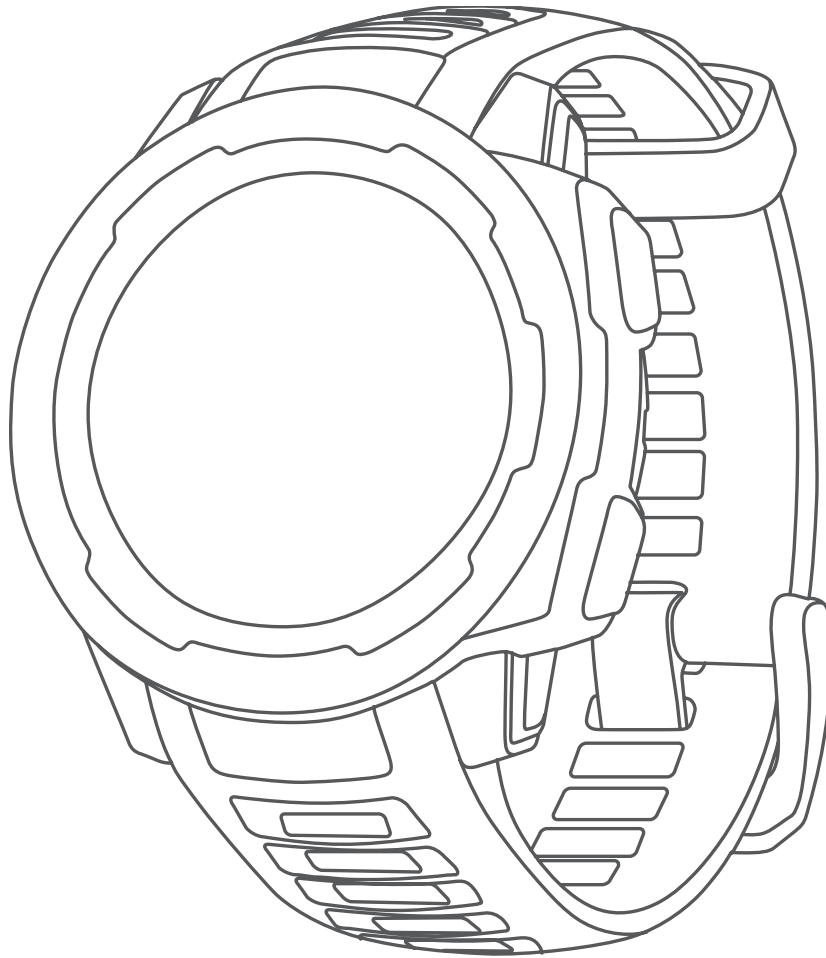


GARMIN®



INSTINCT™

РЪКОВОДСТВО

© 2018 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Всички права запазени. Съгласно законите за авторското право, това ръководство не може да бъде копирано изцяло или частично без писменото съгласие на Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява своите продукти и да прави промени в съдържанието на това ръководство без задължението да уведомява всяко лице или организация за такива промени или подобрения. Отидете на www.garmin.com за текущи актуализации и допълнителна информация относно използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, и ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, TracBack®, VIRB®, и Virtual Partner® са търговски марки на Garmin Ltd. или неговите дъщерни дружества, регистрирани в САЩ и други страни. Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Instinct™, QuickFit™, tempe™, TrueUp™, и Xero™ са търговски марки на Garmin Ltd. или неговите дъщерни дружества. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

American Heart Association® е регистр. търг. марка на American Heart Association, Inc. Android™ е търг. марка на Google Inc. Apple® и Mac® са търговски марки на Apple Inc., регистрирани в САЩ и други страни. Bluetooth® марката и лого са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на тези марки от Garmin е под лиценз. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Windows® е регистрирана търговска марка на Microsoft Corporation в САЩ и други страни. Други търговски марки и търговски наименования са на съответните им собственици.

Този продукт е ANT+® сертифициран. Посетете www.thisisant.com/directory за списък със съвместими продукти и приложения.

M / N: A03603

Първи стъпки

⚠ ВНИМАНИЕ

Вижте *Important Safety* и *Product Information* ръководства в кутията за продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с вашия лекар, преди да започнете или промените някоя тренировъчна програма.

Преглед на устройството



① LIGHT CTRL	Изберете, за да включите и изключите подсветката. Задръжте, за да видите менюто за управление. Задръжте, за да включите устройството.
②	Изберете, за да видите списъка, да стартирате или спрете дадена дейност. Изберете за опция в меню. Задр., за да видите GPS координатите и да запазите местоп.
③ BACK SET	Изберете, за да се върнете към предишния екран. Задръжте, за да видите менюто за часовника.
④ DOWN ABC	Изберете, за да преминете през менютата и виджетите. Задръжте, за да видите екрана на алтиметъра, барометъра и компаса (ABC)
⑤ UP MENU	Изберете, за да преминете през менютата и виджетите. Задръжте, за да видите менюто.

Преглед на контролното меню

Менюто съдържа опции, като включване на режим "do not disturb", заключване на бутоните и изключване на устр.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте, преподреждате и премахвате опциите в менюто за управление.

1 От който и да е екран, задръжте **CTRL**.



2 Изберете **UP** или **DOWN** за да преминете през опциите.

Преглед на виджетите

Устройството ви идва с инсталирани виджети и още са налични, когато свържете устройството си със смартфон.

- Изберете **UP** или **DOWN**.

Устройството преминава през списъка.

- Изберете **GPS** за да видите допълнителни опции и функции за виджета.

Зареждане на устройството

⚠ ВНИМАНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте *Important Safety and Product Information* ръководства в кутията за продукта за предупреждения и друга важна информация.

ЗАБЕЛЕЖКА

За да предотвратите корозия, внимателно почистете и изсушете контактите и околното пространство, преди да го зареждате или свързвате с компютър.

1 Включете малкия край на USB кабела в порта за зареждане на вашето устройство.



2 Включете големия край на USB кабела в USB порта за зареждане.

3 Заредете устройството напълно.

Сдвояване на вашия смартфон с устройството

За да използвате свързаните функции на Instinct, то трябва да се свърже директно чрез приложението Garmin Connect™ Mobile, вместо от Bluetooth® -а на вашия смартфон.

- 1 От магазина за приложения на вашия смартфон, инсталирайте и отворете приложението Garmin Connect Mobile.
- 2 Дръжте своя смартфон на разстояние до 10 метра от устройств.
- 3 Изберете **CTRL** за да включите устройството.

Първият път, когато включите устр., то е в режим на сдвояване.

Съвет: За да въведете ръчно режим на сдвояване, можете да задръжите **MENU** и да изберете **Settings > Pair Phone**.

4 Изберете опция за добавяне на вашето устройство към вашия Garmin Connect акаунт:

- Ако това е първият път, когато сдвоявате устройство с приложението Garmin Connect Mobile, следвайте инструкциите на екрана.
- Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect Mobile, от **или** меню, изберете **Garmin Devices > Add Device**, и следвайте инструкциите на екрана.

Актуализации на продукта

На компютъра си инсталирайте Garmin Express™ (www.garmin.com/express). На вашия смартфон, инсталирайте приложението Garmin Connect Mobile.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства на Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Настройване на Garmin Express

1 Свържете устр. към компютъра си посредством USB кабел.

- 2 Отидете на www.garmin.com/express.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Активности и приложения

Вашето устройство може да се използва за вътрешни, външни, атлетични и фитнес дейности. Когато започнете дадена дейност, устр. показва и записва данните от сензора. Можете да запишете дейности и да ги спод. на Garmin Connect.

За повече информация относно точността на проследяване на активността, отидете на garmin.com/ataccuracy.

Стартиране на активност

Когато стартирате дадена дейност, GPS-а се включва автоматично (ако е необходимо). Когато спрете дейността, устройството се връща в режим на часовник.

- 1 От часовника, изберете **GPS**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Ако е необходимо, следвайте инструкциите на екрана, за да въведете допълнителна информация.
- 4 Ако е необх., изчакайте, докато устр. се свърже с ANT[®] или Bluetooth сензори.
- 5 Ако дейността изисква GPS, излезте навън и изчакайте, докато устройството намери сателитите.
- 6 Изберете **GPS** за да стартирате таймера.
ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството не записва данните за вашата дейност, докато не стартирате таймера.

Съвети за записи на активности

- Заредете устройството, преди да стартирате активността.
- Изберете **UP** или **DOWN** за да видите доп. стр. с данни.

Спиране на активност

- 1 Изберете **GPS**.
 - 2 Изберете опция:
 - За да възобновите активността си, изберете **Resume**.
 - За да запазите активността и да се върнете в режим часовник, изберете **Save**.
 - За да спрете дейността си и да я възобновите по-късно, изберете **Resume Later**.
 - За да навигирате обратно до началната точка на активността си, изберете **Back to Start > TracBack**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само за дейности, които използват GPS.
 - За да се върнете към началната точка по най-директния път, изберете **Back to Start > Straight Line**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само за дейности, които използват GPS.
 - За да отхвърлите активността и да се върнете в режим на часовник, изберете **Discard > Yes**.
- ЗАБЕЛЕЖКА: След спиране на активността, устройството го записва автоматично след 30 минути.

Създаване на персонализирана дейност

- 1 От часовника, изберете **GPS > Add**.
- 2 Изберете опция:
 - Изберете **Copy Activity** за да създадете перс. дейност, като започнете от една от запазените.
 - Изберете **Other** за да създадете нова перс. дейност.
- 3 Ако е необходимо, изберете тип дейност.
- 4 Изберете име или въведете персонализирано име.

Дублираните имена на дейности включват число, например: **Bike (2)**.

- 5 Изберете опция:
 - Изберете опция, за да персонализирате определени настройки за активност. Например, можете да персонализирате екрани за данни или авто функции.
 - Изберете **Done** да запазите и използвате перс. дейност.
- 6 Изберете **Yes** за да доб. активн. към списъка си с предпоч.

Дейности на закрито

Устройството Instinct може да се използва за тренировки на закрито, като бягане на закрито или използване на стационарен велосипед. GPS е изключен за дейности на закрито.

Когато бягате или ходите с изключен GPS, скоростта, разстоянието и ритъмът се изчисляват с помощта на акселерометъра в устройството. Акселерометърът се самокалибрира. Точността на данните за скоростта, разстоянието и ритъма се подобрява след няколко бягания или разходки с помощта на GPS.

СЪВЕТ: Държането за перилата на бягащата пътека намалява точността. Можете да използвате опцията с допълнителен крачкомер, за да записвате ритъма и разстоянието.

Когато карате велосипед с изключен GPS, скоростта и разстоянието не са налице, освен ако имате допълнителен сензор, който изпраща данни за скоростта и разстоянието до устройството (например сензор за скорост или каданс).

Калибриране на разстояние от бягащата пътека

За да запишете по-точни разстояния на бягащата пътека, можете да калибрирате разстоянието на бягащата пътека, след като сте избягали най-малко 1,5 километра. Ако използвате различни бягащи пътеки, можете ръчно да калибрирате разстоянието на всяка бягаща пътека или след всяко бягане.

- 1 Стартирайте дейността и изпълнете най-малко 1,5 км на бягане.
- 2 След като завършите бягането, изберете **GPS**.
- 3 Изберете опция:
 - За да калибрирате дистанцията на бягащата пътека за първи път, изберете **Save**.
Устройството ви подканва да завършите калибрирането.
 - За да калибр. ръчно разстоянието на бягащата пътека след първото калибриране, изберете **Calibrate & Save > Yes**.
- 4 Проверете дисплея на пътеката за изминатото разстояние и въведете разстоянието на устройството си.

Дейности на открито

Устройството Instinct идва с предварително заредени дейности на открито, като бягане и колоездене. GPS е включен за дейности на открито. Можете да добавяте нови дейности въз основа на дейности по подразбиране, като ходене или гребане. Можете също да добавяте персонализирани дейности към вашето устройство.

Преглед на вашите ски спускания

Устройството ви записва подробностите за всяко каране на ски или сноуборд с помощта на функцията auto run. Тази функция е включена по подразбиране за ски и сноуборд. Автоматично записва нови ски спускания, базирани на вашето движение. Таймерът спира, когато спрете да се движите надолу и когато сте на лифт. Таймерът остава на пауза по време на лифт. Можете да започнете да се движите надолу, за да рестартирате таймера. Можете да видите подробностите от паузирания екран или докато таймерът работи.

- 1 Започнете ски или сноуборд дейност.
- 2 Задръжте **MENU**.
- 3 Изберете **View Runs**.

- 4 Изберете **UP** и **DOWN** за да видите подробности за последното, текущото и общото изпълнение.

Екранът включва време, изминато разстояние, максимална скорост, средна скорост и общо спускане.

Функции на пулса

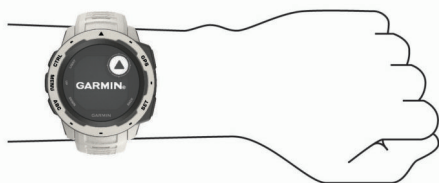
Instinct има вграден пулсомер и също така е съвместим с допълн. пулсомер за гърдите (продава се отделно). Можете да видите данните за сърдечния ритъм на уиджета. Ако са налице данни от вградения и допълнителния пулсомер, вашето устройство използва данните от допълнителния.

Вграден пулсомер

Носене на устройството

- Носете устройството над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството трябва да е плътно, но удобно. За по-точни измервания на сърдечния ритъм на устройството не трябва да се движи по време на дейност.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на устройството.

Тренировки

Настройване на потребителския ви профил

Можете да акт. пола си, годината на раждане, височината, теглото и зоната на сърдечната честота. Устр. използва тази информация за изчисляване на точни данни.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Settings > User Profile**.
- 3 Изберете опция.

Фитнес цели

Познаването на зоните за сърдечен ритъм може да ви помогне да измерите и подобрите своето фитнес ниво чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Вашият пулс е добра мярка за интенз. на упражненията.
- Обучението в определени зони на пулса може да ви помогне да подобрите сърдечно-съдовия капацитет и сила.

Ако знаете максималната си сърдечна честота, можете да използвате таблицата, за да определите най-добрата зона за сърдечен ритъм за фитнес целите си.

Ако не знаете максималния си пулс, използвайте един от калкулаторите, които са на разположение в интернет. Някои фитнес центрове могат да осигурят тест, който измерва максималния пулс. Максималната сърдечна честота по подразбиране е 220 минус вашата възраст.

Проследяване на активността

Функцията за проследяване на активността записва ежедневния брой крачки, изминато разстояние, интензивни минути, изкачени етажи, изгорените калории и данни за съня за всеки записан ден.

Броят на крачките предприети през деня, се показва в уиджета за крачки. Броя крачки се актуализира периодично.

За повече информация относно точността на проследяване на активността, отидете на garmin.com/ataccuracy.

Тренировки

Можете да създадете персон. тренировки, които включват цели за всяка стъпка от тренировката и за разнообразни разстояния, времена и калории. Можете да създавате тренировки, като използвате Garmin Connect, или да изберете план за обучение, който има вградени тренировки от Garmin Connect.

Можете да планирате тренировки на Garmin Connect. Можете да планирате трен. предв. и да ги съхранявате на вашето устр.

След тренировка от мрежата

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт.

- 1 Свържете устройството към компютъра.
- 2 Отидете на www.garminconnect.com.
- 3 Създайте и запазете нова тренировка.
- 4 Изберете **Send to Device**, и следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Премахнете устройството от компютъра.

Интервални тренировки

Можете да създавате интервални тренировки въз основа на разстояние или време. Устройството запазва персон. ви интервална тренировка, докато не създадете друга интервална тренировка.

Създаване на интервална тренировка

- 1 От часовника, изберете **GPS**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Задръжте **MENU**.
- 4 Изберете **Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 5 Изберете **Distance, Time**, или **Open**.
Съвет: Можете да създадете отворен интервал, като изберете опцията Open.
- 6 Ако е необходимо, изберете **Duration** и въведете разстояние на интервала за тренировката.
- 7 Изберете **BACK**.
- 8 Изберете **Rest > Type**.
- 9 Изберете **Distance, Time**, или **Open**.
- 10 Ако е необх., въведете разст. или време за останалата част и изберете ✓.
- 11 Изберете **BACK**.
- 12 Изберете една или повече опции:
 - За да зададете броя на повторенията, изберете **Repeat**.
 - За да добавите загряване с отворен край към тренировката, изберете **Warm Up > On**.
 - За да добавите cool down с отворен край към тренировката, изберете **Cool Down > On**.

История

Историята включва време, разстояние, калории, средно темпо или скорост, данни от обиколката и доп. инф. от сензори.

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато паметта на устройството е пълна, най-старите ви данни се презаписват.

Използване на историята

Историята съдържа предишни дейности, които сте запазили на вашето устройство.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **History > Activities**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете опция:

- За да видите допълнителна информация за активността, изберете **Details**.
- За да изберете обиколка и да видите допълнителна информация за всяка обиколка, изберете **Laps**.
- За да изберете интервал и да видите допълнителна информация за всеки интервал, изберете **Intervals**.
- За да изберете серия от упражнения и да видите допълн. информация за всяка серия, изберете **Sets**.
- За да видите активността на карта, изберете **Map**.
- За да видите времето във всяка зона на сърдечен ритъм, изберете **Time in Zone**.
- За да видите графиката на надморската височина, изберете **Elevation Plot**.
- За да изтриете избраната дейност, изберете **Delete**.

Преглед на общите данни

Можете да видите натрупаните данни за разстояние и време, записани на вашето устройство.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **History > Totals**.
- 3 Ако е необходимо, изберете активност.
- 4 Изберете опция, за да видите седмични или месечни.

Изтриване на история

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **History > Options**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Delete All Activities** за да изтриете всички дейности от историята.
 - Изберете **Reset Totals** за да нулирате всички разстояния и времена. Това не изтрива всички записани дейности.
- 4 Потвърдете избора си.

Свързани функции

Свързани функции са налице за вашето устройство, когато свържете устройството със съвместим смартфон, използвайки безжична технология Bluetooth. Някои функции изискват да инсталирате приложението Garmin Connect Mobile на смартфона. Посетете www.garmin.com/apps за повече информ.

Телефонни известия: Показва известия и съобщения от телефона на вашето Instinct устройство.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят вашите състезания и тренировъчни дейности в реално време. Можете да поканите последователи чрез имейли или социални мрежи.

Качване на активности в Garmin Connect: Автоматично качва активността ви в профила ви в Garmin Connect, веднага щом приключите със записването на активността.

Bluetooth сензори: Позволява ви да свързвате Bluetooth съвместими сензори, като например пулсомер.

Find my phone: Намиране на изгубения ви смартфон, който е свързан с вашето устройство и в момента е в обхват.

Find my device: Намерете изгубеното ви устройство, което е сдвоено с вашия смартфон и понастоящем е в обхват.

Активиране на Bluetooth известия

Преди да можете да активирате известията, трябва да свържете устройството Instinct със съвместимо мобилно устройство.

- 1 Задръжте **MENU**.
- 2 Изберете **Settings > Phone > Smart Notifications > Status > On**.
- 3 Изберете **During Activity**.
- 4 Изберете предпочитание за известяване.
- 5 Изберете предпочитание за звук.
- 6 Изберете **Not During Activity**.
- 7 Изберете предпочитание за известяване.
- 8 Изберете предпочитание за звук.
- 9 Изберете **Timeout**.
- 10 Изберете времето, за което новото известие се появява на екрана.

Garmin Connect

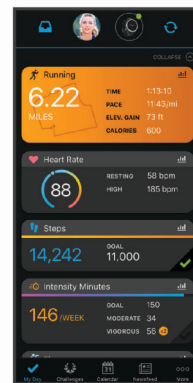
Можете да се свържете с приятелите си в профила си в Garmin Connect. Garmin Connect ви дава инструментите за проследяване, анализ, споделяне и насърчаване. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително бягане, разходки, каране, плуване, походи и др.

Можете да създадете безплатния си Garmin Connect профил, когато сдвоите устройството си с телефона си с Garmin Connect Mobile app или можете да отидете на connect.garmin.com.

Проследявайте напредъка си: Можете да проследявате ежедневните си крачки, да се присъедините към състезания с вашите връзки и да постигнете вашите цели.

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запазите активност на с устр., можете да качите тази дейност в Garmin Connect и да го запазите колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да видите по-подробна информация за дейността си, включително време, разстояние, сърдечен ритъм, изгорени калории и отчети с възможност за персонализиране.



Споделете вашите дейности: Можете да се свържете с приятели, за да следвате дейн. си или да публикувате връзки към тях на любимите си сайтове.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате настройките на устр. в профила си в Garmin Connect.

Garmin Explore™

Уеб сайтът и мобилното прил. Garmin Explore ви позволяват да планирате пътувания и да използвате облак за съхранение на точки и маршрути. Предлага разширено планиране както онлайн, така и офлайн, което ви позволява да споделяте и синхр. данни със съвм. Garmin устр. Можете да използвате мобилното прил., за да изтеглите карти за офлайн достъп и след това да навигирате, без да използвате клетъчна услуга.

Можете да изтеглите приложението Garmin Explore от магазина за приложения на вашия смартфон или да отидете на explore.garmin.com.

Персонализиране на устройството

Уиджети

Устройството ви има предварително заредени уиджети, които предоставят бърза информация. Някои уиджети изискват Bluetooth връзка със съвместим смартфон.

Някои уиджети не се виждат по подразбиране. Можете да ги добавите ръчно в брауъра за уиджети.

ABC: Показва комбиниран алтиметър, барометър и информация за компаса.

Alternate time zones: Показва текущото време от деня в допълнителни часови зони.

Calendar: Показва предстоящи срещи от календара ви на смартфона.

Calories: Показва калорична информация за текущия ден.

Compass: Показва електронен компас.

Dog tracking: Показва информацията за местопол. на вашето куче, когато имате съвместимо устройство за проследяване на кучета, свързано с вашия Instinct.

Floors climbed: Следи изкачените етажи и напредъка към целта ви.

Heart rate: Показва текущия си сърдечен ритъм в удари в минута (bpm) и графика на сърдечната честота.

Intensity minutes: Проследява времето, прекарано в умерени до енергични дейности, целта ви за седмична интензивност в минути и напредъка към целта ви.

inReach® controls: Позволява ви да изпращате съобщения на вашето вдвоено inReach устройство.

Last activity: Показва кратко резюме на последната ви записана активност.

Last sport: Показва кратко резюме на последния ви записан спорт.

Music controls: Предоставя контрол на музикалния плейър на вашия смартфон.

My day: Показва динамично обобщение на дейността ви днес. Метричните показатели включват времеви дейности, минути на интензивност, изкачени етажи, крачки, изгорени калории и др.

Notifications: Сигнализира ви за входящи обаждания, съобщения, актуализации на социални мрежи и др., Въз основа на настройките за известяване на вашия смартфон.

Sensor information: Показва информация от вградения сензор или свързан ANT + сензор.

Steps: Проследява дневния брой крачки, целта за крачки и данни за предишни дни.

Stress: Показва текущото ниво на стрес и графика. Можете да направите дишат. дейност, за да ви помогне да се отпуснете.

Sunrise and sunset: Показва изгрева и залеза на слънцето.

VIRB controls: Предоставя контрол на камерата, когато имате VIRB устройство, свързано с вашият Instinct.

Weather: Показва текущата температура и прогноза за времето.

Xero™ bow sight: Показва информация за местоположението на лазера, когато имате Xero вдвоено с Instinct.

Безжични сензори

Вашето устройство може да се използва с безжични ANT + или Bluetooth сензори. За повече информация относно съвмест. и закупуване на сензори отидете на buy.garmin.com.

Сдвояване на безжични сензори

Първият път, когато свържете безжичен сензор към устройството си посредством технологията ANT + или Bluetooth, трябва да свържете устройството и сензора. След като бъдат сдвоени, устр. автоматично се свързва със сензора, когато започнете дадена дейност и сензорът е активен и в обхват.

1 Ако сдвоявате пулсомер, първо трябва да го поставите.

Пулсомера не изпраща или получава данни, докато не го включите.

2 Дръжте устройството на разстояние до 3 м. от сензора.

ЗАБЕЛЕЖКА: Останете на 10 м от другите безжични сензори, докато сдвоявате.

3 Задръжте **MENU**.

4 Изберете **Settings > Sensors & Accessories > Add New**.

5 Изберете опция:

- Изберете **Search All**.

- Изберете вида на сензора.

След като сензорът е сдвоен с вашето устройство, статусът на сензора се променя от Searching към Connected. Данните за сензора се показват в поле за персонализирани данни.

Информация за устройството

Спецификации

Вид батерия	Вградена литиево-йонна батерия
Воден рейтинг	10 ATM*
Температурен диапазон на работа и съхранение	От -20° до 60°C
Температура на зареждане	От 0° до 45°C
Безжични честоти / протоколи	2.4 GHz @ 2.4 dBm nominal

*Устройството издържа налягане, еквивалентно на дълбочина от 100 м. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Информация за живота на батерията

Действителният живот на батерията зависи от функциите, които са активирани на устройството ви, като проследяване на активността, вграден пулсомер, известия от смартфон, GPS, вградени сензори и свързани сензори.

Живот на бат. Режим	
До 14 дни	Режим Smartwatch с проследяване на активността и наблюдение на пулса 24 часа
До 16 часа	GPS режим с включен пулсомер
До 40 часа	UltraTrac GPS режим

Управление на данни

Устройството не е съвместимо с Windows 95, 98, Me, Windows NT®, и Mac® OS 10.3 и по-стари.

Изключване на USB кабела

Ако устройството ви е свързано към компютъра като преносимо устройство, трябва безопасно да изключите устройството си от компютъра, за да избегнете загуба на данни.

1 Направете следното:

- За компютри с Windows изберете **Safely Remove Hardware** в системната област и изберете устройството си.
- За компютри Apple изберете устройството и изберете **File > Eject**.

2 Изключете кабела от компютъра.

Изтриване на файлове

ЗАБЕЛЕЖКА

Ако не знаете целта на даден файл, не го изтривайте. Паметта на устройството ви съдържа важни системни файлове, които не трябва да се изтриват.

1 Отворете **Garmin**.

2 Ако е необходимо, отворете папка или обем.

3 Изберете файл.

4 Натиснете **Delete** клавиша на клавиатурата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако използвате компютър Apple, трябва да изпразните папката "Кошче", за да премахнете напълно файловете.

Поддръжка на устройството

Грижа за устройството

ЗАБЕЛЕЖКА

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Избягвайте хим. почиств. средства, разтворители и репеленти против насекоми, които могат да повредят устр.

Изплакнете добре устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитни продукти, козметика, алкохол или други тежки химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди уреда.

Избягвайте да натискате бутоните под водата.

Избягвайте екстремни шокове и тежко третиране, защото това може да влоши живота на продукта.

Не съхранявайте устройството на места където може да се получи продължително излагане на екстремни температури, тъй като това може да причини трайни повреди.

Почистване на устройството

ЗАБЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство.

1 Избършете уреда с кърпа, навлажнена с лек разтвор за почистване.

2 Изсушете.

След почистване оставете устройството да изсъхне напълно.

Съвет: За повече информация отидете на www.garmin.com/fitandcare.

