных данных о времени при смене часовых поясов или при переходе на летнее время необходимо синхронизировать часы.

1 Убедитесь, что выбрана автоматическая установка времени (*Настройки времени*, стр. 114).
2 Убедитесь, что на компьютере или смартфоне отображается правильное местное время.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Синхронизация часов с компьютером (*Использование Garmin Connect на компьютере*, стр. 95).
   - Синхронизация часов со смартфоном (*Использование приложения Garmin Connect*, стр. 94).
   - Синхронизация часов с GPS (*Синхронизация времени с GPS*, стр. 51).

   Обновление данных о времени и дате будет выполнено автоматически.

Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?

Часы совместимы с некоторыми датчиками Bluetooth. При первом подключении беспроводного датчика Garmin к часам необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

1 Нажмите и удерживайте **MENU**.
2 Выберите **Датчики и аксессуары** > **Добавить новый элемент**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Искать все**.
   - Выберите тип датчика.

   Можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных*, стр. 41).

Перезапуск часов

1 Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**, пока часы не выключатся.
2 Нажмите и удерживайте кнопку **CTRL**, чтобы включить часы.

Сброс всех настроек до значений по умолчанию

Перед сбросом всех настроек до значений по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect для загрузки данных о занятиях.

Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию.

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
2 Выберите **Система** > **Сброс**.
3 Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и сохранить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Вып. сброс до зн. по ум.**.
   - Чтобы удалить все занятия из истории, выберите **Удалить все занятия**.
   - Чтобы сбросить все результаты по расстоянию и времени, выберите **Сбросить результаты**.
   - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удалить данные и сбросить настр.**.

     ПРИМЕЧАНИЕ. если на часах настроен кошелек Garmin Pay, этот параметр приведет к удалению кошелька с часов.

Советы по увеличению времени работы батареи

Чтобы увеличить время работы батареи, попробуйте выполнить следующие действия.

- Измените режим энергопотребления (*Изменение режима энергопотребления*, стр. 112).
- Включите режим энергосбережения в меню элементов управления (*Эл. упр.*, стр. 70).
- Уменьшите продолжительность подсветки экрана (*Изменение настроек экрана*, стр. 114).
- Прекратите использование параметра таймаута экрана **Всегда вкл. дисплей** и выберите минимальный таймаут экрана (*Изменение настроек экрана*, стр. 114).
- Уменьшите яркость экрана (*Изменение настроек экрана*, стр. 114).
- Используйте режим спутника UltraTrac для занятия (*Настройки спутников*, стр. 48).
- Если подключаемые функции не используются, отключите технологию Bluetooth (*Эл. упр.*, стр. 70).
- При приостановке занятия на длительный период времени воспользуйтесь позднее опцией **Заверш. позже** (*Остановка занятия*, стр. 5).
- Используйте циферблат, не обновляемый каждую секунду.

  Например, используйте циферблат без секундной стрелки (*Настройка циферблата*, стр. 3).
- Ограничьте количество отображаемых на часах уведомлений с телефона (*Управление уведомлениями*, стр. 93).
- Отключите передачу данных о частоте пульса на сопряженные устройства (*Трансляция данных о частоте пульса*, стр. 78).
- Отключите функцию измерения частоты пульса на запястье (*Настройки наручного пульсометра*, стр. 78).

  ПРИМЕЧАНИЕ. функция измерения частоты пульса на запястье используется для расчета продолжительности интенсивной активности и количества сжигаемых калорий.
- Включите ручные измерения пульсоксиметра (*Настройка режима пульсоксиметра*, стр. 80).

Установление связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически исходя из положения по GPS.

СОВЕТ. дополнительные сведения о системе GPS см. на веб-сайте garmin.com/aboutGPS.

1. Выйдите на открытое место вне помещения.

   Держите устройство верхней панелью к небу.
2. Подождите, пока устройство найдет спутники.

   Поиск спутникового сигнала может занять 30–60 секунд.

Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию часов со своей учетной записью Garmin:
  - Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
  - Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect с помощью телефона с поддержкой Bluetooth.

  После подключения к учетной записи Garmin часы выполняют загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.
- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

Неточное отображение данных о температуре при занятии

Температура тела влияет на показания температуры, получаемые с помощью встроенного датчика температуры. Для получения наиболее точных данных о температуре следует снять часы с руки и подождать 20–30 минут.

Также можно использовать дополнительный датчик внешней температуры tempe для просмотра точных данных о температуре окружающей среды во время использования часов.

Отслеживание активности

Для получения дополнительной информации о точности отслеживания активности перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Не отображается количество пройденных за день шагов

Данные шагомера обнуляются ежедневно в полночь.

Если вместо шагов отображаются прочерки, установите связь со спутниками и включите автоматическое определение времени.

Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно

Если отображаемое количество пройденных шагов оказывается неточным, можно воспользоваться следующими советами.

- Носите часы на недоминантной руке (левой для правши, правой для левши).
- Носите часы в кармане во время прогулки с коляской или использования газонокосилки.
- Держите часы в кармане при активном использовании рук.

  ПРИМЕЧАНИЕ. часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся действия, например мытье посуды, складывание белья или хлопки руками, за шаги.

Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect

Количество пройденных шагов в вашей учетной записи Garmin Connect обновляется при синхронизации с часами.

1 Выберите один из следующих вариантов:
   - Синхронизируйте количество пройденных шагов с приложением Garmin Express (*Использование Garmin Connect на компьютере*, стр. 95).
   - Синхронизируйте данные шагомера с приложением Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect*, стр. 94).
2 Дождитесь завершения синхронизации данных.

   Синхронизация может занять несколько минут.

   ПРИМЕЧАНИЕ. при обновлении приложения Garmin Connect или приложения Garmin Express не выполняется процедура синхронизации данных или обновления количества пройденных шагов.

Количество пройденных этажей отображается некорректно

Для определения изменения высоты при перемещении между этажами в часах используется встроенный барометр. Один этаж составляет 3 м (10 футов).

- Старайтесь не держаться за перила и не пропускать ступени при подъеме или спуске по лестнице.
- В ветреных местах следует закрывать часы рукавом или курткой, поскольку сильные порывы ветра могут вызывать колебание показаний.

Приложение

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ. не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить дополнительные устройства ANT+ или Bluetooth. Некоторые поля данных отображаются в нескольких категориях на часах.

СОВЕТ. вы также можете настроить поля данных в настройках часов в приложении Garmin Connect.

Поля частоты шагов

Название	Описание
Ср. частота вращения	Велотренировка. Средняя частота шагов для текущего занятия.
Средняя частота шагов	Бег. Средняя частота шагов для текущего занятия.
Частота вращения	Велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику вращения педалей.
Частота шагов	Бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).
Оперативная информация о виджетах	Бег. Цветная шкала, демонстрирующая текущий диапазон частоты шагов.
Част. вращ. на круге	Велотренировка. Средняя частота шагов для текущего круга.
Частота шагов на круге	Бег. Средняя частота шагов для текущего круга.
Част.вращ.на посл.кр.	Велотренировка. Средняя частота шагов на последнем завершенном круге.
Ч.ш. на п.кр.	Бег. Средняя частота шагов на последнем завершенном круге.

Поля данных компаса

Название	Описание
ДАТЧИК КОМПАСА	Направление движения, определенное по компасу.
Курс по компасу	Направление движения, определенное по компасу.
Курс GPS	Направление движения, определенное по GPS.
Направление	Направление движения.

Поля расстояния

Название	Описание
Расстояние	Пройденное расстояние для текущего трека или занятия.
Расстояние на интервале	Пройденное расстояние для текущего интервала.
Расстояние круга	Пройденное расстояние для текущего круга.
Расстояние посл. круга	Пройденное расстояние на последнем завершенном круге.
РАССТОЯНИЕ НА ПОСЛ. УПР.	Пройденное расстояние на последнем завершенном упражнении.
Расстояние посл. круга	Пройденное расстояние для текущего упражнения.

Поля расстояния

Название	Описание
Ср.скор.подъема	Средняя высота подъема с момента последнего сброса данных.
Средняя скорость спуска	Средняя высота спуска с момента последнего сброса данных.
Высота	Высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря.
График высоты	График, демонстрирующий высоту с течением времени.
Относит. дальн.план.	Отношение пройденного расстояния по горизонтали к перепаду высоты.
Высота по GPS	Высота текущего местоположения по GPS.
Уклон	Расчет подъема (высоты) для забега (дистанции). Например, если на каждые 3 м (10 футов) подъема вы перемещаетесь на 60 м (200 футов), уклон составит 5%.
Подъем на круге	Высота подъема для текущего круга.
Спуск на круге	Средняя высота спуска для текущего круга.
Под. на пос. кр.	Высота подъема на последнем пройденном круге.
Спуск на посл. круге	Высота спуска на последнем пройденном круге.
Подъем на посл. упр.	Высота подъема на последнем завершенном упражнении.
Спуск на посл. упр.	Высота спуска на последнем завершенном упражнении.
Макс. скор. подъема	Максимальная скорость подъема с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту).
Макс. скор. спуска	Максимальная скорость спуска с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту).
Максимальная высота	Максимальная высота подъема с момента последнего сброса данных.
Минимальная высота	Самая низкая точка пути с момента последнего сброса данных.
Подъем на упражнении	Высота подъема для текущего упражнения.
Спуск на упражнении	Высота спуска для текущего упражнения.
Общий подъем	Общая высота подъема с момента последнего сброса данных.
Общий спуск	Общая высота спуска с момента последнего сброса данных.
Датчик об. под./сп.	Общая высота подъема и спуска во время занятия или с момента последнего сброса данных.

Поля данных пройд. этажей

Название	Описание
Пройденные этажи	Общее количество пройденных вверх этажей за день.
Пройденные вниз этажи	Общее количество этажей, пройденных вниз за день.
Этажей в минуту	Число этажей подъема, пройденных в минуту.

Поля частоты пульса

Название	Описание
%РЧП	Резерв ЧСС в процентах (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).
Аэробный TE	Влияние текущего занятия на уровень аэробной формы.
Анаэробный TE	Влияние текущего занятия на уровень анаэробной формы.
Средний % резерва ЧП	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего занятия.
Средняя ЧП	Средняя ЧСС для текущего занятия.
Ср. ЧП %макс.	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего занятия.
Част. пульса	Ваша ЧСС в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно обладать функцией измерения ЧСС на запястье или быть подключено к совместимому пульсометру.
Гр. частоты пульса	График, демонстрирующий ЧСС на протяжении всего занятия.
Датчик ЧП	Цветная шкала, демонстрирующая текущую зону ЧСС.
%мак.ч.п.	Процент от максимальной ЧСС.
Зона частоты пульса	Текущий диапазон ЧСС (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной ЧСС (220 минус ваш возраст).
Средн. % РЧП на инт.	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.
Ср.%мак.ЧП/интервале	Среднее процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва.
Средн. ЧП на интервале	Средняя ЧСС на текущем интервале заплыва.
Макс. % РЧП на инт.	Максимальное процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.
Ср.%мак.ЧП/интервале	Максимальное процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва.
Макс. ЧП на интервале	Максимальная ЧСС на текущем интервале заплыва.
% резерва ЧП на круге	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего круга.
Частота пульса на круге	Средняя ЧСС для текущего круга.
ЧП на круге %максимум	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего круга.
%РЧП на посл. круге	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для последнего завершенного круга.
ЧП на последнем круге	Средняя ЧСС на последнем пройденном круге.
ЧП на посл.кр. %макс.	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для последнего завершенного круга.

Название	Описание
%РЧП на последнем упр.	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для последнего упражнения.
ЧП на посл. упражнении	Средняя ЧСС на последнем завершенном упражнении.
% макс. ЧП на посл. упр.	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для последнего упражнения.
% резерва ЧП на упр.	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего упражнения.
Максимальная частота пульса	Средняя ЧСС в текущем упражнении.
% МЧП на упр.	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего упражнения.
Время в зоне	Истекшее время в каждой зоне ЧСС.
Датчик Training Effect	Влияние текущего занятия на уровни аэробной и анаэробной формы.

Поля участков

Название	Описание
Участки на интервале	Число завершенных участков бассейна во время текущего интервала.
Участки	Число завершенных участков бассейна во время текущего занятия.

Поля данных навигации

Название	Описание
Пеленг	Направление от текущего местоположения к пункту назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Дистанц.	Направление от исходного местоположения к пункту назначения. Курс можно просмотреть как запланированный или заданный маршрут. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Местоп. пункта назн.	Положение конечного пункта назначения.
Мар.т. п.н.	Последняя точка по маршруту до пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Оставшееся расстояние	Оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Расст. до след.	Оставшееся расстояние до следующей маршрутной точки. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Примерное общ. расст.	Расчетное расстояние от точки старта до пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
РВП	Расчетное время прибытия в конечный пункт назначения (по местному времени пункта назначения). Данные отображаются только в активном режиме навигации.
РВП в следующую	Расчетное время прибытия в следующую маршрутную точку (по местному времени в точке). Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Название	Описание
ПРИБ. ЧЕРЕЗ	Расчетное время до попадания в конечный пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
ОДП до п. назн.	Относительная дальность планирования для спуска из текущего местоположения до высоты, на которой находится пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Широта/долгота	Текущее положение по координатам широты и долготы независимо от выбранной настройки формата координат.
Местоположение	Текущее положение согласно выбранной настройке формата координат.
След. марш. точка	Следующая точка по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Отк. кур.	Дальность отклонения вправо или влево от исходного пути следования. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Вр.до след.	Расчетное время до попадания в следующую маршрутную точку на маршруте. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Фактическая скорость	Скорость приближения к точке назначения по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Верт. расст. до п.назн.	Расстояние по вертикали от текущего местоположения до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации.
Верт. ск. до цели	Скорость подъема или спуска до указанной высоты. Данные отображаются только в активном режиме навигации.

Другие поля

Название	Описание
Активные калории	Количество калорий, сожженных во время занятия.
Атмосферное давление	Некалиброванное атмосферное давление.
График давления	График, демонстрирующий барометрическое давление с течением времени.
Барометр. давл.	Текущее калиброванное атмосферное давление.
До разрядки батареи	Количество часов, оставшихся до разрядки батареи.
Уровень батареи	Уровень заряда батареи часов.
Активные калории	Количество сожженных калорий в течение дня.
GPS	Мощность спутникового сигнала GPS.
Круги	Количество кругов, пройденных за текущее занятие.
Нагрузка	Тренировочная нагрузка для текущего занятия. Тренировочная нагрузка — это количество кислородного долга (EPOC), которое указывает на уровень сложности тренировки.
Движ.	Количество упражнений, выполненных за текущее занятие.
Спортивное состояние	Балл эффективности тренировки — это результат оценки ваших физических возможностей в реальном времени.
Повт.	Число повторов за подход во время силовой тренировки.
Частота дыхания	Частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (brpm).
Затраченное время	Во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход.
Шаги	Общее количество шагов во время текущего занятия.
Стресс	Текущий уровень стресса.
Восход	Время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.
Заход	Время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.
Время суток	Время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).

Поля темпа

Название	Описание
Темп на 500 м	Текущий темп гребли за 500 метров.
Средний темп на 500 м	Средний темп гребли за 500 метров для текущего занятия.
Средний темп	Средний темп для текущего занятия.
Темп с учетом уклона	Средний темп с учетом наклона рельефа местности.
Темп на интервале	Средний темп для текущего интервала.
Ср.т/500м/кр	Средний темп гребли за 500 метров для текущего круга.
Темп на круге	Средний темп для текущего круга.
Ср.т/500м/п.кр	Средний темп гребли за 500 метров для последнего круга.
Темп на последнем круге	Средний темп на последнем пройденном круге.
Темп на посл. участке	Средний темп на последнем завершенном участке бассейна.
Темп на посл. упр.	Средний темп на последнем законченном упражнении.
Темп на упражнении	Средний темп для текущего упражнения.
Темп	Текущий темп.
Диаграмма темпа	График, демонстрирующий темп на протяжении всего занятия.

Поля данных PacePro

Название	Описание
Расстояние след. отрезка	Бег. Общее расстояние следующего отрезка.
Целевой темп на сл. отрезке	Бег. Целевой темп на следующем отрезке.
Общее преим./отстав.	Бег. Общее время отставания или опережения целевого темпа.
Датчик PacePro	Бег. Ваш текущий темп на отрезке и целевой темп на отрезке.
Расстояние отрезка	Бег. Общее расстояние текущего отрезка.
Оставш. расст. отрезка	Бег. Оставшееся расстояние текущего отрезка.
Темп на отрезке	Бег. Темп на текущем отрезке.
Целевой темп на отрезке	Бег. Целевой темп на текущем отрезке.

Поля мощности

Название	Описание
% ФПМ	Текущая выходная мощность в процентах от функциональной пороговой мощности.
Среднее распределение за 3с	Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 3 секунды.
Средняя мощность 3 с	Средняя выходная мощность за 3 секунды движения.
Среднее распределение за 10 с	Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 10 секунд.
Средняя мощность 10 с	Средняя выходная мощность за 10 секунд движения.
Среднее распределение за 30 с	Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 30 секунд.
Средняя мощность 30 с	Средняя выходная мощность за 30 секунд движения.
Средний баланс	Среднее распределение мощности слева/справа для текущего занятия.
Л: среднее значение ФМ	Средний угол фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия.
Средняя мощность	Средняя выходная мощность для текущего занятия.
П: среднее значение ФМ	Средний угол фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия.
Л: среднее знач. ПФМ	Среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия.
Средн. СЦП	Среднее значение смещения от центра платформы для текущего занятия.
П: среднее знач. ПФМ	Среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия.
Баланс	Текущее распределение мощности слева/справа.
Intensity Factor	Intensity Factor™ для текущего занятия.
Баланс на круге	Среднее распределение мощности слева/справа для текущего круга.
Л: ПФМ на круге	Среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги на текущем круге.
Л: значение ФМ на круге	Средний угол фазы мощности для левой ноги на текущем круге.
NP на круге	Среднее значение Normalized Power™ для текущего круга.
СЦП на круге	Среднее значение смещения от центра платформы для текущего круга.
Мощность на круге	Средняя выходная мощность для текущего круга.
П: ПФМ на круге	Среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги на текущем круге.
П: значение ФМ на круге	Средний угол фазы мощности для правой ноги на текущем круге.
Последний круг NP	Среднее значение Normalized Power для последнего пройденного круга.

Название	Описание
Мощн.на послед.кр.	Средняя выходная мощность на последнем пройденном круге.
Левая: ПФМ	Текущее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу.
Л.:зн.ф.м.	Текущий угол фазы мощности для левой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность.
Макс.мощ. на посл.кр.	Максимальная выходная мощность на последнем пройденном круге.
Макс. мощность на круге	Максимальная выходная мощность для текущего круга.
Макс. мощность	Максимальная выходная мощность для текущего занятия.
NP	Normalized Power для текущего занятия.
Равном. вращ. педалей	Показатель равномерности приложения силы к педалям при каждом вращении педалей.
PCO	Смещение от центра платформы. Смещение от центра платформы — это место приложения силы на платформе педали.
Мощность	Текущая выходная мощность в ваттах.
График мощности	График, демонстрирующий мощность на протяжении всего занятия.
ДАТЧИК МОЩНОСТИ	Цветная шкала, демонстрирующая текущую зону мощности.
Мощность к массе	Текущее значение мощности в ваттах на килограмм.
Зона мощности	Текущий диапазон выходной мощности, исходя из вашего ФПМ или заданных значений.
Правая: ПФМ	Текущее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги. Пиковое значение фазы мощности — это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу.
П.:зн.ф.м.	Текущий угол фазы мощности для правой ноги. Фаза мощности — это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность.
Время в зоне	Истекшее время в каждой зоне мощности.
Время езды в седле	Время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего занятия.
Время в седле на круге	Время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего круга.
Время в положении стоя	Время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего занятия.
Время в пол. стоя на кр.	Время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего круга.
TSS	Training Stress Score™ для текущего занятия.
Эфф. вращ.	Показатель эффективности вращения велосипедных педалей.

Название	Описание
Работа	Накопленное значение выполненной работы (выходная мощность) в килоджоулях.

Поля отдыха

Название	Описание
Повтор	Таймер для последнего интервала и текущего отдыха (плавание в бассейне).
Таймер отдыха	Таймер для текущего отдыха (плавание в бассейне).

Динамич. характ. бега

Название	Описание
Ср. распределение ВКЗ	Среднее распределение времени контакта с землей для текущей сессии.
Среднее ВКЗ	Среднее время контакта с землей для текущего занятия.
Средняя длина шага	Средняя длина шага для текущей сессии.
Среднее верт. колебание	Средняя величина вертикальных колебаний для текущего занятия.
Средн. верт. соотнош.	Среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущей сессии.
Распределение ВКЗ	Распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега.
Датчик распр. ВКЗ	Цветная шкала, демонстрирующая распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега.
ВКЗ	Время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах. Время контакта с землей не рассчитывается во время ходьбы.
Датчик вр. контакта с зем.	Цветная шкала, демонстрирующая время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах.
Распред. ВКЗ на круге	Среднее распределение времени контакта с землей для текущего круга.
Вр. конт. с землей на кр.	Среднее время контакта с землей для текущего круга.
Длина шага на круге	Средняя длина шага для текущего круга.
Верт. колеб. на круге	Средняя величина вертикальных колебаний для текущего круга.
Верт. соотнош. на круге	Среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущего круга.
Длина шага	Расстояние между ступнями в рамках одного шага, измеряемое в метрах.
Вертикальные колебания	Отскок от земли во время бега. Вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг.
Датчик верт. колебаний	Цветная шкала, демонстрирующая степень отскока от земли во время бега.
Вертикальное соотнош.	Отношение вертикального колебания к длине шага.

Название	Описание
Датчик верт. соотн.	Цветная шкала, демонстрирующая отношение вертикального колебания к длине шага.

Поля скорости

Название	Описание
Сред. скор. движения	Средняя скорость движения для текущего занятия.
Средняя общая скорость	Средняя скорость для текущего занятия, в том числе скорость во время движения и с учетом остановок.
Средняя скорость	Средняя скорость для текущего занятия.
Ср. мор. ск. отн. гр.	средняя скорость движения в узлах независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Ск. отн. гр. на круге	Средняя скорость движения на текущем круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Скорость на круге	Средняя скорость для текущего круга.
SOG пос. кр.	Средняя скорость движения на последнем пройденном круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Скор. на посл. круге	Средняя скорость на последнем пройденном круге.
Скор. на посл. упр.	Средняя скорость на последнем законченном упражнении.
Макс. ск. отн. гр.	Максимальная скорость движения для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Максимальная скорость	Максимальная скорость для текущего занятия.
Скорость на упражнении	Средняя скорость для текущего упражнения.
Скорость	Текущая скорость движения.
Диаграмма скорости	График, демонстрирующий скорость на протяжении всего занятия.
SOG	Реальная скорость движения независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Вертикальная скорость	Скорость подъема или спуска за период времени.

Поля гребков

Название	Описание
Сред. расст./гребок	Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.
Среднее расст. за гребок	Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.
Средняя частота гребков	Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.
Ср.колич. гр./участок	Среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего занятия.
Расстояние за гребок	Гребной спорт. Пройденное расстояние за гребок.
Част. греб. на интерв.	Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего интервала.
Греб./уч. на интервале	Среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего интервала.
Тип гребков на интервале	Текущий тип гребков на интервале.
Рас.за греб. на круге	Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.
Расст. за греб. на круге	Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.
Частота гребков на круге	Плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.
Частота гребков на круге	Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.
Гребки на круге	Плавание. Общее количество гребков на текущем круге.
Гребки на круге	Гребной спорт. Общее количество гребков на текущем круге.
Расст. за греб. на п. круге	Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.
Рас. за гр.на посл. кр.	Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.
Част.греб. на посл.круге	Плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.
Час. гр. на п. кр.	Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.
Греб.на посл.круге	Плавание. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.
Греб. на посл. круге	Гребной спорт. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.
Част.гр. на посл.участке	Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном участке бассейна.
Гр. на посл.уч.	Общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.

Название	Описание
Тип гр. на посл.уч.	Тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна.
Частота гребков	Плавание. Количество гребков в минуту (гр./мин).
Частота гребков	Гребной спорт. Количество гребков в минуту (гр./мин).
Гребки	Плавание. Общее количество гребков для текущего занятия.
Гребки	Гребной спорт. Общее количество гребков для текущего занятия.

Поля SWOLF

Название	Описание
Средний Swolf	Средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. (*Термины по плаванию*, стр. 16). При плавании в открытой воде балл SWOLF рассчитывается на участке длиной 25 м.
Б.SWOLF	Средний балл SWOLF для текущего интервала.
Балл SWOLF на круге	Балл SWOLF на текущем круге.
Б. SWOLF на посл. кр.	Балл SWOLF на последнем пройденном круге.
Swolf на посл. участке	Балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна.

Поля температуры

Название	Описание
Макс. за 24 часа	Максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.
Минимальная за 24 часа	Минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.
Температура	Температура воздуха во время занятия. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Вы можете выполнить сопряжение датчика tempe с устройством для обеспечения постоянного источника достоверных данных о температуре.

Поля таймера

Название	Описание
Среднее время круга	Среднее время на круг для текущего занятия.
Истекшее время	Зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер занятия и бежали в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут.
Время на интервале	Время по секундомеру для текущего интервала.
Время круга	Время по секундомеру для текущего круга.
Время последнего круга	Время по секундомеру на последнем пройденном круге.
Ср. время на п. упр.	Время по секундомеру на последнем законченном упражнении.
Время в движении	Время по секундомеру для текущего упражнения.
Время в движении	Общее время в движении для текущего занятия.
Время мультитренировок	Общее время занятий всеми видами спорта в рамках мультитренировки, включая переходы.
Общее преим./отстав.	Бег. Общее время отставания или опережения целевого темпа.
Время остановок	Общее время остановок для текущего занятия.
Время плавания	Время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха.
Таймер	Текущее время таймера обратного отсчета.

Поля тренировок

Название	Описание
Повт.	Сколько повторов осталось до завершения (если используется режим тренировки с заданной целью).
Расст. на этапе	Оставшееся время и расстояние для этапа тренировки.
Темп на этапе	Текущий темп во время этапа тренировки.
Скорость на этапе	Текущая скорость во время этапа тренировки.
Время этапа	Истекшее время для этапа тренировки.

Цветовые датчики и динамические характеристики бега

На страницах динамических характеристик бега отображается цветовой датчик для основной характеристики. В качестве основной характеристики можно выбрать частоту шагов, вертикальное колебание, время контакта с землей, распределение времени контакта с землей или вертикальное соотношение. Цветовой датчик показывает, как ваши динамические характеристики бега соотносятся с показателями других спортсменов. Цветовые зоны рассчитаны на основе перцентилей.

В исследованиях, проведенных Garmin, принимали участие многие бегуны разных уровней подготовки. Значения в красной и оранжевой зонах типичны для менее подготовленных и медленно бегающих спортсменов. Значения в зеленой, синей и фиолетовой зонах типичны для более тренированных и быстро бегающих спортсменов. По сравнению с менее тренированными бегунами более подготовленные спортсмены демонстрируют менее долгий контакт с землей, меньшие показатели вертикальных колебаний и вертикального соотношения, а также более высокую частоту шагов. Однако у высоких бегунов частота шагов обычно несколько ниже, длина шага несколько больше, а вертикальное колебание несколько выше. Вертикальное соотношение — это вертикальное колебание, разделенное на длину шага. Этот показатель не зависит от роста.

Дополнительную информацию о динамических характеристиках бега см. на веб-сайте garmin.com/runningdynamics. Дополнительную информацию о различных методиках и интерпретациях динамических характеристик бега вы можете найти в авторитетных источниках, статьях и на интернет-сайтах соответствующей тематики.

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон частоты шагов	Диапазон времени контакта с землей
Фиолетовый	>95	>183 шагов/мин	<218 мс
Синий	70–95	174–183 шагов/мин	218–248 мс
Зеленый	30–69	164–173 шагов/мин	249–277 мс
Оранжевый	5–29	153–163 шагов/мин	278–308 мс
Красный	<5	<153 шагов/мин	>308 мс

Распределение времени контакта с землей

Распределение времени контакта с землей отражает симметрию бега и отображается в виде процентного значения общего времени контакта с землей. Например, значение 51,3% со стрелкой, направленной влево, указывает на то, что время контакта с землей левой ноги во время бега превышает время контакта с землей правой ноги. Если на экране данных отображаются оба показателя, например, 48–52, то 48% относится к левой ноге, а 52% — к правой.

Цветовая зона	Красный	Оранжевый	Зеленый	Оранжевый	Красный
Симметрия	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
Процентное значение других спортсменов	5%	25%	40%	25%	5%
Распределение времени контакта с землей	>52,2% Л	50,8–52,2% Л	50,7% Л–50,7% П	50,8–52,2% П	>52,2% П

При разработке и тестировании динамических характеристик бега команда Garmin обнаружила взаимосвязь между травмами и более выраженным нарушением баланса у определенных бегунов. При беге вверх или вниз по склону у многих спортсменов показатели распределения времени контакта с землей обычно отклоняются от соотношения 50–50. Многие тренеры по бегу считают, что симметричная беговая форма полезна и эффективна. Профессиональные бегуны, как правило, демонстрируют быстрые и сбалансированные шаги.

Вы можете проверять показатели, отображаемые на датчике или в поле данных, во время бега или просмотреть сводку в своей учетной записи Garmin Connect после пробежки. Как и другие динамические характеристики бега, распределение времени контакта с землей представляет собой количественное измерение, которое можно использовать для получения данных о своей беговой форме.

Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении

Диапазоны значений вертикального колебания и вертикального соотношения немного различаются в зависимости от используемого датчика и от того, где он расположен: на груди (аксессуары HRM-Fit или серии HRM-Pro) либо на талии (аксессуар Running Dynamics Pod).

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на талии	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на талии
Фиолетовый	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1%	<6,5%
Синий	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4%	6,5–8,3%
Зеленый	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Оранжевый	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Красный	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1%	>11,9%

Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений VO2 Max. по возрасту и полу.

Мужчины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Хорошо	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Удовлетворительно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Плохо	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Женщины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Хорошо	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Удовлетворительно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Плохо	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу www.CooperInstitute.org.

Нормы функциональной пороговой мощности

В данных таблицах приведена классификация расчетных значений функциональной пороговой мощности (ФПМ) в зависимости от пола.

Мужчины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	5,05 и больше
Отлично	От 3,93 до 5,04
Хорошо	От 2,79 до 3,92
Удовлетворительно	От 2,23 до 2,78
Подготовка отсутствует	Меньше 2,23

Женщины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	4,30 и больше
Отлично	От 3,33 до 4,29
Хорошо	От 2,36 до 3,32
Удовлетворительно	От 1,90 до 2,35
Подготовка отсутствует	Меньше 1,90

Нормативы ФПМ определены на основе исследования, опубликованного Хантером Алленом (Hunter Allen) и доктором философии Эндрю Когганом (Andrew Coggan), *«Проведение тренировок и соревнований с использованием датчика мощности» (Training and Racing with a Power Meter)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010 г.).

Размер и окружность колеса

Датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

Условные обозначения

Эти условные обозначения могут наноситься на этикетки на устройстве или аксессуарах.

	Символ утилизации и переработки WEEE. Символ WEEE наносится на изделие в соответствии с директивой ЕС 2012/19/EU в отношении утилизации электротехнического и электронного оборудования (WEEE). Он предназначен для предотвращения ненадлежащей утилизации изделия и поощрения повторного использования и переработки.

Апрель 2025

GUID-2DA54DF8-8084-40ED-954F-EDA09CI3B47F
v2