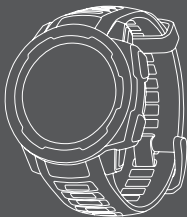


GARMIN.



# INSTINCT SOLAR

Quick Start Manual .....	1
คู่มือ Quick Start .....	21
Panduan Cepat Penggunaan.....	39
Hướng dẫn khởi động nhanh .....	61



© 2020 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. Garmin Connect is a trademark 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. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

M/N: A03821

# Quick Start Manual

## Important Safety and Product Information



Failure to heed the following warnings could result in an accident or medical event resulting in death or serious injury.

### Battery Warnings

A lithium-ion battery is used in this device.

If these guidelines are not followed, batteries may experience a shortened life span or may present a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leak, and/or injury.

- Do not disassemble, modify, remanufacture, puncture or

damage the device or batteries.

- Do not remove or attempt to remove the non-user-replaceable battery.
- Do not expose the device or batteries to fire, explosion, or other hazard.

---

### Device Warnings

- Do not leave the device exposed to a heat source or in a high-temperature location, such as in the sun in an unattended vehicle. To prevent the possibility of damage, remove the device from the vehicle or store it out of direct sunlight, such as in the glove box.
- Do not operate the device outside of the temperature ranges specified in the printed manual in the product packaging.
- When storing the device for an extended time period, store within

the temperature ranges specified in the printed manual in the product packaging.

- Do not use a power cable, data cable and/or power adapter that is not approved or supplied by Garmin.

---

### Health Warnings

- If you have a pacemaker or other internal electronic device, consult your physician before using a heart rate monitor.
- The Garmin optical wrist heart rate monitor and pulse oximeter sensor emit green, red, and infrared light and flash occasionally. Consult your physician if you have epilepsy or are sensitive to bright or flashing lights.
- Always consult your physician before beginning or modifying any

exercise program.

- The Garmin device, accessories, heart rate monitor, pulse oximeter sensor, and related data are intended to be used only for recreational purposes and not for medical purposes, and are not intended to diagnose, monitor, treat, cure, or prevent any disease or condition.
- The heart rate and blood oxygen saturation readings are for reference only, and no responsibility is accepted for the consequences of any erroneous readings.
- While the Garmin optical wrist heart rate monitor technology typically provides an accurate estimate of a user's heart rate, there are inherent limitations with the technology that may cause some of the heart rate readings

to be inaccurate under certain circumstances, including the user's physical characteristics, fit of the device, and type and intensity of activity.

- While the Garmin pulse oximeter sensor technology typically provides an accurate estimate of a user's blood oxygen saturation, there are inherent limitations with the technology that may cause some of the oxygen saturation readings to be inaccurate under certain circumstances, including the user's physical characteristics, fit of the device, position of the device, and movement.
- Garmin activity trackers rely on sensors that track your movement and other metrics. The data and information provided by these devices is intended to be a close

estimation of your activity and metrics tracked, but may not be completely accurate, including step, sleep, distance, heart rate, oxygen saturation, and calorie data.

---

### Navigation Warnings

If your Garmin device uses or accepts map data, follow these guidelines to ensure safe navigating.

- Always carefully compare information displayed on the device to all available information from visual sightings, local waterway rules and restrictions, and maps. For safety, always resolve any discrepancies or questions before continuing navigation, and defer to posted signs and conditions.
- Use this device only as a navigational aid. Do not attempt

to use the device for any purpose requiring precise measurement of direction, distance, location, or topography.

---

### Off-Road Navigation Warnings

If your Garmin device is able to suggest off-road routes for various outdoor activities, such as biking, hiking, and all terrain vehicles, follow these guidelines to ensure safe off-road navigation.

- Always use your best judgment and exercise common sense when making off-road navigational decisions. The Garmin device is designed to provide route suggestions only. It is not a replacement for attentiveness and proper preparation for outdoor activities. Do not follow the route suggestions if they suggest an illegal course or would put you in an unsafe situation.
  - Always carefully compare information displayed on the device to all available navigation sources, including trail signs, trail conditions, weather conditions, and other factors that may affect safety while navigating. For safety, always resolve any discrepancies before continuing navigation, and defer to posted signs and conditions.
  - Always be mindful of the effects of the environment and the inherent risks of the activity before embarking on offroad activities, especially the impact that weather and weather-related trail conditions can have on the safety of your activity. Ensure that you have the proper gear and supplies for your activity before navigating along unfamiliar paths and trails.
-

**CAUTION****EN**

Failure to heed the following cautions could result in minor or moderate injury.

---

**Skin Irritation**

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

---

**NOTICE**

Failure to heed the following notice could result in personal or property damage, or negatively impact the device functionality.

---

**Battery Notices**

Contact your local waste disposal department to dispose of the device/batteries in accordance with applicable local laws and regulations.

---

**GPS Notice**

The navigation device may experience degraded performance if you use it in proximity to any device that uses a terrestrial broadband network operating close to the frequencies used by any Global Navigation Satellite System (GNSS), such as the Global Positioning Service (GPS). Use of such devices may impair reception of GNSS signals.

---

**Product Environmental Programs**

Information about the Garmin product recycling program and WEEE, RoHS, REACH, and other compliance programs can be found at [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/)

---



*aboutGarmin/environment.*

## **Software License Agreement**

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that

the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

## **Map Data Information**

Garmin uses a combination of governmental and private data sources. Virtually all data sources contain some inaccurate or incomplete data. In some

countries, complete and accurate map information is either not available or is prohibitively expensive.

### **Limited Warranty**

The Garmin standard limited warranty. For more information, go to [Garmin.com.sg/support/warranty](https://www.garmin.com/sg/support/warranty).

## Introduction

### WARNING

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

---

## 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 10](#)).

- 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 11](#)).

- 3 Charge the device completely ([page 17](#)).
- 4 Start an activity ([page 14](#)).

## Buttons



<p>① LIGHT CTRL</p>	<p>Press to turn the backlight on and off.</p> <p>Press to turn the device on.</p> <p>Hold to view the controls menu.</p>
-----------------------------	---

<p>② GPS</p>	<p>Press to view the activity list and start or stop an activity.</p> <p>Press to choose an option in a menu.</p> <p>Hold to view GPS coordinates and save your location.</p>
<p>③ BACK SET</p>	<p>Press to return to the previous screen.</p> <p>Hold to view the clock menu.</p>
<p>④ DOWN ABC</p>	<p>Press to scroll through the widget loop and menus.</p> <p>Hold to view the altimeter, barometer, and compass (ABC) screen.</p>

⑤ UP MENU	Press to scroll through the widget loop and menus. Hold to view the menu.
-----------------	--

## Pairing Your Smartphone with Your Device

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

- 1 From the app store on your smartphone, install and open the Garmin Connect app.

- 2 Bring your smartphone within 10 m (33 ft.) of your device.

- 3 Press **CTRL** to turn on the device.

The first time you turn on the device, it is in pairing mode.

- 4 Follow the instructions in the app to complete the pairing and setup process.

## 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.

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

Your watch comes preloaded with widgets that provide at-a-glance information. More widgets are available when you pair your watch with a smartphone.

- From the watch face,

press **GPS** to start an activity or open an app ([page 14](#)).

- Hold **MENU** to customize the watch face, adjust settings, and pair wireless sensors.

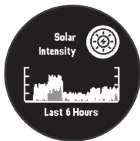
## Syncing the Time with GPS

Each time you turn on the device and acquire satellites, the device automatically detects your time zones and the current time of day. You can also manually sync the time with GPS when you change time zones, and to update for daylight saving time.

- 1 From any screen, hold **SET**.
- 2 Select **Set Time With GPS**.
- 3 Wait while the device locates satellites.

## Viewing the Solar Widget

- 1 From the watch face, press **UP** or **DOWN** to scroll to the solar widget.
- 2 Press **GPS** to view a graph of the intensity of solar input for the last 6 hours.



## Tips for Solar Charging

The Instinct Solar watch has a transparent solar charging lens that charges your watch while you use it. To maximize the battery life of your watch, follow these tips.

- When you are wearing the watch, avoid covering the face with your sleeve.
- When you are not wearing the watch, point the face toward a source of bright light, such as sunlight or fluorescent light.

The watch will charge faster when exposed

to sunlight, because the solar charging lens is optimized for the spectrum of sunlight.

- For maximum battery performance, charge the watch in bright sunlight.

**NOTE:** The watch protects itself from overheating and stops charging automatically if the internal temperature exceeds the solar charging temperature threshold (*page 18*).

**NOTE:** The watch does not solar charge when

connected to an external battery source or when the battery is full.

## Activities and Apps

Your device can be used for indoor, outdoor, athletic, and fitness activities. When you start an activity, the device displays and records sensor data. You can save activities and share them with the Garmin Connect community.

### Starting an Activity

- 1 From the watch face, press **GPS**.
- 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 device locates satellites.
- 5 Press **GPS** to start the

timer.

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

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

## Power Modes

### *NOTICE*

The shown estimation is an average value calculated based on the battery

consumption of each function, the actual battery life will largely depend on actual usage.

---

Power modes allow you to quickly adjust system settings, activity settings, and GPS settings to extend battery life during an activity. For example, power modes can disconnect paired sensors and turn on the UltraTrac GPS option. You can also create custom power modes.

During an activity, hold **MENU**, select **Power Mode**, and

select an option.

## Device Information

### Viewing E-label Regulatory and Compliance Information

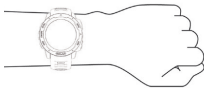
The label for this device is provided electronically. The e-label may provide regulatory information, such as regional compliance markings, as well as applicable product and licensing information.

- 1 Hold **MENU**.
- 2 From the settings menu, select **About**.

## Wearing the Device

- Wear the device above your wrist bone.

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



**NOTE:** The optical sensor

is located on the back of the device.

- See the owner's manual for more information.

## Charging the Device

### WARNING

This device contains a lithium-ion battery. See the *Important Safety and Product Information* guide in the previous pages 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 device.



- 2 Plug the large end of the USB cable into a USB charging port.
- 3 Charge the device completely.

### ***Specifications***

**NOTE:** Visit the product page for full specifications.

Operating temperature range	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB charging temperature range	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Solar charging temperature range	From 0° to 60°C (from 32° to 140°F)

## Getting the Owner's Manual

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

Go to [Garmin.com.sg/products/wearables/instinct-solar-red](https://Garmin.com.sg/products/wearables/instinct-solar-red) or scan the QR code to download the manual.





© 2020 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

Garmin, โลโก้ Garmin, และ Instinct เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา, ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Garmin Express เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

เครื่องหมายคำและโลโก้ BLUETOOTH® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต การวิเคราะห์การเดินหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

M/N: A03821

TH

# คู่มือ Quick Start

TH

## ข้อมูลผลิตภัณฑ์และ ความปลอดภัยที่สำคัญ

### คำเตือน

การไม่ใส่ใจต่อการเตือนต่อไปนี้อาจเป็นผลให้เกิดอุบัติเหตุหรือเหตุการณ์ทางการแพทย์ที่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงหรือเสียชีวิตได้

#### คำเตือนเกี่ยวกับแบตเตอรี่

สามารถใช้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนกับอุปกรณ์นี้ได้

หากไม่ปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้, อาจทำให้แบตเตอรี่มีช่วงอายุการใช้งานที่สั้นลงหรืออาจทำให้เสี่ยงต่อการชำรุดเสียหายของอุปกรณ์, เกิดไฟไหม้, เกิดแผลไหม้จากสารเคมี, เกิดการรั่วไหลของสารอิเล็กโทรไลต์, และ/หรือได้รับบาดเจ็บ

- อย่าถอดแยกส่วน, ตัดแปลง, ผลิตซ้ำ,

เจาะหรือทำความเสียหายต่ออุปกรณ์หรือแบตเตอรี่

- อย่าถอดหรือพยายามถอดแบตเตอรี่ที่ผู้ใช้ไม่สามารถเปลี่ยนเองได้
- อย่าปล่อยให้อุปกรณ์หรือแบตเตอรี่สัมผัสกับเปลวไฟ, การกระเปิด, หรืออันตรายอื่น ๆ

#### คำเตือนเกี่ยวกับอุปกรณ์

- อย่าปล่อยให้อุปกรณ์นี้สัมผัสกับแหล่งกำเนิดความร้อน หรืออยู่ในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง เช่น บริเวณที่มีแดดจัดในยานพาหนะที่ไม่มีคนดูแล เพื่อป้องกันความเสียหาย, โปรดถอดอุปกรณ์นี้ออกจากยานพาหนะ หรือเก็บในที่ที่พ้นจากแสงแดดส่องโดยตรง เช่น ในช่องเก็บของหน้ารถ
- อย่าใช้งานอุปกรณ์นอกเหนือไปจากช่วงอุณหภูมิที่ถูกระบุในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- เมื่อเก็บอุปกรณ์ไว้เป็นระยะเวลานาน, ให้เก็บภายในช่วงอุณหภูมิที่ถูกระบุในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์



- อย่าใช้สายไฟ, สายข้อมูลและ/หรืออะแดปเตอร์ไฟที่ไม่ผ่านการรับรองหรือจัดหาให้โดย Garmin

## คำเตือนเรื่องสุขภาพ

- หากคุณมีการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ (pacemaker) หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ภายในแขนอื่นอยู่, ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือแบบออปติคัลและเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือดของ Garmin ฉายแสงสีเขียว, สีแดง, และอินฟราเรดและกะพริบเป็นครั้งคราว ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณหากคุณเป็นโรคลมชักหรืออ่อนไหวง่ายต่อแสงสว่างหรือแสงกะพริบ
- ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนการเริ่มหรือการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใดๆ เสมอ
- อุปกรณ์, อุปกรณ์เสริม, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เซ็นเซอร์วัดออกซิเจน

ในเลือด, และข้อมูลที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ของ Garmin ถูกตั้งใจเพื่อใช้สำหรับวัตถุประสงค์ด้านสันตนาการเท่านั้น และไม่ใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางการแพทย์, และไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อวินิจฉัย, ติดตาม, รักษา, เยียวยา, หรือป้องกันโรคหรืออาการป่วยใด ๆ

- การอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจและการวัดความอิ่มตัวของออกซิเจนในกระแสเลือดใช้สำหรับการอ้างอิงเท่านั้น, และไม่มีารรับผิดชอบต่อผลของการอ่านค่าที่ผิดพลาดใด ๆ
- ในขณะที่เทคโนโลยีการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือแบบออปติคัลของ Garmin ให้การประเมินอัตราการเต้นหัวใจของผู้ใช้โดยทั่วไปได้แม่นยำ, ก็ยังมีข้อจำกัดทางเทคโนโลยีที่อาจทำให้บางส่วนของ การอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจไม่ถูกต้องภายใต้บางสถานการณ์, ซึ่งรวมถึงลักษณะทางกายภาพของผู้ใช้, การสวมใส่พอดีของอุปกรณ์, และประเภทและความเข้มข้นของกิจกรรม

- ในขณะที่เทคโนโลยีเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือดของ Garmin ให้การประเมินความอิ่มตัวของออกซิเจนในกระแสเลือดของผู้ใช้ได้แม่นยำ, ก็ยังมีข้อจำกัดทางเทคโนโลยีที่อาจทำให้บางส่วนของ การอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนไม่ถูกต้องภายใต้บางสถานการณ์, ซึ่งรวมถึงลักษณะทางกายภาพของผู้ใช้, การสวมใส่พอดีของอุปกรณ์, ตำแหน่งของอุปกรณ์, และการเคลื่อนไหว
- เครื่องติดตามกิจกรรมของ Garmin ฟิงพาเซ็นเซอร์ต่าง ๆ ที่ติดตามการเคลื่อนไหวและการวัดอื่น ๆ ของคุณ ข้อมูลและรายละเอียดจากอุปกรณ์เหล่านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงของกิจกรรมและการวัดต่าง ๆ ที่ติดตามอยู่ของคุณ, แต่อาจไม่ถูกต้องอย่างสมบูรณ์, รวมไปถึงข้อมูลก้าว, การนอนหลับ, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, ความอิ่มตัวของออกซิเจน, และแคลอรี

## คำเตือนเรื่องการนำทาง

หากอุปกรณ์ Garmin ของคุณใช้หรือยอมรับการใช้งานผลิตภัณฑ์แผนที่, ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้เพื่อให้แน่ใจถึงการนำทางอย่างปลอดภัย

- ให้เปรียบเทียบข้อมูลที่ถูกแสดงบนอุปกรณ์อย่างระมัดระวังกับแหล่งข้อมูลการเดินทางที่มีอยู่ทั้งหมดเสมอ, ซึ่งรวมถึงการมองเห็นด้วยสายตา, กฎและข้อจำกัดของทางน้ำในท้องถิ่น, และแผนที่ต่าง ๆ เพื่อความปลอดภัย, ให้แก้ไขความขัดแย้งหรือคำถามใด ๆ ก่อนการนำทางต่อเสมอ, และปฏิบัติตามป้ายและสภาพที่ปิดประกาศไว้
- ใช้อุปกรณ์นี้เป็นเครื่องช่วยการนำทางเท่านั้น อย่าพยายามใช้อุปกรณ์นี้เพื่อจุดมุ่งหมายใด ๆ ที่ต้องการการวัดที่แม่นยำของทิศทาง, ระยะทาง, ตำแหน่ง, หรือลักษณะภูมิประเทศ

---

## คำเตือนของการนำทางแบบออฟโรด

หากอุปกรณ์ Garmin ของคุณสามารถแนะนำเส้นทางแบบออฟโรดสำหรับกิจกรรม

กลางแจ้งที่หลากหลายได้, เช่น การปั่นจักรยาน, การเดินป่า, และการขับรถ ATV, ให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เหล่านี้เพื่อให้มั่นใจว่าการนำทางแบบออฟโรดมีความปลอดภัย

- ควรใช้วารณาณที่ดีที่สุดของคุณ และปฏิบัติตามด้วยสามัญสำนึกเมื่อต้องตัดสินใจเกี่ยวกับการนำทางแบบออฟโรด อุปกรณ์ Garmin ถูกออกแบบมาเพื่อให้คำแนะนำเส้นทางเท่านั้น ไม่สามารถแทนที่ความเอาใจใส่และการเตรียมการที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง อย่าทำตามคำแนะนำเส้นทางถ้าอุปกรณ์แนะนำเส้นทางที่ผิดกฎหมายหรืออาจทำให้คุณอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย
- ให้เทียบข้อมูลที่แสดงบนอุปกรณ์กับแหล่งข้อมูลการเดินทางที่มีอยู่ทั้งหมดเสมอ, ซึ่งรวมถึงป้ายถนน, ป้ายสภาพถนน, สภาพอากาศ, และปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความปลอดภัยขณะกำลังนำทาง เพื่อความปลอดภัย, ให้แก้ไขข้อมูลที่ขัดแย้งใด ๆ เสมอก่อนนำทางต่อ, และปฏิบัติตามป้ายถนนและสภาพท้องถิ่นที่ประกาศไว้

- ให้ความสนใจต่อผลกระทบของสภาพแวดล้อมและความเสี่ยงโดยธรรมชาติของกิจกรรมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมออฟโรด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบจากสภาพอากาศและสภาพอากาศที่เกี่ยวข้องกับสภาพเส้นทางที่อาจมีต่อความปลอดภัยของกิจกรรมของคุณ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีเครื่องแต่งกายและเสบียงต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมของคุณก่อนการนำทางไปตามเส้นทางและทางที่ไม่คุ้นเคย

### คำเตือน

การไม่ปฏิบัติตามคำเตือนดังต่อไปนี้ อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บเล็กน้อยถึง ปานกลางได้

### การระคายเคืองผิวหนัง

ผู้ใช้งานรายอาจรู้สึกระคายเคืองผิวหนังหลังการใช้อุปกรณ์เป็นเวลานาน โดยเฉพาะผู้ที่มีผิวหนังบางหรือมีอาการแพ้ หากคุณสังเกตเห็นว่ามีอาการระคายเคืองผิวหนัง ควรถอดอุปกรณ์เพื่อให้อากาศทูลาเลง เพื่อป้องกัน

ไม่ให้ระคายเคืองผิวหนัง ควรดูให้แน่ใจว่าอุปกรณ์สะอาดและแห้ง และไม่รัดแน่นบนข้อมือจนเกินไป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/fit-and-care](http://Garmin.co.th/legal/fit-and-care)

### ข้อสังเกต

การไม่ปฏิบัติตามข้อสังเกตต่อไปนี้อาจเป็นผลให้ร่างกายบาดเจ็บหรือทรัพย์สินเสียหายได้, หรือส่งผลกระทบต่อการทำงานของอุปกรณ์ในเชิงลบ

### ข้อสังเกตเกี่ยวกับแบตเตอรี่

ติดต่อฝ่ายกำจัดของเสียในท้องถิ่นของคุณเพื่อกำจัดอุปกรณ์/แบตเตอรี่ตามกฎหมายและกฎระเบียบที่มีผลบังคับในท้องถิ่น

### ข้อสังเกตเกี่ยวกับ GPS

อุปกรณ์นำทางอาจมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลงหากคุณใช้ในบริเวณเดียวกับอุปกรณ์ใด ๆ ที่ใช้เครือข่ายบรอดแบนด์ภาคพื้นดินโดยทำงานอยู่ใกล้กับความถี่ที่ใช้โดยระบบ Global Navigation Satellite System (GNSS) ใด ๆ, เช่น Global Positioning Service (GPS) การใช้

อุปกรณ์ดังกล่าวอาจทำให้การรับสัญญาณ GNSS แล้ง

## โปรแกรมเพื่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์

ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมนำผลิตภัณฑ์ของ Garmin มารีไซเคิลใหม่ และโปรแกรม WEEE, RoHS, REACH, และโปรแกรมที่ปฏิบัติตามอื่น ๆ สามารถดูได้ที่ [Garmin.com/aboutGarmin/environment](http://Garmin.com/aboutGarmin/environment)

## ข้อตกลงการใช้งานซอฟต์แวร์

โดยการใช้อุปกรณ์นี้, คุณตกลงที่จะปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของข้อตกลงการใช้งานซอฟต์แวร์ดังต่อไปนี้ โปรดอ่านข้อตกลงนี้ให้เข้าใจอย่างรอบคอบ

Garmin Ltd. และบริษัทสาขา ("Garmin") ให้การอนุญาตแก่คุณในวงจำกัดในการใช้งานซอฟต์แวร์ที่ติดตั้งมาพร้อมกับอุปกรณ์นี้ ("ซอฟต์แวร์") ในรูปแบบใบอนุญาตที่สั่งทำการได้ในการทำงานตามปกติของผลิตภัณฑ์กรรมสิทธิ์, สิทธิการครอบครอง, และสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญาที่มีต่อซอฟต์แวร์ยังคงเป็นของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น

คุณยอมรับว่าซอฟต์แวร์นี้เป็นทรัพย์สินของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และได้รับการคุ้มครองภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ของประเทศสหรัฐอเมริกาและสนธิสัญญาสิทธิบัตรสากล นอกจากนี้คุณยังยอมรับอีกว่าโครงสร้าง, องค์ประกอบ, และรหัสของซอฟต์แวร์, ที่ไม่ได้ให้รหัสต้นฉบับไว้, ถือว่าเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และซอฟต์แวร์ในรูปแบบรหัสต้นฉบับก็ยังคงเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่นเช่นกัน คุณตกลงที่จะไม่แปลง, แยกส่วน, ปรับแต่ง, ประกอบย้อนกลับ, ทำวิศวกรรมย้อนกลับ, หรือลดรูปแบบซอฟต์แวร์ให้เป็นภาษาที่คนทั่วไปอ่านออกได้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด หรือสร้างงานที่ถูกดัดแปลงจากซอฟต์แวร์ต้นแบบ คุณตกลงที่จะไม่ส่งออกหรือส่งออกซ้ำซอฟต์แวร์ไปยังประเทศใด ๆ ที่จะเป็นการละเมิดต่อกฎหมายความคุ้มครองส่งออกของประเทศสหรัฐอเมริกาหรือกฎหมายความคุ้มครองส่งออกของประเทศอื่นใดที่กฎหมายดังกล่าวมีผลบังคับใช้

## ข้อมูลแผนที่

Garmin ใช้แหล่งข้อมูลรวมกันของรัฐบาลและเอกชน โดยมีใช้ว่าทุกแหล่งข้อมูลจะมีข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำหรือครบถ้วนสมบูรณ์ ในบางประเทศไม่มีข้อมูลแผนที่ที่ครบถ้วนสมบูรณ์และถูกต้องแม่นยำที่พร้อมใช้งานหรือข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลที่มีราคาสูง

## การรับประกันแบบจำกัดเงื่อนไข

การรับประกันแบบจำกัดเงื่อนไขตามมาตรฐานของ Garmin สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/support/warranty](http://Garmin.co.th/support/warranty)

## บทนำ

### คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในหน้าก่อนหน้าเพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

### เริ่มต้นใช้งาน

เมื่อกำลังใช้นาฬิกาของคุณเป็นครั้งแรก, คุณควรทำขั้นตอนเหล่านี้ให้เสร็จเพื่อตั้งค่าและทำความรู้จักคุณสมบัติพื้นฐาน

- 1 กด **CTRL** เพื่อเปิดนาฬิกา (หน้า 29)
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้า

จเพื่อตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จสมบูรณ์

ระหว่างการตั้งค่าเริ่มต้นคุณสามารถติดตั้งแอป Garmin Connect™ และจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับนาฬิกาเพื่อรับการแจ้งเตือนและอื่น ๆ (หน้า 30)

- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์ (หน้า 36)
- 4 เริ่มต้นทำหนึ่งกิจกรรม (หน้า 33)

# ปุ่ม



<p>① LIGHT CTRL</p>	<p>เลือกเพื่อเปิดและปิดไฟ backlight กดค้างเพื่อดูเมนูควบคุม กดค้างเพื่อเปิดอุปกรณ์</p>
-----------------------------	--

<p>② GPS</p>	<p>เลือกเพื่อดูรายการกิจกรรม และเริ่มหรือหยุดหนึ่ง กิจกรรม เลือกเพื่อเลือกหนึ่งตัว เลือกในเมนู กดค้างเพื่อดูค่าพิกัด GPS และบันทึกตำแหน่งของคุณ</p>
<p>③ BACK SET</p>	<p>เลือกเพื่อย้อนกลับไปยัง หน้าจอก่อนหน้า กดค้างเพื่อดูเมนูนาฬิกา</p>
<p>④ DOWN ABC</p>	<p>เลือกเพื่อเลื่อนดูประวัติ และเมนูต่าง ๆ กดค้างเพื่อดูหน้าจอเครื่อง วัดระยะสูง, เครื่องวัดความ กดอากาศ, และเข็มทิศ (ABC)</p>
<p>⑤ UP MENU</p>	<p>เลือกเพื่อเลื่อนดูประวัติ และเมนูต่าง ๆ กดค้างเพื่อดูเมนู</p>

TH

**การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ**  
เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อของอุปกรณ์ Instinct, ต้องถูกจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนที่จากการตั้งค่า Bluetooth® บนสมาร์ตโฟนของคุณ

- 1 จากแอปสโตร์บนสมาร์ตโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect
- 2 นำสมาร์ตโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 เมตร (33 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- 3 กด **CTRL** เพื่อเปิดอุปกรณ์อุปกรณ์เข้าสู่โหมดการจับคู่ในครั้งแรกที่คุณเปิดขึ้นมา

- 4 ทำตามคำแนะนำในแอปเพื่อทำการบวนาการจับคู่และตั้งค่าให้เสร็จสมบูรณ์

## การใช้นาฬิกา

- กดค้าง **CTRL** เพื่อดูเมนูควบคุม  
เมนูควบคุมช่วยให้สามารถเข้าถึงฟังก์ชันที่ซับซ้อนอย่างรวดเร็ว เช่น เปิดโหมดห้ามรบกวน , เปิดคุณสมบัติประหยัดแบตเตอรี่ และปิดนาฬิกา
- จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูปฏิทิน  
นาฬิกาของคุณมาพร้อมกับวิจิตต่าง ๆ ที่ถูกโหลดไว้แล้ว



ล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว มีวิธีทอีกมากให้เลือก เมื่อคุณจับคู่นาฬิกาของคุณกับสมาร์ตโฟน

- จากหน้าปัดนาฬิกา, กด **GPS** เพื่อเริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมหรือเปิดแอป (*หน้า 33*)
- กดค้าง **MENU** เพื่อปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, ปรับการตั้งค่า, และจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สาย

## การซิงค์เวลากับ GPS

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียม, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองได้เมื่อคุณ

เปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง **SET**
- 2 เลือก **ตั้งเวลากับ GPS**
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

## การดูวิถี Solar

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูลูปวิถี
- 2 กด **GPS** เพื่อดูกราฟของแสงอาทิตย์ที่ได้รับของคุณสำหรับ 6 ชั่วโมงล่าสุด



## ข้อแนะนำสำหรับการชาร์จ แสงอาทิตย์

นาฬิกา Instinct Solar มีเลนส์การชาร์จด้วยแสงอาทิตย์แบบโปร่งใสที่ชาร์จนาฬิกาของคุณในขณะที่คุณใช้อยู่ เพื่อยืดอายุแบตเตอรี่ของนาฬิกาของคุณให้ได้นานที่สุด, ให้ทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ในขณะที่คุณกำลังสวมนาฬิกา, หลีกเลี่ยงการบังหน้า

ปิดนาฬิกาด้วยแขนเสื้อของคุณ

- ในขณะที่คุณไม่ได้สวมนาฬิกา, ให้หันหน้าปิดไปยังแหล่งของแสงไฟสว่างจ้า, เช่น หลอดฟลูออเรสเซนต์หรือแสงแดด

นาฬิกาจะชาร์จได้เร็วขึ้นเมื่อสัมผัสกับแสงแดด, เพราะเลนส์การชาร์จด้วยแสงอาทิตย์ได้ถูกปรับให้เหมาะสมสำหรับสเปกตรัมของแสงแดด

- สำหรับสมรรถนะสูงสุดของแบตเตอรี่, ควรชาร์จนาฬิกาในแสงแดดจ้า

**หมายเหตุ:** นาฬิกาป้องกันตนเองจากการเกิดความร้อน

สูงและหยุดการชาร์จโดยอัตโนมัติหากอุณหภูมิภายในสูงเกินขอบเขตอุณหภูมิการชาร์จด้วยแสงอาทิตย์ (หน้า 37)

**หมายเหตุ:** นาฬิกาไม่ชาร์จพลังงานแสงอาทิตย์เมื่อเชื่อมต่อ กับแหล่งแบตเตอรี่ภายนอก หรือเมื่อแบตเตอรี่เต็ม

## กิจกรรมและแอปส์ต่าง ๆ

อุปกรณ์ของคุณสามารถใช้กับกิจกรรมในร่ม, กลางแจ้ง, การกีฬา, และฟิตเนสต่าง ๆ ได้ เมื่อคุณเริ่มหนึ่งกิจกรรม, อุปกรณ์แสดงและบันทึกข้อมูลเช่นเซอร์ คุณสามารถบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ และแชร์กับชุมชน Garmin Connect

## การเริ่มหนึ่งกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กด **GPS**
- 2 ครั้งแรกที่คุณเริ่มต้นหนึ่งกิจกรรม, เลือกของทำเครื่องหมายหน้าแต่ละรายการที่ใช้ประจำของคุณ, และเลือก **เสร็จสิ้น** กิจกรรมที่ใช้ประจำของคุณปรากฏที่ด้านบนของรายการ, โดยให้การเข้าถึงอย่างรวดเร็วไปยังรายการต่าง ๆ ที่คุณใช้มากที่สุด กิจกรรมเพิ่มเติมต่าง ๆ ปรากฏในรายการที่ถูกขยายเพิ่ม
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 หากกิจกรรมต้องการใช้ **GPS**, ให้ออกไปข้างนอก, และรอ

ในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

- 5 เลือก **GPS** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์ไม่บันทึกข้อมูลกิจกรรมของคุณจนกว่าคุณเริ่มเครื่องจับเวลา

- 6 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จแล้ว, กด **GPS** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา

- 7 เลือก **บันทึก** เพื่อบันทึกกิจกรรมและทบทวนการสรุปกิจกรรม

## โหมดพลังงาน

### ข้อสังเกต

การประเมินที่แสดงเป็นค่าเฉลี่ย

ที่คำนวณจากการใช้แบตเตอรี่ของแต่ละฟังก์ชัน, อายุการใช้งานแบตเตอรี่จริงจะขึ้นอยู่กับการใช้งานจริง

โหมดพลังงานช่วยให้คุณปรับการตั้งค่าระบบ, การตั้งค่ากิจกรรม, และการตั้งค่า GPS เพื่อยืดอายุแบตเตอรี่ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม ตัวอย่างเช่น โหมดตั้งค่าพลังงานสามารถตัดการเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ที่จับคู่ไว้และเปิดตัวเลือก UltraTrac GPS คุณยังสามารถสร้างโหมดตั้งค่าพลังงานที่กำหนดเองได้อีกด้วย

ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดค้าง **MENU**, เลือก **โหมดพลังงาน**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก

## ข้อมูลอุปกรณ์

### การดูกฎระเบียบและข้อมูล การปฏิบัติตามของ E-label

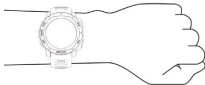
ฉลากสำหรับอุปกรณ์นี้ได้รับการจัดทำทางอิเล็กทรอนิกส์ e-label อาจให้ข้อมูลกฎระเบียบ, เช่น เครื่องหมายการปฏิบัติตามต่าง ๆ ของท้องถิ่น, รวมทั้งข้อมูลผลิตภัณฑ์และการออกอนุญาตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- 1 กดค้าง MENU
- 2 จากเมนูการตั้งค่า, เลือกเกี่ยวกับ

### การสวมใส่อุปกรณ์

- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น, อุปกรณ์ไม่ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด, คุณควรอยู่นิ่งกับที่



**หมายเหตุ:** เซ็นเซอร์แบบออปติคัลอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์

- ดูคู่มือการใช้งานสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

## การชาร์จอุปกรณ์

### ⚠ คำเตือน

อุปกรณ์นี้ประกอบด้วยแบตเตอรี่ลิเทียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในหน้าก่อนหน้าเพื่อศึกษาค่าเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

### ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลัดวงจร, ให้เช็ดบริเวณหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ โปรดอ่านคำแนะนำการทำความสะอาดในคู่มือผู้ใช้งาน

- 1 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟบนอุปกรณ์ของคุณ



- 2 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB
- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

### ข้อมูลจำเพาะ

หมายเหตุ: ไปที่หน้าผลิตภัณฑ์เพื่อดูรายละเอียดทั้งหมด

ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จด้วย USB	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการชาร์จด้วยพลังงานแสงอาทิตย์	จาก 0° ถึง 60°ซ. (จาก 32° ถึง 140°ฟ.)

สแกน QR โค้ดเพื่อ  
ดาวน์โหลดคู่มือ



TH

## การขอรับคู่มือการใช้งาน

คู่มือการใช้งานรวมถึงคำแนะนำ  
สำหรับการใช้งานคุณสมบัติต่าง ๆ  
ของอุปกรณ์และการเข้าถึงข้อมูล  
กฎระเบียบ

ไปที่ [Garmin.co.th/  
products/wearables/  
instinct-solar-red](https://Garmin.co.th/products/wearables/instinct-solar-red) หรือ

TH



© 2020 Garmin Ltd. atau anak perusahaannya

Garmin, logo Garmin, dan Instinct adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya, yang terdaftar di Amerika Serikat dan negara-negara lainnya. Garmin Express adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya. Merek dagang ini tidak dapat digunakan tanpa izin tertulis dari Garmin.

Tanda tulisan dan logo BLUETOOTH® dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan penggunaan merek tersebut oleh Garmin berada di bawah lisensi. Analisis Detak Jantung Lanjutan oleh Firstbeat. Merek dagang dan nama dagang lainnya adalah milik masing-masing pemegang merek.

M/N: A03821

ID

# Panduan Cepat Penggunaan

ID

## Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan

### PERINGATAN

Kegagalan menghindari situasi yang berpotensi bahaya berikut dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

#### Peringatan Baterai

Perangkat ini menggunakan baterai litium-ion.

Jika pedoman ini tidak diikuti, masa pakai baterai litium-ion internal mungkin menjadi lebih pendek

atau mungkin menimbulkan risiko kerusakan pada perangkat GPS, kebakaran, luka bakar akibat bahan kimia, kebocoran elektrolit, dan/atau cedera.

- Jangan membongkar, memodifikasi, memproduksi ulang, menusuk, atau merusak perangkat.
- Jangan melepas atau coba-coba melepas baterai yang tidak dapat diganti oleh pengguna.
- Jangan membiarkan perangkat atau baterai terkena api, ledakan, atau bahaya lainnya.

---

#### Peringatan Perangkat

- Jangan biarkan perangkat terkena sumber panas atau berada di lokasi bersuhu tinggi, seperti kendaraan yang berada di bawah sinar matahari tanpa pengawasan. Untuk mencegah

kerusakan, lepas perangkat dari kendaraan atau simpan di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung, seperti di laci mobil.

- Jangan mengoperasikan perangkat diluar rentang suhu yang ditentukan dalam manual yang dicetak dalam kemasan produk.
- Ketika menyimpan perangkat untuk jangka waktu yang panjang, simpanlah dalam rentang suhu yang ditentukan dalam manual yang dicetak dalam kemasan produk.
- Jangan menggunakan kabel daya, kabel data dan / atau adaptor daya yang tidak disetujui atau disediakan oleh Garmin.

---

### Peringatan Kesehatan

- Jika Anda memiliki alat pacu jantung atau perangkat elektronik

internal lainnya, konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan monitor denyut jantung.

- Monitor jantung pergelangan tangan optik Garmin dan sensor pulse oximeter memancarkan cahaya hijau dan berkedip sesekali. Konsultasikan dengan dokter Anda jika Anda memiliki epilepsi atau sensitif terhadap lampu berkedip.
- Selalu konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai atau memodifikasi program latihan apa pun.
- Perangkat, monitor denyut jantung, sensor denyut oksimeter, dan aksesoris Garmin lainnya adalah perangkat konsumen, bukan perangkat medis, dan dapat mengalami gangguan dari sumber listrik eksternal.

Pembacaan denyut jantung adalah untuk referensi saja, dan tidak bertanggung jawab atas konsekuensi dari setiap pembacaan yang salah.

- Pembacaan denyut jantung dan saturasi oksigen dalam darah adalah untuk referensi saja, dan kami tidak bertanggung jawab atas konsekuensi dari sebuah pembacaan yang salah.
- Meski teknologi monitor pergelangan denyut jantung optik Garmin biasanya memberikan perkiraan yang akurat dari denyut jantung pengguna, ada keterbatasan yang melekat dengan teknologi yang dapat menyebabkan beberapa pembacaan denyut jantung tidak akurat dalam keadaan tertentu, termasuk karakteristik fisik pengguna, kecocokan perangkat,

dan jenis serta intensitas kegiatan.

- Meski teknologi sensor pulse oximeter Garmin biasanya memberikan perkiraan akurat dari saturasi oksigen dalam darah pengguna, ada keterbatasan yang melekat dengan teknologi yang dapat menyebabkan beberapa pembacaan saturasi oksigen menjadi tidak akurat dalam keadaan tertentu, termasuk karakteristik fisik pengguna, sesuai perangkat, posisi perangkat, dan gerakan.
- Pelacak aktivitas Garmin mengandalkan sensor yang melacak gerakan Anda dan metrik lainnya. Data dan informasi yang disediakan oleh perangkat ini dimaksudkan untuk menjadi estimasi dekat terhadap aktivitas dan metrik Anda yang terlacak,

tetapi mungkin tidak sepenuhnya akurat, termasuk langkah, tidur, jarak, denyut jantung, saturasi oksigen, dan data kalori.

---

### **Peringatan Navigasi**

Jika perangkat Garmin Anda menggunakan atau menerima data peta, ikuti panduan ini untuk memastikan navigasi yang aman.

- Selalu bandingkan informasi yang ditampilkan pada perangkat secara cermat terhadap semua sumber navigasi yang tersedia, termasuk kenampakan visual, jalur air lokal dan batasannya, serta peta. Demi keselamatan, selalu atasi masalah ketidaksesuaian sebelum melanjutkan navigasi, dan perhatikan tanda dan kondisi yang muncul.
- Gunakan perangkat ini hanya

sebagai alat bantu navigasi. Jangan mencoba untuk menggunakan perangkat untuk tujuan apapun yang memerlukan pengukuran tepat dari arah, jarak, lokasi, atau topografi.

---

### **Peringatan Navigasi Off-Road**

Jika perangkat Garmin Anda mampu menunjukkan rute off-road untuk berbagai kegiatan di luar ruangan, seperti bersepeda, hiking, dan kendaraan semua medan, ikuti panduan ini untuk memastikan navigasi off-road yang aman.

- Selalu gunakan penilaian terbaik Anda, dan gunakan akal sehat saat mengambil keputusan navigasi off-road. Perangkat Garmin didesain untuk menyediakan saran rute saja. Saran rute tersebut bukan merupakan pengganti perhatian dan persiapan yang tepat untuk

- kegiatan di luar rumah. Jangan ikuti saran rute jika saran tersebut menyarankan tindakan yang melanggar hukum atau menempatkan Anda dalam situasi yang tidak aman.
- Selalu bandingkan informasi yang ditampilkan pada perangkat secara cermat terhadap semua sumber navigasi yang tersedia, termasuk tanda-tanda jejak, kondisi jejak, kondisi cuaca, dan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi keselamatan saat bernavigasi. Demi keselamatan, selalu atasi masalah ketidaksesuaian sebelum melanjutkan navigasi, dan gunakan tanda-tanda dan kondisi yang ditampilkan.
  - Selalu sadari efek lingkungan dan risiko yang ada pada kegiatan sebelum memulai aktivitas off-

road, terutama dampak cuaca dan kondisi jejak yang berhubungan dengan cuaca pada keamanan aktivitas Anda. Pastikan bahwa Anda memiliki aksesoris yang tepat dan perlengkapan untuk aktivitas Anda sebelum melakukan navigasi sepanjang jalan dan jejak yang belum pernah ditelusuri.

 **PERHATIAN**

Tidak menghiraukan peringatan berikut dapat menyebabkan cedera ringan hingga cukup serius.

**Iritasi Kulit**

Beberapa pengguna dapat mengalami iritasi kulit setelah penggunaan perangkat dalam waktu lama, terutama jika pengguna memiliki kulit sensitif atau alergi. Jika Anda melihat adanya iritasi kulit, lepaskan perangkat dan jangan digunakan

hingga kulit Anda sembuh. Untuk membantu mencegah iritasi kulit, pastikan perangkat selalu dalam keadaan bersih dan kering, dan jangan mengenakan perangkat terlalu kencang di pergelangan tangan Anda. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.co.id/legal/fit-and-care](https://Garmin.co.id/legal/fit-and-care).

## PEMBERITAHUAN

Kegagalan untuk memperhatikan pemberitahuan berikut dapat mengakibatkan kerusakan pribadi atau properti, atau berdampak negatif terhadap fungsionalitas perangkat.

### Pemberitahuan baterai

Hubungi departemen pembuangan limbah setempat untuk membuang perangkat/baterai sesuai dengan undang-undang dan peraturan setempat yang berlaku.

### Pemberitahuan GPS

Perangkat navigasi dapat mengalami penurunan performa produk Garmin jika Anda menggunakannya dekat dengan segala perangkat yang menggunakan jaringan broadband terestrial yang beroperasi pada frekuensi yang digunakan oleh Global Navigation Satellite System (GNSS), seperti Global Positioning Service (GPS). Penggunaan perangkat semacam itu dapat mengganggu penerimaan sinyal GNSS.

### Program Lingkungan Produk

Informasi tentang program daur ulang produk Garmin dan WEEE, RoHS, REACH, dan program kesesuaian lainnya dapat Anda temukan di [Garmin.com/aboutGarmin/environment](https://Garmin.com/aboutGarmin/environment).

### Perjanjian Lisensi Perangkat Lunak

DENGAN MENGGUNAKAN PERANGKAT INI, BERARTI ANDA SETUJU UNTUK

TERIKAT OLEH PERSYARATAN DAN KETENTUAN DALAM PERJANJIAN LISENSI PERANGKAT LUNAK BERIKUT. BACA PERJANJIAN INI DENGAN CERMAT.

Garmin Ltd. beserta anak perusahaannya ("Garmin") memberikan lisensi terbatas kepada Anda untuk menggunakan perangkat lunak tertanam di perangkat ini ("Perangkat Lunak") dalam format eksekusi biner untuk pengoperasian produk secara normal. Kepentingan, hak kepemilikan, dan hak kekayaan intelektual dalam dan pada Perangkat Lunak akan tetap menjadi milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya.

Anda memahami bahwa Perangkat Lunak ini dimiliki oleh Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya dan dilindungi berdasarkan undang-undang hak cipta Amerika Serikat dan pakta hak cipta internasional. Lebih lanjut,

Anda memahami bahwa struktur, organisasi, dan kode Perangkat Lunak, yang kode sumbernya tidak disediakan, adalah rahasia dagang Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya yang sangat berharga, dan bahwa Perangkat Lunak dalam format kode sumber akan tetap menjadi rahasia dagang berharga milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya. Anda setuju untuk tidak mendekompilasi, membongkar, memodifikasi, membongkar balik, merekayasa balik, atau menurunkan kemampuan Perangkat Lunak ke format yang dapat dibaca pengguna, atau bagian apapun darinya atau membuat karya turunan berdasarkan Perangkat Lunak ini. Anda setuju untuk tidak mengeksport atau mengeksport kembali Perangkat Lunak ke negara mana pun yang melanggar undang-undang kontrol ekspor Amerika Serikat atau undang-undang kontrol ekspor negara manapun yang berlaku.



## Informasi Data Peta

Garmin menggunakan perpaduan antara sumber data pemerintah dan swasta. Hampir semua sumber data berisikan sejumlah data yang tidak akurat atau tidak lengkap. Di beberapa negara, informasi yang lengkap dan akurat tidak tersedia atau sangat mahal.

## Garansi Terbatas

Garansi terbatas standar Garmin. Untuk informasi lebih lanjut, buka [Garmin.co.id/support/warranty](https://www.garmin.co.id/support/warranty).

## Pengenalan



ID

Lihat panduan *Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan* di halaman sebelumnya untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

### Memulai Penggunaan

Saat menggunakan jam tangan Anda pertama kali, Anda harus menyelesaikan langkah-langkah ini untuk mengaturnya dan mengenal fitur-fitur dasar.

- 1 Tekan **CTRL** untuk menghidupkan perangkat (*halaman 49*).
- 2 Ikuti instruksi di layar untuk menyelesaikan pengaturan awal.  
Selama pengaturan awal, Anda dapat menginstal aplikasi Garmin Connect dan memasang smartphone dengan jam tangan Anda untuk menerima notifikasi dan lainnya (*halaman 50*).
- 3 Lakukan pengisian daya perangkat sampai penuh (*halaman 58*).

#### 4 Pilih profil aktivitas Anda (*halaman 54*).

### Tombol



<p>① LIGHT CTRL</p>	<p>Pilih untuk menghidupkan atau mematikan lampu latar. Tahan untuk melihat menu kontrol. Tahan untuk menghidupkan perangkat.</p>
-----------------------------	---

<p>② GPS</p>	<p>Pilih untuk melihat daftar aktivitas dan memulai atau menghentikan aktivitas. Pilih untuk memilih opsi di menu. Tahan untuk melihat koordinat GPS dan simpan lokasi Anda.</p>
<p>③ BACK SET</p>	<p>Pilih untuk kembali ke halaman sebelumnya. Tahan untuk melihat menu jam.</p>
<p>④ DOWN ABC</p>	<p>Pilih untuk menggulir melalui lingkaran widget dan menu. Tahan untuk melihat layar altimeter, barometer, dan kompas (ABC).</p>

5

UP

MENU

Pilih untuk menggulir melalui lingkaran widget dan menu.

Tahan untuk melihat menu.

ID

## Memasangkan Smartphone dengan Perangkat Anda

Untuk menggunakan fitur terhubung dari perangkat Instinct, perangkat harus dipasang langsung melalui aplikasi Garmin Connect, bukan dari pengaturan Bluetooth® pada smartphone Anda.

1 Dari toko aplikasi pada

smartphone Anda, instal dan buka aplikasi Garmin Connect.

- 2 Dekatkan smartphone Anda dalam jarak 10 m dari perangkat Anda.
- 3 Tekan **CTRL** untuk menghidupkan perangkat. Pertama kali Anda menghidupkan perangkat, perangkat dalam mode berpasangan.
- 4 Ikuti petunjuk di aplikasi untuk menyelesaikan proses pemasangan dan penyandingan.

## Menggunakan Jam Tangan

- Tahan **CTRL** untuk melihat menu kontrol. Menu kontrol menyediakan akses cepat ke fungsi yang sering digunakan, seperti menyalakan mode jangan ganggu, menyalakan fitur hemat baterai, dan mematikan jam tangan.
- Dari tampilan jam, tekan **UP** atau **DOWN** menelusuri lingkaran widget dan menu. Jam tangan Anda hadir

dengan widget yang termuatkan sejak awal untuk memberikan kilasan informasi. Sejumlah widget tertentu memerlukan koneksi Bluetooth ke ponsel pintar kompatibel.

- Dari tampilan jam tangan, tekan **GPS** untuk memulai suatu kegiatan atau membuka aplikasi (*halaman 54*).
- Tahan **MENU** untuk menyesuaikan tampilan jam, menyesuaikan pengaturan, dan

memasang sensor nirkabel.

## Sinkronisasi Waktu dengan GPS

ID

Setiap kali Anda menghidupkan perangkat dan memperoleh sinyal satelit, perangkat secara otomatis mendeteksi zona waktu Anda dan waktu saat itu. Anda juga dapat secara manual menyinkronkan waktu dengan GPS ketika Anda mengubah zona waktu, dan untuk memperbarui daylight saving time.

- 1 Dari layar mana saja,

tahan **SET**.

- 2 Pilih **Set Waktu Dengan GPS**.
- 3 Tunggu saat perangkat mencari sinyal satelit.

## Melihat Widget Solar

- 1 Dari tampilan jam, pilih **UP** atau **DOWN** untuk menelusuri widget solar.
- 2 Pilih **GPS** untuk melihat grafik intensitas input tenaga surya Anda selama 6 jam terakhir.



## Tips untuk Pengisian Tenaga Surya

Jam tangan Instinct Solar memiliki lensa pengisian daya surya transparan yang mengisi daya jam tangan Anda saat Anda menggunakannya. Untuk memaksimalkan masa pakai baterai jam tangan Anda, ikuti tips ini.

- Saat Anda menggunakan jam tangan ini, hindari menutupi bagian muka jam dengan lengan baju Anda.
- Saat Anda tidak memakai jam tangan ini, arahkan bagian muka jam ke sumber cahaya terang, seperti cahaya neon atau sinar matahari.

Jam tangan ini akan mengisi daya lebih cepat saat terkena sinar matahari, karena lensa pengisian solar dioptimalkan untuk

spektrum sinar matahari.

- Untuk kinerja baterai maksimum, isi daya jam tangan di bawah sinar matahari yang cerah.

**CATATAN:** Jam tangan melindungi dirinya dari panas berlebih dan berhenti mengisi daya secara otomatis jika suhu internal melebihi ambang batas suhu pengisian daya surya (*halaman 59*).

**CATATAN:** Jam tangan tidak akan mengisi daya surya jika terhubung ke

sumber daya eksternal atau saat baterai penuh.

## Aktivitas dan Apps

Perangkat Anda dapat digunakan untuk aktivitas dalam dan luar ruangan, atletik, maupun kebugaran. Saat Anda memulai aktivitas, perangkat akan menampilkan dan merekam data sensor. Anda dapat menyimpan aktivitas dan membagikannya ke komunitas Garmin Connect.

## Memulai Aktivitas

- 1 Dari tampilan jam, tekan



**GPS.**

- 2 Pertama kali Anda memulai suatu kegiatan, pilih kotak centang di sebelah masing-masing favorit Anda, dan pilih

**Selesai.**

Aktivitas favorit Anda muncul di bagian atas daftar, memberikan akses cepat ke yang paling sering Anda gunakan. Aktivitas tambahan muncul dalam daftar yang diperluas.

- 3 Pilih aktivitas.
- 4 Jika aktivitas

membutuhkan GPS, pergi ke luar ruangan, dan tunggu saat perangkat mencari sinyal satelit.

- 5 Pilih **GPS** untuk memulai timer.

**CATATAN:** Perangkat tidak akan merekam data aktivitas Anda sampai Anda memulai timer.

- 6 Setelah Anda menyelesaikan aktivitas lari Anda, tekan **GPS** untuk menghentikan timer.
- 7 Pilih **Simpan** untuk menyimpan aktivitas dan

tinjau ringkasan aktivitas.

## Mode Daya

### PEMBERITAHUAN

Estimasi yang ditunjukkan merupakan rata-rata perhitungan berdasarkan konsumsi baterai untuk setiap fungsi. Usia baterai bergantung pada penggunaan aktual baterai.

Mode baterai memungkinkan Anda menyesuaikan pengaturan sistem, pengaturan aktivitas, dan pengaturan GPS dengan cepat untuk memperpanjang

usia baterai. Misalnya, mode baterai dapat memutuskan sensor berpasangan dan mengaktifkan opsi GPS UltraTrac. Anda juga dapat membuat mode baterai khusus.

Selama suatu kegiatan, tahan **MENU**, pilih **Mode Daya**, dan pilih satu opsi.

## Informasi Perangkat

### Melihat Informasi Peraturan dan Kepatuhan E-label

Label untuk perangkat ini disediakan secara

elektronik. E-label ini mungkin menyediakan informasi regulasi, seperti tanda kepatuhan regional, serta informasi produk dan lisensi yang berlaku.

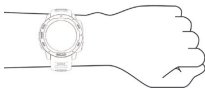
- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Dari pengaturan, pilih **Tentang**.

## Mengenakan Perangkat

- Kenakan perangkat di atas tulang pergelangan tangan Anda.

**CATATAN:** Perangkat harus pas tetapi nyaman. Untuk pembacaan denyut jantung yang

lebih akurat, perangkat tidak boleh bergerak saat berlari atau berolahraga. Untuk pembacaan pulse oximeter, Anda tidak boleh bergerak.



- CATATAN:** Sensor optik terletak di bagian belakang perangkat.
- Lihat panduan pemilik untuk informasi lebih lanjut.

## Mengisi Daya Perangkat

### PERINGATAN

Perangkat ini dilengkapi baterai lithium-ion.

Lihat panduan *Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan* di halaman sebelumnya untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

### PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah terjadinya korosi, bersihkan dan keringkan permukaan kontak dan area sekelilingnya

di sisi perangkat secara menyeluruh sebelum melakukan pengisian daya atau menyambungkan ke komputer. Lihat petunjuk pembersihan di panduan pemilik.

- 1 Colokkan ujung kecil kabel USB ke port pengisian pada perangkat Anda.



- 2 Pasang ujung besar kabel USB ke port USB pada komputer Anda.
- 3 Lakukan pengisian daya perangkat sampai penuh.

### **Spesifikasi**

**CATATAN:** Kunjungi halaman produk untuk spesifikasi lebih lengkap.

Rentang suhu pengoperasian	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
Rentang suhu pengisian USB	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Rentang suhu pengisian solar	0° ~ 60°C (32° ~ 140°F)

### **Mendapatkan Panduan Pemilik**

Panduan pemilik mencakup instruksi penggunaan fitur-fitur perangkat dan akses informasi tentang pengaturan regulasi.

Kunjungi [Garmin.co.id/products/wearables/instinct-solar-red](https://Garmin.co.id/products/wearables/instinct-solar-red) atau scan QR code untuk unduh panduan.

**ID**

ID



© 2020 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Garmin, logo Garmin và Instinct là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Garmin Connect là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Nhãn hiệu bằng chữ BLUETOOTH® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Phân tích nhíp tim tiên tiến bởi Firstbeat. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

M/N: A03821

VN

# Hướng dẫn khởi động nhanh

## An Toàn Quan Trọng và Thông Tin Sản Phẩm



Việc không chú ý đến các cảnh báo sau đây có thể dẫn đến tai nạn hoặc sự cố y khoa không mong muốn dẫn đến tử vong hoặc thương tích nghiêm trọng.

### Cảnh báo Pin

Pin Li-ion được sử dụng cho thiết bị này. Nếu không tuân theo các hướng dẫn này, pin có thể bị giảm tuổi thọ hoặc có nguy cơ gây hư hại thiết bị, cháy, bùng nổ, rò rỉ chất điện phân, và/hoặc hư tổn.

- Không tháo dỡ, chỉnh sửa, tái chế, đâm thủng hoặc làm hư hại thiết bị hoặc pin.
- Không tháo hoặc cố gắng tháo pin thay thế không sử dụng được.
- Không để thiết bị hoặc pin tiếp xúc với ngọn lửa, tiếng nổ hoặc mối nguy hiểm khác.

### Cảnh báo thiết bị

- Không để thiết bị tiếp xúc với nguồn nhiệt hoặc tại vị trí có nhiệt độ cao, ví dụ như để dưới ánh nắng mặt trời trong phương tiện không có người chú ý. Để tránh khả năng hư hại, hãy lấy thiết bị ra khỏi xe hoặc cất ở nơi tránh ánh nắng trực tiếp, ví dụ như trong hộp đựng găng tay.
- Không vận hành thiết bị ngoài khoảng nhiệt độ được xác định in trong gói sản phẩm.



- Khi lưu trữ thiết bị trong khoảng thời gian kéo dài, kho lưu trữ phải nằm trong khoảng nhiệt độ được xác định rõ trong sổ tay hướng dẫn được in trong gói sản phẩm.
- Không sử dụng cáp nguồn, cáp dữ liệu và/hoặc bộ chuyển đổi nguồn mà không được Garmin phê duyệt hoặc cung cấp.

---

### Cảnh báo sức khoẻ

- Nếu có máy trợ tim hoặc thiết bị điện tử khác bên trong, phải tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng máy theo dõi nhịp tim.
- Thiết bị theo dõi nhịp tim quang học đeo ở cổ tay Garmin và cảm biến đo nhịp tim và nồng độ oxy trong máu phát ra ánh sáng màu xanh lá, màu đỏ, và ánh sáng hồng ngoại và nhấp nháy từng hồi. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu bạn bị động kinh hoặc nhạy cảm với ánh sáng hoặc ánh sáng nhấp nháy.
- Phải luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình luyện tập nào.
- Thiết bị Garmin, các phụ kiện, máy theo dõi nhịp tim, cảm biến đo nhịp tim và nồng độ oxy trong máu, và các dữ liệu liên quan chỉ dành cho các mục đích giải trí và không được sử dụng cho mục đích y khoa, không nhằm mục đích sử dụng để chẩn đoán, giám sát, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh hoặc tình trạng bệnh nào.
- Các chỉ số nhịp tim và độ bão hòa oxy trong máu chỉ nhằm mục đích tham khảo và nhà sản xuất không phải chịu trách nhiệm đối với các hậu quả của bất kỳ chỉ số không chính xác nào.
- Trong khi công nghệ máy theo dõi

nhip tim đo ở cổ tay quang học Garmin thường cung cấp sự ước tính chính xác về nhịp tim của người sử dụng, có các giới hạn chỉ định với công nghệ này ở chỗ nó có thể gây ra một số lần đọc nhịp tim không chính xác trong một số trường hợp nhất định, bao gồm các đặc điểm cơ thể của người sử dụng, sự vừa vặn của thiết bị, loại hoạt động và cường độ hoạt động.

- Trong khi công nghệ cảm biến đo nhịp tim và nồng độ oxy trong máu Garmin thường cung cấp sự ước tính chính xác về độ bão hòa oxy trong máu của người dùng, có các giới hạn chỉ định với công nghệ này là nó có thể cung cấp chỉ số về độ bão hòa oxy trong máu không chính xác trong một số trường hợp nhất định, bao gồm các đặc điểm cơ thể của người sử dụng, sự vừa vặn của thiết bị, vị trí

của thiết bị, và sự chuyển động.

- Máy theo dõi hoạt động Garmin dựa vào các bộ cảm biến theo dõi sự vận động và các số đo khác. Các thiết bị này cung cấp dữ liệu và thông tin nhằm mục đích ước tính gần đúng về hoạt động và các số đo được theo dõi, nhưng có thể không phải là dữ liệu chính xác hoàn toàn, bao gồm dữ liệu về bước đi, giấc ngủ, khoảng cách, nhịp tim, độ bão hòa oxy trong máu, và lượng calo.

---

### Cảnh báo về điều hướng

Nếu thiết bị Garmin của bạn sử dụng hoặc chấp nhận dữ liệu bản đồ, hãy làm theo hướng dẫn để đảm bảo điều hướng an toàn.

- Luôn luôn so sánh cẩn thận thông tin được hiển thị trên thiết bị với tất cả các thông tin có sẵn từ tầm nhìn trực quan, quy tắc và hạn

chế giao thông đường thủy địa phương và bản đồ. Để bảo đảm an toàn, luôn giải quyết mọi sự sai lệch trước khi tiếp tục điều hướng và làm theo các biển báo và điều kiện được hiển thị.

- Chỉ sử dụng thiết bị này để hỗ trợ điều hướng. Không nên sử dụng thiết bị cho bất kỳ mục đích nào đòi hỏi sự đo hướng, khoảng cách, địa điểm hoặc địa hình chính xác.

---

### **Cảnh báo điều hướng trên các tuyến đường phức tạp**

Nếu thiết bị Garmin có khả năng gợi ý các tuyến đường phức tạp đối với các hoạt động ngoài trời khác nhau, như đi xe đạp, đi bộ đường dài và tất cả các loại xe địa hình, các hướng dẫn sau đây đảm bảo sự điều hướng an toàn trên các tuyến đường phức tạp.

- Luôn sử dụng sự phán đoán tình huống tốt nhất và giác quan luyện

tập thông thường khi đưa ra các quyết định điều hướng trên các cung đường phức tạp. Thiết bị Garmin được thiết kế chỉ để cung cấp các gợi ý tuyến đường. Thiết bị không phải là một sự thay thế cho sự chú ý và sự chuẩn bị thích hợp cho các hoạt động ngoài trời. Không đi theo các tuyến đường gợi ý nếu các tuyến đường này gợi ý hành trình không đúng luật hoặc có thể đặt xe vào tình huống không an toàn.

- Luôn so sánh cẩn thận thông tin được hiển thị trên thiết bị với tất cả các nguồn điều hướng sẵn có, bao gồm biển báo đường mòn, tình trạng đường mòn, điều kiện thời tiết và các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến sự an toàn khi lái xe. Để bảo đảm an toàn, luôn giải quyết mọi sự sai lệch trước khi tiếp tục điều hướng và làm theo các biển báo cũng như các điều

kiện được hiển thị.

- Luôn chú ý đến tác động của môi trường và các rủi ro vốn có của hoạt động trước khi bắt đầu các hoạt động trên các tuyến đường phức tạp, đặc biệt là tác động của các điều kiện đường mòn liên quan đến thời tiết có thể ảnh hưởng đến sự an toàn của hoạt động của bạn. Đảm bảo rằng bạn có thiết bị và vật tư thích hợp cho hoạt động của mình trước khi điều hướng dọc theo những con đường và lối mòn lạ.

### CẢNH BÁO

Việc không chú ý đến các cảnh báo sau đây có thể dẫn đến thương tích nhẹ hoặc vừa phải.

#### **Kích ứng da**

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng thiết bị lâu ngày,

đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu kích ứng da nào, hãy tháo thiết bị và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo thiết bị sạch và khô và không đeo thiết bị quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com.vn/legal/fit-and-care](https://Garmin.com.vn/legal/fit-and-care).

### CHÚ Ý

Việc không chú ý đến thông báo sau đây có thể gây tổn thương cá nhân hoặc hư hỏng tài sản, hoặc ảnh hưởng tiêu cực đến chức năng thiết bị.

#### **Thông báo về pin**

Liên hệ với bộ phận xử lý rác thải địa phương của bạn để thải bỏ thiết bị/pin tuân theo luật pháp và quy định địa phương hiện hành.

## Thông báo GPS

Thiết bị điều hướng có thể bị suy giảm hiệu suất nếu sử dụng thiết bị điều hướng này gần với bất kỳ thiết bị nào sử dụng mạng băng thông rộng trên mặt đất vận hành gần với các tần số bởi bất kỳ Hệ thống vệ tinh điều hướng toàn cầu (Global Navigation Satellite System-GNSS), như Dịch vụ định vị toàn cầu (Global Positioning Service-GPS) sử dụng. Việc sử dụng các thiết bị như vậy có thể làm suy yếu sự thu nhận tín hiệu GNSS.

## Chương trình sản phẩm vì môi trường

Thông tin về chương trình tái chế sản phẩm Garmin và WEEE, RoHS, REACH cũng như các chương trình tương tự khác được đăng tải trên [Garmin.com/aboutGarmin/environment](http://Garmin.com/aboutGarmin/environment).

## Hợp đồng thỏa thuận phần mềm

TRƯỚC KHI SỬ DỤNG THIẾT BỊ, PHẢI ĐỒNG Ý BỊ RÀNG BUỘC BỞI CÁC ĐIỀU KHOẢN VÀ CÁC ĐIỀU KIỆN CỦA HỢP ĐỒNG THỎA THUẬN PHẦN MỀM SAU ĐÂY. XIN ĐỌC MỘT CÁCH CẨN THẬN HỢP ĐỒNG NÀY.

Công ty Trách nhiệm hữu hạn Garmin và các chi nhánh của nó (sau đây được gọi là "Garmin") cấp cho bạn giấy phép giới hạn để sử dụng phần mềm được đưa vào thiết bị này (sau đây được gọi là "Phần mềm") ở dạng có thể thực thi nhị phân trong vận hành thông thường của sản phẩm. Quyền, các quyền sở hữu và các quyền sở hữu trí tuệ trong và đối với Phần mềm vẫn còn hiệu lực với Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó.

Phải thừa nhận rằng Phần mềm là tài sản của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó và được bảo vệ theo luật bản quyền tác giả của Mỹ và các

hiệp định bản quyền tác giả quốc tế. Hơn nữa phải thừa nhận rằng cấu trúc, tổ chức và mã Phần mềm, mà đối với mã nguồn không được cung cấp, là các bí mật thương mại có giá trị của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó và Phần mềm ở dạng mã nguồn vẫn là bí mật thương mại có giá trị của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó. Phải đồng ý không dịch ngược, tháo rời, sửa đổi, lắp ráp ngược, thiết kế ngược hoặc rút gọn Phần mềm ở dạng có thể đọc được của con người hoặc bất kỳ phần nào của nó hoặc tạo ra các tác phẩm phái sinh dựa trên Phần mềm này. Phải đồng ý không được xuất khẩu hoặc xuất khẩu lại Phần mềm sang bất kỳ quốc gia nào xâm phạm luật kiểm soát xuất khẩu của Mỹ hoặc luật kiểm soát xuất khẩu của bất kỳ quốc gia nào có thể áp dụng khác.

### **Thông tin dữ liệu bản đồ**

Garmin sử dụng kết hợp các nguồn

dữ liệu từ chính phủ và tư nhân. Hầu hết tất cả các nguồn dữ liệu đều có dữ liệu không chính xác hoặc không hoàn chỉnh. Tại một số quốc gia, thông tin bản đồ hoàn chỉnh và chính xác hoặc không thể sử dụng hoặc có giá cao đến mức không thể mua được.

### **Thời hạn bảo hành**

Thời hạn bảo hành tiêu chuẩn của Garmin. Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com.vn/support/warranty](http://Garmin.com.vn/support/warranty).

## Giới thiệu

### CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và thông tin sản phẩm* ở các trang trước để biết cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

### Bắt đầu

Khi sử dụng đồng hồ lần đầu tiên, bạn nên hoàn thành các việc này để thiết lập đồng hồ và làm quen các tính năng cơ bản.

1 Nhấn **CTRL** để bật thiết bị

(*trang 70*).

2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập ban đầu.

Trong quá trình thiết lập ban đầu, bạn có thể cài đặt ứng dụng Garmin Connect và ghép nối điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ để nhận thông báo và các chức năng khác (*trang 71*).

3 Sạc thiết bị đầy đủ (*trang 77*).

4 Bắt đầu hoạt động (*trang 75*).

## Nút



VN

① LIGHT CTRL	Nhấn để bật và tắt đèn màn hình. Nhấn để bật thiết bị. Giữ để xem trình đơn điều khiển.
--------------------	---

② GPS	Nhấn để xem danh sách hoạt động và bắt đầu hoặc dừng một hoạt động. Nhấn để chọn tùy chọn trong trình đơn. Giữ để xem tọa độ GPS và lưu vị trí của bạn.
③ BACK SET	Nhấn để quay trở lại màn hình trước. Giữ để xem trình đơn đồng hồ.
④ DOWN ABC	Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn. Giữ để xem màn hình cao độ kế, khí áp kế và la bàn (ABC).



<p>5 UP MENU</p>	<p>Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn. Giữ để xem trình đơn.</p>
--------------------------	--

## Kết nối điện thoại thông minh với thiết bị

Để sử dụng các tính năng liên kết của thiết bị Instinct, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại thông minh.

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng Garmin

Connect.

- 2 Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m của thiết bị.
- 3 Nhấn **CTRL** để mở thiết bị. Lần đầu tiên bật thiết bị, nó ở chế độ kết nối.
- 4 Làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.

## Sử dụng đồng hồ

- Giữ **CTRL** để xem trình đơn điều khiển.  
Trình đơn điều khiển cho phép truy cập nhanh vào

các chức năng được sử dụng thường xuyên, như bật chế độ không làm phiền, bật tính năng tiết kiệm pin và tắt đồng hồ.

- Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua vòng lặp công cụ Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Có thêm các công cụ khả dụng khi kết nối đồng hồ với điện thoại thông minh.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS** để bắt đầu hoạt động hoặc mở một ứng dụng

(*trang 75*).

- Giữ **MENU** để tùy chỉnh mặt đồng hồ, điều chỉnh thiết lập và kết nối các cảm biến không dây.

## Đồng bộ hóa thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ

## CÀI ĐẶT.

- 2 Chọn **Đặt thời gian với GPS**.
- 3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

## Xem công cụ nạp năng lượng mặt trời

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn tới công cụ nạp năng lượng mặt trời.
- 2 Nhấn **GPS** để xem biểu đồ cường độ đầu vào của năng lượng mặt trời trong 6 giờ qua.



## Mẹo nạp năng lượng mặt trời

Đồng hồ năng lượng mặt trời Instinct có thấu kính sạc năng lượng mặt trời giúp sạc đồng hồ của bạn trong khi sử dụng. Để tối đa hóa tuổi thọ pin cho đồng hồ của bạn, hãy làm theo các mẹo này.

- Khi bạn đang đeo đồng hồ, tránh để tay áo che

VN

mặt đồng hồ.

- Khi bạn không đeo đồng hồ, hãy xoay mặt đồng hồ hướng tới nguồn ánh sáng, như đèn huỳnh quang hoặc ánh sáng mặt trời. Đồng hồ sẽ sạc nhanh hơn khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời do thấu kính nạp năng lượng mặt trời được tối ưu hóa cho quang phổ của ánh sáng mặt trời.
- Để đạt hiệu suất pin tối đa, sạc đồng hồ bằng ánh sáng mặt trời.

**LƯU Ý:** Đồng hồ tự bảo vệ trước sự quá nhiệt và dừng sạc tự động nếu nhiệt độ bên trong vượt quá ngưỡng nhiệt độ sạc năng lượng mặt trời (*trang 79*).

**LƯU Ý:** Đồng hồ không nạp năng lượng mặt trời khi kết nối với nguồn pin bên ngoài hoặc khi pin đầy.

## Các ứng dụng và hoạt động

Có thể sử dụng thiết bị của bạn cho các hoạt động trong

nhà, ngoài trời, điện kinh và tập thể dục. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Có thể lưu các hoạt động và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

## Bắt đầu một hoạt động

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **GPS**.
- 2 Lần đầu tiên bắt đầu một hoạt động, bạn hãy chọn ô đánh dấu cạnh từng mục yêu thích và chọn **Xong**.

Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu

danh sách, cung cấp truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng nhiều nhất. Các hoạt động bổ sung xuất hiện trong danh sách mở rộng.

- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Nếu hoạt động yêu cầu GPS, hãy đi ra ngoài và chờ trong khi thiết bị định vị vệ tinh.
- 5 Nhấn **GPS** để bắt đầu thiết bị bấm giờ.

**LƯU Ý:** Thiết bị không ghi lại dữ liệu hoạt động đến khi bạn khởi động đồng hồ bấm giờ.

- Sau khi hoàn thành chạy bộ, nhấn **GPS** để ngừng thiết bị bấm giờ.
- Chọn **Lưu** để lưu hoạt động và xem lại tóm tắt hoạt động.

## Chế độ Pin

### CHÚ Ý

Ước tính được hiển thị là giá trị trung bình được tính dựa trên sự tiêu thụ pin của từng chức năng, tuổi thọ pin thực tế sẽ phụ thuộc phần lớn vào việc sử dụng thực tế.

Chế độ pin cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh thiết

lập hệ thống, thiết lập hoạt động và thiết lập GPS để kéo dài tuổi thọ pin trong khi hoạt động. Ví dụ, chế độ nguồn có thể ngắt kết nối các cảm biến đã ghép đôi và bật tùy chọn UltraTrac GPS. Bạn cũng có thể tạo các chế độ pin tùy chỉnh.

Trong quá trình hoạt động, giữ **MENU**, chọn **Chế độ nguồn** và chọn một tùy chọn.

## Thông tin thiết bị

**Xem Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử**  
Nhãn của thiết bị này được

cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhãn điện tử có thể cung cấp thông tin về quy định, chẳng hạn như các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

1 Giữ **MENU**.

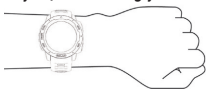
2 Từ trình đơn thiết lập, chọn **Giới thiệu**.

## Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

**LƯU Ý:** Thiết bị nên được đeo sát vào cổ tay nhưng vẫn thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính

xác hơn, thiết bị không nên dịch chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số máy đo oxy, bạn nên đứng yên.



**LƯU Ý:** Cảm biến quang được đặt ở mặt sau thiết bị.

- Xem hướng dẫn sử dụng để biết thêm thông tin.

## Sạc thiết bị

**⚠ CẢNH BÁO**

Thiết bị này có pin Li-ion.

VN

Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và thông tin sản phẩm* ở các trang trước để biết cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

VN

## CHÚ Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm sạch kỹ và làm khô phần tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc điện hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo các hướng dẫn làm sạch trong phụ lục.

- 1 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc trên thiết bị.



- 2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng USB trên máy tính.
- 3 Sạc thiết bị đầy đủ.

### **Thông số kỹ thuật**

**LƯU Ý:** Truy cập trang sản phẩm ([Garmin.com.vn](http://Garmin.com.vn)) để biết thông số kỹ thuật chi tiết.



Khoảng nhiệt độ hoạt động	-20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)
Khoảng nhiệt độ sạc bằng USB	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
Khoảng nhiệt độ sạc bằng năng lượng mặt trời	0° ~ 60°C (32° ~ 140°F)



VN

## Nhận Hướng dẫn sử dụng

Hướng dẫn sử dụng bao gồm các hướng dẫn về cách sử dụng các tính năng thiết bị và tiếp cận các thông tin quản lý.

Truy cập [Garmin.com](https://www.garmin.com/vn/products/wearables/instinct-solar-blue).  
[vn/products/wearables/instinct-solar-blue](https://www.garmin.com/vn/products/wearables/instinct-solar-blue) hoặc  
quét mã QR để tải xuống  
sổ tay hướng dẫn.

# support.Garmin.com

IS 13252 (Part 1) /  
IEC 60950-1



R-41083682  
[www.bis.gov.in](http://www.bis.gov.in)



Printed in Taiwan  
April 2020  
190-02659-25 Rev. A

