

Specification Control Document

Drawing Number: 190-02972-01
Description: Instinct Crossover Series Quick Start Manual (ML6)
Revision: B
Drawn By: MET 09/07/22

Revision History

Rev.	Date	Description of Change	ECO No.
A	09/07/22	Production Release	----
B	09/23/22	Removing solar charging spec	249776

Printing Specifications

Tolerance: $\pm 0.0787"$ (± 2 mm)
Material: 80-lb matte finish offset. Approved equivalents allowed.
Color: Black ink.
Bindery: Saddle-stitched. Approved equivalents allowed.
Folds: Not applicable.
Trimmed Dimensions: 148 mm x 105 mm.
Finished Dimensions: 74 mm x 105 mm.
Notes:

Content Management System (CMS) Details

GUID: GUID-5896F6FE-834C-42A5-AF3C-C780496E4BB1
Version: 2

Printed Languages

EN-US, FR-FR, IT-IT, DE-DE, ES-XM, PT-BR

Notes

CONFIDENTIAL

This drawing and the specifications contained herein are the property of GARMIN Ltd. or its subsidiaries and may not be reproduced or used in whole or in part as the basis for manufacture or sale of products without written permission.

GARMIN®

Garmin Ltd. or its subsidiaries
C/O Garmin International, Inc.
1200 E. 151st Street
Olathe, Kansas 66062 USA

GARMIN.



INSTINCT® CROSSOVER SERIES

Quick Start Manual	2
Manuel de démarrage rapide	12
Manuale di avvio rapido	23
Schnellstartanleitung	34
Guía de inicio rápido	46
Manual de início rápido	57

Instinct® Crossover Series

Quick Start Manual

Introduction

WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

Getting Started

When using your watch the first time, you should complete these tasks to set it up and get to know the basic features.

- 1 Press **CTRL** to turn on the watch (page 3).
- 2 Follow the on-screen instructions to complete the initial setup.
During the initial setup, you can install the Garmin Connect™ app and pair your smartphone with your watch to receive notifications and more (page 5).
- 3 Charge the device completely (page 8).
- 4 Start an activity (page 6).

Buttons

EN



① LIGHT CTRL	Press to turn the device on. Press to turn the backlight on and off. Hold to view the controls menu.
② START GPS	Press to view the activity list and start or stop an activity. Press to choose an option in a menu. Hold to view GPS coordinates and save your location.
③ BACK SET	Press to return to the previous screen. Hold to view the clock menu.

④
DOWN
ABC

Press to scroll through the glance loop and menus.
Hold to view the altimeter, barometer, and compass (ABC) screen.

⑤
UP
MENU

Press to scroll through the glance loop and menus.
Hold to view the menu.

Using the Watch

- Hold **CTRL** to view the controls menu.

The controls menu provides quick access to frequently used functions, such as turning on do not disturb mode, turning on the battery saver feature, and turning the watch off. You can also enable tactical features, such as stealth mode to turn off wireless communications and hide your GPS location, or night vision mode to use the watch with night vision goggles.

NOTE: Stealth mode and night vision mode are not available on all models.

- From the watch face, press **UP** or **DOWN** to scroll through the glance loop.

Your watch comes preloaded with glances that provide access to health data, activity information, on-device sensors, and more. More glances are available when you pair your watch with a phone.

- From the watch face, press **START** to start an activity or open an app (page 6).
- Hold **MENU** to customize the watch face, adjust settings, and pair wireless sensors.

Smart Features

Pairing Your Phone with Your Watch

To use the connected features of the Instinct® watch, it must be paired directly through the Garmin Connect app, instead of from the Bluetooth® settings on your phone.

- 1 From the app store on your phone, install and open the Garmin Connect app.
- 2 Bring your phone within 10 m (33 ft.) of your watch.
- 3 During the initial setup, select ✓ when you are prompted to pair with your smartphone.
- 4 Follow the instructions in the app to complete the pairing and setup process.

Setting Up Your Garmin Pay™ Wallet

The Garmin Pay feature allows you to use your watch to pay for purchases in participating stores. You can add one or more participating credit or debit cards to your Garmin Pay wallet. Go to garmin.com/garminpay/banks to find participating financial institutions.

- 1 From the Garmin Connect app, select  or .
- 2 Select **Garmin Pay > Get Started**.
- 3 Follow the on-screen instructions.

You can open your Garmin Pay wallet from the controls menu on your watch. See the owner's manual for more information on using the Garmin Pay feature.

Connect IQ™ Features

You can add Connect IQ features to your watch from Garmin® and other providers using the Connect IQ app. You can customize your device with watch faces, data fields, glances, and apps.

Activities and Apps

Your watch can be used for indoor, outdoor, athletic, and fitness activities. When you start an activity, the watch displays and records sensor data. You can create custom activities or new activities based on default activities. When you finish your activities, you can save and share them with the Garmin Connect community.

Starting an Activity

- 1 From the watch face, press **START**.
- 2 The first time you start an activity, select the checkbox next to each of your favorites, and select **Done**.

Your favorite activities appear at the top of the list, providing quick access to the ones you use most. Additional activities appear in the extended list.

- 3 Select an activity.
- 4 If the activity requires GPS, go outside, and wait while the watch locates satellites.

- 5 Press **START** to start the activity timer.

NOTE: The watch does not record your activity data until you start the activity timer.

- 6 After you complete your activity, press **START** to stop the activity timer.
- 7 Select **Save** to save the activity and review the activity summary.

Device Information

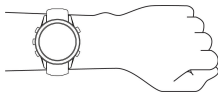
Wearing the Watch

CAUTION

Some users may experience skin irritation after prolonged use of the watch, especially if the user has sensitive skin or allergies. If you notice any skin irritation, remove the watch and give your skin time to heal. To help prevent skin irritation, ensure the watch is clean and dry, and do not overtighten the watch on your wrist. For more information, go to garmin.com/fitandcare.

- Wear the watch above your wrist bone.

NOTE: The watch should be snug but comfortable. For more accurate heart rate readings, the watch should not shift while running or exercising. For pulse oximeter readings, you should remain motionless.



NOTE: The optical sensor is located on the back of the watch.

- See the owner's manual for more information.

Charging the Watch

WARNING

This device contains a lithium-ion battery. See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

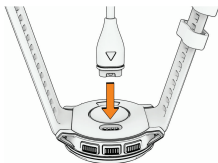
NOTICE

To prevent corrosion, thoroughly clean and dry the contacts and the surrounding area before charging or connecting to a computer. Refer to the cleaning instructions in the owner's manual.

- 1 Plug the small end of the USB cable into the charging port on your watch.

- 2 Plug the large end of the USB cable into a USB charging port.

The watch displays the current battery charge level.



Solar Charging

NOTE: This feature is not available on all models.

The solar charging capability of the watch allows you to charge your watch while you use it.

Tips for Solar Charging

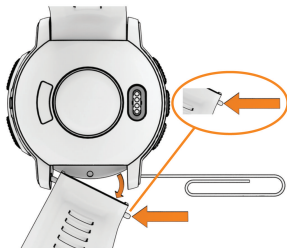
To maximize the battery life of your watch, follow these tips.

- When you are wearing the watch, avoid covering the face with your sleeve.
- Regular outdoor use in sunny conditions can extend your battery life.

NOTE: The watch protects itself from overheating and stops charging automatically if the internal temperature exceeds the solar charging temperature threshold.

NOTE: The watch does not solar charge when connected to an external power source or when the battery is full.

Changing the Bands



Specifications

Operating temperature range: From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)

Charging temperature range: From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)

Wireless frequencies: 2.4 GHz @ 1.6 dBm maximum
13.56 MHz @ -40 dBm maximum

Troubleshooting

Restarting Your Watch

- 1 Hold **CTRL** until the watch turns off.
- 2 Hold **CTRL** to turn on the watch.

Aligning the Watch Hands

If the watch hands do not match the digital time, you should align them manually. Alignment of the watch hands may be necessary after an intense workout or a few months of normal use.

- 1 From the watch face, hold **MENU**.
- 2 Select **System > Hands**.
- 3 Select an alignment option.

NOTE: See the owner's manual for more information.

Getting the Owner's Manual

The owner's manual includes instructions for using device features and accessing regulatory information.

Go to **www.garmin.com/manuals/instinctcrossover**.

Getting More Information

You can find more information about this product on the Garmin website.

- Go to **support.garmin.com** for additional manuals, articles, and software updates.
- Go to **buy.garmin.com**, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories and replacement parts.
- Go to **www.garmin.com/ataccuracy** for information about feature accuracy.

This is not a medical device.

Gamme Instinct® Crossover

Manuel de démarrage rapide

FR

Introduction



AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Mise en route

Lors de la première utilisation de la montre, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour la configurer et vous familiariser avec les fonctions de base.

- 1 Appuyez sur **CTRL** pour allumer la montre (page 13).
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour procéder au réglage initial.
Pendant la phase de configuration initiale, vous pouvez installer l'application Garmin Connect et coupler votre smartphone avec votre montre pour recevoir des notifications, etc. (page 15).
- 3 Chargez l'appareil complètement (page 19).
- 4 Démarrez une activité (page 17).

Boutons



FR

①
LIGHT
CTRL

Appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil.

Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage.

Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu des commandes.

②
START
GPS

Appuyez pour afficher la liste des activités et démarrer ou arrêter une activité.

Appuyez pour choisir une option d'un menu.

Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher vos coordonnées GPS et enregistrer votre position.

③ BACK SET	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu Horloge.
④ DOWN ABC	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widget et les menus. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher l'écran Altimètre, baromètre et compas (ABC).
⑤ UP MENU	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widget et les menus. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu.

Utilisation de la montre

- Maintenez le bouton **CTRL** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
Le menu des commandes fournit un accès rapide aux fonctions fréquemment utilisées, comme activer le mode Ne pas déranger, activer la fonction d'économie d'énergie et arrêter la montre. Vous pouvez également activer des fonctions tactiques, telles que le mode furtif pour désactiver les communications sans fil et masquer votre position GPS, ou le mode vision nocturne pour utiliser la montre avec des lunettes de vision nocturne.

REMARQUE : le mode furtif et le mode vision nocturne ne sont pas disponibles sur tous les modèles.

- Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler la série de résumés de widget.

Votre montre est préchargée avec des résumés de widget qui donnent accès à des données sur la santé, des informations sur les activités, des capteurs, etc. D'autres résumés de widgets sont disponibles lorsque vous coupez votre montre à un smartphone.

- À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START** pour démarrer une activité ou ouvrir une application (page 17).
- Maintenez le bouton **MENU** enfoncé pour personnaliser le cadran, régler les paramètres et coupler des capteurs sans fil.

Fonctions Intelligentes

Couplage de votre smartphone avec votre montre

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées de la montre Instinct, celle-ci doit être couplée directement via l'application Garmin Connect et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect.

- 2 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pieds) de la montre.
- 3 Pendant la configuration initiale, sélectionnez ✓ lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre smartphone.
- 4 Suivez les instructions dans l'application pour terminer la procédure de couplage et de réglage.

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

La fonction Garmin Pay vous permet d'utiliser votre montre pour payer vos achats dans les boutiques qui le permettent. Vous pouvez ajouter une ou plusieurs cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay. Rendez-vous sur garmin.com/garminpay/banks pour consulter la liste des établissements bancaires participant au programme.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay > Mise en route**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Vous pouvez ouvrir votre portefeuille Garmin Pay depuis le menu des commandes de votre montre. Pour plus d'informations sur l'utilisation de la fonction Garmin Pay, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Fonctions Connect IQ

Connect IQ et d'autres fournisseurs proposent des fonctions Garmin que vous pouvez ajouter à votre montre via l'application Connect IQ. Vous pouvez

personnaliser votre appareil à l'aide de cadrans de montre, de champs de données, de résumés de widget et d'applications.

Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre montre pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air.

Quand vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre des données de capteur. Vous pouvez créer des activités personnalisées ou de nouvelles activités sur la base des activités disponibles par défaut. Une fois vos activités terminées, vous pouvez les enregistrer et les partager avec la communauté Garmin Connect.

Démarrage d'une activité

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 La première fois que vous démarrez une activité, cochez la case à côté de chacune de vos favorites, puis sélectionnez **Terminé**.

Vos activités favorites s'affichent en haut de la liste, offrant un accès rapide à celles que vous utilisez le plus. Les activités supplémentaires apparaissent dans la liste étendue.

- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Si votre activité nécessite la fonction GPS, allez dehors, et patientez pendant l'acquisition des signaux satellites.
- 5 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

REMARQUE : la montre n'enregistre pas les données de votre activité tant que vous n'avez pas lancé le chronomètre d'activité.

- 6 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **START** pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 7 Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer l'activité et consulter le résumé de l'activité.

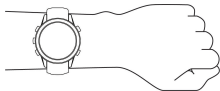
Informations sur l'appareil

Port de la montre

ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet. Pour plus d'informations, rendez-vous sur garmin.com/fitandcare.

- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os.



REMARQUE : la montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, la montre ne doit

pas glisser pendant que vous courez ni pendant vos entraînements. Pour effectuer un relevé avec l'oxymètre de pouls, vous devez rester immobile.

REMARQUE : le capteur optique est situé à l'arrière de la montre.

- Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

FR

Chargement de la montre

AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essayez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage du manuel d'utilisation.

- 1 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre montre.



- 2 Branchez la grande extrémité du câble USB sur un port de chargement USB.

La montre affiche le niveau de charge actuel de la batterie.

Chargement à l'énergie solaire

REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible sur tous les modèles.

La fonction de recharge solaire de la montre vous permet de charger votre montre pendant que vous l'utilisez.

Conseils pour le chargement à l'énergie solaire

Pour optimiser l'autonomie de la batterie de votre montre, suivez les conseils ci-dessous.

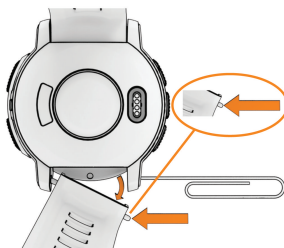
- Lorsque vous portez votre montre, évitez de couvrir le cadran avec votre manche.
- Une utilisation régulière en extérieur par temps ensoleillé peut prolonger l'autonomie de la batterie.

REMARQUE : la montre est dotée d'un mécanisme de protection contre la surchauffe et arrête de se charger automatiquement lorsque sa température

interne dépasse le seuil de température de chargement à l'énergie solaire.

REMARQUE : la recharge à l'énergie solaire ne fonctionne pas lorsque la montre est connectée à une source d'alimentation externe ou lorsque la pile est pleine.

Changement des bracelets



Caractéristiques

Plage de températures de fonctionnement : de -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)

Plage de températures de chargement : de 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)

Fréquences sans fil : 2,4 GHz à 1,6 dBm maximum
13,56 MHz à -40 dBm maximum

Dépannage

Redémarrage de votre montre

- 1 Maintenez le bouton **CTRL** enfoncé jusqu'à ce que la montre s'éteigne.
- 2 Maintenez le bouton **CTRL** enfoncé pour allumer la montre.

Alignement des aiguilles de la montre

Si les aiguilles de la montre n'indiquent pas la même heure que l'horloge numérique, vous devez les aligner manuellement. Après quelques mois d'utilisation dans des conditions normales ou après un entraînement très intense, vous devrez peut-être réaligner manuellement les aiguilles de votre montre.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Aiguilles**.
- 3 Sélectionnez une option d'alignement.

REMARQUE : pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Téléchargement du manuel d'utilisation

Le manuel d'utilisation comprend des instructions sur la manière d'utiliser des fonctionnalités de l'appareil et d'obtenir des informations de réglementation.

Rendez-vous sur **www.garmin.com/manuals/instinctcrossover**.

Informations complémentaires

Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de ce produit sur le site Garmin.

- Rendez-vous sur **support.garmin.com** pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site **buy.garmin.com** ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur **www.garmin.com/ataccuracy** pour en savoir plus sur la précision des fonctions.

Cet appareil n'est pas un appareil médical.

Instinct® Crossover

Manuale di avvio rapido

Introduzione

AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Operazioni iniziali

Al primo utilizzo dell'orologio, è necessario effettuare le seguenti operazioni per configurarlo e per familiarizzare con le funzioni base.

- 1 Premere **CTRL** per accendere l'orologio (pagina 24).
- 2 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.
Durante la configurazione iniziale, è possibile installare la app Garmin Connect e associare lo smartphone all'orologio per ricevere notifiche e altro (pagina 27).
- 3 Caricare completamente il dispositivo (pagina 30).
- 4 Iniziare un'attività (pagina 28).

Pulsanti



① LIGHT CTRL	Premere per accendere il dispositivo. Premere per attivare o disattivare la retroilluminazione. Tenere premuto per visualizzare il menu dei comandi.
② START GPS	Premere per visualizzare l'elenco delle attività e avviare o interrompere un'attività. Premere per scegliere un'opzione in un menu. Tenere premuto per visualizzare le coordinate GPS e salvare la posizione.
③ BACK SET	Premere per tornare alla schermata precedente. Tenere premuto per visualizzare il menu dell'orologio.
④ DOWN ABC	Premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu. Tenere premuto per visualizzare la schermata dell'altimetro, del barometro e della bussola (ABC).
⑤ UP MENU	Premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu. Tenere premuto per visualizzare il menu.



Utilizzo dell'orologio

- Tenere premuto **CTRL** per visualizzare il menu dei comandi.

Il menu dei comandi fornisce accesso rapido alle funzioni utilizzate di frequente, ad esempio l'attivazione della modalità Non disturbare, della funzione di risparmio batteria e lo spegnimento dell'orologio. È inoltre possibile attivare le funzioni tattiche, come la modalità Stealth, per disattivare le comunicazioni wireless e nascondere la posizione GPS, o la modalità di visione notturna per utilizzare l'orologio con gli occhiali per la visione notturna.

NOTA: la modalità Stealth e la modalità di visione notturna non sono disponibili su tutti i modelli.

- Nel quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per scorrere la sequenza delle viste rapide.

L'orologio è dotato di viste rapide che consentono di accedere a dati sullo stato di salute, informazioni sulle attività, sensori sul dispositivo e altro ancora. Altre viste rapide sono disponibili quando si associa l'orologio a uno smartphone.

- Dal quadrante dell'orologio, premere **START** per avviare un'attività o aprire un'app (pagina 28).
- Tenere premuto **MENU** per personalizzare il quadrante dell'orologio, regolare le impostazioni e associare i sensori wireless.

Funzioni Smart

Associazione dello smartphone all'orologio

Per utilizzare le funzioni di connettività dell'orologio Instinct, è necessario associarlo direttamente tramite l'app Garmin Connect, anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.
- 2 Portare il telefono a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dall'orologio.
- 3 Durante la configurazione iniziale, selezionare ✓ quando viene richiesto di associare il dispositivo allo smartphone.
- 4 Attenersi alle istruzioni riportate nell'app per completare il processo di associazione e configurazione.



Configurazione del wallet Garmin Pay

La funzione Garmin Pay consente di utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso gli store aderenti all'iniziativa. È possibile aggiungere una o più carte di credito o di debito compatibili al proprio wallet Garmin Pay. Visitare il sito Web.garmin.com/garminpay/banks per trovare istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Garmin Pay > Inizia**.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

È possibile aprire il wallet Garmin Pay dal menu dei comandi sull'orologio. Consultare il Manuale Utente per ulteriori informazioni sull'uso della funzione Garmin Pay.

Funzioni Connect IQ

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ allo smartwatch da Garmin e da altri provider utilizzando l'app Connect IQ. È possibile personalizzare il dispositivo con quadranti dell'orologio, campi dati, viste rapide e app.

Attività e app

L'orologio può essere utilizzato per attività sportive, di fitness, al chiuso e all'aperto. Quando si avvia un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati relativi ai sensori. È possibile creare attività nuove o personalizzate basate sulle attività predefinite. Quando si terminano attività, è possibile salvarle e condividerle con la community Garmin Connect.

Avvio di un'attività

- 1** Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2** La prima volta che si avvia un'attività, selezionare la casella di controllo accanto a ciascun preferito e selezionare **Fatto**.

Le attività preferite vengono visualizzate nella parte superiore dell'elenco e forniscono accesso rapido a quelle più utilizzate. Nell'elenco esteso vengono visualizzate altre attività.

- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Se l'attività richiede il GPS, recarsi all'aperto e attendere che l'orologio localizzi i satelliti.
- 5 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
NOTA: l'orologio non registra i dati dell'attività finché il timer dell'attività non viene avviato.
- 6 Dopo avere completato l'attività, premere **START** per interrompere il timer dell'attività.
- 7 Selezionare **Salva** per salvare l'attività e analizzare il riepilogo delle attività.



Info sul dispositivo

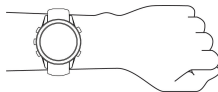
Indossare l'orologio

ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato dell'orologio, specialmente se l'utente ha una pelle sensibile o soffre di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere l'orologio e far respirare la pelle. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che l'orologio sia pulito e asciutto e non allacciarlo troppo stretto al polso. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web.garmin.com/fitandcare.

- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso.

NOTA: l'orologio deve essere aderente ma comodo. Per letture



della frequenza cardiaca più precise, l'orologio non deve spostarsi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.

NOTA: il sensore ottico è situato sul retro dell'orologio.

- Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente.

IT

Caricare l'orologio

AVVERTENZA

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia nel Manuale Utente.

- 1 Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta di ricarica dell'orologio.
- 2 Collegare l'estremità più grande del cavo USB a una porta di ricarica USB.



L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.

II

Carica solare

NOTA: questa funzione non è disponibile su tutti i modelli.

La funzione di ricarica solare dell'orologio consente di caricare l'orologio durante l'uso.

Suggerimenti per la ricarica solare

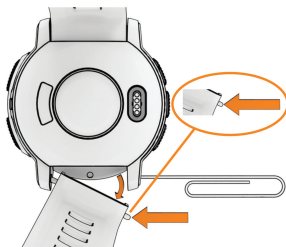
Per massimizzare la durata della batteria dell'orologio, seguire questi suggerimenti.

- Quando si indossa l'orologio, evitare di coprire il quadrante con la manica.
- L'uso regolare all'aperto in condizioni di sole può prolungare la durata della batteria.

NOTA: l'orologio si protegge dal surriscaldamento e interrompe automaticamente la ricarica se la temperatura interna supera la soglia della temperatura di ricarica solare.

NOTA: l'orologio non si ricarica a energia solare quando è collegato a una fonte di alimentazione esterna o quando la batteria è completamente carica.

Sostituzione dei cinturini



Caratteristiche tecniche

Intervallo temperatura di esercizio: da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)

Intervallo temperatura di ricarica: da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)

Frequenze wireless: 2,4 GHz a 1,6 dBm massimo
13,56 MHz a -40 dBm massimo

Risoluzione dei problemi

Riavvio dell'orologio

- 1 Premere **CTRL** fino a quando l'orologio non si spegne.
- 2 Premere **CTRL** per accendere l'orologio.

Allineamento delle lancette dell'orologio

Se le lancette dell'orologio non sono allineate all'ora digitale, è necessario allinearle manualmente. Dopo un allenamento intenso o alcuni mesi di normale utilizzo, potrebbe essere necessario allineare le lancette.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Lancette**.
- 3 Selezionare un'opzione di allineamento.

NOTA: per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente.

Manuale Utente

Il Manuale Utente include le istruzioni per l'utilizzo delle funzioni del dispositivo e l'accesso alle informazioni sulle normative.

Visitare il sito Web www.garmin.com/manuals/instinctcrossover.

Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto nel sito WebGarmin.



- Visitare il sito Web **support.garmin.com** per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
 - Visitare il sito Web **buy.garmin.com** oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
 - Visitare il sito Web **www.garmin.com/ataccuracy** per informazioni sulla precisione della funzione.
- Questo non è un dispositivo medico.

Instinct® Crossover Serie **Schnellstartanleitung**

Einführung

WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Erste Schritte

Führen Sie bei der ersten Verwendung der Uhr folgende Schritte aus, um sie einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1** Drücken Sie **CTRL**, um die Uhr einzuschalten (Seite 35).

- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die erste Einrichtung abzuschließen.

Während der Grundeinstellungen können Sie die Garmin Connect App installieren und das Smartphone mit der Uhr koppeln, um Benachrichtigungen und mehr zu erhalten (Seite 38).

- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf (Seite 42).
- 4 Starten Sie eine Aktivität (Seite 40).

Tasten



DE

① LIGHT CTRL	Drücken Sie die Taste, um das Gerät einzuschalten. Drücken Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- und auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
② START GPS	Drücken Sie die Taste, um die Aktivitätsliste anzuzeigen und eine Aktivität zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie die Taste, um in einem Menü eine Option auszuwählen. Halten Sie die Taste gedrückt, um GPS-Koordinaten anzuzeigen und die Position zu speichern.
③ BACK SET	Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Uhr-Menü anzuzeigen.
④ DOWN ABC	Drücken Sie die Taste, um die Übersichtsschleife und Menüs zu durchblättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Höhenmesser-, Barometer- und Kompassseite anzuzeigen.

⑤
UP
MENU

Drücken Sie die Taste, um die Übersichtsschleife und Menüs zu durchblättern.
Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.

Verwenden der Uhr

- Halten Sie **CTRL** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.

Das Steuerungsmenü ermöglicht einen schnellen Zugriff auf häufig verwendete Funktionen, beispielsweise zum Aktivieren des DND-Modus, zum Aktivieren des Energiesparmodus und zum Ausschalten der Uhr. Sie können auch taktische Funktionen wie den Tarnmodus aktivieren, um Funkübertragungen zu deaktivieren und die GPS-Position zu verbergen, oder den Nachtsichtmodus, um die Uhr mit Nachtsichtbrillen zu verwenden.

HINWEIS: Tarnmodus und Nachtsichtmodus sind nicht auf allen Modellen verfügbar.

- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Übersichtsschleife zu durchblättern.

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die Zugriff auf Gesundheitsdaten, Aktivitätsinformationen, Sensoren des Geräts und mehr bieten. Weitere Übersichten sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Smartphone koppeln.

DE

- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**, um eine Aktivität zu starten oder eine App zu öffnen (Seite 39).
- Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt, um das Displaydesign anzupassen, Einstellungen zu ändern und Funksensoren zu koppeln.

Smartphone-Funktionen

Koppeln des Smartphones mit der Uhr

Zur Verwendung der Online-Funktionen der Instinct Uhr muss sie direkt über die Garmin Connect App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones.

DE

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App und öffnen Sie sie.
- 2 Achten Sie darauf, dass Smartphone und Uhr nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 3 Wählen Sie während der Grundeinstellungen die Option ✓, wenn Sie zur Kopplung mit dem Smartphone aufgefordert werden.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen in der App, um die Kopplung und die Einrichtung abzuschließen.

Einrichten der Garmin Pay Brieftasche

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um mit der Uhr in teilnehmenden Geschäften für Einkäufe zu bezahlen. Sie können der Garmin Pay Brieftasche eine oder mehrere Kredit- oder Debitkarten hinzufügen, die

unterstützt werden. Informationen zu teilnehmenden Finanzinstituten finden Sie unter garmin.com/garminpay/banks.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .

2 Wählen Sie **Garmin Pay > Erste Schritte**.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Sie können die Garmin Pay Brieftasche über das Steuerungsmenü der Uhr öffnen. Weitere Informationen zum Verwenden der Garmin Pay Funktion finden Sie im Benutzerhandbuch.

Connect IQ Funktionen

Sie können der Uhr Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Verwenden Sie dazu die Connect IQ App. Sie können das Gerät mit Displaydesigns, Datenfeldern, Übersichten und Apps anpassen.

Aktivitäten und Apps

Die Uhr lässt sich für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden. Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr Sensordaten an und zeichnet sie auf. Sie können benutzerdefinierte Aktivitäten oder neue Aktivitäten basierend auf Standardaktivitäten erstellen. Wenn Sie die Aktivitäten abgeschlossen haben, können Sie sie speichern und mit der Garmin Connect Community teilen.

DE

Starten von Aktivitäten

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wenn Sie zum ersten Mal eine Aktivität starten, aktivieren Sie das Kontrollkästchen neben den einzelnen Favoriten, und wählen Sie **Fertig**.

Ihre Lieblingsaktivitäten werden oben in der Liste angezeigt und ermöglichen einen schnellen Zugriff auf die Aktivitäten, die Sie am häufigsten verwenden. Zusätzliche Aktivitäten werden in der erweiterten Liste angezeigt.

DE

- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wenn für die Aktivität GPS erforderlich ist, gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Uhr Satellitensignale erfasst.
- 5 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

HINWEIS: Die Uhr zeichnet erst Aktivitätsdaten auf, wenn der Aktivitäten-Timer gestartet wird.

- 6 Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Taste **START**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 7 Wählen Sie **Speichern**, um die Aktivität zu speichern und die Aktivitätsübersicht anzuzeigen.

Geräteinformationen

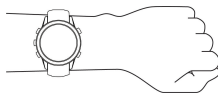
Tragen der Uhr

ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung der Uhr zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie die Uhr ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass die Uhr sauber und trocken ist, und tragen Sie sie nicht zu fest am Handgelenk. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/fitandcare.

DE

- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.



HINWEIS: Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Sie erhalten genauere Herzfrequenzdaten, wenn sich die Uhr während des Laufens oder des Trainings nicht bewegt. Damit Sie Pulsoximeterwerte erhalten, sollten Sie sich nicht bewegen.

HINWEIS: Der optische Sensor befindet sich auf der Rückseite der Uhr.

- Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

Aufladen der Uhr

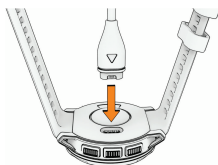
WARNUNG

Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *"Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen"*, die dem Produkt beiliegt.

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch in den Anweisungen zum Reinigen.

- 1 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Ladeanschluss an der Uhr.
- 2 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Ladeanschluss am Computer.



Die Uhr zeigt den aktuellen Akkuladestand an.

Solarladung

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht auf allen Modellen verfügbar.

Die Solarladefunktion der Uhr ermöglicht es Ihnen, die Uhr während der Verwendung aufzuladen.

Tipps für die Solarladung

Beachten Sie die folgenden Tipps, um die Akku-Laufzeit der Uhr zu verlängern.

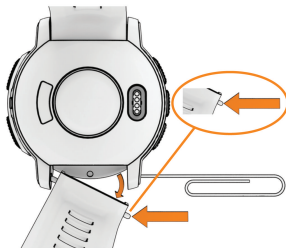
- Wenn Sie die Uhr tragen, bedecken Sie die Uhr nach Möglichkeit nicht mit dem Ärmel.
- Eine regelmäßige Verwendung im freien bei Sonne kann die Akkulaufzeit verlängern.

HINWEIS: Die Uhr verfügt über einen Überhitzungsschutz und beendet den Ladevorgang automatisch, wenn die interne Temperatur über dem Temperaturbereich für die Solarladung liegt.

HINWEIS: Die Uhr wird nicht über Solar aufgeladen, wenn sie mit einer externen Stromquelle verbunden oder der Akku voll ist.

DE

Auswechseln der Armbänder



DE

Technische Daten

Betriebstemperaturbereich: -20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)

Ladetemperaturbereich: 0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)

Funkfrequenzen: 2,4 GHz bei 1,6 dBm (maximal)
13,56 MHz bei -40 dBm (maximal)

Fehlerbehebung

Neustart der Uhr

- 1 Halten Sie die Taste **CTRL** gedrückt, bis sich die Uhr ausschaltet.
- 2 Halten Sie die Taste **CTRL** gedrückt, um die Uhr einzuschalten.

Ausrichten der Uhrzeiger

Wenn die Uhrzeiger nicht mit der digitalen Uhrzeit übereinstimmen, sollten Sie sie manuell ausrichten. Eine Ausrichtung der Uhrzeiger ist evtl. nach einem intensiven Training erforderlich oder wenn Sie die Uhr bei normalem Gebrauch einige Monate verwendet haben.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Zeiger**.
- 3 Wählen Sie eine Ausrichtungsoption.

HINWEIS: Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

Benutzerhandbuch

Das Benutzerhandbuch enthält Anweisungen zum Verwenden von Gerätefunktionen sowie für den Zugriff auf aufsichtsrechtliche Informationen.

Rufen Sie die Website **www.garmin.com/manuals/instinctcrossover** auf.

Weitere Informationsquellen

Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie auf der Garmin Website.

- Unter **support.garmin.com** finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website **buy.garmin.com** auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie

weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

- Rufen Sie die Website **www.garmin.com/ataccuracy** auf, um Informationen zur Genauigkeit der Funktion zu erhalten.

Dies ist kein medizinisches Gerät.

Instinct® Crossover Crossover

Guía de inicio rápido

Introducción

ADVERTENCIA

ES

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Primeros pasos

Cuando utilices el reloj por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y familiarizarte con sus funciones básicas.

- 1 Pulsa **CTRL** para encender el reloj (página 47).
- 2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.

Durante la configuración inicial, puedes instalar la aplicación Garmin Connect y vincular tu smartphone con el reloj para recibir notificaciones y mucho más (página 49).

3 Carga el dispositivo por completo (página 53).

4 Inicia una actividad (página 51).

Botones



ES

①
LIGHT
CTRL

Púlsalo para encender el dispositivo.
Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación.
Mantenlo pulsado para ver el menú de controles.

② START GPS	Púlsalo para ver la lista de actividades e iniciar o detener una actividad. Púlsalo para seleccionar una opción en un menú. Mantenlo pulsado para ver las coordenadas GPS y guardar tu ubicación.
③ BACK SET	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Mantenlo pulsado para ver el menú del reloj.
④ DOWN ABC	Púlsalo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús. Mantenlo pulsado para ver la pantalla de altímetro, barómetro y brújula (ABC).
⑤ UP MENU	Púlsalo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús. Mantenlo pulsado para ver el menú.

Usar el reloj

- Mantén pulsado **CTRL** para ver el menú de controles.

El menú de controles contiene accesos directos a las funciones y las acciones más utilizadas, como activar el modo No molestar, habilitar la función de ahorro de energía y apagar el reloj. También puede activar funciones tácticas, como el modo oculto

para desactivar las comunicaciones inalámbricas y ocultar la ubicación GPS, o el modo visión nocturna para utilizar el reloj con gafas de visión nocturna.

NOTA: el modo oculto y el modo visión nocturna no están disponibles en todos los modelos.

- Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas.

El reloj incluye widgets en un vistazo que te permiten acceder a los datos de estado, la información de actividad, los sensores del dispositivo y mucho más. Habrá más widgets en un vistazo disponibles al vincular el reloj con un smartphone.

- En la pantalla del reloj, pulsa **START** para empezar una actividad o abrir una aplicación (página 51).
- Mantén pulsado **MENU** para personalizar la esfera del reloj, ajustar la configuración y vincular los sensores inalámbricos.

ES

Funciones inteligentes

Vincular el smartphone al reloj

Para usar las funciones de conectividad del reloj Instinct, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect y no desde la configuración de Bluetooth de tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu teléfono, instala y abre la aplicación Garmin Connect.

- 2 Sitúa el teléfono a menos de 10 m (33 ft) del reloj.
- 3 Durante la configuración inicial, selecciona ✓ cuando el reloj solicite vincular tu smartphone.
- 4 Sigue las instrucciones de la aplicación para completar el proceso de vinculación y configuración.

Configurar el monedero Garmin Pay

La función Garmin Pay permite utilizar el reloj para pagar compras en tiendas admitidas. Puedes agregar una o más tarjetas de débito o crédito admitidas a tu monedero Garmin Pay. Visita garmin.com/garminpay/banks para buscar entidades financieras admitidas.

ES

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ≡ o ...
- 2 Selecciona **Garmin Pay > Comenzar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Puedes abrir tu monedero de Garmin Pay desde el menú de controles del reloj. Consulta el manual del usuario para obtener más información sobre el uso de la función Garmin Pay.

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir funciones de Connect IQ al reloj de Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Connect IQ. Puedes personalizar el dispositivo con pantallas para el reloj, campos de datos, sugerencias rápidas y aplicaciones.

Actividades y aplicaciones

El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos de los sensores. Puedes crear actividades personalizadas o nuevas actividades basadas en actividades predeterminadas. Cuando termines las actividades, puedes guardarlas y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

Iniciar una actividad

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Si es la primera vez que inicias una actividad, marca la casilla de verificación junto a cada actividad para añadirla a tus favoritas y, a continuación, selecciona **Hecho**.

Tus actividades favoritas aparecen en la parte superior de la lista, lo que te permite acceder rápidamente a las que más utilizas. Las actividades adicionales aparecen en la lista ampliada.

- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Si la actividad requiere GPS, sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.

NOTA: el reloj no registra los datos de la actividad hasta que no se inicia el temporizador de actividad.

ES

- 6 Cuando acabes la actividad, pulsa **START** para detener el tiempo de actividad.
- 7 Selecciona **Guardar** para guardar la actividad y consultar el resumen de actividad.

Información del dispositivo

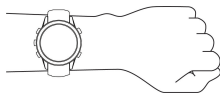
Colocar el reloj

ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca. Para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca.

NOTA: el reloj debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el reloj no debe moverse mientras corres o te ejercitas. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del reloj.

- Consulta el manual del usuario para obtener más información.

Cargar el reloj

ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el manual del usuario.

- 1 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto de carga del reloj.
- 2 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB.

El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.



ES

Carga solar

NOTA: esta función no está disponible en todos los modelos.

La función de carga solar del reloj te permite cargarlo mientras lo utilizas.

Consejos para la carga solar

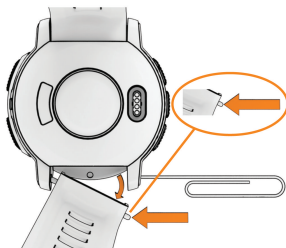
Para prolongar al máximo la duración de la batería, sigue estos consejos.

- Cuando lleves puesto el reloj, evita cubrir la pantalla con la manga.
- El uso regular al aire libre en condiciones soleadas puede prolongar la autonomía de la batería.

NOTA: el reloj se protege del sobrecalentamiento deteniendo la carga automáticamente si la temperatura interna supera el umbral de temperatura para la carga solar.

NOTA: el reloj no se carga con energía solar cuando está conectado a una fuente de alimentación externa o cuando la batería está llena.

Cambiar las correas



Especificaciones

Rango de temperatura de funcionamiento: de -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)

Rango de temperatura de carga: de 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)

Frecuencias inalámbricas: 2,4 GHz a 1,6 dBm máximo
13,56 MHz a -40 dBm máximo

Solución de problemas

Reiniciar el reloj

- 1 Mantén pulsado **CTRL** hasta que el reloj se apague.
- 2 Mantén pulsado **CTRL** para encender el reloj.

Alinear las manecillas del reloj

Si las manecillas del reloj no coinciden con la hora digital, deberías alinearlas manualmente. Puede que sea necesario alinear las manecillas del reloj después de una sesión de entrenamiento intensa o de unos meses de uso normal.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Agujas**.
- 3 Selecciona una opción de alineación.

NOTA: consulta el manual del usuario para obtener más información.

Cómo obtener el manual del usuario

El manual del usuario incluye instrucciones para utilizar las funciones del dispositivo y acceder a la información sobre las normativas vigentes.

Visita www.garmin.com/manuals/instinctcrossover.

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio web de Garmin.

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

- Visita www.garmin.com/ataccuracy para obter informação sobre la precisión de la función.
Esto no es un dispositivo médico.

Instinct® Crossover Crossover

Manual de início rápido

Introdução



ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

Introdução

Ao usar seu relógio pela primeira vez, execute os seguintes procedimentos para configurá-lo e conhecer suas funções básicas.

- 1 Pressione **CTRL** para ativar o relógio (página 58).
- 2 Siga as instruções na tela para concluir a configuração inicial.

Durante a configuração inicial, você pode instalar o app Garmin Connect e emparelhar seu smartphone com o relógio para receber notificações e muito mais (página 60).

PT

3 Carregue o dispositivo totalmente (página 64).

4 Inicie uma atividade (página 62).

Botões



PT

①
LIGHT
CTRL

Pressione para ligar o dispositivo.
Pressione para ligar e desligar a luz de fundo.
Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles.

② START GPS	Pressione para ver a lista de atividades e iniciar ou parar uma atividade. Pressione para escolher uma opção em um menu. Mantenha pressionado para visualizar as coordenadas do GPS e salvar sua localização.
③ BACK SET	Pressione para retornar à tela anterior. Mantenha pressionado para visualizar o menu do relógio.
④ DOWN ABC	Pressione para navegar pelo loop de informações rápidas e pelos menus. Mantenha pressionado para visualizar a tela do altímetro, barômetro e bússola (ABC).
⑤ UP MENU	Pressione para navegar pelo loop de informações rápidas e pelos menus. Mantenha pressionado para visualizar o menu.

PT

Usar o relógio

- Mantenha **CTRL** pressionado para visualizar o menu de controles.
O menu de controles fornece acesso rápido às funções usadas com frequência, como ativar o modo Não perturbe, ativar o recurso de economia

de bateria e desligar o relógio. Você também pode ativar recursos táticos, como o modo furtivo, para desativar as comunicações sem fio e ocultar sua localização por GPS, ou o modo de visão noturna para usar o relógio com óculos de visão noturna.

OBSERVAÇÃO: o modo invisível e o modo de visão noturna não estão disponíveis em todos os modelos.

- No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelo loop de informações rápidas.

Seu relógio já vem com mini widgets que fornecem acesso a dados de saúde, informações de atividade, sensores no dispositivo e muito mais. Quando você emparelha seu relógio com um smartphone, mais mini widgets são disponibilizados.

- No visor do relógio, pressione **START** para iniciar uma atividade ou abrir um app (página 62).
- Pressione **MENU** para personalizar o visor do relógio, ajustar configurações e emparelhar sensores sem fio.

Recursos inteligentes

Emparelhar seu telefone com o relógio

Para usar os recursos conectados do relógio Instinct, ele precisa ser emparelhado diretamente pelo app Garmin Connect, ao invés das configurações Bluetooth do seu telefone.

- 1 Usando a loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Garmin Connect.
- 2 Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu relógio.
- 3 Durante a configuração inicial, selecione ✓ quando for solicitado a emparelhar com seu smartphone.
- 4 Siga as instruções no aplicativo para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

Configurar sua carteira Garmin Pay

O recurso Garmin Pay permite que você use seu smartwatch para pagar compras em lojas participantes. É possível adicionar um ou mais cartões de crédito ou débito na sua carteira Garmin Pay. Acesse garmin.com/garminpay/banks para encontrar instituições financeiras participantes.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Garmin Pay > Introdução**.
- 3 Siga as instruções na tela.

É possível abrir sua carteira Garmin Pay pelo menu de controles do seu relógio. Consulte o manual do proprietário para obter mais informações sobre o uso do recurso Garmin Pay.

Recursos do Connect IQ

É possível adicionar recursos do Connect IQ ao seu relógio da Garmin ou de outros fornecedores usando o app Connect IQ. Você pode personalizar seu dispositivo

com visores de relógio, campos de dados, informações rápidas e apps.

Atividades e aplicativos

O seu relógio pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico. Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra os dados do sensor. Você pode criar atividades personalizadas ou novas atividades com base em atividades padrão. Ao concluir suas atividades, você pode salvá-las e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Iniciar uma atividade

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Na primeira vez que você iniciar uma atividade, marque a caixa de seleção ao lado de cada um dos seus favoritos e selecione **Concluído**.

PT

Suas atividades favoritas aparecem no topo da lista, oferecendo acesso rápido ao que você mais utiliza. Atividades adicionais aparecem na lista expandida.

- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Se o uso do GPS for necessário, vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

OBSERVAÇÃO: o relógio não registra seus dados de atividade até que o temporizador de atividade seja iniciado.

- 6 Quando terminar a atividade, pressione **START** para parar o temporizador da atividade.
- 7 Selecione **Salvar** para salvar a atividade e verificar o resumo de atividades.

Informações sobre o dispositivo

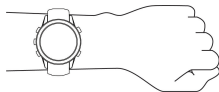
Usar o relógio

CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Use o relógio acima do seu pulso.

OBSERVAÇÃO: o relógio deve ficar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o relógio não deve se mover durante a corrida ou



PT

exercícios. Para leituras do oxímetro de pulso, você deve permanecer imóvel.

OBSERVAÇÃO: o sensor óptico encontra-se na parte de trás do relógio.

- Consulte o manual do proprietário para obter mais informações.

Carregar o relógio

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza no manual do proprietário.

- 1 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu relógio.
- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB.



O relógio exibe o nível atual de carga da bateria.

Carregamento solar

OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível em todos os modelos.

A capacidade de carregamento solar do relógio permite carregar seu relógio enquanto o usa.

Dicas para o carregamento solar

Para maximizar a duração da bateria do seu relógio, siga estas dicas.

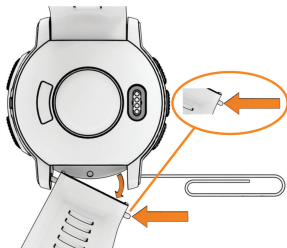
- Quando estiver usando o relógio, evite cobrir o visor com a manga da sua roupa.
- O uso regular em ambientes externos em condições ensolaradas pode prolongar a vida útil da bateria.

OBSERVAÇÃO: o relógio se protege contra superaquecimento e para automaticamente o carregamento se a temperatura interna exceder o limite de temperatura de carregamento solar.

OBSERVAÇÃO: o relógio não carrega na energia solar quando conectado a uma fonte de alimentação externa ou quando a bateria está cheia.

PT

Trocar as pulseiras



Especificações

Intervalo de temperatura de funcionamento: de -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)

Intervalo de temperatura de carregamento: de 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)

Frequências sem fio: máximo de 2,4 GHz a 1,6 dBm
Máximo de 13,56 MHz a -40 dBm

Solução de problemas

Reiniciar o relógio

- 1 Mantenha **CTRL** pressionado até o relógio desligar.
- 2 Mantenha **CTRL** pressionado para ligar o relógio.

Alinhar os ponteiros do relógio

Se os ponteiros do relógio não corresponderem à hora digital, você deve alinhá-los manualmente. Poderá ser necessário alinhar os ponteiros do relógio após um treino intenso ou após alguns meses de uso normal.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Ponteiros**.
- 3 Selecione uma opção de alinhamento.

OBSERVAÇÃO: consulte o manual do proprietário para obter mais informações.

Introdução ao Manual do proprietário

O manual do proprietário inclui instruções para usar os recursos do dispositivo e acessar informações regulamentares.

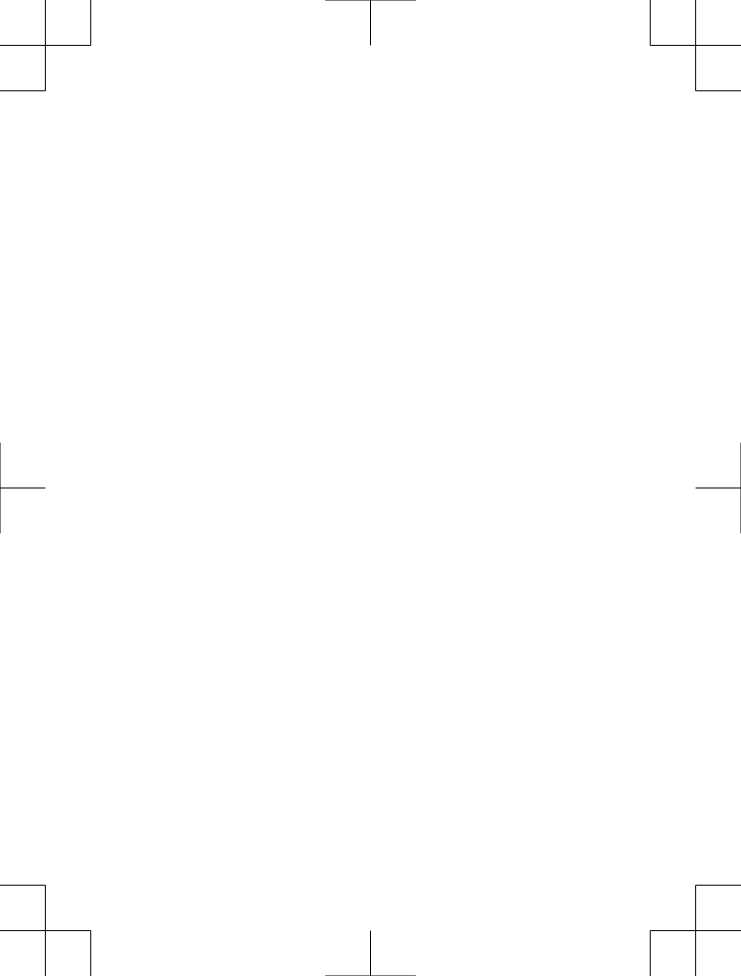
Acesse www.garmin.com/manuals/instructcrossover.

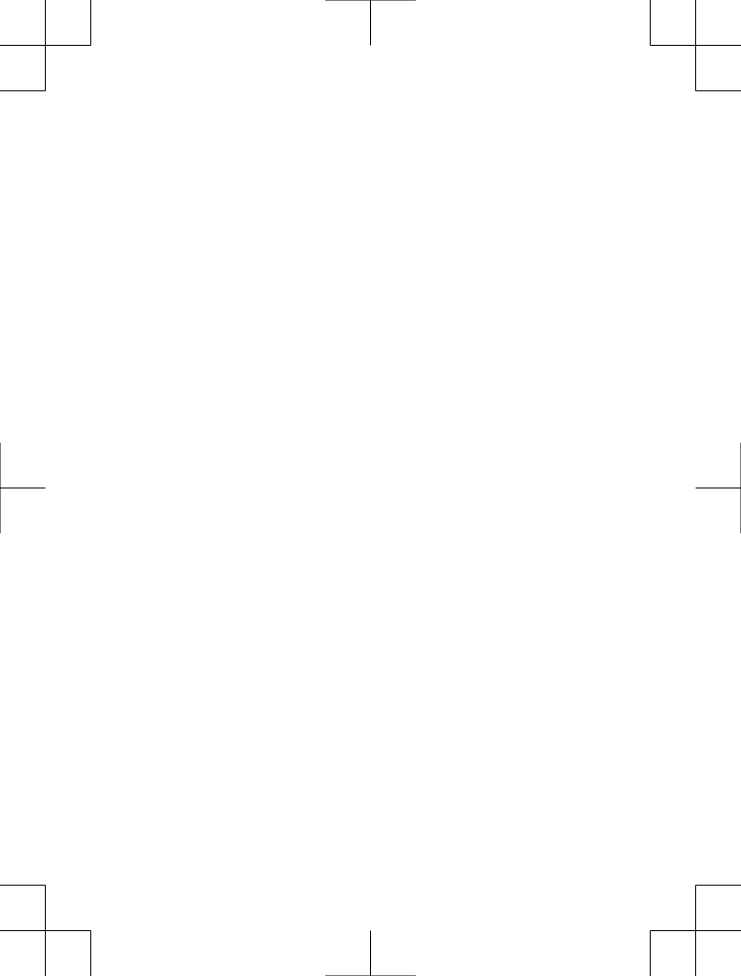
Como obter mais informações

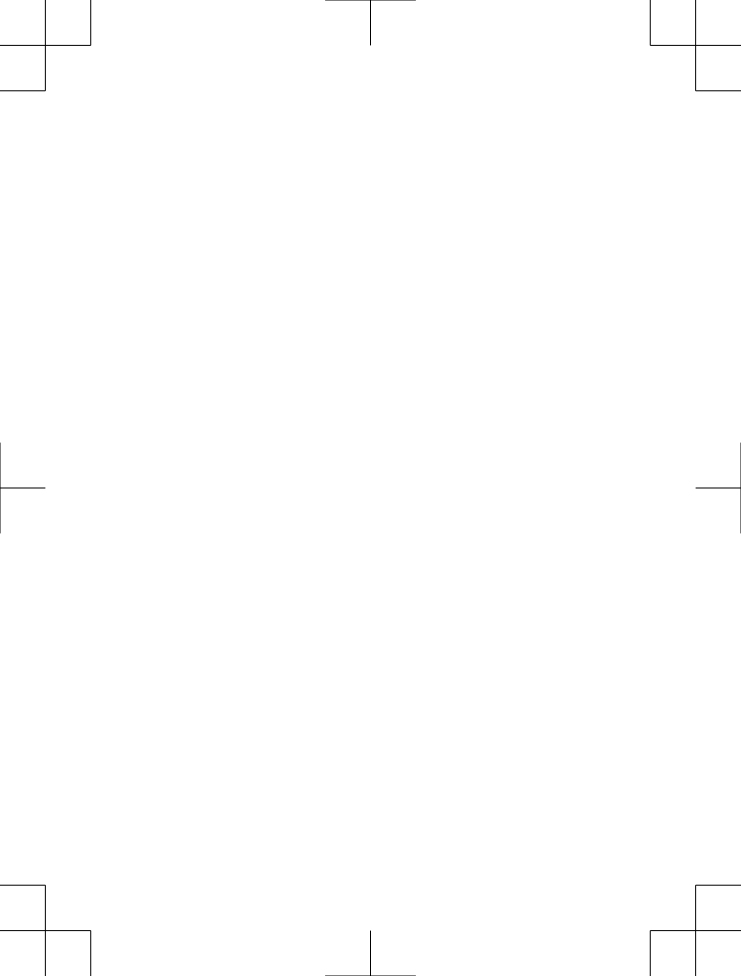
Você pode encontrar mais informações sobre este produto no site da Garmin.

- Acesse support.garmin.com para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.
- Acesse www.garmin.com/ataccuracy para obter informações sobre a precisão do recurso.

Este não é um dispositivo médico.







support.garmin.com

© 2022 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin®, the Garmin logo, and Instinct® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, and Garmin Pay™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

M/N: A04348

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.



Printed in Taiwan
September 2022
I90-02972-01_0B



Part Information:

GPN:	190-02972-01
Description:	Instinct Crossover Series Quick Start Manual (ML6)
Part Type:	Manuals / Printed Literature
Lifecycle Phase:	Production
Rev:	B ECO#249776

Item Attribution:

Document Review Required:			
Item Notes:			
ESD Sensitive:			
Moisture Sensitive:			
Limited Shelf Life:			
Magnetic Sensitive:			
Part Approval Requirements:			
Part Number Predecessor:		Revision:	

Additional Requirements:

Compliance Requirement:	(-00) This part shall comply with Garmin Banned & Restricted Substances document 001-00211-00.
RoHS Requirement:	This part will not require RoHS Compliance
Additional Requirement:	

Drawing Revision to Part Version:
