

GARMIN®



QUATIX® 8

Användarhandbok

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin-logotypen, quatix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Fusion®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, och Virtual Partner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess registrerade dotterbolag i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™, och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google LLC. Apple®, iPhone® och iTunes® är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Di2™ är ett varumärke som tillhör Shimano, Inc. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används under licens av Apple Inc. Iridium® är ett registrerat varumärke som tillhör Iridium Satellite, LLC. Overwolf™ är ett varumärke som tillhör Overwolf Ltd. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peakware, LLC. USB-C® är ett registrerat märke som tillhör USB Implementers Forum. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Komma igång.....	1
Knappfunktioner.....	1
Pekskärmsfunktioner.....	3
Aktivera och avaktivera pekskärmen.....	3
Anpassa urtavlan.....	4

Appar och aktiviteter..... 4

Appar.....	5
Träningspass.....	7
Påbörja ett träningspass.....	8
Poäng för träningspassets genomförande.....	8
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	8
Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	9
Starta ett intervallpass.....	9
Anpassa ett intervallpass.....	10
Registrera test av kritisk simhastighet.....	10
Använda Virtual Partner®.....	10
Ställa in ett träningsmål.....	11
Tävla i en föregående aktivitet.....	11
Om träningskalendern.....	11
Anpassade träningsprogram....	12
Använda appen Sparade.....	12
Spela in en röstanteckning.....	12
Använda röstkommandon.....	13
Klockans röstkommandon.....	13
Garmin Pay.....	14
Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	14
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	15
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	15
Hantera Garmin Pay kort.....	15
Ändra din Garmin Pay kod.....	15
Dykplanering.....	15
Beräkna NDL-tid.....	16
Beräkna andningsgasen.....	16
Visa tidvatteninformation.....	17

Ställa in en tidvattensvarning.....	17
Markera ankarets plats.....	18
Ankarinställningar.....	18
Använda Boat Command.....	18
Använda appen MFD-fjärrkontroll....	19
Överföra båtdata.....	19
Markera en waypoint på plottern.....	19
Autopilot.....	19
Ihoppning med Autopilot.....	20
Styra autopiloten.....	20
Fjärrkontroll för trollingmotor.....	20
Para ihop klockan och trollingmotorn.....	20
Appen Fusion Audio.....	21
Ansluta till en Fusion stereo.....	21
Aktiviteter.....	21
Starta en aktivitet.....	22
Tips för att spela in aktiviteter.....	23
GPS-status och statusikoner.....	23
Stoppa en aktivitet.....	25
Utvärdera en aktivitet.....	25
Utomhusaktiviteter.....	26
Golf.....	26
Spela golf.....	26
Golfmeny.....	28
Flytta flaggan.....	29
Virtuell caddie.....	29
PlaysLike avståndssikoner.....	30
Mäta avstånd med Peka på mätpunkt.....	30
Visa uppmätta slag.....	30
Registrera score.....	31
Visa vindhastighet och -riktning.....	32
Visa riktningen till flaggan.....	32
Spara anpassade mål.....	32
Läge med stora siffror.....	33
Svingtempoträning.....	33
Registrera en boulderingaktivitet.....	35
Starta en expedition.....	35
Spela in en spårpunkt manuellt.....	35
Visa spårpunkter.....	36
Fiska.....	36
Jaga.....	36

Löpning.....	37	Avancerade dykinställningar.....	53
Springa på bana.....	37	Höjddykning.....	53
Tips för registrering av		Anpassade dykvarningar.....	53
banlöpning.....	37	Dykvarningar.....	54
Ut och springa en virtuell löptur....	37	Vintersport.....	55
Kalibrera löpbandsdistansen.....	38	Visa dina skidåk.....	55
Registrera en		Registrera en offpiståknings- eller	
ultralöpningsaktivitet.....	38	snowboardaktivitet.....	56
Inställningar för automatisk vila		Kraftdata för längdskidåkning.....	56
vid ultralöpning.....	38	Vattensport.....	56
Registrera en		Visa vattensportåk.....	56
hinderbaneaktivitet.....	39	Segling.....	57
PacePro™ träning.....	39	Kryssguidning.....	57
Hämta en PacePro plan från		Seglingstävling.....	59
Garmin Connect.....	39	Ställa in startlinje.....	59
Skapa en PacePro plan på		Starta en tävling.....	59
klockan.....	39	Andra aktiviteter.....	60
Starta en PacePro plan.....	40	Registrera en andningsaktivitet....	60
Simning.....	40	Registrera en	
Simterminologi.....	41	meditationsaktivitet.....	60
Typer av simtag.....	41	Spel.....	61
Tips för simningsaktiviteter.....	41	Använda Garmin GameOn™	
Automatisk vila och manuell vila för		appen.....	61
simning.....	42	Registrera en manuell	
Träna med träningsloggen.....	42	spelaktivitet.....	61
Cykling.....	43	Hoppledare.....	61
Använda en indoor trainer.....	43	Planera ett hopp.....	62
Kraftvägledning.....	43	Hopptyper.....	62
Skapa och använda en		Ange hoppinformation.....	62
kraftvägledning.....	44	Ange vindinformation för HAHO-	
Multisport.....	44	och HALO-hopp.....	62
Triathlonträning.....	44	Ange vindinformation för ett	
Skapa en multisportaktivitet.....	45	statiskt hopp.....	63
Gymaktiviteter.....	45	Konstantinställningar.....	63
Registrera en		Anpassa aktiviteter och appar.....	63
styrketränningsaktivitet.....	45	Anpassa applistan.....	63
Registrera en HIIT-aktivitet.....	46	Anpassa listan över dina	
Registrera en		favoritaktiviteter.....	64
inomhusklättringsaktivitet.....	47	Fästa en favoritaktivitet i listan....	64
Dykning.....	48	Anpassa datasidorna.....	64
Dykvarningar.....	48	Lägga till kartdatasidan.....	65
Dyka.....	49	Skapa en anpassad aktivitet.....	65
Navigera med dykkompassen..	50	Aktivitetsinställningar.....	65
Utföra ett säkerhetsstopp.....	50	Aktivitetsvarningar.....	68
Utföra ett		Ställa in varning.....	69
dekompressionsstopp.....	51	Spela upp röstvarningar under en	
Överskrida djupgränsen.....	51	aktivitet.....	69
Dykinställningar.....	52	Ruttinställningar.....	70

Använda ClimbPro	70	Pausa och återuppta din träningsstatus	93
Aktivera automatisk klättring	71	Träningsberedskap	94
Satellitinställningar	71	Uthållighetspoäng	94
Segment	71	Backpoäng	95
Strava™ segment	72	Visa cyklingsnivå	95
Visa segmentinformation	72	Tävlingskalender och primär tävling	95
Tävla mot ett segment	72	Träning inför tävling	96
Kontroll.....	73	Lägga till en aktie	96
Anpassa menyn för kontroller	76	Lägga till en väderplatser	96
Använda ficklampan	77	Använda Jetlagrådgivning	97
Redigera anpassad ficklampsblinkning	77	Planera en resa i Garmin Connect appen	97
Widgetar.....	78	Visa den förenklade widgeten för dykning	97
Visa förenklade widgetar	81	Klockor.....	98
Anpassa listan med förenklade widgetar	82	Ställa in larm	98
Skapa en mapp med förenklade widgetar	82	Redigera ett larm	98
Body Battery	82	Använda nedräkningstimern	99
Tips för bättre Body Battery data	82	Ta bort en nedräkningstimer	99
Prestationsmätningar	83	Använda stoppuret	100
Om VO2-maxberäkningar	84	Lägga till andra tidszoner	101
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning	84	Redigera en alternativ tidszon	101
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling	85	Lägga till en nedräkningshändelse	102
Visa dina förutsagda tävlingstider	85	Redigera en nedräkningshändelse	102
HRV-test	85	Historik.....	102
Prestationsförhållande	86	Använda historik	103
Visa ditt prestationsförhållande	86	Multisportshistorik	103
Hämta din FTP-uppskattning	86	Personliga rekord	103
Mjölksyratröskel	87	Visa dina personliga rekord	103
Visa din uthållighet i realtid	88	Återställa ett personligt rekord	103
Visa din kraftkurva	89	Ta bort personliga rekord	104
Träningsstatus	89	Visa datatotaler	104
Träningsstatusnivåer	90	Inställningar för aviseringar och varningar	104
Tips för att få din träningsstatus	90	Varningar om hälsa och välbefinnande	104
Intensiv belastning	90	Ställa in en varning för onormal puls	105
Träningens belastningsfokus	91	Använda inaktivitetsvarning	105
Belastningsförhållande	91	Morgonrapport	105
Om Training Effect	92	Anpassa din morgonrapport	105
Återhämtningstid	92	Ställa in tidsvarningar	105
Återhämtningspuls	92	Ställa in en stormvarning	106
Värme- och höjddacklimatisering för bra prestation	93		

Slå på anslutningsaviseringar för telefonen.....	106
--	-----

Ljud- och vibrationsinställningar... 106

Inställningar för skärm och ljusstyrka..... 106

Anslutningar..... 107

Sensorer och tillbehör.....	107
Trådlösa sensorer.....	107
Para ihop dina trådlösa sensorer.....	109
Löptempo och distans från pulstillbehör.....	109
Tips för registrering av löptempo och -distans.....	109
Löpdynamik.....	110
Tips om det saknas löpdynamikdata.....	110
Löpkraft.....	110
Pulsdata vid simning.....	111
Använda Varia kamerakontrollerna.....	111
inReach fjärrkontroll.....	111
Använda inReach fjärrkontrollen.....	112
Funktioner för telefonanslutning.....	112
Para ihop telefonen.....	112
Ringa från klockan.....	113
Använda telefonassistenten.....	113
Aktivera telefonaviseringar.....	114
Visa aviseringar.....	114
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	114
Svara på ett sms.....	115
Hantera aviseringar.....	115
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	115
Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon.....	115
Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet.....	115
Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	116
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	116
Garmin Share.....	116
Dela data med Garmin Share.....	117
Ta emot data med Garmin Share...	117

Inställningar för Garmin Share.....	117
Telefon- och datorappar.....	117
Garmin Connect.....	118
Garmin Connect+ abonnemang.....	118
Använda Garmin Connect appen.....	119
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	119
Enhetlig träningsstatus.....	119
Använda Garmin Connect på din dator.....	119
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	120
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	120
Connect IQ-funktioner.....	120
Hämta Connect IQ funktioner.....	120
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	120
Garmin Dive™ app.....	120
Garmin Explore™.....	121
Appen Garmin Messenger.....	121
Använda Messenger-funktionen.....	122
Appen Garmin Golf.....	122

Fokuseringslägen..... 122

Anpassa läget för sömnfokus.....	122
Anpassa läget för aktivitetsfokus.....	123

Inställningar för hälsa och välbefinnande..... 123

Puls på handleden.....	123
Bära klockan.....	124
Tips för oregelbundna pulldata.....	124
Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	125
Sända pulldata.....	125
Pulsoximeter.....	125
Läsa av pulsoximetervärden.....	126
Ställa in pulsoximeterläget.....	127
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	127
Automatiskt mål.....	127
Intensiva minuter.....	127
Få intensiva minuter.....	127
Sömnsparning.....	128

Använda automatisk sömnmätning.....	128
Andningsvariationer.....	128
Karta.....	128
Visa kartan.....	129
Spara eller navigera till en plats på kartan.....	129
Kartinställningar.....	130
Hantera kartor.....	130
Hämta kartor med Outdoor Maps+.....	131
Hämta TopoActive kartor.....	131
Ta bort kartor.....	131
Visa och dölja kartdata.....	132
Navigation.....	132
Navigera till en destination.....	132
Navigera till en närliggande intressant plats.....	133
Navigera till startpunkten under en aktivitet.....	133
Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord).....	134
Avbryta navigering.....	134
Spara platser.....	134
Spara din plats.....	134
Spara en dubbel rutnätsplats.....	134
Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect.....	135
Starta en GPS-aktivitet från en delad plats.....	135
Navigera till en delad plats under en aktivitet.....	135
Banor.....	135
Skapa en bana på Garmin Connect.....	136
Skicka en bana till enheten.....	136
Skapa och följa en bana i din enhet.....	136
Skapa en tur och retur-bana.....	137
Navigera med Kurs mot mål.....	137
Ställa in kompassriktningen.....	137
Ange en referenspunkt.....	138
Beräkna en waypoint.....	138
Säkerhets- och spårningsfunktioner.....	139
Lägga till nödsituationskontakter.....	139
Lägga till kontakter.....	139
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	140
Begära hjälp.....	140
Meddelande från åskådare.....	140
Blockera meddelanden från åskådare.....	141
Starta en GroupTrack session.....	141
Tips för GroupTrack sessioner.....	141
Musik.....	142
Ansluta till en tredjepartsleverantör..	142
Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	142
Hämta personliga ljudfiler.....	143
Lyssna på musik.....	143
Musikuppspelningskontroller.....	144
Ansluta Bluetooth hörlurar.....	144
Ändra ljudläge.....	144
Användarprofil.....	144
Ställa in din användarprofil.....	144
Inställningar för kön.....	145
Visa din konditionsålder.....	145
Om pulszoner.....	145
Träningsmål.....	145
Ställa in dina pulszoner.....	146
Låta klockan ange dina pulszoner..	146
Beräkning av pulszon.....	146
Ange dina kraftzoner.....	147
Upptäcka prestandamätningar automatiskt.....	147
Inställningar för strömhantering... 	147
Anpassa batterisparfunktionen.....	148
Anpassa strömläget för en aktivitet..	148
Anpassa strömlägen.....	149
Systeminställningar.....	149
Anpassa knappgenvägarna.....	149
Ställa in din lösenordskod för klockan.....	150
Byta klockans lösenordskod.....	150
Kompass.....	150
Kompassinställningar.....	150

Manuell kalibrering av kompassen.....	151
Ställa in den nordliga referensen	151
Höjdmätare och barometer.....	151
Inställningar av höjdmätare och barometer.....	151
Kalibrera den barometriska höjdmätaren.....	152
Djupsensor.....	152
Inställningar för djupsensor.....	152
Tidsinställningar.....	152
Synkronisera tiden.....	152
Avancerade systeminställningar.....	153
Ändra måttenheterna.....	153
Inställningar för dataregistrering...	153
Återställa och återskapa inställningar.....	153
Återställa inställningar och data från Garmin Connect.....	154
Återställa alla standardinställningar.....	154
Visa enhetsinformation.....	154
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	154

Enhetsinformation..... 155

Om AMOLED-skärmen.....	155
Ladda klockan.....	155
Specifikationer.....	156
Batteriinformation.....	157
Skötsel av enheten.....	157
Rengöra klockan.....	158
Byta ut QuickFit® armbandet.....	158

Felsökning..... 158

Produktuppdateringar.....	158
Mer information.....	159
Enheten är på fel språk.....	159
Tips för att maximera batteritiden....	159
Starta om klockan.....	159
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	160
Telefonen ansluter inte till klockan....	160
Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?.....	160
Hörlurarna ansluter inte till klockan...	160
Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....	161

Högtalaren eller mikrofonen är tyst efter exponering för vatten.....	161
Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?.....	161
Dykning.....	161
Återställa vävnadsbelastning.....	161
Återställa yttrycket.....	161
Söka satellitsignaler.....	162
Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	162
Pulsen på klockan är inte korrekt.....	162
Aktivitetstemperaturen är inte korrekt	162
Avsluta demoläge.....	162
Aktivitetsspårning.....	162
Stegräkningen verkar inte stämma	162
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	163
Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	163

Bilagor..... 163

Färgmätare och löpdynamikdata.....	163
Balans för markkontaktid – data..	164
Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd.....	164
Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	165
FTP-klassning.....	165
Värdering av uthållighetspoäng.....	166
Hjulstorlek och omkrets.....	167

Datafält..... 168

Introduktion

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Komma igång

Första gången du använder klockan ska du utföra följande åtgärder för att konfigurera den och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Håll  intryckt för att slå på klockan ([Knappfunktioner, sidan 1](#)).
- 2 Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första konfigurationen.
Under den första konfigurationen kan du para ihop din smartphone med klockan för att få aviseringar, synkronisera aktiviteter med mera ([Para ihop telefonen, sidan 112](#)). Om du uppgraderar från en kompatibel klocka kan du migrera dina klockinställningar, sparade banor med mera när du parar ihop din nya klocka quatix med telefonen.
- 3 Ladda klockan ([Ladda klockan, sidan 155](#)).
- 4 Kontrollera om det finns programvaruuppdateringar ([Systeminställningar, sidan 149](#)).
För bästa upplevelse bör du hålla programvaran på din klocka uppdaterad. Med programvaruuppdateringar får du ändringar och förbättringar vad gäller integritet, säkerhet och funktioner.
- 5 Starta en aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 22](#)).

Knappfunktioner



TIPS: Du kan anpassa vissa hållningsfunktioner för knapparna och skapa nya knappkortkommandon ([Anpassa knappgenvägarna, sidan 149](#)).

①  Övre vänsterknappen	• Tryck för att tända skärmen. • Tryck snabbt två gånger för att slå på eller stänga av ficklampan (<i>Använda ficklampan, sidan 77</i>). • Håll intryckt i tre sekunder för att slå på enheten. • Håll intryckt i två sekunder för att visa menyn för kontroller (<i>Kontroll, sidan 73</i>). • Håll intryckt i fem sekunder för att begära hjälp (<i>Begära hjälp, sidan 140</i>).
②  Vänster mittenknappen	• Tryck för att visa aviseringscentret från urtavlan (<i>Visa aviseringar, sidan 114</i>). • Tryck för att bläddra genom menyerna eller datasidorna. • Håll intryckt för att gå till huvudmenyn från urtavlan. • Håll intryckt för att öppna en kontextmeny, om en sådan finns tillgänglig i den delen av användargränssnittet.
③  Nedre vänsterknappen	• På urtavlan trycker du för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar (<i>Visa förenklade widgetar, sidan 81</i>). • Tryck för att bläddra genom menyerna eller datasidorna. • Håll intryckt för att visa musikkontrollerna (<i>Lyssna på musik, sidan 143</i>).
④  Övre högerknappen	• Tryck här för att välja ett alternativ i en meny. • Tryck för att öppna menyn för appar och aktiviteter från urtavlan (<i>Appar och aktiviteter, sidan 4</i>). • Tryck för att starta eller stoppa en aktivitet (<i>Starta en aktivitet, sidan 22</i>). • Håll ned för att öppna telefonens assistentfunktion när båtläget är avaktiverat (<i>Använda telefonassistenten, sidan 113</i>) eller båtkommandofunktionen när båtläget är aktiverat (<i>Använda Boat Command, sidan 18</i>).
⑤  Nedre högerknappen	• Tryck här för att återgå till föregående sida. • Tryck för att registrera ett varv, vila eller gå vidare till nästa steg i träningspasset under en aktivitet. • Håll intryckt för att visa en lista över nyligen använda appar.

Pekskärmsfunktioner



- Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
- Håll nedtryckt för att visa menyn.
- Håll ned klockans urtavldata för att öppna den förenklade widgeten eller funktionen.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig på alla urtavlor.
- Tryck på en ikon längst upp på urtavlan för att använda den aktiva appen eller aktiviteten igen.
- Slep nedåt på urtavlan för att visa aviseringscentret.
- Slep uppåt på urtavlan för att bläddra genom listan med förenklade widgetar.
- Från menyn med kontroller, förenklade widgetar eller appar håller du urtavlan intryckt för att redigera, lägga till eller ändra ordningen på alternativen.
- Slep uppåt eller nedåt för att bläddra bland menyerna.
- Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.
- Täck skärmen med handflatan för att återgå till urtavlan och minska skärmens ljusstyrka.

Aktivera och avaktivera pekskärmen

- Håll nere  och .
- Håll  intryckt och välj .
- Håll ned , välj **Klockinställningar > Skärm och ljusstyrka > Pekskärm** och väljer ett alternativ.

Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende, eller aktivera en installerad Connect IQ™ urtavla ([Connect IQ-funktioner](#), sidan 120).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Tryck på  eller  för att förhandsgranska alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **Lägg till ny** om du vill välja bland fler alternativ för urtavlan.
- 5 Bläddra till en urtavla, tryck på  och välj .
- 6 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla urtavlor.

- Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
- Om du vill ändra format på teckensnitt och bilder väljer du **Stilar**.
- Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Data**.
- Om du vill lägga till eller ändra profilfärg på urtavlan väljer du **Profilfärg**.
- Om du vill ändra färgen på data som visas på urtavlan väljer du **Datafärg**.
- Om du vill ändra den tidszon som används för den alternativa tidszonspekaren på urtavlan väljer du **Alternativa tidzoner**.

Obs! Den alternativa tidszonspekaren använder den alternativa tidszon som du anger som din favorit ([Redigera en alternativ tidszon](#), sidan 101).

- Om du vill ta bort urtavlan väljer du **Ta bort**.

Appar och aktiviteter

Klockan innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

Appar: Appar innehåller interaktiva funktioner för din klocka, till exempel att visa träningspass eller ringa någon från klockan ([Appar](#), sidan 5).

Aktiviteter: Klockan levereras med förinstallerade aktivitetsappar för inomhus- och utomhusbruk, t.ex. för löpning, cykling, styrketräning, bassängsimning med mera ([Aktiviteter](#), sidan 21). När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata som du kan spara och dela med resten av Garmin Connect™ gemenskapen.

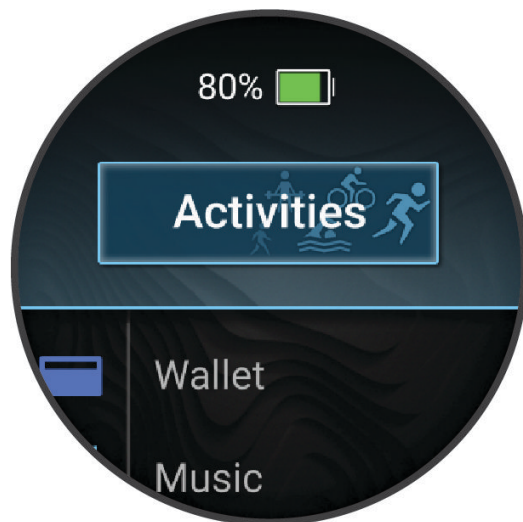
För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ appar: Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från Connect IQ appen ([Connect IQ-funktioner](#), sidan 120).

Appar

Du kan anpassa klockan med hjälp av appmenyn, som gör att du snabbt kommer åt klockfunktioner och alternativ. För vissa förenklade appar krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel telefon. Många appar finns också i widgetarna ([Widgetar, sidan 78](#)) eller i kontrollerna ([Kontroll, sidan 73](#)).

Tryck på  på urtavlan och tryck på  för att bläddra genom apparna.



Namn	Mer information
ABC	Välj för att visa kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.
Ankare	Välj för att markera en ankarplats (<i>Markera ankarets plats, sidan 18</i>).
Autopilot	Välj för att para ihop och styra en Garmin® autopilotenhet (<i>Autopilot, sidan 19</i>).
Boat Command	Välj för att uttala ett kommando för din anslutna plotters röstassistent (<i>Använda Boat Command, sidan 18</i>).
Båtdata	Välj för att visa datafält från din anslutna plotter (<i>Överföra båtdata, sidan 19</i>) .
Sänd puls	Välj för att sända pulsdata till en parkopplad enhet (<i>Sända pulsdata, sidan 125</i>).
Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
Klockor	Välj för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur, en alternativ tidszon eller en nedräkningshändelse (<i>Klockor, sidan 98</i>).
Connect IQ Store	Välj om du vill använda Connect IQ Store på klockan (<i>Connect IQ-funktioner, sidan 120</i>)).
Fiskeprognos	Välj för att visa prognoser för de bästa dagarna och tiderna för fiske baserat på din plats, månens position och månens upp- och nedgångstider. Du kan se dagens prognos och bättre och sämre napperioder.
Fusion® Audio	Välj för att para ihop och styra din Fusion stereo (<i>Appen Fusion Audio, sidan 21</i>).
Garmin Share	Välj för att skicka data till eller ta emot data från andra Garmin enheter (<i>Garmin Share, sidan 116</i>).
Health Snapshot™	Välj för att registrera flera viktiga hälsovärden, som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens, medan du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status.
Historik	Välj för att visa registrerad aktivitetshistorik, poster och summor (<i>Använda historik, sidan 103</i>).
Karta	Välj för att visa kartan (<i>Visa kartan, sidan 129</i>).
Karthanterare	Välj för att visa och hantera hämtade kartor (<i>Hantera kartor, sidan 130</i>)).
Messenger	Välj för att visa och skicka meddelanden från Garmin Messenger™ telefonappen (<i>Appen Garmin Messenger, sidan 121</i>)).
MFD Remote	Välj för att visa data från din anslutna Garmin plotter och använd klockan som fjärrkontroll (<i>Använda appen MFD-fjärrkontroll, sidan 19</i>)).
Månfas	Välj för att visa tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musik	Välj för att styra ljuduppspelningen med klockan (<i>Lyssna på musik, sidan 143</i>).
Aviseringar	Välj för att visa dina telefonaviseringar (<i>Visa aviseringar, sidan 114</i>).
Telefon	Välj för att öppna telefonkontrollerna, t.ex. kontakter och knappsatsen (<i>Ringa från klockan, sidan 113</i>).
Telefonassistent	Välj för att uttala ett kommando för telefonens röstassistent (<i>Använda telefonassistenten, sidan 113</i>)).
Planera dyk	Välj för att beräkna maximalt användningsdjup, andningsgas eller tiden för gränsen utan dekompression för ett dyk (<i>Dykplanering, sidan 15</i>).

Namn	Mer information
Projicera waypoint	Välj för att spara en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats (<i>Beräkna en waypoint, sidan 138</i>).
Pulsoximeter	Välj för att läsa av pulsoximetern (<i>Pulsoximeter, sidan 125</i>).
Referenspunkt	Välj för att ange en referenspunkt för att ange kurs och avstånd till en plats eller bäring (<i>Ange en referenspunkt, sidan 138</i>).
Sparat	Välj för att visa sparade platser, banor och waypointer (<i>Använda appen Sparade, sidan 12</i>).
Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
Tidvatteninformation	Välj för att visa tidvatteninformation för en plats (<i>Visa tidvatteninformation, sidan 17</i>).
Tips	Välj detta för att visa interaktiva klocktips och skanna en direktlänk till support.garmin.com för att komma åt klockans användarhandbok.
Trollingmotor	Välj för att använda klockan som fjärrkontroll till din Garmin trollingmotor (<i>Para ihop klockan och trollingmotorn, sidan 20</i>).
Röstkommando	Välj för att uttala ett kommando som klockan ska utföra (<i>Använda röstkommandon, sidan 13</i>).
Röstanteckningar	Välj för att spela in en röstanteckning (<i>Spela in en röstanteckning, sidan 12</i>).
Plånbok	Välj detta för att öppna din Garmin Pay™ plånbok (<i>Garmin Pay, sidan 14</i>).
Väder	Välj detta för att visa aktuell väderprognos och förhållanden.
Träningspass	Välj för att visa dina sparade träningspass (<i>Träningspass, sidan 7</i>).

Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Under aktiviteten kan du se träningsspecifika datasidor som innehåller information om steg under passet, t.ex. träningsstegets distans eller aktuellt tempo.

På klockan: Du kan öppna träningsappen från applistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa i din klocka (*Appar och aktiviteter, sidan 4*).

Du kan också visa din träningshistorik.

På appen: Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan (*Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 8*).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

Påbörja ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på  på urtavlan.

TIPS: Om du redan har ett schemalagt eller föreslaget träningspass för idag kan du bläddra nedåt och välja **Träningspass**.

- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.

- 3 Tryck på  och välj **Träning**.

- 4 Välj ett alternativ:

- Om du vill starta ett intervallpass eller ett träningspass med ett träningsmål väljer du **Snabbträningsspass** (*Starta ett intervallpass, sidan 9, Ställa in ett träningsmål, sidan 11*).
- Om du vill starta ett förladdat eller sparat träningspass väljer du **Träningsbibliotek** (*Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 8*).
- Om du vill starta ett schemalagt träningspass från Garmin Connect träningskalendern väljer du **Träningskalender** (*Om träningskalendern, sidan 11*).

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

- 5 Välj ett träningspass.

Obs! Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.

- 6 Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.

- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata. Om du vill ha information om styrka, yoga, kondition eller pilates visas en instruktionsanimering.

Poäng för träningspassets genomförande

När du har slutfört ett träningspass visar klockan din poäng för träningspassets genomförande baserat på hur exakt du slutförde träningspasset. De aktiva träningsstegen prioriteras högst och mäter hur nära din ansträngningsnivå matchar stegmålet och även att du har slutfört alla steg. Uppvärmning och återhämtningssteg har en lägre inverkan på dina poäng. Nedvarvningssteget påverkar inte din poäng för genomförande av träningspass alls.

Obs! Poäng för träningspassets genomförande visas endast för löpning eller cykling.

	Bra, 67 till 100 %
	Genomsnittlig, 34 till 66 %
	Låg, 0 till 33 %

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto (*Garmin Connect, sidan 118*)).

- 1 Välj ett alternativ:

- Öppna appen Garmin Connect och välj .
- Gå till connect.garmin.com.

- 2 Välj **Träning och planering** > **Träningspass**.

- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.

- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.

- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan klockan kan föreslå ett dagligt löp- eller cykelpass måste du ha en VO2 Max-uppskattning för den aktiviteten (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 84*).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Löpning** och sedan en aktivitet.
 - Välj **Cykling** och sedan en aktivitet.
- 4 Tryck på  och välj det föreslagna dagliga träningspasset.

Obs! Inget föreslaget träningspass visas om du har en schemalagd vilodag eller följer ett annat träningsprogram.
- 5 Bläddra nedåt om du vill visa information om träningspasset, till exempel steg och uppskattad fördel.
- 6 Tryck på  och välj ett alternativ:
 - Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
 - För hoppa över träningspasset väljer du **Avslå**.
 - Om du vill visa träningsförslag för den kommande veckan väljer du **Fler förslag**.
 - Om du vill visa träningsinställningarna, t.ex. träningsdagar, måltyp och träningsuppmaningar väljer du **Inställningar** och väljer ett alternativ.

TIPS: Om du avaktiverar alternativet **Träningsuppmaning** kan du aktivera uppmaningar igen senare. Från aktiviteten väljer du **Träning** > **Träningsbibliotek** > **Dagliga förslag**, väljer ett träningspass, trycker på  och väljer **Inställningar** > **Träningsuppmaning**.

Det föreslagna träningspasset uppdateras automatiskt med ändringar av träningsvanor, återhämtningstid och VO2 Max.

Starta ett intervallpass

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
 - 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
 - 3 Bläddra nedåt.
 - 4 Välj **Träning** > **Snabbträningspass** > **Intervaller**.
 - 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Öppna upprepnings** för att markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på .
 - Välj **Planerade upprepnings** > **Kör träningspass** om du vill använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.
 - 6 Välj  för att inkludera uppvärmning före träningspasset.
 - 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
 - 8 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på  för att påbörja den första intervallen.
 - 9 Följ instruktionerna på skärmen.
 - 10 Du kan när som helst trycka på  för att stoppa aktuellt intervall eller aktuell viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod (valfritt).
- När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Anpassa ett intervallpass

- 1 Tryck på  på urtavlan.
 - 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
 - 3 Tryck på .
 - 4 Välj **Träning** > **Snabbträningsspass** > **Intervaller** > **Planerade upprepningar**.
 - 5 Tryck på  och välj **Redigera träningspass**.
 - 6 Välj ett eller flera alternativ:
 - Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
 - Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning** > **På**.
 - 7 Tryck på .
- Klockan sparar ditt eget intervallpass tills du redigerar det igen.

Registrera test av kritisk simhastighet

Värdet för din kritiska simhastighet (CSS) är resultatet av ett tidsbaserat test uttryckt som tempo per 100 meter. Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** > **Simning** > **Simbassäng**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning** > **Träningsbibliotek** > **Kritisk simhastighet** > **Simma för att testa kritisk simhastighet**.
- 5 Tryck på  för att förhandsgranska stegen i träningspasset (valfritt).
- 6 Tryck på .
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 8 Följ instruktionerna på skärmen.

Använda Virtual Partner®

Funktionen Virtual Partner är ett träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina mål. Du kan ställa in ett tempo för Virtual Partner funktionen och tävla mot det.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Virtual Partner**.
- 6 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 7 Tryck på  eller  för att ändra plats på skärmen Virtual Partner (valfritt).
- 8 Starta en aktivitet ([Starta en aktivitet](#), sidan 22).
- 9 Tryck på  eller  för att bläddra till Virtual Partner skärmen och se vem som leder.

Ställa in ett träningsmål

Funktionen för träningsmål kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan träna mot ett inställt mål för distans, distans och tid, distans och tempo eller distans och fart. Under träningsaktiviteten ger klockan feedback i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på  och välj **Träning**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ställ in ett mål**.
 - Välj **Snabbträningsspass**.
- Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
 - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
 - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.Träningsmålsidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 6 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

TIPS: Du kan hålla  intryckt och välja **Avbryt mål** för att avbryta träningsmålet.

Tävla i en föregående aktivitet

Du kan tävla i en tidigare registrerad eller hämtad aktivitet. Den här funktionen kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan se hur långt före eller efter du är under aktiviteten.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning > Tävla mot dig själv**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
 - Välj **Hämtade** för att välja en aktivitet som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj aktiviteten.
Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

Om träningskalendern

Träningskalendern på klockan är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat på ditt Garmin Connect konto. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till klockan visas i den förenklade kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i klockan oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs den förenklade träningswidgeten Garmin till i listan med förenklade widgetar på quatix klockan.

Använda appen Sparade

Med appen Sparade kan du visa sparade platser och banor.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Sparat**.
- 3 Välj ett sparat objekt.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera till platsen väljer du **Gå till**.
 - Om du vill göra banan väljer du **Kör bana**.
 - Om du vill göra banan i omvänd ordning väljer du **Mer > Kör banan baklänges**.
 - Välj **Mer > Information** för att visa platsinformation.
 - Välj **Mer > Ändra** för att redigera platsen eller baninformationen.
 - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Mer > Se stigningar**.
 - Välj **Mer > Visa på karta** för att visa banan på kartan även när du inte navigerar.
 - Om du vill dela platsen eller banan med funktionen **Garmin Share** väljer du **Mer > Dela** ([Garmin Share, sidan 116](#)).
 - Välj **Mer > Ta bort** för att ta bort platsen eller banan.

Spela in en röstanteckning

Du kan spela in och lyssna på röstanteckningar med klockans inbyggda högtalare och mikrofon.

- 1 Välj ett alternativ:
 - 1 Tryck på  på urtavlan.
 - Håll  intryckt.
- 2 Välj **Röstanteckningar**.
- 3 Välj .
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Plats** för att spara din GPS-position tillsammans med röstanteckningen.
 - Välj **Volym** för att justera högtalarvolymen.
- 5 Välj .
- 6 Säg din röstanteckning.
- 7 Välj .
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spela upp röstanteckningen.
 - Välj  för att byta namn på eller ta bort röstanteckningen.
 - Tryck på  och välj  för att visa ditt bibliotek av röstanteckningar.

Använda röstkommandon

1 Välj ett alternativ:

- Tryck på  på urtavlan och välj **Röstkommando**.
- Håll  intryckt och välj **Röstkommando**.

Obs! Här kan du anpassa menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 76](#)).

2 Säg ett röstkommando som klockan ska utföra ([Klockans röstkommandon, sidan 13](#)).

Klockans röstkommandon

Röstkommandosystemet är utformat för att upptäcka naturligt tal. Det här är en lista över vanliga röstkommandon, men klockan kräver inte dessa exakta fraser. Du kan försöka säga variationer av dessa kommandon på ett sätt som är naturligt för dig. Gå till garmin.com/voicecommand/tips för tips om röstkommandon och felsökningsinformation.

Rösthjälpkommando	Funktion
Vad kan jag säga nu?	Visar en lista över vanliga röstkommandon

Enhets- och skärmfunktioner

Röstkommando	Funktion
Var är min telefon?	Spelar upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckhåll för Bluetooth.
Stäng av stör ej	Inaktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar.
Starta flygplansläge	Aktiverar flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.
Höj ljusstyrkan	Ökar ljusstyrkan.
Sänk ljusstyrkan	Minskar ljusstyrkan.
Ställ in ljusstyrkan på 80	Ställer in ljusstyrkan på en angiven procent. Tillgängliga siffror är 0–100 %.

Klockfunktioner

Röstkommando	Funktion
Ställ in timern på femton minuter	Ställer in en nedräkningstimer på angiven tid.
Pausa timer	Pausar den aktuella nedräkningstimern.
Återuppta timer	Återupptar den pausade nedräkningstimern.
Avbryt timer	Avbryter den aktuella nedräkningstimern.
Starta stoppuret	Startar stoppuret.
Stoppa stoppur	Stoppar stoppuret.
Väck mig klockan kvart över tre på morgonen	Ställer in ett engångslarm för den angivna tiden.

App- och aktivitetsfunktioner

Röstkommando	Funktion
Hur är vädret?	Öppnar väderappen.
Öppna kalendern	Öppnar kalenderappen.
Nu ska vi ta en löptur	Starta en Kör.
Börja vandring	Startar en Vandring.
Öppna triathlon appen	Startar en Triathlon.

Obs! De appar och aktiviteter som visas är exempel, men du kan styra alla standardappar och -aktiviteter med röstkommandon ([Appar, sidan 5](#)), ([Aktiviteter, sidan 21](#)).

Navigeringsfunktioner

Röstkommando	Funktion
Börja navigering	Öppnar menyn Navigera för att navigera till en destination.
Markera en waypoint	Sparar din aktuella plats.
Byt till kompass appen	Öppnar kompassen.

Mediefunktioner

Röstkommando	Funktion
Ställ in ljudstyrkan på 8	Justerar volymen till den angivna nivån. Tillgängliga siffror är 0–10 eller 0–100 %.
Höj volymen	Höjer ljudvolymen.
Sänk volymen	Sänker ljudvolymen.
Spela musik	Spelar upp det valda mediet.
Nästa spår	Spelar upp nästa mediespår.
Föregående spår	Spelar upp föregående mediespår.
Pausa musik	Pausar den aktuella medieuppspelningen.
Mute	Tystar alla ljud.
Unmute	Slår på alla ljud.

Garmin Pay

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp på anslutna platser med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay > Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda klockan för att betala för köp på en ansluten plats.

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan trycker du på .
- Håll in .

2 Välj **Plånbok**.

3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.

4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken trycker du på  för att byta till ett annat kort (valfritt).

5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.

Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.

6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

1 I appen Garmin Connect väljer du **•••**.

2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

1 Från appen Garmin Connect väljer du **•••**.

2 Välj **Garmin Pay**.

3 Välj ett kort.

4 Välj ett alternativ:

- Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med klockan quatix.
- Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för klockan quatix, skapa en lösenordskod och ange kortuppgifterna på nytt.

1 I appen Garmin Connect väljer du **•••**.

2 Välj **Garmin Pay** > **Ändra lösenordskod**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med klockan quatix måste du ange den nya lösenordskoden.

Dykplanering

Du kan planera för framtida dyk med hjälp av dykdatorn, till exempel genom att beräkna dina tider för andningsgas eller gränsen utan dekompression (NDL, no-decompression limit).

Beräkna NDL-tid

Du kan beräkna tiden för gränsen utan dekompression (NDL) eller maximalt djup för ett framtida dyk. Beräkningarna varken sparas eller tillämpas på nästa dyk.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Planera dyk > Beräkna NDL**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill beräkna NDL baserat på den aktuella vävnadsbelastningen väljer du **Dyker nu**.
 - Om du vill beräkna NDL baserat på vävnadsbelastningen vid ett senare tillfälle väljer du **Ange yt- intervall** och ange tid för ytintervall.
- 4 Ange syre i procent.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill beräkna NDL-tid väljer du **Ange djup** och anger det planerade djupet för dyket.
 - Om du vill beräkna det maximala djupet väljer du **Ange tid** och anger den planerade dyktiden.Nedräkningsklockan, djupet och det maximala användningsdjupet (MOD) för NDL visas.

Obs! Om det planerade djupet överskrider andningsgasens eller dykdatorns maximala användningsdjup visas ett varningsmeddelande och gasens användningsdjup visas i rött.
- 6 Tryck på .
- 7 Välj ett alternativ:
 - Om du vill avsluta väljer du **Klar**.
 - Om du vill lägga till intervaller till dyket väljer du **Lägg till upprepningsdyk** och följ instruktionerna på skärmen.

Beräkna andningsgasen

Du kan beräkna PO₂-värdet, syrgasprocent eller maximalt djup för ett dyk genom att justera två av de tre värdena. Beräkningarna påverkas av vattentypsinställningen i menyn Dykinställning.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Planera dyk > Beräkna gas**.
- 3 Tryck på  eller  och välj ett alternativ för att beräkna:
 - Välj **PO₂**.
 - Välj **O₂%**.
 - Välj **Djup**.
- 4 Tryck på  eller  för att ändra det första värdet.
- 5 Tryck på  och sedan på  eller  för att ändra det andra värdet.

När du ändrar värdena beräknar enheten ett justerat värde för det markerade alternativet.
- 6 Om det behövs trycker du på  för att beräkna värdet för ett annat alternativ.

Visa tidvatteninformation

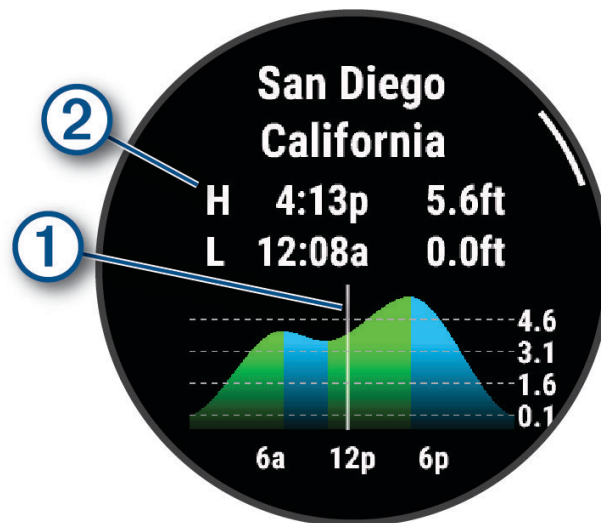
⚠ VARNING

Tidvattensinformation är endast avsedd för informationssyfte. Det är ditt ansvar att ta hänsyn till all publicerad tidvatten- eller vattenrelaterad hjälp, att vara uppmärksam på omgivningen och alltid använda ditt goda omdöme när du befinner dig vid vatten. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

Du kan visa information om en tidvattenstation, inklusive tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar. Du kan spara upp till tio tidvattensstationer.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Tidvatteninformation**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill använda aktuell plats när du är i närheten av en tidvattenstation väljer du **Lägg till > Aktuell position**.
 - Om du vill välja en plats på kartan väljer du **Lägg till > Använd karta**.
 - Om du vill ange namnet på en stad väljer du **Lägg till > Ortssökning**.
 - Om du vill välja en sparad plats väljer du **Lägg till > Sparade platser**.
 - Om du vill ange koordinater för en plats väljer du **Lägg till > Koordinater**.

Ett 24-timmarstidvattendiagram visas för dagens datum med aktuell tidvattenhöjd ❶ och information om nästa flod och ebb ❷.



- Tryck på  för att visa tidvatteninformation för kommande dagar.
- Tryck på  och välj **Ställ in som favorit** för att ange den här platsen som din favorittidvattensstation. Din favorittidvattensstation visas längst upp i listan i appen och i den förenklade widgeten.

Ställa in en tidvattensvarning

- 1 Från appen **Tidvatteninformation** väljer du en sparad tidvattensstation.
- 2 Tryck på  och välj **Ställ in avisering**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in ett larm som ljuder före högtidvattnet väljer du **Till högvatten**.
 - Om du vill ställa in ett larm som ljuder före lågvatten väljer du **Till lågvatten**.

Markera ankarets plats

VARNING

Ankringsfunktionen är ett verktyg enbart för situationsberedskap och kan inte förhindra grundstötning eller kollisioner under alla omständigheter. Det är ditt ansvar att båten framförs på ett säkert och förnuftigt sätt, att vara uppmärksam på omgivningen och alltid använda ditt goda omdöme när du befinner dig på vatten. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till egendomsskada, allvarlig personskada eller dödsfall.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Ankare**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på  och välj **Kasta ankar**.

Ankarinställningar

Tryck på  på urtavlan och välj **Ankare**, håll sedan  intryckt och välj appinställningarna.

Avdriftsradi: Ställer in tillåtna driftavstånd vid ankring.

Uppdateringsintervall: Ställer in tidsintervallet för att uppdatera ankarinformation.

Ankringslarm: Aktiverar ett larm för när båten rör sig utanför avdriftsradien.

Ankringslarmets varaktighet: Ställer in ankringslarmets varaktighet. När ankringslarmet är aktiverat visas en varning varje gång båten rör sig utanför avdriftsradien under larmets angivna varaktighet.

Använda Boat Command

Du kan använda mikrofonen på klockan till att styra din ihopparade Garmin plotter. När du har parat ihop enheterna kan de anslutas automatiskt när de slås på, är inom räckhåll och appen är öppen på klockan.

- 1 Flytta din quatix klocka inom 3 m (10 fot) från plottern.
- 2 På urtavlan håller du ned .
- 3 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Plotter > Para ihop ny**.
- 4 Ställ in plottern på att aktivera ihopparningsläge för röststyrning.
Mer information finns i användarhandboken till plottern.
- 5 Slutför ihopparningen genom att följa de instruktioner som visas på båda enheterna.
- 6 På valfri skärm håller du  intryckt och aktiverar **Boat Mode**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Håll  intryckt på valfri skärm.
 - På valfri skärm håller du  intryckt och väljer **Boat Command**.
 - Tryck på  på urtavlan och välj **Boat Command**.
- 8 Säg ett kommando till plottern.
Se plotterns användarhandbok för exempel på röstkommandon.

Använda appen MFD-fjärrkontroll

Du kan använda klockan som en fjärrkontroll till din ihopparade Garmin plotter för snabb åtkomst till funktioner som används ofta, t.ex. genvägar och inzoomning av sjökort. När du har parat ihop enheterna kan de anslutas automatiskt när de slås på, är inom räckhåll och appen är öppen på klockan.

- 1 Flytta din quatix klocka inom 3 m (10 fot) från plottern.
 - 2 Tryck på  på urtavlan och välj **MFD Remote**.
 - 3 Ställ in plottern på att aktivera ihoppningsläge för en fjärrkontroll.
Mer information finns i användarhandboken till plottern.
 - 4 Använd pekskärmen för att navigera i menyerna och funktionerna på den ihopparade plottern.
- TIPS:** Du kan trycka på  för att växla mellan plotterns styrknappar och dess huvudreglage.

Överföra båtdata

Du kan strömma båtdata till klockan från din ihopparade Garmin plotter. När du har parat ihop enheterna kan de anslutas automatiskt när de slås på, är inom räckhåll och appen är öppen på klockan. Klockan visar upp till tre datafält per sida, och upp till sex sidor med data.

- 1 Flytta din quatix klocka inom 3 m (10 fot) från plottern.
- 2 Tryck på  på urtavlan och välj **Båtdata**.
- 3 Ställ in plottern på att aktivera ihoppningsläge för en trådlös enhet.
Mer information finns i användarhandboken till plottern.
- 4 Tryck på  eller  eller använd pekskärmen för att bläddra bland datasidorna.
- 5 Om det behövs trycker du på  för att lägga till, ändra eller ta bort en datasida.

Markera en waypoint på plottern

Du kan markera en waypoint på din ihopparade plotter med hjälp av klockan quatix.

- 1 Tryck på  på urtavlan och välj **Båtdata**.
- 2 Tryck på .
- 3 Välj **Markera plotterwaypoint**.

Autopilot

VARNING

Du ansvarar för att båten framförs på ett säkert och förnuftigt sätt. Autopiloten är ett verktyg som hjälper dig att hantera båten. Den befriar dig inte från ansvaret för att framföra din båt säkert. Undvik farlig navigering och lämna aldrig styrplatsen utan uppsikt.

Var alltid beredd på att snabbt återgå till att styra båten manuellt.

Lär dig att använda autopiloten i stilla och riskfria vatten utan några faror.

Var försiktig när du använder autopiloten nära hinder i vattnet, till exempel hamnar, pålverk och andra båtar.

Ihopparring med Autopilot

Du kan para ihop klockan med en kompatibel Garmin autopilot för att styra fartyget från klockan.

- 1 Flytta klockan quatix inom 3 m (10 fot) från den marina enheten.
- 2 Tryck på  på urtavlan och välj **Autopilot**.
- 3 Ställ in den kompatibla Garmin roderkontrollen för autopilot att söka efter en fjärrkontroll.
Mer information finns i användarhandboken till roderkontrollen.

- 4 Slutför ihopparringen genom att följa de instruktioner som visas på båda enheterna.

När du har parat ihop enheterna kan de anslutas automatiskt när de slås på, är inom räckhåll och appen är öppen på klockan.

Obs! Om du behöver para ihop med en annan autopilots roderkontroll håller du in  i appen Autopilot och väljer **Inställningar > Para ihop ny**.

Styra autopiloten

- 1 Tryck på  på urtavlan och välj **Autopilot**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill aktivera autopilotens kurshållning ska du hålla en stadig kurs, trycka på  och sedan släppa rodret.
 - Om du vill ändra kursen när autopiloten är aktiverad trycker du på  för styrbord och  för babord.
 - Om du vill ändra styrläge håller du ned , väljer **Styrningsläge** och väljer ett alternativ.
 - För att utföra ett styrmönster håller du in , väljer **Mönsterstyrning** och därefter ett mönster.
Obs! Du kan ändra de styrmönster som är tillgängliga på din klocka från autopiloten.
 - Om du vill ta rodret och försätta autopiloten i viloläge trycker du på .

Fjärrkontroll för trollingmotor

Para ihop klockan och trollingmotorn

Du kan använda klockan som fjärrkontroll till trollingmotorn Garmin. När enheterna har parats ihop kan du styra trollingmotorn med hjälp av appen **Trollingmotor** och aktiviteten **Båt** eller **Fiske**. Mer information om hur du använder en fjärrkontroll finns i trollingmotorns användarhandbok.

- 1 Slå på trollingmotorn.
- 2 Placera klockan inom 1 m (3 fot) från skärmpanelen på trollingmotorn.
- 3 Tryck på  på klockan och välj **Trollingmotor**.
- 4 Tryck tre gånger på  på trollingmotorns skärm för att aktivera ihopparningsläget.
 på trollingmotorns display lyser blått när den söker efter en anslutning.
- 5 Tryck på  på klockan för att aktivera ihopparningsläget.
- 6 Kontrollera att lösenordet som visas på trollingmotorns fjärrkontroll stämmer överens med klockan.
- 7 Tryck på  på klockan för att bekräfta lösenordet.
- 8 Tryck på  på trollingmotorns fjärrkontroll för att bekräfta lösenordet.
På trollingmotorns display lyser  grönt när anslutningen till klockan har upprättats.

TIPS: Om det behövs kan du para ihop klockan med en annan trollingmotor senare från menyn **Sensorer och tillbehör** ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)).

Appen Fusion Audio

Du kan använda appen Fusion Audio på klockan quatix för att styra ljuduppspelningen på din Fusion.

Ansluta till en Fusion stereo

- 1 Ställ in att Fusion stereo ska kunna upptäckas.

Mer information finns i användarhandboken till stereon.

- 2 Flytta quatix klockan inom 3 m (10 fot) från stereon.

- 3 Tryck på  på urtavlan.

- 4 Välj **Fusion Audio**.

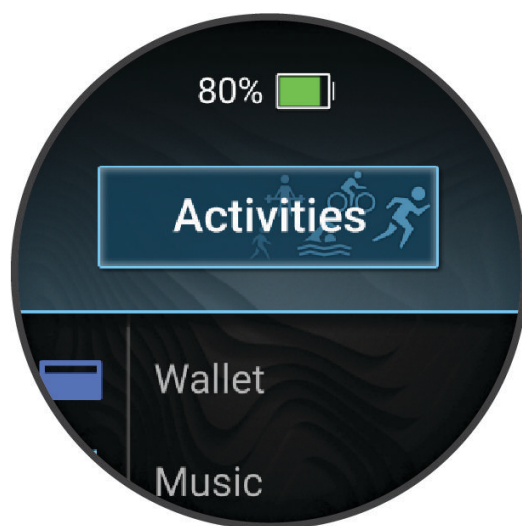
Första gången du öppnar appen på klockan paras klockan automatiskt ihop med och ansluts till stereon. Om du behöver para ihop med en annan stereo i appen Fusion Audio väljer du  > **Para ihop ny**.

När du har parat ihop enheterna kan de anslutas automatiskt när de slås på, är inom räckhåll och appen är öppen på klockan.

Aktiviteter

Tryck på  på urtavlan, välj **Aktiviteter** och tryck på  för att bläddra igenom aktiviteterna. Din lista över favoritaktiviteter visas överst i listan ([Anpassa listan över dina favoritaktiviteter, sidan 64](#)).

Obs! Vissa aktiviteter visas i mer än en kategori.



Kategori	Aktiviteter
Utomhus	Ridning, Bouldering, Frisbeegolf, Expedition, Fiske, Golf, Vandring, Ridning, Jakt, Inlines, Bergs-klättring, Rucking, Gång
Löpning	Inomhusbana, Kör, Banlöpning, Trailrun, Löpband, Hinderlopp, Ultralöpning, Virtuell löpning
Cykling	Cykling, Cykelpendling, Cykling inne, Cykeltour, BMX, Cykelcross, eBike, eMTB, Gruscykling, Mountainbike, Landsvägscyking
Simning	Öppet vatten, Simbassäng
Gym	Boxning, Kondition, Klättring inomhus, Crosstrainer, Trappsteg, HIIT (Högintensiv intervallträning), Hopprep, MMA, Pilates, Rodd inomhus, Trappmaskin, Styrka, Gå inomhus, Yoga
Dykning	Fridyk, Dykning, Snorkel
Vintersport	Offpiståkning, Offpiståkning snowboard, Skridskoåkning, Skidåkning, Snowboard, Skoteråkning, Snöskovandring, Klassisk stil, Fristil
Vattensport	Båt, Kajak, Kiteboard, Rodd, Segla, Segelexpedition, Seglingstävling, SUP, Surf, Tube, Wakeboard, Wakesurfing, Vattenskidor, Forsränning, Vindsurfing
Lagsporter	Amerikansk fotboll, Baseboll, Basket, Cricket, Landhockey, Hockey, Lacrosse, Rugby, Fotboll, Softboll, Volleyboll, Ultimate disc
Racketsporter	Badminton, Padel, Pickleball, Plattformstennis, Racketboll, Squash, Pingis, Tennis
Motorsporter	Fyrhjuling, Motocross, Motorcykel, Overland
Multisport	Swimrun, Triathlon
Annan	Andningsterapi, Spel, Jumpmaster, Meditation, Tempoträning, Spåra mig

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

- Tryck på  på urtavlan.
- Välj **Aktiviteter**.
- Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Bläddra till listan **Mer** aktiviteter, välj en aktivitetskategori och välj en aktivitet.
- Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills GPS-statusfältet blir fullt.
Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet ([Ladda klockan, sidan 155](#)).
- Tryck på  för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 161](#)).
- Tryck på  eller  för att visa ytterligare datasidor.
- Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.
TIPS: Du kan svepa nedåt från den övre delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen under en aktivitet.
- Svep åt höger eller vänster för att visa musikkontroller eller aktivitetsinställningar.
- Under en aktivitet håller du ned  och väljer **Ändra sport** för att övergå till en annan aktivitetstyp.
När aktiviteten omfattar två eller fler sporter registreras den som en multisportaktivitet.
- Håll ned , välj aktivitetsinställningarna och välj **Strömläge** för att använda ett strömsparläge för att förlänga batteritiden ([Anpassa strömlägen, sidan 149](#)).

GPS-status och statusikoner

För utomhusaktiviteter lyser statusfältet grönt när GPS:en är redo. När en ikon blinkar innebär det att klockan söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Telefonens anslutningsstatus
	Status för Wi-Fi® teknologi
	LiveTrack status
	GroupTrack status
	Pulsstatus
	Running Dynamics Pod status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för cykellampa
	Status för cykelradar
	Status för läget för utökad display
	Status för smart trainer
	Kraftmätarstatus
	tempe™ sensorstatus

Stoppa en aktivitet

1 Tryck på .

Välj ett alternativ:

- 2
- Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
 - Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara**, trycker på  och väljer ett alternativ.
Obs! När du har sparat aktiviteten kan du ange självutvärderingsdata ([Utvärdera en aktivitet, sidan 25](#)).
 - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
 - För att markera ett varv väljer du **Varv**.
Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 161](#)).
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.
Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rutt**.
Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
 - Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtningspuls** och väntar medan timern räknar ned ([Återhämtningspuls, sidan 92](#)).
 - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort**.

Obs! När du har stoppat aktiviteten sparar klockan den automatiskt efter 30 minuter.

Utvärdera en aktivitet

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för vissa aktiviteter ([Aktivitetsinställningar, sidan 65](#)).

1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** ([Stoppa en aktivitet, sidan 25](#)).

2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

Obs! Du kan välja  för att hoppa över självutvärderingen.

3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

Utomhusaktiviteter

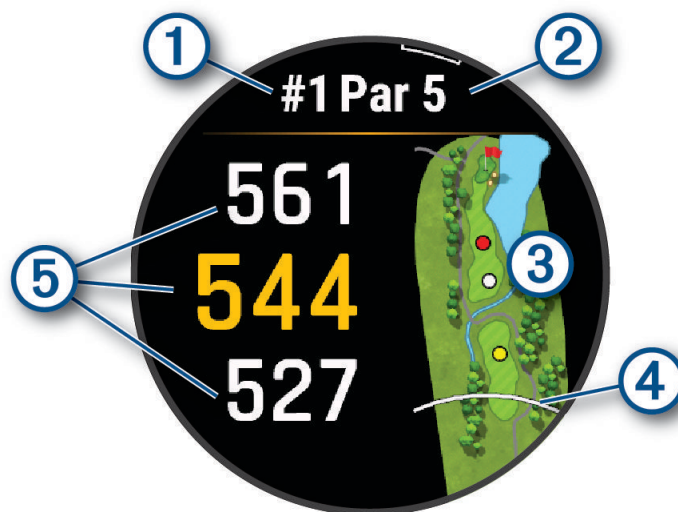
Golf

Spela golf

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 155](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Golf**.
Enheten hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
- 3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.
- 4 Vid behov ställer du in din driverlängd.
- 5 Välj  om du vill ange score.

- 6 Välj tee-ruta.
Skärmen med hålinformation visas.



①	Aktuellt hålnummer
②	Par för hålet
③	Kartan över hålet
④	Driverlängd från tee-rutan
⑤	Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen

Obs! Eftersom flaggplatserna ändras, beräknar klockan avståndet till den främre delen, mitten, och den bakre delen av greenen och inte flaggans faktiska plats.

7 Välj ett alternativ:

- Tryck på greenens främre, mittre eller bakre del för att visa PlaysLike avståndet (*PlaysLike avståndsikoner, sidan 30*).
- Tryck på  eller  för att visa ytterligare data, inklusive ditt handicap och PlaysLike-faktorer.
- Tryck på kartan om du vill visa fler detaljer eller mäta avstånd med peka på mätpunkt (*Mäta avstånd med Peka på mätpunkt, sidan 30*).
- Tryck på kartan och välj  eller  för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder.
- Tryck på  för att öppna golfmenyn (*Golfmeny, sidan 28*).

När du går vidare till nästa hål växlar klockan automatiskt till att visa informationen om det nya hålet.

Golfmeny

Under en runda kan du trycka på  för att komma åt fler funktioner i golfmenyn.

Visa green: Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning ([Flytta flaggan, sidan 29](#)).

Virtuell caddie: Ber om en klubbrekommendation från den virtuella caddien ([Virtuell caddie, sidan 29](#)).

Ändra hål: Gör att du kan ändra hålet manuellt.

Byt green: Byt green när det finns flera greener för ett hål.

Scorekort: Öppnar scorekortet för rundan ([Registrera score, sidan 31](#)).

PinPointer: Funktionen PinPointer är en kompass som pekar ut flaggans plats när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

Obs! Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

Vind: Öppnar en pekare som visar vindriktningen och hastighet i förhållande till flaggan ([Visa vindhastighet och -riktning, sidan 32](#)).

Information om runda: Visar registrerad tid, distans och antal steg som gått. Detta startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda.

Mät slag: Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen ([Visa uppmätta slag, sidan 30](#)). Du kan även registrera slag manuellt ([Mäta slag manuellt, sidan 31](#)).

Anpassade mål: Sparar en plats, som ett objekt eller ett hinder, för det aktuella hålet ([Spara anpassade mål, sidan 32](#)).

Klubbstatistik: Visar statistik med varje golfklubba, liksom information om distans och noggrannhet. Visas när du parar ihop kompatibla Approach® klubbspårningssensorer eller aktiverar inställningen Prompt för klubba.

SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG: Visar tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus för den aktuella dagen.

Inställningar: Gör att du kan anpassa inställningarna för golfaktiviteter ([Golfinställningar, sidan 28](#)).

Avsluta runda: Avslutar den aktuella rundan.

Golfinställningar

Under en runda kan du trycka på  och välja **Inställningar** att anpassa golfinställningarna.

Scoreinställningar: Gör att du kan ställa in scorealternativen ([Scoringinställningar, sidan 31](#)).

Driverlängd: Ställer in tillryggalagd medelsträcka för bollen från tee-rutan på din drive. Distansen för drivern visas som en båge på kartan.

PlaysLike: Ställer in preferenser för avståndsfunktionen "motsvarande avstånd", som visar justerade avstånd till greenen när du spelar golf ([PlaysLike avståndssikoner, sidan 30](#)).

Virtuell caddie: Du kan välja automatiska eller manuella klubbrekommendationer från den virtuella caddien. Visas när du har spelat fem golfrundor, sparat klubborna och överfört scorekort till Garmin Golf™ appen.

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

Tävlingsläge: Avaktiverar distansfunktionerna PinPointer och PlaysLike. De här funktionerna är inte tillåtna under sanktionerade turneringar eller rundor för handicapberäkning.

Golfdistans: Ställer in måttenheten för avstånd när du spelar golf.

Vindhastighet för golf: Ställer in den måttenhet för vindhastighet när du spelar golf.

Prompt för klubba: Uppmanar dig att ange vilken golfklubba du använde efter varje detekterat slag för att registrera din klubbstatistik ([Registrera statistik, sidan 31](#)).

Satelliter: Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar, sidan 71](#)).

Registrera aktivitet: Aktiverar registrering av FIT-fil för aktiviteter. FIT-filer sparar träningsinformation som är anpassad för Garmin Connect webbplatsen och appen.

Klubbssensorer: Gör att du kan ställa in kompatibla Approach klubbspårningssensorer.

Para ihop avståndsmätare: Gör att du kan para ihop klockan med din kompatibla avståndsmätare.

Flytta flaggan

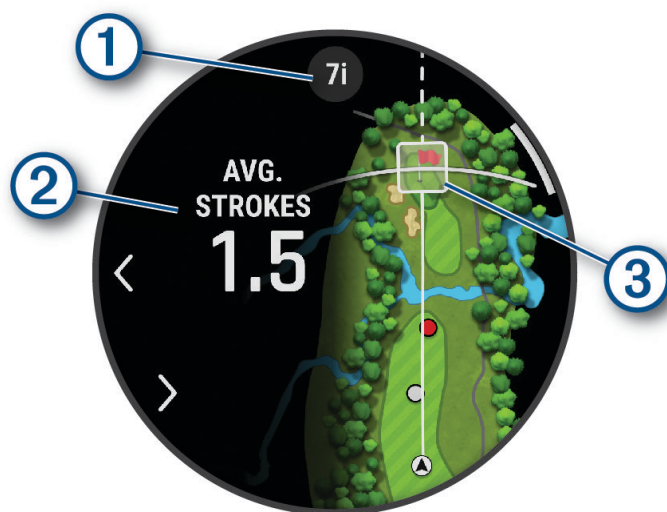
Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

- 1 På hålinformationssidan trycker du på .
- 2 Välj **Visa green**.
- 3 Använd vid behov skjutreglaget på skärmens högra sida för att zooma in eller ut.
- 4 Tryck på eller dra  för att flytta flaggan.
- 5 Tryck på .

Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att visa flaggans nya plats. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

Virtuell caddie

Innan du kan använda den virtuella caddien måste du spela fem rundor med Approach klubbspårningssensorer eller aktivera inställningen Prompt för klubba ([Aktivitetsinställningar, sidan 65](#)) och överföra dina scorekort. För varje runda måste du ansluta till en ihopparad smartphone med hjälp av appen Garmin Golf. Rekommendationer baserat på hål, vinddata och dina tidigare prestationer med varje klubba visas med hjälp av den virtuella caddien.



①	Visar rekommenderad klubba eller klubbkombination för hålet. Du kan välja  eller  för att visa andra klubbalternativ.
②	Visar medelantalet slag som förväntas ta poäng med klubbrekommendationen.
③	Visar slagspridningsområdet för nästa slag med klubbrekommendationen baserat på slaghistoriken med klubban. Obs! Om slagspridningsområdet överlappar med greenen visas slagets chanser att nå greenen som en procentsats.

PlaysLike avståndsikoner

Funktionen PlaysLike avstånd tar hänsyn till höjdförändringar på banan, vindhastigheten, vindriktningen och luftdensiteten genom att visa det justerade avståndet till greenen. Under en runda kan du trycka på ett avstånd till greenen för att se PlaysLike avståndet. Du kan svepa uppåt eller trycka på  för att se hur mycket avståndet har ändrats på grund av var och en av dessa faktorer.

TIPS: Du kan konfigurera vilka data som tas med i PlaysLike justeringarna i aktivitetsinställningarna ([PlaysLike inställningar](#), sidan 30).

▲: Avståndet är längre än förväntat.

■: Avståndet blir som förväntat.

▼: Avståndet är kortare än förväntat.

↗: Skillnaden i avstånd på grund av höjdförändringar.

▲: Skillnaden i avstånd på grund av vindhastighet och -riktning.

☁: Skillnaden i avstånd på grund av luftdensiteten.

PlaysLike inställningar

Under en runda trycker du på  och väljer **Inställningar > PlaysLike**.

Vind: Vindhastighet och -riktning inkluderas i justeringarna för PlaysLike avstånd.

Väder: Luftdensiteten inkluderas i justeringarna för PlaysLike avstånd.

Hemförhållanden: Gör att du manuellt kan ändra de inställningar för höjd, temperatur och luftfuktighet som används för luftdensiteten.

Obs! Det kan vara bra att ställa in väderförhållanden som stämmer överens med hur det är där du brukar spela. Om de inte överensstämmer med förhållandena på dina normala banor kan justeringarna för luftdensitet verka felaktiga.

Mäta avstånd med Peka på mätpunkt

Under pågående spel kan du använda Peka på mätpunkt för att mäta avståndet till en viss punkt på kartan.

1 Tryck på kartan när du spelar golf.

2 Tryck eller dra för att placera mätpunktsirkeln .

Du kan visa avståndet från din nuvarande position till mätpunktsirkeln och från mätpunktsirkeln till flaggans plats.

3 Använd vid behov skjutreglaget på skärmens högra sida för att zooma in eller ut.

Visa uppmätta slag

Enheten har automatisk avkänning och registrering av slag. Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slaglängden så att du kan visa den senare.

TIPS: Automatisk avkänning av slag fungerar bäst när du bär enheten på din främre handled och får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på puttar.

1 När du spelar golf trycker du på .

2 Välj **Mät slag**.

Din senaste slaglängd visas.

Obs! Längden återställs automatiskt när du slår iväg bollen igen, gör en putt på green eller går vidare till nästa hål.

3 Tryck på  och välj **Tidigare slag** för att visa alla registrerade slaglängder.

Obs! Avståndet från det senaste slaget visas också längst upp på hålinformationssidan.

Mäta slag manuellt

Du kan lägga till ett slag manuellt om klockan inte hittar det. Du måste lägga till slaget från platsen för det missade slaget.

- 1 Slå ett slag och se var bollen landar.
- 2 På hålinformationssidan trycker du på .
- 3 Välj **Mät slag**.
- 4 Tryck på .
- 5 Välj **Lägg till slag** > ✓.
- 6 Om nödvändigt anger du klubban som du använde för slaget.
- 7 Gå eller kör till bollen.

Nästa gång du slår ett slag registrerar klockan det senaste slagets avstånd automatiskt. Om nödvändigt kan du lägga till ytterligare ett slag manuellt.

Registrera score

- 1 På hålinformationssidan trycker du på .
- 2 Välj **Scorekort**.
Scorekortet visas när du är på greenen.
- 3 Tryck på  eller  för att bläddra bland hålen.
- 4 Tryck på  för att välja ett hål.
- 5 Tryck på  eller  för att ange resultatet.
Ditt totala resultat har uppdaterats.

Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik ([Scoringinställningar](#), sidan 31).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och tryck sedan på .
- 3 Ange antalet puttar och tryck på .
- Obs!** Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:
Obs! Om du befinner dig på ett par 3-hål visas inte information om fairway.
 - Om bollen träffar fairway väljer du **På fairway**.
 - Om bollen missade fairway väljer du **Miss åt höger** eller **Miss åt vänster**.
- 5 Ange vid behov antalet pliktslag.

Scoringinställningar

Under en runda ska du trycka på  och välja **Inställningar** > **Scoreinställningar**.

Scoringmetod: Ändrar vilken metod enheten använder för att ange score.

Handicap-score: Aktivera handicap-score.

Ange handicap: Ställer in ditt handicap när handicap-score är aktiverat.

Visa score: Visar din totala poäng för rundan högst upp på scorekortet ([Registrera score](#), sidan 31).

Spåra statistik: Aktiverar statistikspårning för antal puttar, greenträffar och fairwayträffar medan du spelar golf.

Pliktslag: Aktiverar spårning av pliktslag under golfspel ([Registrera statistik](#), sidan 31).

Förslag: Aktiverar frågan i början av en runda som frågar om du vill ange score.

Om Poängbogey

När du väljer Poängbogey som scoringmetod ([Aktivitetsinställningar, sidan 65](#)) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

Scorekortet för spel med Poängbogey visar poäng i stället för slag.

Poäng	Slag i förhållande till par
0	2 eller fler över
1	1 över
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Visa vindhastighet och -riktning

Vindfunktionen är en pekare som används till att visa vindhastighet och -riktning i förhållande till flaggan. Om du vill använda vindfunktionen måste det finnas en anslutning i appen Garmin Golf.

- 1 När du spelar golf trycker du på .
- 2 Välj **Vind**.

Pilen pekar i vindriktningen relativt flaggan.

Visa riktningen till flaggan

Funktionen PinPointer är en kompass som ger riktningshjälp när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

Obs! Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

- 1 På hålinformationssidan trycker du på .
- 2 Välj **PinPointer**.

Pilen pekar mot flaggans plats.

Spara anpassade mål

När du spelar en runda kan du spara upp till fem anpassade mål för varje håll. Det kan vara praktiskt att spara ett mål för registrering av föremål eller hinder som inte visas på kartan. Du kan visa avstånden till målen från skärmen med hinder och layups ([Spela golf, sidan 26](#)).

- 1 Stå nära det mål du vill spara.
Obs! Du kan inte spara ett mål som är långt ifrån det nu valda hålet.
- 2 På hålinformationssidan trycker du på .
- 3 Välj **Anpassade mål**.
- 4 Välj en måltyp.

Läge med stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålinformationssidan.

- 1 Tryck på  under en runda.
- 2 Välj **Inställningar > Stora siffror**.



Avstånden till den främre, mittre och bakre delen av greenen visas med stort teckensnitt på hålinformationssidan.

- 3 Tryck på  eller  för att visa ytterligare data, t.ex. ditt handicap. Data inkluderar även PlaysLike avståndet till mitten av greenen samt vindhastighet och vindriktning.

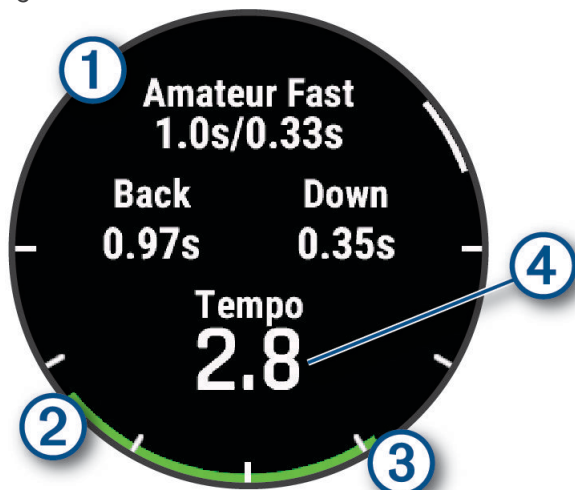
Svingtempoträning

Med aktiviteten Tempoträning får du hjälp med att göra en mer konsekvent golfsving. Enheten mäter och visar tiden för din baksving och nedsving. Enheten visar också ditt svingtempo. Svingtempot är tiden för baksvingen dividerat med tiden för nedsvingen uttryckt som ett förhållande. Ett förhållande på 3 till 1, eller 3,0 är det idealiska svingtempot baserat på studier av professionella golfare.

Det idealiska svingtempot

Du kan uppnå det idealiska 3:0-tempot med hjälp av olika svingtider, t.ex. 0,7 sek/0,23 sek eller 1,2 sek./0,4 sek. Alla golfspelare kan ha ett unikt svingtempo som grundas på deras skicklighet och erfarenhet. Garmin tillhandahåller sex olika svingtider.

Enheten visar ett diagram som anger om svingtiden för din bak- eller nedsving är för snabb, för långsam eller precis rätt för den inställda svingtiden.



①	Valda tider (förhållande mellan baksvings- och nedsvingstid)
②	Baksvingstid
③	Nedsvingstid
④	Ditt tempo
	Bra tid
	För långsamt
	För snabbt

För att hitta den idealiska svingtiden ska du börja med den långsammaste svingtiden och prova den under några golfsvingar. När tempodiagrammet kontinuerligt visar grönt för din baksvings- och nedsvingstid kan du fortsätta med nästa svingtid. När du hittar en tid som känns bekväm kan du använda den för att åstadkomma jämnare svingar och jämnare resultat.

Analysera ditt svingtempo

Du måste slå en boll för att se ditt svingtempo.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Aktiviteter > Annan > Tempoträning**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Inställningar > Svinghastighet** och välj ett alternativ.
- 5 Utför en full sving och slå bollen.
Klockan visar din svinganalys.

Visa tipssekvensen

Första gången du använder aktiviteten Tempoträning visar klockan en tipssekvens för att förklara hur svingen analyseras.

- 1 Under aktiviteten trycker du på .
- 2 Välj **Tips**.
- 3 Tryck på  för att visa nästa tips.

Registrera en boulderingaktivitet

Du kan registrera leder under en boulderingaktivitet. En led är en klätterstig längs en stor sten eller klippformation.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Bouldering**.
- 3 Välj ett klassificeringssystem.
Obs! Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder klockan det här klassificeringssystemet. Du kan hålla  intryckt, välja aktivitetsinställningar och sedan **Klassificeringssystem** om du vill byta system.
- 4 Välj svårighetsgrad för leden.
- 5 Tryck på  för att starta ledtimern.
- 6 Starta den första leden.
- 7 Tryck på  för att avsluta leden.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
 - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
 - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 9 När du har vilat färdigt trycker du på  för att starta nästa led.
- 10 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 11 Efter den sista leden trycker du på  för att stoppa ledtimern.
- 12 Välj **Spara**.

Starta en expedition

Du kan använda aktiviteten **Expedition** för att förlänga batteriets livslängd när du registrerar en flerdagsaktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Expedition**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
Enheten går in i energisparläge och samlar in GPS-spårpunkter en gång i timmen. För att maximera batteriets livslängd stänger enheten av alla sensorer och tillbehör, inklusive anslutningen till din smartphone.

Spela in en spårpunkt manuellt

Under en expedition spelas spårpunkter in automatiskt baserat på valt inspelningsintervall. Du kan spela in en spårpunkt manuellt när som helst.

- 1 Under en expedition trycker du på .
- 2 Välj **Lägg till punkt**.

Visa spårpunkter

- 1 Under en expedition trycker du på .
- 2 Välj **Visa punkter**.
- 3 Välj en spårpunkt i listan.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill börja navigera till spårpunkten väljer du **Gå till**.
 - Om du vill visa detaljerad information om spårpunkten väljer du **Information**.

Fiska

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Fiske**.
- 3 Tryck på .
- 4 Tryck på  och välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till fångsten till fiskräkningen och spara platsen väljer du **Spara fångst**.
 - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill ställa in en intervalltimer, sluttid eller påminnelse för sluttid för aktiviteten väljer du **Fisktimers**.
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill se sparade platser väljer du **Sparade platser**.
 - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och sedan ett alternativ ([Aktivitetsinställningar, sidan 65](#)).
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Avsluta fiskaktivitet**.

Jaga

Du kan spara platser som är relevanta för jakten och visa en karta över sparade platser. Under en jaktaktivitet använder enheten ett GNSS-läge som sparar batteritid.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Jakt**.
- 3 Tryck på  och välj **Starta jakt**.
- 4 Tryck på  och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill visa platser som sparats under jaktaktiviteten väljer du **Jaktplatser**.
 - Om du vill visa alla tidigare sparade platser väljer du **Sparade platser**.
 - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och väljer ett alternativ ([Aktivitetsinställningar, sidan 65](#)).
- 5 När du är klar med jakten trycker du på  och väljer **Avsluta jakt**.

Löpning

Springa på bana

Innan du ger dig ut på en löprunda på bana ska du se till att du springer på en standardbana som är 400 m lång. Du kan använda banlöpningsaktiviteten för att registrera dina data för banlöpning utomhus, inklusive distans i meter och varvtider.

- 1 Stå på utomhusbanan.
- 2 Tryck på  på urtavlan.
- 3 Välj **Aktiviteter > Löpning > Banlöpning**.
- 4 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 5 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 8.
- 6 Välj **Bannummer**.
- 7 Välj ett bannummer.
- 8 Tryck på .
- 9 Spring runt banan.
- 10 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

Tips för registrering av banlöpning

Bandatabasen från Garmin innehåller över 10 000 banor från hela världen.

- Vänta tills klockan tar emot satellitsignaler innan du startar banlöpning.
- Om klockan inte känner igen banan ska du springa fyra varv för att kalibrera din bandistans. Du bör springa lite förbi startpunkten för att slutföra varvet.
- Spring varje varv på samma bana.
Obs! Det förvalda Auto Lap® avståndet är 1 600 m, dvs. fyra varv runt banan.
- Om du springer på en annan bana än bana 1 anger du banans nummer i aktivitetsinställningarna.

Ut och springa en virtuell löptur

Du kan para ihop klockan med den kompatibla tredjepartsappen för att överföra tempo-, puls- eller kadensdata.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Virtuell löpning**.
- 3 På surfplattan, din bärbara dator eller smartphone kan du öppna Zwift™ appen eller en annan virtuell träningsapp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen för att starta en löpningsaktivitet och para ihop enhterna.
- 5 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 2,4 km (1,5 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 22](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 2,4 km (1,5 miles).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på  för att stoppa aktivitetstimern.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**.
Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalibrera och spara** > .
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

Registrera en ultralöpningsaktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Ultralöpning**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 4 Börja springa.
- 5 Tryck på  för att registrera ett varv och starta vilotimern.
TIPS: Du kan konfigurera hur inställningen Automatisk vila registrerar vilomellantider och varv ([Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning, sidan 38](#))).
- 6 När du har vilat färdigt trycker du på  för att återuppta löpningen.
- 7 Tryck på  eller  för att visa ytterligare datasidor (valfritt).
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning

Du kan anpassa alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten Ultralöpning.

Status: Aktiverar automatisk registrering av mellanvila.

Start av vila: Startar vilotimern automatiskt när du slutar springa. Du kan använda alternativet Endast manuell för att enbart starta vilotimern när du trycker på .

Slut på vila: Ställer in det tempo som krävs för att avsluta en mellanvila.

Minsta tid: Ställer in tiden innan en mellanvila börjar eller slutar.

LAP-knapp: Ställer in knappen  att registrera ett varv och starta vilotimern, endast starta vilotimern eller endast registrera ett varv.

Registrera en hinderbaneaktivitet

När du deltar i ett hinderbanelopp kan du använda aktiviteten Hinderlopp för att registrera tiden på varje hinder och löptid mellan olika hinder.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Hinderlopp**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 4 Tryck på  för att manuellt markera början och slutet av varje hinder.

Obs! Du kan konfigurera inställningen för **Hinderspårning** så att du sparar hindrets plats från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller.

- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

PacePro™ träning

Många löpare gillar att ha på sig ett tempoband under ett lopp för att uppnå sina tävlingsmål. Med PacePro funktionen kan du skapa ett anpassat tempoband baserat på distans och tempo eller distans och tid. Du kan också skapa ett tempoband för en känd bana för att optimera din tempoansträngning baserat på höjdförändringar.

Du kan skapa en PacePro plan med Garmin Connect appen. Du kan förhandsgranska mellantiderna och höjdprofilen innan du springer banan.

Hämta en PacePro plan från Garmin Connect

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 118)).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna appen Garmin Connect och välj ●●●.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning och planering > PacePro-tempostrategier**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att skapa och spara en PacePro plan.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.

Skapa en PacePro plan på klockan

Innan du kan skapa en PacePro plan på klockan måste du skapa en bana ([Skapa en bana på Garmin Connect](#), sidan 136).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Bläddra nedåt för att välja **Träning > PacePro-program > Skapa ny**.
- 4 Välj en bana.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Måltempo** och ange ditt måltempo.
 - Välj **Måltid** och ange din måltid.

Bläddra nedåt för att visa ditt anpassade tempoband med höjdprofiler och förhandsgranska mellantiderna.

- 6 Tryck på .
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **ANVÄND PLAN** för att starta planen.
 - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort planen.

Starta en PacePro plan

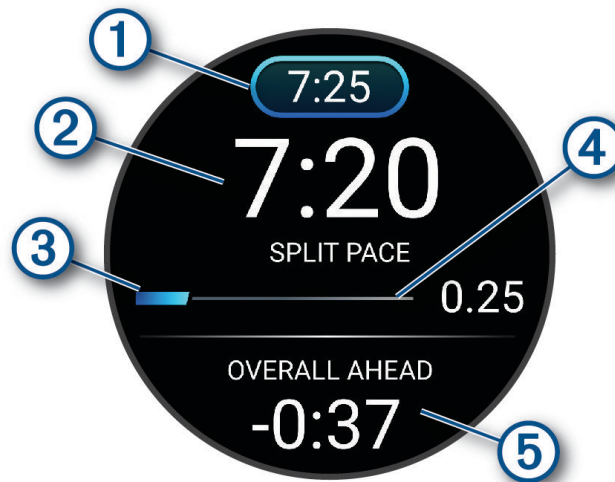
Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect konto eller skapa en PacePro plan i klockan ([Skapa en PacePro plan på klockan, sidan 39](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Bläddra nedåt för att välja **Träning > PacePro-program**.

- 4 Välj en plan.

TIPS: Du kan bläddra nedåt för att förhandsgranska mellantider och höjdprofilen innan du godkänner PacePro planen.

- 5 Tryck på .
- 6 Välj **ANVÄND PLAN** för att starta planen.
- 7 Om nödvändigt väljer du ☒ för att aktivera bannavigering.
- 8 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.



①	Måltempo för mellantid
②	Nuvarande tempo för mellantid
③	Slutförandeförlopp för mellantiden
④	Återstående distans för mellantiden
⑤	Total tid före eller efter måltiden

TIPS: Du kan hålla ned  och välja **Stoppa PacesPro > ☒** för att stoppa PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

Simning

Obs! Klockan har pulsmätning på handleden aktiverad för simaktiviteter. Klockan är också kompatibel med pulsmätare med bröstrem, till exempel tillbehör i HRM-Pro™ serien. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

Intervall: En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

Simtag: Ett simtag räknas varje gång den arm som du har klockan på slutför en hel cykel.

Swolf: Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Vid simning i öppet vatten beräknas swolf över 25 meter. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Kritisk simhastighet (CSS): Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna, sidan 64](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsим
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (Träna med träningsloggen, sidan 42)

Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på  för att registrera en intervall vid simning på öppet vatten.
- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.

Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas. Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder klockan den här bassänglängden. Du kan hålla ned , välja aktivitetsinställningar och välja **Bassänglängd** om du vill ändra storleken.
- För att få rätt resultat simmar du hela bassänglängden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.
- Tryck på  om du vill registrera vila under simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning, sidan 42](#)).

Klockan registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Hjälp klockan att räkna längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.
- Under övningar måste du antingen pausa aktivitetstimern eller använda funktionen för träningsloggning ([Träna med träningsloggen, sidan 42](#)).

Automatisk vila och manuell vila för simning

Funktionen automatisk vila är bara tillgänglig för simning i bassäng. Klockan upptäcker automatiskt när du vilar och vilosidan visas. Om du vilar i mer än 15 sekunder skapar klockan automatiskt ett vilointervall. När du återupptar simningen startar klockan automatiskt ett nytt simintervall.

TIPS: För bästa resultat när du använder den automatiska vilofunktionen ska du minimera dina armrörelser när du vilar.

Om du i stället vill använda manuell vila kan du stänga av den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen ([Aktivitetsinställningar](#), sidan 65). Under en simaktivitet i bassäng eller öppet vatten kan du manuellt markera ett vilointervall genom att trycka på . Simdata registreras inte under ett vilointervall.

TIPS: Använd manuell vila om du vilar korta stunder eller vill ha mycket exakt simintervalltimning.

Träna med träningsloggen

Träningsloggfunktionen är bara tillgänglig för simning i bassäng. Du kan använda träningsloggfunktionen för att manuellt spela in sparkset, enarmssimning eller annan typ av simning som inte är något av de fyra huvudsimsätten.

- 1 Under simaktiviteten i bassängen trycker du på  eller  för att visa träningsloggsidan.
- 2 Tryck på  för att starta träningstimern.
- 3 Tryck på  när du har avslutat ett träningsintervall.
Träningsstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- 4 Välj en distans för den avslutade träningen.
Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill starta ett nytt träningsintervall trycker du på .
 - Om du vill starta ett simintervall trycker du på  eller  för att återgå till simträningssidorna.

Cykling

Använda en indoor trainer

Innan du kan använda en kompatibel indoor trainer måste du para ihop den med klockan med ANT+® teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)).

Du kan använda klockan med en indoor trainer för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass. När du använder en inomhustrainer stängs GPS:en av automatiskt.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Cykling > Cykling inne**.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Smart Trainer-alternativ**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fricykling** för att ge dig ut på en tur.
 - Välj **Följ träningspass** för att följa ett sparad träningspass ([Träningspass, sidan 7](#)).
 - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana ([Banor, sidan 135](#)).
 - Välj **Ställ in kraft** för att ställa in måleffektvärdet.
 - Välj **Ange lutning** för att ställa in det simulerade lutningsvärdet.
 - Välj **Ställ in motstånd** för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.
- 6 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.

Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

Kraftvägledning

Du kan skapa och använda en kraftstrategi för att planera din ansträngning på en bana. quatix enheten använder din FTP, banans höjd och den beräknade tiden det tar dig att slutföra banan för att skapa en anpassad kraftvägledning.

Ett av de viktigaste stegen för att planera en framgångsrik kraftvägledningsstrategi är att välja ansträngningsnivå. Om du anstränger dig mer på banan ökar kraftrekommendationerna och om du väljer en lägre ansträngningsnivå minskar de ([Skapa och använda en kraftvägledning, sidan 44](#)). Det primära målet med en kraftvägledning är att hjälpa dig att slutföra banan baserat på vad som är känt om din förmåga, inte för att uppnå en specifik måltid. Du kan anpassa ansträngningsnivån under turen.

Kraftvägledningar är alltid kopplade till en bana och kan inte användas med träningspass eller segment. Du kan visa och redigera din strategi i Garmin Connect-appen och synkronisera den med kompatibla Garmin enheter. Den här funktionen kräver en kraftmätare som måste paras ihop med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)).

Skapa och använda en kraftvägledning

Innan du kan skapa en kraftvägledning måste du para ihop kraftmätaren med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 109). Du måste också ha en bana inläst i Garmin Connect-kontot ([Skapa en bana på Garmin Connect](#), sidan 136).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Kraftvägledning > Skapa Kraftvägledningsstrategi**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att skapa kraftvägledningen.
- 4 Välj .
- 5 Välj din klocka.
- 6 Tryck på  på urtavlan.
- 7 På klockan väljer du en utomhuscyklingsaktivitet.
- 8 Bläddra nedåt för att välja **Träning > Kraftvägledning**.
- 9 Välj en kraftvägledning.
- 10 Tryck på  och välj **ANVÄND PLAN**.

TIPS: Du kan förhandsgranska kartan, höjdprofilen, ansträngning, inställningar och intervall. Du kan också justera ansträngning, terräng, körställning och växelvikt innan du börjar köra.

Multisport

Om du tävlar i triathlon, duathlon eller andra multisporter har du nytta av multisportaktiviteter, t.ex. Triathlon eller Swimrun. Under en multisportaktivitet kan du byta mellan aktiviteter och fortsätta visa den totala tiden. Du kan till exempel växla från cykling till löpning och se den totala tiden för cykling och löpning genom hela multisportaktiviteten.

Du kan anpassa en multisportaktivitet eller så kan du använda standardaktiviteten för triathlon som är inställd för standardtriathlon.

Triathlonträning

När du deltar i ett triathlon kan du använda triathlonaktiviteten för att snabbt byta sportläge, ta tiden vid varje läge och spara aktiviteten.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Multisport > Triathlon**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

Obs! Första gången du startar en triathlonaktivitet kan du aktivera **Autom. sportändr.** så att klockan automatiskt upptäcker sportändringar och går vidare till nästa övergång eller sport ([Aktivitetsinställningar](#), sidan 65)

- 4 Om det behövs trycker du på  i början och slutet av varje övergång ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?](#), sidan 161).

Övergångsfunktionen är på som standard och övergångstiden registreras separat från aktivitetstiden.

Övergångsfunktionen kan slås på eller av i triathlonaktivitetsinställningarna. Om övergångar är avstängda trycker du på  för att ändra sport.

- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

Skapa en multisportaktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Ändra > Lägg till > Multisport**.
- 3 Välj en typ av multisportaktivitet eller välj **Egna** och ange ett namn.
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra. Till exempel triathlon(2).
- 4 Välj två eller fler aktiviteter.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel välja om du ska ta med övergångar.
 - Välj **Klar** för att spara och använda multisportaktiviteten.

Gymaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Aktivitetsinställningar, sidan 65](#)).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas fart och distans med klockans accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor eller promenader utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

När du cyklar med GPS-funktionen avstängd är data för hastighet och sträcka inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar fart- och distansdata till klockan t.ex. en fart- eller kadenssensor.

Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Gym > Styrka**.
- 3 Välj ett träningspass.
- 4 Tryck på  för att visa en lista över stegen i träningspasset (valfritt).
TIPS: När du visar steg i träningspasset kan du trycka på  och sedan på  för att visa en animering av den valda övningen, om den är tillgänglig.
- 5 När du har tittat klart på träningsstegen trycker du på  och väljer **Kör träningspass**.
- 6 Tryck på  och välj **Påbörja ett träningspass**.
- 7 Starta ditt första set.
Klockan räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.
TIPS: Klockan kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 8 Tryck på  för att avsluta setet och gå vidare till nästa övning, om sådan finns.
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet.
- 9 Om det behövs redigerar du setet, antalet repetitioner och vikten som används för setet.
- 10 Om det behövs trycker du på  när du har vilat klart för att starta nästa set.
- 11 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.
- 12 Efter sista setet trycker du på  och väljer **Avbryt pass**.
- 13 Välj **Spara**.

Registrera en HIIT-aktivitet

Du kan använda specialtimers för att registrera en HIIT-aktivitet (högintensiv intervallträning).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Gym > HIIT (Högintensiv intervallträning)**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
 - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > AMRAP** för att registrera så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.
 - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > EMOM** för att registrera ett visst antal övningar varje minut på minuten.
 - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > Tabata** om du vill växla mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.
 - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > Egna** för att ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.
 - Välj **Träningspass** för att följa ett sparat träningspass.
- 4 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.
- 5 Tryck på  för att starta din första runda.
Klockan visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
- 6 Om det behövs trycker du på  för att gå till nästa runda manuellt eller vila.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på  för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj **Spara**.

Registrera en inomhusklättringsaktivitet

Du kan registrera leder under en inomhusklättringsaktivitet. En led är en klätterstig längs en bergvägg inomhus.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Gym > Klättring inomhus**.
- 3 Välj  för att registrera ledstatistik.
- 4 Välj ett klassificeringssystem.
Obs! Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla  intryckt, välja aktivitetsinställningar och sedan **Klassificeringssystem** om du vill byta system.
- 5 Välj svårighetsgrad för leden.
- 6 Tryck på .
- 7 Starta den första leden.
Obs! När ledtimern är igång låser enheten automatiskt knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp klockan.
- 8 När du avslutar rutten går du ned på marken.
Vilotimern startas automatiskt när du står på marken.
Obs! Om det behövs kan du trycka på  för att avsluta leden.
- 9 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
 - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
 - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 10 Ange antalet fall för leden.
- 11 När du har vilat färdigt trycker du på  för att starta nästa led.
- 12 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 13 Tryck på .
- 14 Välj **Spara**.

Dykning

Dykvarningar

VARNING

- Dykfunktionerna i den här enheten är endast avsedda att användas av certifierade dykare. Den här enheten ska inte användas som enda dykdator. Underlåtenhet att ange lämplig dykrelaterad information i enheten kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.
- Överskrid inte den maximala dykdjupklassningen för enheten (*Specifikationer, sidan 156*).
- Se till att du till fullo förstår hur enheten används, vad som visas på enheten samt enhetens begränsningar. Om du har frågor som gäller användarhandboken eller enheten ska du alltid åtgärda alla avvikelser eller funderingar innan du dyker med enheten. Kom ihåg att det alltid är du som är ansvarig för din egen säkerhet.
- Det finns alltid en risk för tryckfallssjuka (DCI) för alla dykprofiler, även om du följer den dykplanering som du får från dyktabeller eller en dykenhet. Ingen procedur, dykenhet eller dyktabell tar bort risken för tryckfallssjuka eller syrgasförgiftning. En persons fysiologi kan variera från dag till dag. Den här enheten kan inte ta hänsyn till dessa variationer. Vi rekommenderar att du håller dig innanför de gränser som anges av den här enheten för att minimera risken för tryckfallssjuka. Du bör rådfråga en läkare om din kondition innan dykning.
- Använd alltid reservinstrument, inklusive en djupmätare, dränkbar tryckmätare samt timer eller klocka. Du bör ha tillgång till dekompressionstabeller när du dyker med den här enheten.
- Utför säkerhetskontroller före dyk, som att kontrollera att enheten fungerar på rätt sätt och inställningarna för den, skärmen, batterinivån, flasktrycket och utför bubbelkontroller för att kontrollera om slangarna eller anslutningarna läcker.
- Enheten ska inte delas av flera användare för dykningar. Dykprofiler är användarspecifika och att använda en annan dykares profil kan resultera i missvisande information som kan leda till personskada eller dödsfall.
- Av säkerhetsskäl ska du aldrig dyka ensam. Dyk med dykkompis, även om du har någon som övervakar dyket från ytan. Du bör också stanna kvar med andra personer under en längre tid efter ett dyk, eftersom möjlig uppkomst av tryckfallssjuka (DCI) kan vara fördröjd eller kan utlösas av aktiviteter vid ytan.
- För apnea krävs lämplig utbildning. Apnea i bassäng medför många av de risker som finns vid apnea i öppet vatten. Dyk aldrig ensam.
- Den här enheten är inte avsedd för kommersiella eller yrkesmässiga dykaktiviteter. Den är endast till för rekreationssyfte. Kommersiella eller yrkesmässiga dykaktiviteter kan utsätta användaren för extrema djup eller förhållanden som ökar risken för tryckfallssjuka.
- Dyk inte med en gasflaska om du inte personligen kontrollerat innehållet och själv angett det analyserade värdet i enheten. Underlåtenhet att kontrollera dykflaskans innehåll och att ange rätt gasvärden i enheten leder till felaktig information för dykplaneringen och kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.
- Att dyka med mer än en gasblandning utgör en mycket större risk än att dyka med endast en gasblandning. Misstag i samband med användning av flera gasblandningar kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.
- Se till att du alltid genomför en säker uppstigning. En snabb uppstigning ökar risken för tryckfallssjuka.
- Att avaktivera låsningsfunktionen för dekompression på enheten kan leda till en ökad risk för tryckfallssjuka, vilket kan leda till personskada eller dödsfall. Du inaktiverar den här funktionen på egen risk.
- Att bryta mot de dekompressionsstopp som krävs kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall. Gör aldrig en uppstigning över djupet för det dekompressionsstopp som visas.
- Gör alltid ett säkerhetsstopp mellan 3 och 5 meter (9,8 och 16,4 fot) i 3 minuter, även om inget dekompressionsstopp krävs.

Dyka

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj **Dykning** och välj **Dykning** eller **Fridyk**.

Obs! Första gången du utför en dykaktivitet måste du välja kategorin **Dykning** innan du väljer en dyktyp. Den valda dyktypen läggs till i din lista över favoritaktiviteter ([Anpassa listan över dina favoritaktiviteter, sidan 64](#)).
- 4 Vänta med handleden utanför vattnet tills klockan hittar GPS-signal och statusfältet blir fullt (valfritt). Klockan kräver GPS-signal för att kunna spara platsen du påbörjade dykningen på.
- 5 Granska inställningarna på sidan för kontroll inför nästa dyk och tryck på  tills den primära dykdatasidan visas.

Obs! Om det behövs kan du trycka på  för att redigera alternativ för dykaktivitet, till exempel gas, vattentyp och varningar.

- 6 Gå ned för att påbörja dykningen.

Aktivitetstimern startar automatiskt när du når ett djup på 1,2 m (4 fot).

Obs! Om du startar ett dyk utan att välja dykläge använder klockan det senast använda dykläget och inställningarna, och platsen för där du gick i sparas inte.
- 7 Välj ett alternativ:

- Tryck på  för att bläddra mellan datasidorna och dykkompassen.
- Tryck på  för att visa under dykning-menyn.

- 8 När du är redo att avsluta dyket stiger du upp till ytan.

Din stigningshastighet visas på djupmätaren.

 Grön	Bra. Stigningen är mindre än 7,9 m (26 fot) per minut.
 Gul	Medelhögt. Stigningen är mellan 7,9 och 10,1 m (26 och 33 fot) per minut.
 Röd	För högt. Stigningen är större än 10,1 m (33 fot) per minut.

- 9 Håll handleden utanför vattnet tills att klockan kan ta emot GPS-signaler och spara din dykplats (valfritt).
- 10 Välj ett alternativ:
 - För aktiviteten **Dykning** väntar du tills timern **Tidsgräns för Spara automatiskt** har räknat ned.

Obs! När du går upp till 1 m (3,3 fot) börjar timern **Tidsgräns för Spara automatiskt** att räkna ned. Du kan trycka på  och välja **Avsluta dyk** för att spara dyket innan timern slutar räkna ned.
 - För aktiviteten **Fridyk** trycker du på  och väljer **Avsluta dyk**.

Klockan sparar dykaktiviteten.

Navigera med dykkompassen

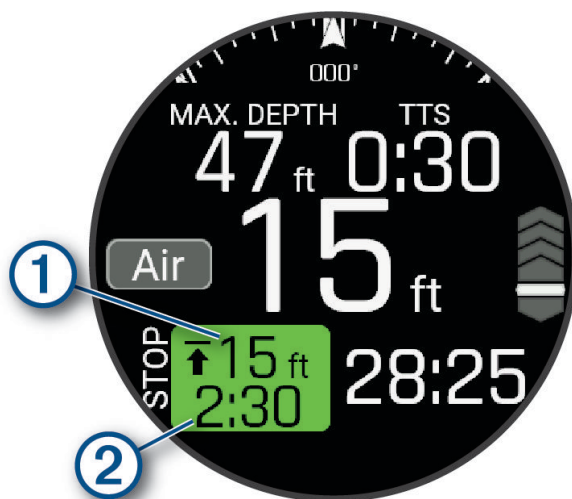
- 1 Under en **Dykning** trycker du på  för att visa dykkompassen.
- 2 Tryck på  och välj **Kompass** > **Ställ in riktning** för att ställa in riktningen. Kompassen anger riktningen med en grön markering.
TIPS: Du kan snabbt ställa in riktningen genom att hålla ned  och .
- 3 Tryck på  och välj **Kompass**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in rubriken igen väljer du **Ändra rubrik**.
 - Om du vill ändra riktningen med 180 grader väljer du **Ställ in på 180°**.
Obs! Kompassen anger den reciproka riktningen med en röd markering.
 - Om du vill ställa in en riktning på 90 grader vänster eller höger väljer du **Ställ in på 90VÄ** eller **Ställ in på 90HÖ**.
 - Om du vill ta bort en riktning väljer du **Rensa riktning**.

Utföra ett säkerhetsstopp

Du bör göra ett säkerhetsstopp vid varje dyk för att minska risken för tryckfallssjuka.

- 1 Efter ett dyk på minst 11 m (35 fot), gå upp till 5 m (15 fot).

Information om säkerhetsstopp visas på datasidorna.



①	Gränsdjup för säkerhetsstopp.
②	Säkerhetsstoppets timer. När du är inom 1 m (5 fot) från gränsdjupet börjar timern räkna ned.

- 2 Håll dig inom 2 m (8 fot) från säkerhetsstoppets gränsdjup tills säkerhetsstopptimern når noll.
Obs! Om du stiger mer än 3 m (8 fot) över säkerhetsstoppets gränsdjup pausas säkerhetsstopptimern och enheten uppmanar dig att gå under gränsdjupet. Om du går under 11 m (35 fot) återställs säkerhetsstopptimern.
- 3 Fortsätt stiga mot ytan.

Utföra ett dekompensionsstopp

Du bör alltid utföra alla de dekompensionsstopp som krävs vid dykning för att minska risken för tryckfallssjuka. Om ett dekompensionsstopp saknas innebär det en betydande risk.

- 1 När du överskrider tiden för gränsen utan dekompensation (NDL) påbörjar du stigningen.

Information om dekompensionsstopp visas på datasidorna.



①	Gränsdjup för dekompensionsstopp.
②	Timer för dekompensionsstopp.

- 2 Stanna inom 0,6 m (2 fot) från dekompensionsstoppets gränsdjup tills dekompensionsstopptimern når noll.

Obs! Om du stiger mer än 0,6 m (2 fot) över dekompensionsstoppets gränsdjup pausas dekompensionsstopptimern och enheten meddelar att du ska gå ned under gränsdjupet. Djupet och gränsdjupet blinkar rött tills du befinner dig inom säkerhetsmarginalen.

- 3 Fortsätt att stiga till ytan eller nästa dekompensionsstopp.

Överskrida djupgränsen

⚠ VARNING

Om klockans dykdjupklassning på 40 m (131,2 fot) och en dykdjupgräns på 45 m (147,6 fot) överskrids slutar klockan att rapportera djupmätningar tills du stiger över djupgränsen.

OBS!

Om klockans djupgräns på 45 m (147,6 fot) överskrids under ett dyk kan du inte starta några ytterligare dykaktiviteter under de kommande 24 timmarna.

Klockan är dykcertifierad upp till ett dykdjup på 40 m (131,2 fot). När du överskrider en dykdjupgräns på 45 m (147,6 fot) slutar klockan rapportera djupet och **Ingen vägledning** visas på skärmen. När du stiger över 45 m (147,6 fot) fortsätter klockan att rapportera djupet. Information som kräver korrekt vävnadsbelastning är inte tillgänglig under återstoden av dyket, inklusive NDL (no-decompression limit), stopptider och tid till yta (TTS).

När djupgränsen har överskridits under ett dyk är aktiviteten **Dykning** inte tillgänglig i 24 timmar för att förhindra felaktig vägledning. Du kan inte avaktivera funktionen **Dekompensionslås** efter att ha brutit mot klockans dykdjupklassning ([Avancerade dykinställningar](#), sidan 53).



Dykinställningar

Du kan anpassa dykinställningarna efter dina behov. Alla inställningar kan inte användas för alla dyklägen.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en dykaktivitet, trycker på  och väljer aktivitetsinställningarna.

Avancerade inställningar: Anpassar avancerade inställningar för dykaktiviteter ([Avancerade dykinställningar, sidan 53](#)).

Apneagren: Ställer in grenen apnea.

Tidsgräns för Spara automatiskt: Ställer in tiden innan klockan avslutar och sparar ett dyk efter att du har återgått till ytan.

Konservatism: Ställer in konservatismnivån för dekompressionsberäkningar för apparatdykning. Högre konservatism ger kortare bottentid och längre stigningstid.

Skärmsinställningar: Ställer in skärmens ljusstyrka och tidsgräns för dykaktiviteter.

Gas: Ställer in den gasblandning som används för apparatdykning.

PO2: Ställer in tröskelvärden för partialtryck för syrgas (PO2), i bar, för varningar och viktiga varningar för apparatdykning ([Dykvarningar, sidan 54](#)). Värdet PO2 varning är tröskelvärdet för den högsta syrekonzentrationsnivån som du känner dig bekväm med att nå. Värdet PO2 kritiskt är tröskelvärdet för den maximala syrekonzentrationsnivån som du ska nå.

Pooläge: Aktiverar pooläge för apparatdykning. När klockan är i pooldykläge fungerar funktionen för dekompressionsstopp normalt men dyken sparas inte i dykloggen.

Säkerhetsstopp: Ställer in säkerhetsstoppets varaktighet för dykning.

Vattentyp: Ställer in vattentypen för dykaktiviteter.

Avancerade dykinställningar

Du kan anpassa dykinställningarna efter dina behov. Alla inställningar kan inte användas för alla dyklägen.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en dykaktivitet, trycker du på , väljer aktivitetsinställningarna och väljer Avancerade inställningar.

Autodyk: Startar automatiskt en dykaktivitet baserat på din senaste dyktyp när du påbörjar nedstigningen. Du kan tillfälligt avaktivera den här funktionen med alternativet Snooze.

Dubbelknacka för att byta: Bläddrar genom dykdatasidorna när du trycker två gånger på klockan. Om du märker att du bläddrar oavsiktligt kan du använda alternativet Känslighet för att justera responsen.

UP-knapp: Avaktiverar  under dykaktiviteter för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

Puls på handleden: Aktiverar pulsmätning vid handleden för dyk.

Kompass: Kalibrerar och ställer in kompassens nordliga referens ([Manuell kalibrering av kompassen, sidan 151](#)).

Satelliter: Ställer in att satellitsystemet ska användas för dykets start- och slutpunkt ([Satellitinställningar, sidan 71](#)).

Dekompressionslås: Aktiverar funktionen för dekompressionsstopp. Den här funktionen förhindrar apparatdyk i 24 timmar om du bryter mot en dekompressionsgräns i mer än tre minuter.

Obs! Du kan fortfarande avaktivera funktionen dekompressionsstopp efter att ha brutit mot en dekompressionsgräns. Du kan inte avaktivera funktionen för dekompressionsstopp efter att ha brutit mot klockans djupgräns för dyk ([Överskrida djupgränsen, sidan 51](#)).

Höjddykning

På högre höjd är det atmosfäriska trycket lägre och kroppen innehåller en större mängd kväve än vid början av en dykning på havsnivå. Dykdatorn tar automatiskt hänsyn till höjdförändringar med hjälp av barometertrycksensorn. Det absoluta tryckvärde som används av dekompressionsmodellen påverkas inte av höjden eller det mätartryck som visas på dykdatorn.

Anpassade dykvarningar

Du kan ställa in anpassade dykvarningar som hjälper dig att träna mot ett visst mål eller öka din medvetenhet om omgivningen.

Varningsnamn	Dykläge	Beskrivning
Djup	Dykning eller apneadykning	Varningen visas när du når det valda djupet.
Neutralt flytdjup	Apneadykning	Varningen visas när du når det valda djupet.
Start/stopp	Apneadykning	Varningen visas när du inleder eller avslutar en dykning.
Yttimer	Apneadykning	Varningen inträffar när det valda tidsintervallet löper ut.
Måldjup	Apneadykning	Varningen visas när du når det valda djupet.
Tid	Dykning eller apneadykning	Varningen inträffar när det valda tidsintervallet löper ut.
Variometer	Apneadykning	Varningen visas varje gång du når det valda djupintervallet.

Dykvarningar

Varningsmeddelande	Orsak	Klockåtgärd
Ingen	Du har slutfört dekompressionsstoppet.	Djupet för dekompressionsstopp och tiden blinkar blått i fem sekunder.
Ingen	Partialtrycksvärdet för syre (PO2) är över det angivna varningsvärdet.	PO2-värdet blinkar gult.
%1 OTU ackumulerade. Avsluta dyket nu.	Syrgasförgiftningen överstiger säkerhetsgränsen. Under ett dyk ersätts "%1" med antalet enheter som ackumulerats.	Varningen visas varannan minut, upp till tre gånger.
250 OTU ackumulerade.	Dina syrgasförgiftningsenheter (OTU) är på 250 enheter och du närmar dig en säker gräns på 300 enheter.	Ingen
Du närmar dig dekompressionsstopp	Du befinner dig inom ett stoppintervall (3 m eller 9,8 fot) för djup för dekompressionsstopp.	Ingen
NDL närmar sig.	Du har 10 minuter kvar innan gränsen utan dekompression (NDL) har uppnåtts.	Varningen visas igen när 5 minuter av NDL-tid återstår.
Stiger för snabbt. Stig långsammare.	Du stiger snabbare än 9,1 m/min. (30 fot/min) i mer än 5 sekunder.	Ingen
Batterinivån mycket låg. Avsluta dyket nu.	Mindre än 10 % av batterispänningen återstår.	Varningen visas när klockans batterispänning är lägre än 10 % och visas på sidan för kontroll inför nästa dyk.
Batteriet är svagt.	Mindre än 20 % av batterispänningen återstår.	Varningen visas när klockans batterispänning är lägre än 20 % och visas på sidan för kontroll inför nästa dyk.
CNS-toxicitet %1%. Avsluta dyket nu.	Syrgasförgiftningen i CNS för hög. Under ett dyk ersätts "%1" med den aktuella procentsatsen för CNS.	Varningen visas varannan minut, upp till tre gånger.
CNS-toxicitet 80 %.	Nivåerna för syrgasförgiftning i det centrala nervsystemet (CNS) är minst 80 % av säkerhetsgränsen.	Varningen visas under ett dyk och vid kontrollen före dykning för nästa dyk.
Dekompressions-/NDL-vägledning ej tillgänglig.	Du har överskridit gränsen för dykdjupet för klockan.	Information som kräver korrekt vävnadsbelastning är inte tillgänglig under återstoden av dyket, inklusive NDL-tid, stopptider och tid till yta (TTS). NDL-fältet ersätts med ett varningsmeddelande.
Dekompression klar	Du har slutfört alla dekompressionsstopp.	Ingen
Sjunk under dekompressionstak.	Du är mer än 0,6 m (2 fot) ovanför dekompressionstaket.	Det aktuella djupet och stoppdjupet blinkar rött. Om du är kvar ovanför dekompressionstaket i mer än tre minuter aktiveras dekompressionsläsningsfunktion.

Varningsmeddelande	Orsak	Klockåtgärd
Sjunk för att slutföra säkerhetsstopp.	Du är mer än 2 m (8 fot) ovanför gränsen för säkerhetsstopp.	Det aktuella djupet och stoppdjupet blinkar gult.
Dyket avslutas om %1 sekunder.	Klockan stoppas automatiskt och dyket sparas. Under ett dyk ersätts "1%" med antalet sekunder.	Ingen
Dyk inte. Kunde inte läsa av djupsensorn.	Klockan har ogiltiga eller saknade data från djupsensorn innan du startar en dykaktivitet.	Starta inte ett dyk. Ring Garmin produktsupport.
Kunde inte läsa av djupsensorn. Avsluta dyket nu.	Klockan har ogiltiga eller saknade data från djupsensorn efter att du har startat en dykaktivitet.	Använd en reservdykdator eller dykplanering och avsluta din dykning. Ring Garmin produktsupport.
NDL överskriden. Dekompression krävs nu.	Du har överskridit NDL-tiden.	Klockan börjar ge vägledning för dekompressionsstopp.
PO2 är högt.	PO2-värdet är högre än det angivna kritiska värdet.	PO2-värdet blinkar rött. Varningen visas var 30:e sekund upp till tre gånger tills du stiger till en säker nivå.
Säkerhetsstopp klart	Du har slutfört säkerhetsstoppet.	Ingen
Säkerhetsstopp påbörjat	Du har stigit över 6 m (20 fot) utan annan dekompressionsvägledning.	Nedräkningstimern för säkerhetsstopp startar om den är konfigurerad.
Klockan startade om. Utvärdera dykförhållandena.	Klockan startade om under dykningen.	Klockan simulerar dyket under den tid den startades om. Eftersom andra varningar kanske inte har utlösts ska du utvärdera det aktuella djupet och dykförhållandena.

Vintersport

Visa dina skidåk

Klockan registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den registrerar automatiskt nya åk när du börjar köra nedför en backe.

1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.

2 Håll ned .

3 Välj **Visa åk**.

4 Tryck på  och  för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.

Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet

Med offpiståknings- eller snowboardaktiviteten kan du växla mellan spårlägen för uppförs- eller utförsåkning så att du kan mäta statistiken på ett korrekt sätt. Du kan anpassa inställningen för Lägesspårning till att automatiskt eller manuellt växla spårningsläge ([Aktivetsinställningar, sidan 65](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Aktiviteter > Vintersport > Offpiståkning**.
 - Välj **Aktiviteter > Vintersport > Offpiståkning snowboard**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du påbörjar din aktivitet i en stigning väljer du **Stigning**.
 - Om du påbörjar en aktivitet genom att åka utför väljer du **Utförsåkning**.
- 4 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 5 Om det behövs trycker du på  för att växla mellan spårlägena för uppförs- eller utförsåkning.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

Kraftdata för längdskidåkning

Obs! Tillbehöret i HRM-Pro serien måste paras ihop med quatix klockan med hjälp av ANT+ teknologi.

Du kan använda din kompatibla quatix klocka som är ihopparad med tillbehöret i HRM-Pro serien för att få återkoppling i realtid om din skidåkning. Uteffekten mäts i watt. Faktorer som påverkar kraften är din hastighet, höjdförändringar, vind och snöförhållanden. Du kan använda uteffekt för att mäta och förbättra skidåkningen.

Obs! Kraftvärdena för skidåkning är i allmänhet lägre än cykelkraftvärdena. Det är normalt och sker eftersom människor är bättre på att cykla än att åka skidor. Det är vanligt att värdena för skidkraft är 30 till 40 procent lägre än kraftvärdena för cykling vid samma träningsintensitet.

Vattensport

Visa vattensportåk

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla vattensportaktiviteter.

Klockan registrerar detaljer om varje vattensportåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen registrerar nya åk automatiskt baserat på hur du rör dig. Aktivitetstimern pausar när du slutar röra på dig. Aktivitetstimern startar automatiskt när rörelsehastigheten ökar. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när aktivitetstimern är igång.

- 1 Starta en vattensportaktivitet.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Tryck på  och  för att visa information om din senaste löprunda, din aktuella löprunda och dina totala löprundor.
Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet och medelhastighet.

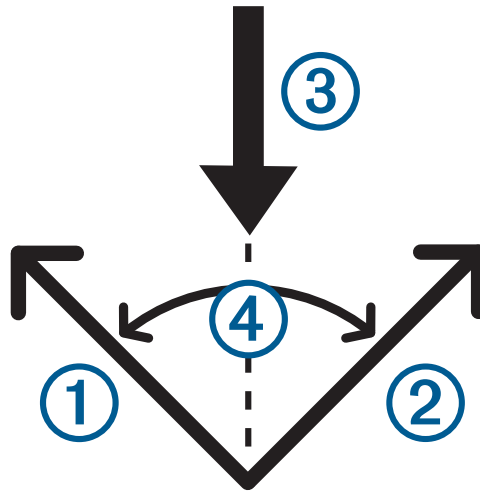
Segling

Kryssguidning

⚠ OBSERVERA

Klockan använder GPS-baserad kurs över grund för att fastställa din kurs i funktionen för kryssningsguidning och tar inte med andra faktorer som kan påverka båtens riktning, som strömmar och tidvatten, i beräkningen. Du ansvarar för att båten framförs på ett säkert och förnuftigt sätt.

När du navigerar eller tävlar mot vinden kan funktionen för kryssguidning hjälpa dig att avgöra om båten får med- eller motvrid. När du kalibrerar kryssningsguidning upptäcker klockan din kurs över grund när du är på styrbordsslag ① och när är på babordsslag ②. Klockan använder medelvärdet av de två värdena för att beräkna den genomsnittliga faktiska vindriktningen ③ och båtens kryssningsvinkel ④.



Klockan använder dessa data för att fastställa om båten får med- eller motvrid genom vindväxlingar.

Som standard är funktionen för kryssguidning inställd på automatisk. Varje gång du kalibrerar styrbords eller babords KÖG kalibrerar klockan om den motsatta sidan och den faktiska vindriktningen. Du kan ändra inställningarna för kryssguidningen om du vill ange en fast kryssningsvinkel eller faktisk vindriktning.

Tips för att få bästa uppskattning av medvrid

Om du vill ha bästa möjliga uppskattning av medvrid när du använder funktionen för kryssguidning kan du prova de här tipsen. Mer information finns i [Ställa in den faktiska vindriktningen, sidan 58](#) och [Kalibrera kryssguidning, sidan 58](#).

- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera babordsslaget.
- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera styrbordsslaget.
- Återställ kryssningsvinkeln och kalibrera både babords och styrbords sida.

Kalibrera kryssguidning

Du kan kalibrera babord, styrbord eller båda sidor av fartyget för funktionen för kryssningsguidning.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Vattensport**.
- 3 Välj **Segla** eller **Seglingstävling**.
- 4 Tryck på  eller  för att visa skärmen med kryssguidning.
Obs! Du kan behöva lägga till sidan med kryssguidning på datasidorna för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 64](#)).
- 5 Välj **KONTR**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill kalibrera styrbordssidan väljer du **STYRBORD**.
 - Om du vill kalibrera babordssidan väljer du **BABORD**.**TIPS:** Om vinden kommer från båtens styrbordssida ska du kalibrera styrbord. Om vinden kommer från båtens babordssida ska du kalibrera babord.
- 7 Vänta medan enheten kalibrerar kryssguidningen.
En pil visas och anger om båten har med- eller motvrid.
- 8 (Valfritt) Upprepa steg 6 till 7 för fartygets andra sida.
- 9 Tryck på  när kalibreringen är klar.

Ange en fast kryssningsvinkel

Om du använder kryssningsguidning till att kalibrera endast en sida av fartyget bör du ange kryssningsvinkeln manuellt.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Vattensport**.
- 3 Välj **Segla** eller **Seglingstävling**.
- 4 Håll ned .
- 5 Välj **Kryssningsvinkel > Vinkel**.
- 6 Ange värdet.

Ställa in den faktiska vindriktningen

Om du använder kryssningsguidning till att kalibrera endast en sida av fartyget bör du ange den faktiska vindriktningen manuellt. Om du kalibrerar fartygets båda sidor bör du konfigurera klockan så att den faktiska vindriktningen ställs in automatiskt.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Vattensport**.
- 3 Välj **Segla** eller **Seglingstävling**.
- 4 Håll ned .
- 5 Välj **Faktisk vindriktning**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Automatiskt**.
 - Välj **Fast** och ange ett värde.

Seglingstävling

Du kan använda enheten som hjälp för att korsa startlinjen för en seglingstävling exakt när den börjar. När du synkroniserar regatta-timern i appen för seglingstävlingen med den officiella nedräkningstimern för tävlingen meddelas du med en minuts intervall när loppets starttid närmar sig. När du ställer in startlinjen använder enheten GPS-data för att ange om båten kommer att korsa startlinjen före, efter eller på rätt tid för seglingstävlingens start.

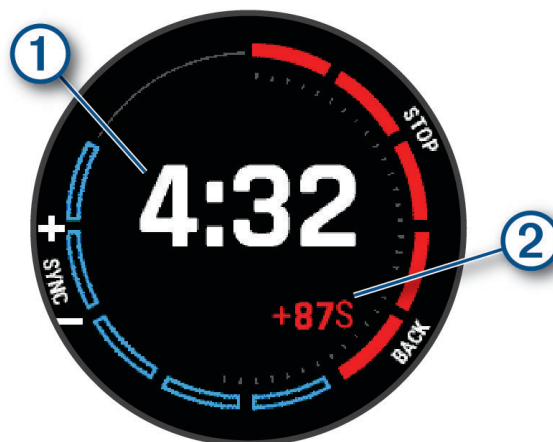
Ställa in startlinje

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Vattensport > Seglingstävling**.
- 3 Vänta medan enheten söker satelliter.
- 4 Håll ned .
- 5 Välj **Startlinjeinställningar**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Markera babord** om du vill markera babords startlinjemärke när du seglar förbi det.
 - Välj **Markera styrbord** om du vill markera styrbords startlinjemärke när du seglar förbi det.
 - Välj **Tid att bränna** för att aktivera eller avaktivera data för tid att bränna på datasidan Regatta-timer.
 - Välj **Avstånd till start** för att ställa in avståndet till startlinjen, önskade avståndsenheter och båtens längd.

Starta en tävling

Innan du kan visa den återstående tiden måste du ställa in startlinjen ([Ställa in startlinje](#), sidan 59).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Vattensport > Seglingstävling**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
Sidan visar regatta-timern ① och tid att bränna ②.



- 4 Om det behövs håller du  intryckt och väljer ett alternativ:
 - Om du vill ställa in en fast timer väljer du **Regatta-tid > Fast** och anger en tidsperiod.
 - Om du vill ställa in en starttid inom de närmaste 24 timmarna väljer du **Regatta-tid > GPS** och anger en tid på dagen.
- 5 Tryck på .

- 6 Tryck på  och  för att synkronisera regatta-timern med den officiella nedräkningen.

Obs! När förbränningstiden är negativ kommer du att anlända till startlinjen efter att loppet har startat. När förbränningstiden är positiv kommer du att anlända till startlinjen innan loppet startar.

- 7 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.

Andra aktiviteter

Registrera en andningsaktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Annan > Andningsterapi**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Samstämmighet** för att uppnå en lugn vakenhet.
 - Välj **Avslappning och fokus** för att slappna av i kroppen och skapa ett fokuserat sinne.
 - Välj **Avslappning och fokus (kort)** för att slappna av i kroppen och fokusera under en kortare tid.
 - Välj **Lugn** för att sänka stressnivån och förbereda dig för att sova.
- 4 Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.
- 5 Tryck på  om du vill starta aktiviteten.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen medan klockan vägleder dig genom andningsövningarna.
- 7 Tryck på  för att hoppa till nästa steg i andningsfasen.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.
Din genomsnittliga andningsfrekvens och puls visas.
- 9 Tryck på .
- 10 Välj **All statistik**.
Din genomsnittliga puls, maxpuls, genomsnittlig andningsfrekvens och stressändring visas.

Registrera en meditationsaktivitet

Du kan använda ett guidat pass eller skapa din egen meditationsaktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Annan > Meditation**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad meditationsaktivitet.
 - Välj **Pass** för att följa ett guidat pass med ljud.
 - Välj **Egna** om du vill skapa ett eget pass med ljud.
- 4 Om det behövs trycker du på  eller följer instruktionerna på skärmen.
- 5 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.
Klockan visar en nedräkningstimer eller avsikt.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att höra meditationsljudet från den externa högtalaren och ställa in högtalarvolymen.
 - Anslut hörlurarna för att lyssna på meditationsljudet ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 144](#)).

Obs! Aviseringar avaktiveras under meditationsaktiviteten.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

Spel

Använda Garmin GameOn™ appen

När du parar ihop klockan med datorn kan du registrera en spelaktivitet på klockan och visa prestationsdata i realtid på datorn.

- 1 Gå till www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn och hämta Garmin GameOn appen.
- 2 Slutför installationen genom att följa instruktionerna på skärmen.
- 3 Starta Garmin GameOn appen.
- 4 När Garmin GameOn appen uppmanar dig att parkoppla klockan trycker du på  och väljer **Aktiviteter > Annan > Spel** på klockan.
Obs! När klockan är ansluten till Garmin GameOn appen aktiveras aviseringar och andra Bluetooth funktioner på klockan.
- 5 Välj **Para ihop nu**.
- 6 Välj din klocka i listan och följ instruktionerna på skärmen.
TIPS: Du kan klicka på  > **Inställningar** om du vill anpassa inställningarna, göra om självstudiekursen eller ta bort en klocka. Garmin GameOn appen kommer ihåg klockan och inställningarna nästa gång du öppnar den. Om det behövs kan du para ihop klockan med en annan dator (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109*).
- 7 Välj ett alternativ:
 - Starta ett spel som stöds på datorn för att starta spelaktiviteten automatiskt.
 - Starta en manuell spelaktivitet på klockan (*Registrera en manuell spelaktivitet, sidan 61*)).Garmin GameOn appen visar prestationsdata i realtid. När du är klar med aktiviteten visar Garmin GameOn appen en sammanfattning av spelaktiviteten och matchinformation.

Registrera en manuell spelaktivitet

Du kan registrera en spelaktivitet på klockan och manuellt ange statistik för varje match.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Annan > Spel**.
- 3 Tryck på  och välj en speltyp.
- 4 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 5 Tryck på  i slutet av matchen för att registrera ditt matchresultat eller din placering.
- 6 Tryck på  för att starta en ny match.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

Hoppledare

VARNING

Hoppledarfunktionen ska endast användas av erfarna fallskärmshoppare. Hoppledarfunktionen ska inte användas som primär höjdmätare vid fallskärmshoppning. Om du inte anger lämplig hopprelaterad information kan det leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

Hoppledarfunktionen följer militära riktlinjer för beräkning av högsta utlösningshöjd (HARP). Klockan upptäcker automatiskt när du har hoppat för att börja navigera mot önskad landningsplats (DIP) med hjälp av barometern och den elektroniska kompassen.

Planera ett hopp

- 1 Välj en hopptyp ([Hopptyper, sidan 62](#)).
- 2 Ange hoppinformation ([Ange hoppinformation, sidan 62](#)).
Enheten beräknar HARP.
- 3 Välj **Gå till HARP** för att börja navigera till HARP.

Hopptyper

Med jumpmasterfunktionen kan du ställa in hopptypen till en av följande tre typer: HAHO, HALO eller Statisk. Den valda hopptypen avgör vilken ytterligare installationsinformation som krävs. För alla hopptyper mäts hopphöjd och öppningshöjd i fot ovanför marken (AGL).

HAHO: High Altitude High Opening. Jumpmastern hoppar från mycket hög höjd och öppnar fallskärmen på en hög höjd. Du måste ställa in en DIP och en hopphöjd på minst 1 000 fot. Hopphöjden antas vara samma som öppningshöjden. Vanliga värden för en hopphöjd är mellan 12 000 och 24 000 fot AGL.

HALO: High Altitude Low Opening. Jumpmastern hoppar från en mycket hög höjd och öppnar fallskärmen på en låg höjd. Den information som krävs är samma som den för hopptypen HAHO, plus en öppningshöjd. Öppningshöjden får inte var högre än hopphöjden. Vanliga värden för en öppningshöjd är mellan 2 000 och 6 000 fot AGL.

Statiskt: Vindhastighet och riktning antas vara konstanta så länge hoppet varar. Hopphöjden måste vara minst 1 000 fot.

Ange hoppinformation

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Jumpmaster**.
- 3 Välj en hopptyp ([Hopptyper, sidan 62](#)).
- 4 Slutför en eller flera åtgärder för att ange hoppinformation:
 - Välj **DIP** för att ställa in en waypoint för önskad landningsplats.
 - Välj **Hopphöjd** för att ställa in hopphöjds-AGL (i fot) när hoppledaren lämnar flygplanet.
 - Välj **Öppningshöjd** för att ange öppningshöjds-AGL (i fot) när hoppledaren öppnar fallskärmen.
 - Välj **Framåtfall** för att ange den horisontella sträcka som tillryggagagts (i meter) till följd av flygplanets hastighet.
 - Välj **Kurs mot HARP** för att ange riktning (i grader) till följd av flygplanets hastighet.
 - Välj **Vind** för att ange vindhastighet (i knop) och riktning (i grader).
 - Välj **Konstant** för att finjustera viss information för det planerade hoppet. Beroende på hopptyp kan du välja **Procent av maxvärde**, **Säkerhetsfaktor**, **K-öppna**, **K-fritt fall** eller **K-statiskt** och ange ytterligare information ([Konstantinställningar, sidan 63](#)).
 - Välj **Automatiskt till DIP** för att aktivera navigering till DIP automatiskt efter att du hoppat.
 - Välj **Gå till HARP** för att börja navigera till HARP.

Ange vindinformation för HAHO- och HALO-hopp

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Jumpmaster**.
- 3 Välj en hopptyp ([Hopptyper, sidan 62](#)).
- 4 Välj **Vind > Lägg till**.
- 5 Välj en höjd.
- 6 Ange en vindhastighet i knop och välj **Klar**.
- 7 Ange en vindriktning i grader och välj **Klar**.
Vindvärdet har lagts till i listan. Endast vindvärden som ingår i listan används för beräkningar.
- 8 Upprepa steg 5-7 för varje tillgänglig höjd.

Återställa vindinformationen

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Jumpmaster**.
- 3 Välj **HAHO** eller **HALO**.
- 4 Välj **Vind > Nollställ**.

Alla vindvärden tas bort från listan.

Ange vindinformation för ett statistiskt hopp

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Jumpmaster > Statiskt > Vind**.
- 3 Ange en vindhastighet i knop och välj **Klar**.
- 4 Ange en vindriktning i grader och välj **Klar**.

Konstantinställningar

Välj Jumpmaster, välj en hopptyp och välj Konstant.

Procent av maxvärde: Ställer in hoppintervallet för samtliga hopptyper. En inställning mindre än 100 % minskar driftavståndet till DIP och en inställning större än 100 % ökar driftavståndet. Mer erfarna hoppleddare kanske vill använda mindre siffror och mindre erfarna fallskärms hoppare kanske vill använda större.

Säkerhetsfaktor: Ställer in felmarginal för ett hopp (endast HAHO). Säkerhetsfaktorer är vanligtvis heltalsvärden på två eller större och bestäms av hoppleddaren baserat på specifikationerna för hoppet.

K-fritt fall: Ställer in vinddragvärdet för en fallskärm under fritt fall, baserat på fallskärmens kalottklassning (endast HALO). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

K-öppna: Ställer in vinddragvärdet för en öppen fallskärm, baserat på fallskärmens kalottklassning (HAHO och HALO). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

K-statiskt: Ställer in vinddragvärdet för en fallskärm under ett statistiskt hopp, baserat på fallskärmens kalottklassning (endast Statiskt). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

Anpassa aktiviteter och appar

Du kan anpassa listan med aktiviteter och appar, dataskärmar, datafält och andra inställningar.

Anpassa applistan

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra platsen för en app i listan väljer du en app, trycker på  eller  för att flytta appen. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
 - Om du vill ta bort en app från listan väljer du en app och trycker på .
 - Välj **Lägg till** och välj en eller flera appar om du vill lägga till en app.

Anpassa listan över dina favoritaktiviteter

Listan över dina favoritaktiviteter visas överst i listan och ger snabb åtkomst till dina vanligaste aktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.
- 3 Välj **Ändra**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra platsen för en aktivitet i listan väljer du en aktivitet, trycker på  eller  för att flytta aktiviteten. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
 - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer  > **Ta bort**.
 - Välj **Lägg till** och välj en eller flera aktiviteter för att lägga till en favoritaktivitet.

Fästa en favoritaktivitet i listan

Du kan fästa upp till tre favoritaktiviteter högst upp i appen och aktivitetslistorna.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Bläddra till en favoritaktivitet ([Anpassa listan över dina favoritaktiviteter, sidan 64](#)).
- 4 Håll  intryckt och välj **Fäst aktivitet**.

Nästa gång du trycker på  på urtavlan för att öppna appen och aktivitetslistorna visas den fästa aktiviteten högst upp i listan.

Anpassa datasidorna

Du kan visa, dölja och ändra ordningen på layout och innehåll på datasidorna för varje aktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
 - 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
 - 3 Tryck på .
 - 4 Välj aktivitetsinställningarna.
 - 5 Välj **Datasidor**.
 - 6 Bläddra till den datasida som du vill anpassa.
 - 7 Välj .
 - 8 Välj ett alternativ:
 - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
 - Välj **Datafält** och välj ett fält för att ändra data som visas i det fältet.
TIPS: En lista över alla tillgängliga datafält finns på [Datafält, sidan 168](#). Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
 - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för dykaktiviteter.
- 9 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.
Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

Lägga till kartdatasidan

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en GPS-aktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en GPS-aktivitet.
- 3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

Skapa en anpassad aktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Ändra > Lägg till**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
 - Välj **Annan > Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.
- 4 Välj vid behov en aktivitetstyp.
- 5 Välj ett namn eller ange ett eget namn.
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel anpassa datasidorna eller automatiska funktioner.
 - Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.

Aktivitetsinställningar

Med de här inställningarna kan du anpassa de förinstallerade aktiviteterna utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa aktivitetstyper har separata inställningslistor ([Golfinställningar, sidan 28](#)), ([Dykinställningar, sidan 52](#))).

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, trycker på  och väljer aktivitetsinställningarna.

3D-sträcka: Beräknar din tillryggalagda sträcka med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

3D-fart: Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

Profilfärg: Ställer in accentfärg för aktivitetsikonen.

Lägg till aktivitet: Lägger till en aktivitetstyp i en multisportaktivitet.

Varningar: Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Aktivitetsvarningar, sidan 68](#)).

Utgående ljud: Anger vilken ljudenhet som ska användas för röstvarningar ([Spela upp röstvarningar under en aktivitet, sidan 69](#)).

Automatisk klättring: Upptäcker höjdförändringar med hjälp av den inbyggda höjdmätaren och visar automatiskt relevanta klättringsdata ([Aktivera automatisk klättring, sidan 71](#))).

Auto Lap: Ställer in alternativen för funktionen Auto Lap för att markera varv automatiskt. Alternativet **Automatisk sträcka** markerar varv vid ett specifikt avstånd. Alternativet **Automatisk plats** markerar varv

på en plats där du tidigare tryckte på . När du har slutfört ett varv visas ett anpassningsbart varvvarningsmeddelande. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

Auto Pause: Ställer in alternativen för att Auto Pause® funktionen ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

Automatisk vila: Skapar automatiskt ett vilointervall när du slutar röra på dig under en aktivitet med simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning, sidan 42](#)). Ställer in alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten ultralöpning ([Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning, sidan 38](#))).

Auto-åk: Upptäcker automatiskt skid- eller vattensportåk med den inbyggda accelerometern ([Visa dina skidåk, sidan 55](#), [Visa vattensportåk, sidan 56](#)).

Auto Scroll: Bläddrar automatiskt igenom alla sidor med aktivitetsdata medan aktivitetstimern körs.

Auto. inst.: Startar och stoppar set automatiskt vid styrketräningsaktiviteter.

Autom. sportändr.: Upptäcker automatiskt en övergång till nästa sport i en multisportaktivitet som triathlon.

Sänd puls: Sänder automatiskt pulsdata från klockan till parkopplade enheter när du startar aktiviteten ([Sända pulsdata, sidan 125](#)).

Sänd till GameOn: Sänder automatiskt biometriska data till appen Garmin GameOn när du startar en spelaktivitet ([Använda Garmin GameOn™ appen, sidan 61](#)).

ClimbPro: Visar information om stigning för kommande och aktuella stigningar när du navigerar längs en bana ([Använda ClimbPro, sidan 70](#)).

Börja nedräkning: Aktiverar nedräkningstimer för simning i intervaller.

Datasidor: Anpassar datasidor och lägger till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 64](#)).

Redigera vikt: Uppmanar dig att lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

Avslutande larm: Ställer in en varning på två eller fem minuter innan meditationsaktiviteten avslutas.

Ficklampsblinkning: Anger ficklampans blinkningsläge, -hastighet och -färg under aktiviteten.

Klassificeringssystem: Ställer in klassificeringssystemet för att betygsätta ledens svårighet för en bergsklättringsaktivitet.

Hoppläge: Ställer målet för en hopprensaktivitet på en inställd tid, antal repetitioner eller öppen.

Bannummer: Ställer in bannumret för banlöpning.

Varv: Konfigurerar inställningarna för alternativen **Auto Lap**, **LAP-knapp** och **Varvvarning**.

Varvvarning: Ställer in de datafält som ska visas för varv.

LAP-knapp: Aktiverar  för registrering av ett varv eller vila under en aktivitet.

Lås enheten: Låser pekskärmen och knapparna under en multisportaktivitet för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen.

Kartinställningar: Anger visningsinställningar för kartdatasidan för aktiviteten ([Kartinställningar, sidan 130](#)).

Kartlager: Ställer in att kartdata ska visas på kartan ([Visa och dölja kartdata, sidan 132](#)).

Metronom: Spelar upp toner eller vibrerar med jämn rytm för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens. Du kan ställa in slag per minut (bpm) för den takt du vill upprätthålla, slagfrekvens och ljudinställningar.

Hinderspårning: Sparar hinderplatser från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller ([Registrera en hinderbaneaktivitet, sidan 39](#)).

Packningens vikt: Ställer in vikten på den packning du bär.

Prestationsförhållande: Aktiverar funktionen för prestationsförhållanden under en aktivitet ([Prestationsförhållande, sidan 86](#)).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Genomsnittskraft: Anger om klockan ska inkludera nollvärden för cykelkraftsdata som inträffar när du inte trampar.

Strömläge: Ställer in standardströmläge för aktiviteten.

Tidsgräns energispar.: Ställer in tidsgränsen för hur länge klockan ska förbli i aktivitetsläge medan du väntar på att starta aktiviteten, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Alternativet **Normal** ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter fem minuters inaktivitet. Alternativet **Utökad** ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.

Spela in efter solnedgång: Anger att klockan ska spela in spårpunkter efter solnedgången under en expedition.

Registrera temperatur: Registrerar den omgivande temperaturen runt klockan eller från en parkopplad temperatursensor.

Registrera VO2 Max.: Registrerar beräknad VO2 Max för terränglöpnings- och ultralöpningsaktiviteter.

Intervall: Ställer in frekvensen för inspelning av spårpunkter under en expedition. GPS-spårpunkter registreras som standard efter en timme, men de registreras inte efter solnedgången. Om du spelar in spårpunkter mer sällan maximeras batteritiden.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Repetitionsräkning: Registrerar antalet repetitioner under ett träningspass. Alternativet **Endast träningspass** registrerar endast antalet repetitioner under guidade träningspass.

Repetitioner: Registrerar repetitioner för multisportaktiviteter. Du kan till exempel använda detta alternativ för aktiviteter som omfattar flera övergångar, t.ex. en swimrun.

Återställ standardinställningar: Återställer aktivitetsinställningarna.

Ruttstatistik: Registrerar ledstatistik för inomhusklättringsaktiviteter.

Rutter: Anger inställningarna för beräkning av rutter för aktiviteten ([Ruttinställningar, sidan 70](#)).

Löpkraft: Registrerar löpkraftsdata och anpassar inställningarna ([Löpkraftsinställningar, sidan 111](#)).

Åk: Konfigurerar inställningarna för alternativen **Auto-åk**, **LAP-knapp** och **Varvvarning**.

Satelliter: Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar, sidan 71](#)).

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet, sidan 25](#)).

SpeedPro: Registrerar avancerade hastighetsmätvärden för åk under vindsurfningsaktiviteten.

Simtagsdetektering: Upptäcker automatiskt simtagstyp för simning i bassäng.

Pekskärm: Aktiverar pekskärmen under en aktivitet eller endast för kartskärmen.

Peklås: Gör att du kan svepa nedåt från den översta delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen.

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

Enheter: Anger måttenheterna för aktiviteten.

Vibrationsvarningar: Påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

Träningsvideor: Spelar upp instruktiva träningsanimeringar för en styrketränings-, konditions-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animeringarna är tillgängliga för förinstallerade träningspass och träningspass som har hämtats från ditt Garmin Connect konto.

Aktivitetsvarningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål, öka din medvetenhet om omgivningen och att navigera till din destination. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

Händelsevarningar: En händelsevarning meddelar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in klockan på att meddela dig om att du har förbränt ett särskilt antal kalorier.

Intervallvarning: En intervallvarning meddelar dig varje gång klockan är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in klockan på att varna dig när din puls ligger under 60 slag per minut (bpm) och över 210 bpm.

Återkommande varning: En återkommande varning aviserar dig varje gång klockan registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in att klockan ska varna dig var 30:e minut.

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Höjd	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se Om pulszoner, sidan 145 och Beräkning av pulszon, sidan 146 .
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Tempo	Återkommande	Du kan ställa in ett måltempo för simning.
Ström	Intervall	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Löpkraft	Tävling, intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för kraftzoner.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.

Ställa in varning

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Varningar**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 6 Vid behov, välj typ av varning.
- 7 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 8 Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet. För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

Spela upp röstvarningar under en aktivitet

Klockan kan spela upp motiverande statusmeddelanden under löpning eller andra aktiviteter. Under en röstvarning sänker klockan eller telefonen volymen på det primära ljudet för uppspelning av meddelandet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Fokuseringslägen > Aktivitet > Röstvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in så att röstvarningar spelas upp via klockans högtalare väljer du **Utgående ljud > Klocka**.
 - Om du vill ställa in så att röstvarningar spelas upp via telefonen eller anslutna Bluetooth hörlurar väljer du **Utgående ljud > Anslutna enheter**.
 - Välj **Varvvarning** om du vill höra en varning för varje varv.
 - Välj **Tempo-/fartmeddelande** om du vill anpassa varningar till tempo- och fartinformationen.
 - Välj **Pulsvarning** om du vill anpassa uppmaningar till pulsinformation.
 - Välj **Kraftvarning** om du vill anpassa varningar till kraftdata.
 - För att höra varningar när du startar och stoppar aktivitetstimern, däribland Auto Pause funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
 - Välj **Träningsvarningar** om du vill höra träningsvarningar som en ljudvarning.
 - Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en röstvarning väljer du **Aktivitetsmedd.** ([Aktivitetsvarningar, sidan 68](#)).

Ruttinställningar

Du kan ändra ruttinställningar för att anpassa på vilket sätt klockan beräknar rutter för varje aktivitet.

Obs! Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, trycker på , väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Rutter**.

Ruttdr eft pop: Beräknar rutter baserat på de mest populära rundorna och turerna från Garmin Connect.

Banor: Ställer in hur du navigerar banor med hjälp av klockan. Använd Följ banan för att navigera efter en kurs precis som det står, utan omräkning. Använd alternativet Använd karta för att beräkna en bana med ruttdragningsbara kartor och räkna om rutten om du avviker från banan.

Beräkningsmetod: Ställer in beräkningsmetoden för att minimera tiden, sträckan eller stigningen i rutter.

Undvikanden: Ställer in vilka väg- eller transporttyper du vill undvika i rutter.

Typ: Ställer in hur pekaren som visas under direkt ruttdragning beter sig.

Använda ClimbPro

Med funktionen ClimbPro får du hjälp att hantera ansträngningen för kommande stigningar på en bana. Du kan visa stigningsdetaljer, inklusive lutning, distans och höjdstigning, före eller i realtid när du följer en bana. Cykelstigningskategorierna, baserade på längd och lutning, anges med färg.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **ClimbPro > Status > Vid navigering**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Datafält** för att anpassa de data som visas på skärmen ClimbPro.
 - Välj **Larm** om du vill ställa in varningar i början av en stigning eller på ett visst avstånd från stigningen.
 - Välj **Höjdminskningar** för att slå på eller stänga av höjdminskningar för löpningsaktiviteter.
 - Välj **Stigningsdetektion** för att välja typer av stigningar som detekterats under cykling.
- 7 Gå igenom banans stigningar och baninformation ([Använda appen Sparade, sidan 12](#)).
- 8 Börja följa en sparad bana ([Navigera till en destination, sidan 132](#)).

Aktivera automatisk klättring

Du kan använda funktionen Automatisk klättring för att upptäcka höjdförändringar automatiskt. Du kan använda den under aktiviteter som klättring, vandring, löpning och cykling.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Automatisk klättring > Status**.
- 6 Välj **Alltid** eller **När ingen navigering pågår**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
 - Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
 - Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
 - Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

Obs! Med alternativet Aktuell skärm kan du växla automatiskt till den senaste skärmen du visade innan övergången till automatisk klättring skedde.

Satellitinställningar

Du kan ändra satellitinställningarna för att anpassa de satellitsystem som används för varje aktivitet. Om du vill ha mer information om satellitsystem går du till garmin.com/aboutGPS.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, väljer en aktivitet, bläddrar nedåt och väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Satelliter**.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

Av: Avaktiverar satellitsystem för aktiviteten.

Använd standard: Gör att klockan kan använda standardinställningen för aktivitetsfokusläge för satelliter (*Anpassa läget för aktivitetsfokus, sidan 123*)).

Endast GPS: Aktiverar GPS-satellitsystemet.

Alla system: Aktiverar flera satellitsystem. Genom att använda flera satellitsystem tillsammans får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när endast GPS används. Dock kan batteritiden minska snabbare om du använder flera system än om du använder enbart GPS.

Alla + Flera band: Aktiverar flera satellitsystem på flera frekvensband. System med flera band använder flera frekvensband och möjliggör mer konsekventa spårregister, förbättrad positionering, färre flervägsfel och färre atmosfäriska fel när klockan används i krävande miljöer.

Välj automatiskt: Gör att klockan kan använda SatIQ™ teknologi för att dynamiskt välja det bästa systemet med flera band baserat på omgivningen. Inställningen Välj automatiskt ger den bästa positionsnoggrannheten samtidigt som batteritiden prioriteras.

UltraTrac: Spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta. Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökar batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskas. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av sensordata är mindre viktigt.

Segment

Du kan skicka segment för löpning och cykling från ditt Garmin Connect konto till enheten. När ett segment sparas på enheten kan du tävla mot ett segment, försöka matcha eller överträffa ditt personliga rekord eller andra deltagare som har tävlat mot segmentet.

Obs! När du hämtar en bana från ditt Garmin Connect konto kan du hämta alla tillgängliga segment i banan.

Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din quatix enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentmenyn i ditt Garmin Connect konto. Mer information finns på www.strava.com.

Informationen i den här handboken gäller både Garmin Connect segment och Strava segment.

Visa segmentinformation

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Segment**.
- 6 Välj ett segment.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tävlingstider** för att visa tid och medelhastighet eller tempo för ledaren i segmentet.
 - Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
 - Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdprofil av segmentet.

Tävla mot ett segment

Segment är virtuella lopp. Du kan tävla mot ett segment och jämföra din prestation med tidigare aktiviteter, andras resultat, kontakter på ditt Garmin Connect konto eller andra medlemmar i löpnings- eller cykelgruppen. Du kan överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för att visa din segmentplacering.

Obs! Om ditt Garmin Connect konto och Strava konto är länkade, skickas din aktivitet automatiskt till ditt Strava konto så att du kan granska segmentplaceringen.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Gå ut och spring eller cykla.
När du närmar dig ett segment visas ett meddelande och du kan tävla mot det segmentet.
- 4 Börja tävla mot segmentet.
Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

Kontroll

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 76](#)).

Håll  intryckt på valfri skärm.



Ikon	Namn	Beskrivning
	ABC	Välj för att öppna appen höjdmätare, barometer och kompass.
	Flygplansläge	Välj det här för att aktivera flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.
	Klocklarm	Välj det här alternativet för att lägga till eller redigera ett larm (<i>Ställa in larm, sidan 98</i>).
	Alternativa tidszoner	Välj för att visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner (<i>Lägga till andra tidszoner, sidan 101</i>).
	Höjdmätare	Välj för att öppna höjdmätarskärmen.
	Hjälp	Välj för att skicka en hjälpbegäran (<i>Begära hjälp, sidan 140</i>).
	Autodyk	Välj för att ställa in den typ av dykaktivitet som startar automatiskt när du påbörjar nedstigningen. Du kan tillfälligt avaktivera den här funktionen med alternativet Snooze.
	Barometer	Välj för att öppna barometerskärmen.
	Batterisparläge	Välj för att aktivera batterisparläge (<i>Anpassa batterisparfunktionen, sidan 148</i>).
	Ljusstyrka	Välj det här alternativet för att justera skärmens ljusstyrka (<i>Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 106</i>).
	Boat Command	Välj det här alternativet för att ansluta till plotterns röstassistent (<i>Använda Boat Command, sidan 18</i>).
	Boat Mode	Välj för att omvandla kontrollen Telefonassistent till kontrollen Boat Command.
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet (<i>Sända pulldata, sidan 125</i>).
	Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
	Kamerareglage	Välj för att manuellt ta ett foto och spela in ett videoklipp (<i>Använda Varia kamera-kontrollerna, sidan 111</i>).
	Klockor	Välj för att öppna appen Klockor för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur eller visa andra tidszoner (<i>Klockor, sidan 98</i>).
	Kompass	Välj för att öppna kompassskärmen.
	Display	Välj för att stänga av skärmen för varningar, gester och läget Visas alltid (<i>Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 106</i>).
	Stör ej	Välj för att aktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på quatix klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.

Ikon	Namn	Beskrivning
		Välj det här alternativet för att navigera till din borttappade telefon under en GPS-aktivitet (<i>Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet, sidan 115</i>).
	Ficklampa	Välj att aktivera LED-ficklampa (<i>Använda ficklampan, sidan 77</i>).
	Garmin Share	Välj det här alternativet för att öppna appen Garmin Share (<i>Garmin Share, sidan 116</i>).
	Historik	Välj för att visa aktivitetshistorik, poster och summor.
	Lås enheten	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	Messenger	Välj för att öppna appen Messenger (<i>Använda Messenger-funktionen, sidan 122</i>).
	Musik	Välj för att styra musikuppspelningen på klockan eller telefonen.
	Aviseringar	Välj det här alternativet för att visa samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på telefonens aviseringsinställningar (<i>Aktivera telefonaviseringar, sidan 114</i>).
	Telefon	Välj för att aktivera Bluetooth teknik och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Telefonassistent	Välj för att ansluta till telefonens röstassistent (<i>Använda telefonassistenten, sidan 113</i>).
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Pulsoximeter	Välj för att öppna pulsoximeterappen (<i>Pulsoximeter, sidan 125</i>).
	Röd skiftning	Välj detta så skiftar skärmen i olika röda nyanser för användning av klockan i svagt ljus.
	Referenspunkt	Välj det här alternativet för att ställa in en referenspunkt för navigering (<i>Ange en referenspunkt, sidan 138</i>).
	Spara plats	Välj för att spara din aktuella plats så att du kan navigera tillbaka till den senare (<i>Använda appen Sparade, sidan 12</i>).
	Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
	Sömnläge	Välj det här alternativet för att aktivera eller avaktivera Sömnläge (<i>Anpassa läget för sömnfokus, sidan 122</i>).
	Stoppur	Välj det här alternativet för att starta stoppuret (<i>Använda stoppuret, sidan 100</i>).
	Blinkande	Välj för att slå på LED-ficklampans blinkning. Du kan skapa ett anpassat blinkningsläge (<i>Redigera anpassad ficklampsblinkning, sidan 77</i>).
	SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
	Synka	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Tidssynkronisering	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Timer	Välj det här alternativet för att ställa in en nedräkningstimer (<i>Använda nedräkningstimern, sidan 99</i>).
	Pekskärm	Välj för att avaktivera pekskämskontroller.
	Röstkommando	Välj det här alternativet för att öppna röstkommandoappen och säg ett kommando (<i>Använda röstkommandon, sidan 13</i>).
	Röstanteckningar	Välj det här alternativet för att öppna appen för röstanteckningar och spela in en anteckning (<i>Spela in en röstanteckning, sidan 12</i>).
	Volym	Välj för att öppna klockans volymkontroller.
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay plånboken och betala för köp med din klocka (<i>Garmin Pay, sidan 14</i>).
	Tömma ut vatten	Välj för att spela upp ljud för att tömma ut vatten från högtalar- och mikrofonportarna.
	Väder	Välj för att visa aktuell väderprognos och aktuella förhållanden.
	Wi-Fi	Välj för att avaktivera Wi-Fi kommunikation.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller (*Kontroll, sidan 73*).

- 1 Håll  intryckt för att öppna menyn för kontroller.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en kontroll i menyn väljer du **Lägg till kontroller** och väljer en kontroll att lägga till.
 - Om du vill ändra plats för en genväg i menyn för kontroller väljer du **Ordna om kontroller**, väljer en kontroll att flytta, trycker på  eller  för att flytta kontrollen till en ny position och trycker på  för att välja den nya platsen.
 - Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du **Ta bort kontroller** och väljer en kontroll att ta bort.

Använda ficklampan

⚠ VARNING

Enheten kan ha en ficklampa som kan programmeras att blinka med olika intervall. Rådgör med din läkare om du har epilepsi eller är känslig för starka eller blinkande ljus.

Om du använder ficklampan kan du förkorta batteritiden. Du kan öka batteriets livslängd genom att minska ljusstyrkan.

1 Håll  intryckt.

2 Välj .

3 Tryck på  vid behov för att slå på ficklampan.

4 Välj ett alternativ:

- Tryck på  eller  om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.

TIPS: Du kan på alla skärmar trycka kort på  två gånger för att slå på ficklampan. Under de första tre sekunderna kan du trycka på  eller  om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.

- Om du vill programmera ficklampan till att blinka med ett valt mönster håller du  intryckt, väljer

Blinkande, väljer ett läge och trycker på .

- Om du vill se information om nödkontakter och programmera ficklampan till att blinka med ett nödmönster håller du  intryckt, väljer **Nödanropsmönster** och trycker på .

⚠ OBSERVERA

Även om du programmerar ficklampan till att blinka med ett nödmönster kommer inte nödsituationskontakterna eller räddningstjänsten kontaktas åt dig. Dina nödkontaktuppgifter visas endast om de har konfigurerats i Garmin Connect appen.

Redigera anpassad ficklampsblinkning

Om du använder ficklampsblinkning kan du förkorta batteritiden.

1 Håll  intryckt.

2 Välj  > **Egna**.

3 Tryck på  för att slå på ficklampsblinkning (valfritt).

4 Välj .

5 Tryck på  eller  för att bläddra till en blinkningsinställning.

6 Tryck på  för att bläddra igenom inställningsalternativen.

Obs! Du kan välja att långsammare blinkning för att minska påverkan på batteritiden.

7 Tryck på  för att spara.

Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa förenklade widgetar, sidan 81](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i listan med förenklade widgetar manuellt ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82](#)). En del widgetar är en samling relaterade mätvärden, t.ex. hälso- eller aktivitetsresultat.

Namn	Beskrivning
ABC	Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.
Andra tidszoner	Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner (Lägga till andra tidszoner, sidan 101).
Höjddacklimatisering	På höjder över 800 m (2625 ft.) visas grafer som visar höjdkorrigerade värden för din genomsnittliga pulsoximeteravläsning, andningsfrekvens och vilopuls de senaste sju dagarna.
Höjdmätare	Visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar.
Barometer	Visar omgivningens tryckdata baserat på höjd.
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna (Body Battery, sidan 82).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Kamerakontroller	Gör att du manuellt kan ta ett foto och spela in ett videoklipp när den paras ihop med en kompatibel Varia™ strålkastar- eller bakljuskamera (Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 111).
Kompass	Visar en elektronisk kompass.
Nedräkningar	Visar kommande nedräkningshändelser.
Cyklingsnivå	Visar din åkartyp, aerobisk uthållighet, aerobisk kapacitet och anaerobisk kapacitet (Visa cyklingsnivå, sidan 95).
Hundspårning	Visar din hunds platsinformation när du har en kompatibel hundspårningsenhet ihopparad med quatix klockan.
Uthållighetspoäng	Visar ett resultat, en graf och ett kort meddelande som beskriver den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter (Uthållighetspoäng, sidan 94).
Fiskeprognos	Visar prognoser för de bästa dagarna och tiderna för fiske baserat på din plats, månens position och månens upp- och nedgångstider. Du kan se dagens prognos och bättre och sämre napperioder.
Antal trappor	Spårar antal trappor och framsteg mot målet.
Garmin Coach	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.
Golf	Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.
Health Snapshot	Startar en Health Snapshot session på klockan som registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens. Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner.
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.
Backpoäng	Visar poäng, graf, bidragande mätvärden och ett kort meddelande som beskriver hur du presterar i backar baserat på registrerade löpningsaktiviteter (Backpoäng, sidan 95).
Historik	Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter (Använda historik, sidan 103).

Namn	Beskrivning
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten (HRV-test, sidan 85).
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
inReach® kontroller	Skicka meddelanden på din ihopparade inReach enhet (Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 112).
Jetlag-vägledning	Visar din interna klocka under resan och ger vägledning som hjälper dig att acklimatisera dig till tidszonen på din destination (Använda Jetlagrådgivning, sidan 97).
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Senaste cykeltur Senaste löptur Senaste simning	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
Messenger	Visar dina konversationer i appen Garmin Messenger och gör att du kan svara på meddelanden från klockan (Appen Garmin Messenger, sidan 121).
Månfas	Visar tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musik	Ger musikspelarkontroller för din telefon eller musik i klockan.
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta tupplurstimern och sätta en väckarklocka (Anpassa läget för sömnfokus, sidan 122).
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera telefonaviseringar, sidan 114).
Primär tävling	Visar den tävling som du anger som primär tävling i Garmin Connect kalendern (Tävlingskalender och primär tävling, sidan 95).
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 126). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.
Tävlingskalender	Visar kommande tävlingar som lagts in i Garmin Connect kalendern (Tävlingskalender och primär tävling, sidan 95).
Återhämtning	Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.
Dykning	Visar tid för ytintervall, återstående flygförbudstid, syrgasförgiftningsenheter (OTU), syrgasförgiftning i det centrala nervsystemet (CNS) i procent och vävnadsbelastning efter ett dyk (Visa den förenklade widgeten för dykning, sidan 97).
Sömncoach	Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar.
Sömnresultat	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt. Du kan även se alla andningsvariationer under natten (Sömnspårning, sidan 128).
Solenergiintensitet	Visa ett diagram över intensiteten av den ingående solenergin under de senaste 6 timmarna och genomsnittet för föregående vecka.

Namn	Beskrivning
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.
Aktier	Visar en anpassningsbar lista över aktier (Lägga till en aktie, sidan 96).
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningssaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång, gryning och skymning, tillsammans med en karta över solens aktuella position och en graf över dagens solljus.
Temperatur	Visar temperaturdata från den interna temperatursensorn.
Tidvatteninformation	Visa information om en tidvattenstation, inklusive tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar (Visa tidvatteninformation, sidan 17).
Träningsberedskap	Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag (Träningsberedskap, sidan 94).
Träningsstatus	Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation (Träningsstatus, sidan 89).
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos. Du kan också visa aktuella väderförhållanden på kartan med flera kartöverlagringar.

Visa förenklade widgetar

Förenklade widgetar ger snabb åtkomst till hälsodata, aktivitetsinformation, inbyggda sensorer och mer. När du parkopplar klockan kan du visa data från telefonen, t.ex. hälsoinformation, väder och kalenderhändelser.

- Tryck på  för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar.



TIPS: Du kan dessutom svepa för att bläddra eller trycka för att välja alternativ.

- Tryck på  för att visa mer information.
- Välj ett alternativ:
- Tryck på  för att visa detaljer om en förenklad widget.
 - Tryck på  för att visa fler alternativ och funktioner för en förenklad widget.

Anpassa listan med förenklade widgetar

- 1 Tryck på  om du vill se listan med förenklade widgetar.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra platsen för en förenklad widget i listan väljer du en förenklad widget, trycker på  eller  för att flytta den förenklade widgeten. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
 - Om du vill ta bort en förenklad widget från listan väljer du en förenklad widget och trycker på .
 - Om du vill lägga till en förenklad widget på listan väljer du **Lägg till** och väljer en eller flera förenklade widgetar.

TIPS: Du kan välja **Skapa mapp** för att skapa en mapp som innehåller flera förenklade widgetar ([Skapa en mapp med förenklade widgetar, sidan 82](#)).

Skapa en mapp med förenklade widgetar

Du kan anpassa listan med förenklade widgetar för att skapa mappar med relaterade förenklade widgetar.

- 1 Tryck på  för att se listan med förenklade widgetar.
- 2 Välj **Ändra > Lägg till > Skapa mapp**.
- 3 Välj de förenklade widgetar som ska ingå i mappen och välj **Klar**.

Obs! Om de förenklade widgetarna redan är i listan med förenklade widgetar kan du flytta eller kopiera dem till mappen.
- 4 Välj eller ange ett namn på mappen.
- 5 Välj en ikon för mappen.
- 6 Vid behov, välj ett alternativ:
 - Om du vill redigera mappen bläddrar du till mappen i listan med förenklade widgetar och håller  intryckt.
 - Om du vill redigera de förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Ändra** ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82](#)).

Body Battery

Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 5 till 100 där 5 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 82](#)).

Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränging dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Prestationsmätningar

De här prestationsvärdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics™. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Obs! Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

FTP (Functional Threshold Power): Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP ([Hämta din FTP-uppskattning, sidan 86](#)).

HRV-status: Klockan analyserar dina pulsmätningar vid handleden medan du sover för att fastställa statusen för din pulsvariabilitet (HRV) baserat på dina personliga, långsiktiga HRV-medelvärden ([HRV-test, sidan 85](#)).

Mjölksyratröskel: Mjölksyratröskel kräver en pulsmätare. Mjölksyratröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Klockan mäter mjölksyratröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo ([Mjölksyratröskel, sidan 87](#)).

Förutsagda tävlingstider: Klockan använder VO2 Max-beräkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition ([Visa dina förutsagda tävlingstider, sidan 85](#)).

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå ([Prestationsförhållande, sidan 86](#)).

Kraftkurva (cykling): Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna ([Visa din kraftkurva, sidan 89](#)).

Uthållighet: Klockan använder ditt beräknade VO2 Max och pulsdata för att ge uppskattningar av uthållighet i realtid. Det kan läggas till som en datasida så att du kan se din potentiella och aktuella uthållighet under aktiviteten ([Visa din uthållighet i realtid, sidan 88](#)).

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 84](#)).

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Enheten quartz kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa ditt VO2-maxvärde. Enheten har olika VO2-maxberäkningar för löpning och cykling. Du måste antingen springa utomhus med GPS eller cykla med en kompatibel kraftmätare i en måttlig intensitetsnivå i flera minuter att få ett korrekt VO2-maxvärde.

På enheten visas ditt VO2-maxvärde som en siffra, beskrivning och läge på färgmätaren. På ditt Garmin Connect konto kan du se ytterligare information om ditt förväntade VO2 Max-värde, t.ex. var det rangordnas efter ålder och kön.

 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 165](#)) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 144](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 146](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Aktivitetsinställningar, sidan 65](#)).

- 1 Starta en löpningsaktivitet.
- 2 Spring utomhus med måttlig eller hög intensitet och kom upp till minst 70 % av din maxpuls.
- 3 Efter minst 10 minuter väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på  eller  för att bläddra igenom tillgängliga mått.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Kraftmätaren måste paras ihop med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109*). Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på dig den och para ihop den med klockan.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 144*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 146*). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

- 1 Starta en cykelaktivitet.
- 2 Cykla med jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.
- 3 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på  eller  för att bläddra genom prestationsmätningar.

Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 144*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 146*).

Klockan använder beräknat VO2 Max och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 84*). Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfinas uppskattningen av tävlingstiderna.

- 1 Tryck på  på urtavlan för att se prestandawidgeten.
- 2 Tryck på .
- 3 Tryck på  eller  för att se en förutsagd tävlingstid.
- 4 Tryck på  för att se prognoser för andra distanser.

Obs! Förutsägelser kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor.

HRV-test

Klockan analyserar mätvärdena från pulsmätning vid handleden medan du sover för att fastställa din pulsvariabilitet (HRV). Träning, fysisk aktivitet, sömn, kost och hälsosamma vanor påverkar alla din pulsvariabilitet. HRV-värden kan variera kraftigt beroende på kön, ålder och konditionsnivå. Ett balanserat HRV-värde kan vara positiva tecken på hälsa, till exempel bra tränings- och återhämtningsbalans, bättre kardiovaskulär kondition och förmåga att stå emot stress. Ett obalanserat eller dåligt värde kan vara tecken på utmattnings-, större återhämtningsbehov eller ökad belastning. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover. Klockan behöver tre veckors sammanhängande sömndata för att visa din pulsvariabilitetstatus.

Färgzon	Status	Beskrivning
 Grön	Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
 Orange	Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.
 Röd	Låg	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.
Ingen färg	Dåligt Ingen status	Medelvärdena för din HRV ligger långt under det normala intervallet för din ålder. Ingen status innebär att det inte finns tillräckligt med data för att generera ett sjudagarsmedelvärde.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din aktuella pulsvariabilitetstatus, trender och pedagogisk feedback.

Prestationsförhållande

När du slutfört din aktivitet, t.ex. löpning eller cykling, analyserar funktionen för prestationsförhållande ditt tempo, din puls och pulsvariabilitet för att göra en realtidsutvärdering av din förmåga att prestera i relation till din genomsnittliga konditionsnivå. Det är din ungefärliga procentuella avvikelse från ditt grundläggande VO2-maxvärde i realtid.

Värdet på prestationsförhållandet går från -20 till +20. Efter de första 6 till 20 minuterna av aktiviteten visar enheten ditt resultat för prestationsförhållande. Till exempel innebär en poäng på +5 att du är utvilad, pigg och har kapacitet för en bra löprunda eller cykeltur. Du kan lägga till prestationsförhållande som ett datafält på en av dina träningsidor för att kontrollera din förmåga under hela aktiviteten. Prestationsförhållande kan även fungera som en indikator för utmattningsnivå, särskilt mot slutet av en lång löprunda eller cykeltur.

Obs! Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 84](#)).

Visa ditt prestationsförhållande

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem.

- 1 Lägg till **Prestationsförhållande** på en datasida ([Anpassa datasidorna, sidan 64](#)).
- 2 Gå ut och spring eller cykla.
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 3 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en kraftmätare med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)) och du måste få ditt beräknade VO2 Max för cykling ([Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 85](#)).

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2-maxvärde för att fastställa ditt FTP-värde. Klockan identifierar automatiskt din FTP under jämna, högintensiva turer med en kraftmätare. För bästa resultat bör du också cykla med en pulsmätare.

- 1 På urtavlan trycker du på  för att visa den förenklade prestationswidgeten.
- 2 Tryck på .
- 3 Tryck på  eller  för att visa din FTP-uppskattning.

FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Otränad

Mer information finns i bilagan ([FTP-klassning, sidan 165](#)).

Mjölksyatröskel

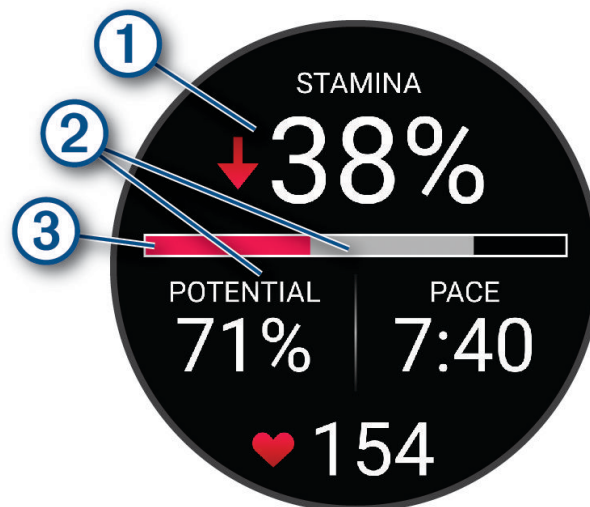
Mjölksyatröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning uppskattas intensitetsnivån i form av tempo, puls eller kraft. När en löpare överstiger tröskeln börjar tröttheten tillta i en allt snabbare takt. För erfarna löpare inträffar tröskeln vid ungefär 90 % av maxpulsen och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyatröskeln ofta långt under 90 % av maxpulsen. Att ha kännedom om din mjölksyatröskel kan hjälpa dig att avgöra hur hårt du ska träna eller när du ska pressa dig under ett lopp.

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyatröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen ([Ställa in dina pulszoner, sidan 146](#)). Du kan aktivera funktionen **Automatisk identifiering** för att automatiskt registrera din mjölksyatröskel under en aktivitet.

Visa din uthållighet i realtid

Klockan kan visa uppskattad uthållighet i realtid baserat på dina pulsddata och uppskattning av max. VO2 (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 84*).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj en löpnings- eller cykelaktivitet.
- 4 Tryck på .
- 5 Välj aktivitetsinställningarna.
- 6 Välj **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Stamina**.
- 7 Tryck på  eller  för att ändra datasidans plats (valfritt).
- 8 Tryck på  för att redigera det primära datafältet för uthållighet (valfritt).
- 9 Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 22*).
- 10 Tryck på  eller  för att bläddra till datasidan.



①	Primärt datafält för uthållighet. Visar aktuell procentuell uthållighet, återstående avstånd eller återstående tid.
②	Potentiell uthållighet.
③	Aktuell uthållighet.  Röd: Uthålligheten försämras.  Orange: Uthålligheten är stadig.  Grön: Uthålligheten förbättras.

Visa din kraftkurva

Innan du kan visa kraftkurvan måste du använda kraftmätaren och registrera en tur som är minst en timme lång under de senaste 90 dagarna ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)).

Du kan skapa träningspass på Garmin Connect ditt konto. Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna.

1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.

2 Välj **Prestationsstatistik > Kraftkurva**.

Träningsstatus

De här värdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter. För de här mätningarna krävs att du slutför aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem i två veckor. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare. Mätningarna kan verka felaktiga till en början när klockan fortfarande lär känna dig och hur du presterar.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Träningsstatus: Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga.

Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid.

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 84](#)). Klockan visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar dig till miljöer med hög värme eller till hög höjd ([Värme- och höjdarklimatisering för bra prestation, sidan 93](#)).

HRV: HRV är din pulsvariabilitetstatus under de senaste sju dagarna ([HRV-test, sidan 85](#)).

Intensiv belastning: Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. ([Intensiv belastning, sidan 90](#)).

Träningsbelastningsfokus: Klockan analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningens fokus. Klockan visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna ([Tränings belastningsfokus, sidan 91](#)).

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass ([Återhämtningstid, sidan 92](#)).

Träningsstatusnivåer

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

Ingen status: Du behöver registrera flera aktiviteter under två veckor med VO2 Max-resultat från löpning eller cykling för att fastställa träningsstatus.

Minskande: Du har en paus i din träningsrutin eller så tränar du mycket mindre än vanligt i en vecka eller mer. Minskande innebär att du inte kan upprätthålla din konditionsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

Återhämtning: Den lättare träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig, vilket är viktigt i samband med längre perioder av hård träning. Du kan återgå till en högre träningsbelastning när du känner dig redo.

Bibehållen: Den aktuella träningsbelastningen är tillräcklig för att du ska bibehålla din träningsnivå. Om du vill se förbättringar kan du prova att variera träningspassen mer, eller träna mer.

Produktiv: Den aktuella träningsbelastningen gör att din träningsnivå och dina prestationer går åt rätt håll. Du bör planera in återhämtningsperioder i träningen för att bibehålla träningsnivån.

Ökande: Du är i toppform. Den nyligen sänkta träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig och kompensera för tidigare träning. Du bör se till att planera eftersom du bara kan bibehålla toppformen under en kort tid.

Överdriven träning: Träningsbelastningen är mycket hög och kontraproduktiv. Din kropp behöver vila. Du bör ge dig själv tid för återhämtning genom att lägga till lättare träning i ditt schema.

Inte produktiv: Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Försök fokusera på vila, kost och stresshantering.

Ansträngd: Det finns obalans mellan din återhämtning och träningsbelastning. Det är ett normalt resultat efter hård träning eller ett större evenemang. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa.

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 84](#)). För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Aktivitetsinställningar, sidan 65](#)).

För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du pröva följande tips.

- Spring eller cykla utomhus med en kraftmätare en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.
När du har använt klockan i två veckor bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att klockan kan lära sig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 119](#)).
- Bär klockan kontinuerligt medan du sover för att fortsätta generera en uppdaterad HRV-status. Om du har en giltig HRV-status kan du bibehålla en giltig träningsstatus när du inte har så många aktiviteter med VO2 Max-mätningar.

Intensiv belastning

Intensiv belastning är en viktad summa av efterförbränningen (EPOC) för de senaste dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är låg, optimal, hög eller mycket hög. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din tränings tid och -intensitet ökar eller minskar.

Tränings belastningsfokus

För att kunna maximera prestations- och konditionsförbättringar bör träningen fördelas över tre kategorier: lätt aerob, hård aerob och anaerob. Träningsbelastningsfokus visar hur mycket av träningen du för närvarande gör i varje kategori och ger dig träningsmål. För träningsbelastningsfokus krävs minst 7 dagars träning för att avgöra om träningen är lätt, optimal eller hård. Efter 4 veckors träningshistorik har den beräknade träningsbelastningen mer detaljerad målinformation som hjälper dig att balansera träningsaktiviteterna.

Under målen: Träningsbelastningen under 4 veckor är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier.

Brist på lätt aerob aktivitet: Försök att lägga till mer lätt aerob aktivitet för att skapa återhämtning och balans för dina aktiviteter med högre intensitet.

Brist på hård aerob aktivitet: Försök att lägga till mer hård aerob aktivitet för att förbättra din mjölksyratröskel och VO2 Max över tid.

Brist på anaerob aktivitet: Försök att lägga till lite fler intensiva, anaeroba aktiviteter för att förbättra din fart och anaeroba kapacitet över tid.

Balanserad: Träningsbelastningen är balanserad och ger allmänna träningsfördelar när du fortsätter träna.

Lågt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av lätt aerob aktivitet. Det ger en stabil grund och förbereder dig för att lägga till mer intensiva träningspass.

Högt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av hård aerob aktivitet. Dessa aktiviteter bidrar till att förbättra mjölksyratröskeln, VO2 Max och uthålligheten.

Anaerobt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av intensiv aktivitet. Det leder till snabb konditionsförbättring, men bör balanseras med lätt aerob aktivitet.

Över målen: Träningsbelastningen under 4 veckor är högre än vad som är optimalt.

Belastningsförhållande

Belastningsförhållande är förhållandet mellan den akuta (kortsiktiga) träningsbelastningen och den kroniska (långsiktiga) träningsbelastningen. Det är användbart för att övervaka förändringar i träningsbelastningen.

Status	Värde	Beskrivning
Ingen status	Ingen	Belastningsförhållandet visas efter två veckors träning.
Låg	Lägre än 0,8	Den kortsiktiga träningsbelastningen är lägre än den långsiktiga träningsbelastningen.
Optimal 	0,8 till 1,4	Den kortsiktiga och långsiktiga träningsbelastningen är balanserad. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik.
Hög	1,5 till 1,9	Den kortsiktiga träningsbelastningen är högre än den långsiktiga träningsbelastningen.
Mycket hög	2,0 eller högre	Den kortsiktiga träningsbelastningen är mycket högre än den långsiktiga träningsbelastningen.

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus (*Tränings belastningsfokus, sidan 91*). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

Aerob Training Effect använder din puls för att mäta hur den ackumulerade träningsintensiteten för en övning påverkar konditionen och anger om träningspasset hade en bibehållande eller förbättrande effekt på konditionsnivån. Den efterförbränning (excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) som ackumuleras under träningen mappas till ett intervall med värden som tar hänsyn till din konditionsnivå och dina träningsvanor. Jämna träningspass med måttlig ansträngning och träningspass med längre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv inverkan på din aeroba metabolism och ger förbättrad aerob träningseffekt.

Anaerob Training Effect använder puls och fart (eller kraft) för att fastställa hur ett träningspass påverkar din förmåga att prestera vid mycket hög intensitet. Du får ett värde baserat på det anaeroba bidraget till EPOC och typen av aktivitet. Upprepade högintensiva intervaller om 10 till 120 sekunder har en mycket gynnsam inverkan på din anaeroba kapacitet och ger därför förbättrad anaerob Training Effect.

Du kan lägga till Aerobisk träningseffekt och Anaerobisk träningseffekt som datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

Training Effect	Aerob fördel	Anaerob fördel
Från 0,0 till 0,9	Ingen fördel.	Ingen fördel.
Från 1,0 till 1,9	Viss fördel.	Viss fördel.
Från 2,0 till 2,9	Bibehåller din aeroba kondition.	Bibehåller din anaeroba kondition.
Från 3,0 till 3,9	Påverkar din aeroba kondition.	Påverkar din anaeroba kondition.
Från 4,0 till 4,9	Påverkar din aeroba kondition avsevärt.	Påverkar din anaeroba kondition avsevärt.
5,0	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på firstbeat.com.

Återhämtningstid

Du kan använda din Garmin enhet med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa pass.

Obs! Rekommendationen för återhämtningstid använder ditt VO2-maxvärde och kan verka vara felaktigt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

Återhämtningspuls

Om du tränar med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem kan du kontrollera din återhämtningspuls efter varje aktivitet. Återhämtningspulsen är skillnaden mellan din träningspuls och din puls två minuter efter att träningen har avslutats. Exempel: Efter en normal löprunda stoppar du timern. Din puls är 140 slag per minut. Efter två minuters inaktivitet eller nedvarvning är din puls 90 slag per minut. Din återhämtningspuls är 50 slag per minut (140 minus 90). Vissa studier kopplar samman återhämtningspuls och hjärthälsa. Ett högre tal anger generellt sett ett friskare hjärta.

TIPS: För bästa resultat ska du sluta röra på dig i två minuter medan enheten beräknar värdet på återhämtningspulsen.

Obs! Din återhämtningspuls beräknas inte för lågintensiva aktiviteter som yoga.

Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

Miljöfaktorer som hög temperatur och höjd påverkar din träning och prestation. Höghöjdsträning kan till exempel ha positiv inverkan på din kondition, men du kan märka en tillfällig sänkning av VO2 Max när du är på hög höjd. Varje klockan ger dig acklimatiseringsmeddelanden och korrigeringar av ditt beräknade VO2 Max och din träningsstatus när temperaturen är över 22 °C (72 °F) och när höjden är över 800 m (2 625 fot). Du kan hålla koll på din värme- och höjdacklimatisering i träningsstatuswidgeten.

Obs! Funktionen för värmeacklimatisering är endast tillgänglig för GPS-aktiviteter och kräver väderdata från din anslutna telefon.

Pausa och återuppta din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning, feedback om återhämtning och rekommendationer för träningspass är tillfälligt avaktiverade.

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst en VO2 Max-mätning varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 84](#)).

1 När du vill pausa din träningsstatus väljer du ett alternativ:

- I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned  och väljer **Alternativ > Pausa träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Pausa träningsstatus**.

2 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

3 När du vill återuppta din träningsstatus väljer du ett alternativ:

- I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned  och väljer **Alternativ > Återuppta träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Återuppta träningsstatus**.

4 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

Träningsberedskap

Din träningsberedskap är en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag. Poängen beräknas och uppdateras fortlöpande under dagen med hjälp av följande faktorer:

- Sömnresultat (senaste natten)
- Återhämtningstid
- HRV-status
- Intensiv belastning
- Sömnhistorik (senaste 3 nätterna)
- Stresshistorik (senaste 3 dagarna)

Färgzon	Betyg	Beskrivning
 Lila	95 till 100	Förstklassig Bästa möjliga
 Blå	75 till 94	Hög Klar för utmaningar
 Grön	50 till 74	Måttlig Redo
 Orange	25 till 49	Låg Dags att sakta ner
 Röd	1 till 24	Dåligt Låt kroppen återhämta sig

Gå till ditt Garmin Connect konto för att se tidigare träningsberedskapspoäng.

Uthållighetspoäng

Uthållighetspoängen hjälper dig att förstå den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter med pulsdata. Du kan se rekommendationer för att förbättra uthållighetspoängen och de främsta sporterna som bidrar till poängen över tid.

Färgzon	Beskrivning
 Rosa	Elit
 Lila	Överlägset
 Blå	Expert
 Grön	Vältränad
 Gul	Tränad
 Orange	Mellannivå
 Röd	Motionär

Mer information finns i bilagan ([Värdering av uthållighetspoäng, sidan 166](#)).

Backpoäng

Backpoäng hjälper dig att förstå din aktuella förmåga att springa i uppförsbackar baserat på träningshistorik och beräknad VO2 Max från de senaste två månaderna. Klockan upptäcker segment i uppförsbackar med 2 % lutning eller mer under en löpnings-, gång- eller vandringsaktivitet utomhus. Du kan se backuthållighet, backstyrka och förändringar i backpoängen över tid.

Färgzon	Betyg	Beskrivning
 Rosa	95 till 100	Elit
 Lila	85 till 94	Expert
 Blå	70 till 84	Erfaren
 Grön	50 till 69	Tränad
 Orange	25 till 49	Utmanare
 Röd	1 till 24	Motionär

Visa cyklingsnivå

Innan du kan visa din cyklingsnivå måste du ha registrerade data för 7 dagars träningshistorik och VO2 Max i din användarprofil (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 84*) och kraftkurvedata från en ihopparad kraftmätare (*Visa din kraftkurva, sidan 89*).

Cyklingsnivå är ett mått på din prestation i tre kategorier: aerobisk uthållighet, aerob kapacitet och anaerob kapacitet. Cyklingsnivå omfattar din nuvarande åkarty, till exempel klättrare. Information som du anger i användarprofilen, till exempel kroppsvikt, hjälper också till att avgöra din åkarty (*Ställa in din användarprofil, sidan 144*).

- 1 Tryck på  för att se den förenklade widgeten för cyklingsnivå.

Obs! Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din lista över förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82*).

- 2 Tryck på  för att se din aktuella åkarty.

- 3 Tryck på  för att se en detaljerad analys av din cyklingsnivå (tillval).

Tävlingskalender och primär tävling

När du lägger till en tävling i din Garmin Connect kalender kan du visa tävlingen på klockan genom att lägga till den förenklade widgeten primär tävling (*Widgetar, sidan 78*). Tävlingsdatumet måste vara under de kommande 365 dagarna. Klockan visar en nedräkning till tävlingen, din måltid eller förväntad sluttid (endast löpartävlingar) och väderinformation.

Obs! Historisk väderinformation för platsen och datumet är tillgänglig direkt. Lokala prognosdata visas cirka 14 dagar före tävlingen.

Om du lägger till fler än en tävling uppmanas du att välja en primär tävling.

Beroende på det finns bandata för tävlingen kan du visa höjddata, bankarten och lägga till en PacePro plan (*PacePro™ träning, sidan 39*).

Träning inför tävling

Klockan tillhandahåller förslag på dagliga träningspass inför en löp- eller cykeltävling om du har en VO2 Max-uppskattning ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 84](#)).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Lopp och tävlingar > Hitta en tävling**.
- 3 Sök efter en tävling i ditt område.
Du kan också välja **Skapa en tävling** för att skapa en egen tävling.
- 4 Välj **Lägg till i kalender**.
- 5 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.
- 6 Bläddra till den förenklade widgeten för primärt lopp på klockan för att se en nedräkning till den primära tävlingen.
- 7 Tryck på  på urtavlan och välj en löp- eller cykelaktivitet.
Obs! Om du har avslutat minst en löprunda utomhus med pulsdata eller en cykeltur med puls- och prestationsdata visas dagliga föreslagna träningspass på klockan.

Lägga till en aktie

Innan du kan anpassa aktielistan måste du lägga till den förenklade aktiewidgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se den förenklade aktiewidgeten.
- 2 Tryck på .
- 3 Välj **Ändra > Lägg till**.
- 4 Ange företagsnamn eller aktiesymbol för den aktie du vill lägga till och välj ✓.
Klockan visar sökresultatet.
- 5 Välj den aktie du vill lägga till.
- 6 Välj aktien för att visa mer information.
TIPS: Om du vill visa aktien i den förenklade widgetlistan trycker du på  och väljer Ställ in som favorit.

Lägga till en väderplatser

- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se den förenklade väderwidgeten.
- 2 Tryck på .
- 3 På den första widgetskärmen trycker du på .
- 4 Välj **Lägg till plats** och sök efter en plats.
- 5 Om det behövs upprepar du steg 3 och 4 för att lägga till fler platser.
- 6 Tryck på  och välj en plats för att visa vädret för den platsen.

Använda Jetlagrådgivning

Innan du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning måste du planera en resa i Garmin Connect appen ([Planera en resa i Garmin Connect appen, sidan 97](#)).

Du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning när du reser för att se hur din interna klocka står sig jämfört med den lokala tiden och få vägledning om hur du kan minska effekterna av jetlag.

- 1 Tryck på  på urtavlan för att visa den förenklade widgeten **Jetlag-vägledning**.
- 2 Tryck på  för att se hur din inre klocka står sig jämfört med den lokala tiden och se den totala nivån av jetlag.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill se ett informationsmeddelande om din nuvarande jetlag trycker du på .
 - Om du vill se en tidslinje för rekommenderade åtgärder för att minska symptomen på jetlag trycker du på .

Planera en resa i Garmin Connect appen

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering** > **Jetlag-vägledning** > **Lägg till reseinformation**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa den förenklade widgeten för dykning

Du kan använda den förenklade widgeten för dykning för att övervaka kroppens återhämtning efter ett dyk. Du kan behöva vänta flera timmar efter ett dyk innan det är säkert att flyga.

- 1 Tryck på  för att se den förenklade widgeten för dykning.
- 2 Tryck på  för att visa ytintervall (SI), återstående flygförbudstid och det klockslag då flygförbudsperioden upphör.
- 3 Tryck på  för att visa information om vävnadsbelastning, aktuella syrgasförgiftningsenheter (OTU) och procent i det centrala nervsystemet (CNS).

Obs! Den OTU som ackumulerats under ett dyk upphör att gälla efter 24 timmar.

OTU		Grön: 0 till 249 OTU
		Gul: 250 till 299 OTU
		Röd: Minst 300 OTU
CNS		Grön: 0 till 79 % syrgasförgiftning i CNS.
		Gul: 80 till 99 % syrgasförgiftning i CNS.
		Röd: 100 % eller mer syrgasförgiftning i CNS.

- 4 Tryck på  för att visa dykloggen för dina senast registrerade dyk.

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm.

Välj ett alternativ:

1

- Håll  nedtryckt på urtavlan.
- På urtavlan trycker du på .
- Håll ned .

2 Välj **Klockor** > **Larm**.

3 Välj ett alternativ:

- Mata in larmtiden för att ställa in och spara ett larm för första gången.
- Välj **Lägg till larm** och ange larmtiden för att ställa in och spara ytterligare larm.

Redigera ett larm

Välj ett alternativ:

1

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

2 Välj **Klockor** > **Larm**.

3 Välj ett larm.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
- Om du vill ändra larmtiden väljer du **Tid**.
- Om du vill att larmet ska upprepas regelbundet väljer du **Repetitioner** och väljer när larmet ska upprepas.
- Om du vill välja typ av larmavisering väljer du **Ljud och vibration**.
- Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
- Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

Använda nedräkningstimern

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

2 Välj **Klockor > Timer**.

3 Om du aldrig har sparat en timer anger du tiden med hjälp av pekskärmen eller  och .

4 Om du tidigare har sparat en timer väljer du ett alternativ:

- Om du vill ställa in en ny nedräkningstimer utan att spara den väljer du **Snabbtimer** och anger tiden.
- Om du vill ställa in och spara en ny nedräkningstimer väljer du **Ändra > Lägg till timer** och anger tiden.
- Om du vill ställa in en sparad nedräkningstimer väljer du den sparade timern.

5 Tryck på  för att starta timern.

6 Vid behov, välj ett alternativ:

- För att stoppa timern, välj .
- Om du vill starta om timern väljer du .
- Om du vill spara timern väljer du  > **Spara timer**.
- Om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut väljer du  > **Starta om autom..**
- Om du vill anpassa timermeddelandet väljer du  > **Ljud och vibration**.

Ta bort en nedräkningstimer

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

2 Välj **Klockor > Timer > Ändra**.

3 Välj en timer.

4 Välj **Ta bort**.

Använda stoppuret

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du in .
- På urtavlan trycker du på .
- Håll in .

2 Välj **Klockor > Stoppur**.

3 Tryck på  för att starta timern.

4 Tryck på  för att starta om varvtimern ①.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

5 Tryck på  för att stoppa båda timrarna.

6 Välj ett alternativ:

- Om du vill nollställa båda timrarna trycker du på .
- Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet trycker du på  och väljer **Spara aktivitet**.
- Om du vill återställa timrarna och lämna stoppuret trycker du på  och väljer **Klar**.
- Om du vill granska varvtimrarna trycker du på  och väljer **Granska**.
Obs! Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
- Om du vill återgå till urtavlan utan att återställa timrarna trycker du på  och väljer **Gå till urtavla**.
- Om du vill avaktivera varvregistrering trycker du på  och väljer **LAP-knapp**.

Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

TIPS: Du kan även visa dina alternativa tidszoner i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82](#)).

2 Välj **Klockor > Alternativa tidzoner > Lägg till**.

3 Tryck på  eller  för att markera ett område och tryck på  för att välja det.

4 Välj en tidszon.

Redigera en alternativ tidszon

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

TIPS: Du kan även visa dina alternativa tidszoner i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82](#)).

2 Välj **Klockor > Alternativa tidzoner**.

3 Välj en tidszon.

4 Tryck på .

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in vilken tidszon som ska visas i den förenklade widgetlistan väljer du **Ställ in som favorit**.
- Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn**.
- Om du vill ange en egen förkortning för tidszonen väljer du **Förkorta**.
- Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
- Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort**.

Lägga till en nedräkningshändelse

1 Välj ett alternativ:

- Håll  nedtryckt på urtavlan.
- På urtavlan trycker du på .
- Håll ned .

TIPS: Du kan även visa dina nedräkningshändelser i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82](#)).

2 Välj **Klockor > Nedräkningar > Lägg till**.

3 Ange ett namn.

4 Välj år, månad och dag.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Heldag**.
- Välj **Specifik tid** och ange en tid.

6 Välj en ikon.

Redigera en nedräkningshändelse

1 Välj ett alternativ:

- Håll  nedtryckt på urtavlan.
- På urtavlan trycker du på .
- Håll ned .

TIPS: Du kan även visa dina nedräkningshändelser i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82](#)).

2 Välj **Klockor > Nedräkningar**.

3 Välj en nedräkningshändelse.

4 Tryck på  och välj **Ställ in som favorit** för att visa nedräkningshändelsen i listan med förenklade widgetar (valfritt).

5 Tryck på  och välj **Redigera nedräkning**.

6 Välj ett alternativ som du vill redigera:

- Om du vill ändra namn på händelsen väljer du **Namn**.
- Om du vill ändra datumet väljer du **Datum**.
- Om du vill ändra tiden väljer du **Tid**.
- Om du vill ändra händelsetyp väljer du **Typ**.
- Om du vill lägga till ett förkortat namn för händelsen väljer du **Förkortning**.
- Om du vill lägga till en händelseplats väljer du **Plats**.
- Om du vill lägga till händelsepåminnelser väljer du **Påminnelser**.
- Om du vill upprepa händelsen varje år väljer du **Upprepa årligen**.
- Om du vill ta bort händelsen väljer du **Ta bort nedräkning**.

Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, genomsnittlig hastighet eller tempo, varvdata och sensorinformation (tillval).

Obs! När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Använda historik

Historiken innehåller sparade aktivitetsdata, rekord och summor.

Klockan har en förenklad historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Widgetar, sidan 78](#)).

1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Historik**.

Ett stapeldiagram med dina senaste aktiviteter visas.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra tidsperioden för stapeldiagrammet trycker du på  och väljer **Diagramalternativ**.
- Om du vill visa dina personliga rekord efter sport trycker du på  och väljer **Rekord** ([Personliga rekord, sidan 103](#)).
- Om du vill visa vecko- eller månadssammanställningar trycker du på  och väljer **Totaler** ([Visa datatotaler, sidan 104](#)).
- Tryck på  och välj en aktivitet om du vill visa aktivitetshistorik.

Multisportshistorik

På enheten lagras en övergripande sammanfattning av multisportaktiviteten, bland annat data för total distans, tid, kalorier och valfritt tillbehör. Enheten särskiljer också aktivitetsdata för varje sportsegment och övergång så att du kan jämföra liknande träningsaktiviteter och hålla reda på hur snabbt du tar dig igenom övergångarna. Övergångshistoriken innefattar distans, tid, medelfart och kalorier.

Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar klockan alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord omfattar din snabbaste tid under flera typiska tävlingsdistanser, den högsta vikten i en styrkeaktivitet för vanliga övningar och längsta löptur, cykeltur eller simtur.

Obs! För cykling innefattar personliga rekord även största stigningen och bästa kraften (kraftmätare krävs).

Visa dina personliga rekord

1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Historik**.

3 Tryck på  och välj **Rekord**.

4 Välj en sport.

5 Välj ett rekord.

6 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Historik**.

3 Tryck på  och välj **Rekord**.

4 Välj en sport.

5 Välj ett rekord som ska återställas.

6 Välj **Föregående** > ✓.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du ned .
 - 2 Välj **Historik**.
 - 3 Tryck på  och välj **Rekord**.
 - 4 Välj en sport.
 - 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort ett rekord markerar du ett rekord och väljer **Rensa rekord** > ✓.
 - Välj **Rensa alla rekord** > ✓ om du vill ta bort alla rekord för sporten.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Visa datatotaler

Du kan visa data för den totala distansen och tiden som sparats i klockan.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Tryck på  och välj **Totaler**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Inställningar för aviseringar och varningar

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar**.

Smartaviseringar: Anpassar smarta aviseringar som visas på klockan ([Aktivera telefonaviseringar, sidan 114](#)).

Hälsa & välmående: Anpassar de aviseringar om hälsa och välbefinnande som visas på klockan ([Varningar om hälsa och välbefinnande, sidan 104](#)).

Morgonrapport: Visar morgonrapporten och anpassar data i rapporten ([Anpassa din morgonrapport, sidan 105](#)).

Systemvarningar: Ställer in tid ([Ställa in tidsvarningar, sidan 105](#)), barometer ([Ställa in en stormvarning, sidan 106](#)) eller aviseringar om telefonanslutning ([Slå på anslutningsaviseringar för telefonen, sidan 106](#)).

Aviseringscenter: Aktiverar meddelandecentret för visning av nya meddelanden ([Visa aviseringar, sidan 114](#)).

Varningar om hälsa och välbefinnande

Håll  intryckt från urtavlan och välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar** > **Hälsa & välmående**.

Daglig sammanfattning: En daglig Body Battery sammanfattning visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress och aktivitetshistorik påverkade din Body Battery nivå ([Body Battery, sidan 82](#)).

Stressvarningar: Meddelar dig när perioder av stress har sänkt din Body Battery nivå.

Viloaviseringar: Meddelar dig när du har en avkopplande stund och dess inverkan på din Body Battery nivå.

Varningar för onormal puls: Varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde ([Ställa in en varning för onormal puls, sidan 105](#)).

Jetlag-vägledning: Ger råd om jetlag-symptom för en resa, t.ex. sömn- och träningsrekommendationer ([Använda Jetlagrådgivning, sidan 97](#)).

Rörelseavisering: Påminner dig om att fortsätta röra på dig ([Använda inaktivitetsvarning, sidan 105](#)).

Målvarningar: Meddelar dig när du når dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter minst tio minuters inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte när din puls sjunker under det valda tröskelvärdet under det valda sömnfönstret som konfigurerats i Garmin Connect appen. Den här funktionen meddelar dig inte om eventuella hjärtsjukdomar och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > Varningar för onormal puls.**
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg.**
- 4 Ange pulströskelvärdet.

Ett meddelande visas och klockan vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndssändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar](#), sidan 149).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) för att återställa inaktivitetsvarningen.

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Bläddra för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport](#), sidan 105).

Anpassa din morgonrapport

Obs! Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect konto.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Morgonrapport.**
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera morgonrapporten.
 - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten.

Ställa in tidsvarningar

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Tid.**
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
 - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

Ställa in en stormvarning

⚠ VARNING

Den här varningen är en informationsfunktion och är inte avsedd att vara den primära källan för att spåra ändringar i vädret. Det är ditt ansvar att kontrollera väderrapporter och väderförhållanden, att vara medveten om omgivningen och att använda ditt goda omdöme, särskilt vid svåra väderförhållanden. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Barometer > Stormvarning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av varningen.
 - Välj **Kalibrera kompass** för att uppdatera hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Slå på anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in klockan så att den varnar dig när din parkopplade telefon ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Telefon**.

Ljud- och vibrationsinställningar

På urtavlan håller du ned  och väljer **Klockinställningar > Ljud och vibration**. Du kan också anpassa dessa inställningar till olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter ([Fokuseringslägen, sidan 122](#)).

Volym: Stänger av alla ljud eller justerar högtalarvolymen.

Larmljud: Spelar upp en signal för varningar.

Knappljud: Spelar upp en ton när du trycker på en knapp.

Vibration: Ställer in klockvibrationer för varningar och knapptryckningar.

Inställningar för skärm och ljusstyrka

Håll ned  på urtavlan och välj **Klockinställningar > Skärm och ljusstyrka**. Du kan också anpassa dessa inställningar till olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter ([Fokuseringslägen, sidan 122](#)).

Ljusstyrka: Anger skärmens ljusstyrka.

Visas alltid: Ställer in urtavlan så att den förblir synlig och minskar ljusstyrkan och bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd ([Om AMOLED-skärmen, sidan 155](#)).

Textstorlek: Justerar storleken på texten på skärmen.

Röd skiftning: Gör att skärmen skiftar till nyanser av rött, grönt eller orange så att du kan använda klockan i svagt ljus och bevara mörkerseendet.

Rörelse: Slår på skärmen när du höjer och vrider på armen för att titta på handleden.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan skärmen släcks.

Pekskärm: Aktiverar pekskärmen. Du kan välja **Endast karta** för att aktivera pekskärmen endast på kartskärmen.

Peklås: Låser pekskärmen efter att skärmen stängts av. När den här inställningen är aktiverad kan du svepa nedåt för att låsa upp pekskärmen.

Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon ([Para ihop telefonen, sidan 112](#)). Ytterligare funktioner är tillgängliga när du ansluter klockan till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 116](#)).

Sensorer och tillbehör

Quatix klockan har flera inbyggda sensorer och du kan para ihop ytterligare trådlösa sensorer för dina aktiviteter.

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+ eller Bluetooth teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 64](#)). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till buy.garmin.com för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
Klubbssensorer	Du kan använda Approach golfklubbssensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.
DogTrack	Gör att du kan ta emot data från en kompatibel handenhet för hundspårning.
eBike	Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och räckviddsinformation under dina cykelturer.
Utökad display	Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från quatix klockan på en kompatibel Edge® cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.
Extern puls	Du kan använda en extern sensor, till exempel pulsmätaren HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro och visa pulsdata under aktiviteter. Vissa pulsmätare kan även lagra data eller tillhandahålla avancerade löpdata (Löpdynamik, sidan 110) (Löpkraft, sidan 110).
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
Hörlurar	Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har laddats på quatix klockan (Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 144).
inReach	Med inReach fjärrstyrning kan du styra inReach satellitkommunikationsenheten från quatix klockan (Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 112).
Lampor	Du kan använda smarta Varia cykellampor för att förbättra situationsberedskapen. Med en Varia strålkastarkamera kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur (Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 111).
Kraft	Du kan använda Rally™ eller Vector™ pedalerna med kraftmätare för att visa kraftdata på klockan. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (Ange dina kraftzoner, sidan 147) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon (Ställa in varning, sidan 69).
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur (Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 111).
Avståndsmätare	Du kan använda en kompatibel laseravståndsmätare för att se avståndet till flaggan när du spelar golf.
RD Pod	Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan (Löpdynamik, sidan 110).
Växling	Du kan använda elektroniska cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. quatix klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Shimano Di2	Du kan använda elektroniska Shimano® Di2™ cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. quatix klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Smart Trainer	Du kan använda klockan med en smart cykeltrainer för inomhusbruk för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass (Använda en indoor trainer, sidan 43).
Hastighet/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (Hjulstorlek och omkrets, sidan 167).
Tempe	Du kan ansluta tempe temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.

Sensortyp	Beskrivning
Trollingmotor	Du kan använda enheten som fjärrkontroll till trollingmotorn Garmin (Para ihop klockan och trollingmotorn, sidan 20).

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till klockan med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll. Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Sätt på dig pulsmätaren, montera sensorn eller tryck på knappen för att aktivera sensorn.
Obs! Information om ihopparning finns i användarhandboken till den trådlösa sensorn.
- 2 Flytta klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparningen.
- 3 På urtavlan håller du ned .
- 4 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sök efter alla**.
 - Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 64](#)).

Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i HRM 600, HRM-Fit och HRM-Pro-serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla quatix klocka när du har anslutit med ANT+ eller säker Bluetooth teknik. Du kan också visa det i kompatibla tredjepartsappar.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardinställningen för klockan är **Autokalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla quatix klocka.

Obs! Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter ([Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 109](#)).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 38](#)).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera quatix klockans programvara ([Produktuppdateringar, sidan 158](#)).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM 600, HRM-Fit, eller HRM-Pro serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Autokalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 38](#)).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.

Obs! Du kan testa med att stänga av **Autokalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 38](#)).

Löpdynamik

Löpdynamik är återkoppling i realtid om löpteknik. quatix-klockan har en accelerometer som beräknar fem värden för löpteknik. Om du vill se alla mätvärden med löpteknik måste du para ihop klockan quatix med tillbehöret i HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro-serien eller andra löpdynamiktillbehör som mäter bålens rörelser. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Metrisk	Sensortyp	Beskrivning
Kadens	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).
Steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.
Vertikal rörelse	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsions vertikala rörelse, mätt i centimeter.
Kvot vertikal rörelse/steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.
Markkontakttid	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Markkontakttid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder. Obs! Mätvärden för markkontakt är inte tillgängliga när du går.
Balans för markkontakttid	Endast kompatibelt tillbehör	Balans för markkontakttid visar din vänstra/högra balans för markkontakttid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.

Tips om det saknas löpdynamikdata

Det här avsnittet innehåller tips om hur du använder ett kompatibelt löpdynamiktillbehör. Om tillbehöret inte är anslutet till klockan växlar klockan automatiskt till handledsbaserad löpdynamik.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehör i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro-serien.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder ett HRM 600 tillbehör kan du para ihop det med klockan med hjälp av en säker Bluetooth anslutning istället för den öppna anslutningen.
Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till garmin.com/hrm_connection_types.
- Om du använder tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro serien parar du ihop det med klockan med hjälp av ANT+ teknologi istället för Bluetooth teknologi.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.
Obs! Vissa mätvärden visas inte när du går (*Löpdynamik, sidan 110*).

Löpkraft

Garmin löpkraft beräknas med hjälp av uppmätt löpdynamikinformation, kroppsmassa, miljöinformation och andra sensordata. Vid kraftmätning beräknas hur mycket energi löparen använder på underlaget. Energin visas i watt. Löpkraft är en bra ansträngningsmätare som går att använda i stället för tempo- eller puls. Löpkraft ger snabbare svar än pulsmätning för att mäta ansträngningsnivån. Hänsyn tas även till upp- och nedförsbackar och vind, vilket inte omfattas vid tempomätning. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Löpkraften kan mätas med ett kompatibelt löpdynamiktillbehör eller klocksensorerna. Du kan anpassa löpkraftdatafälten för att visa din uteffekt och göra justeringar i träningen (*Datafält, sidan 168*). Du kan ställa in så att du får meddelanden om kraftvarningar när du når en angiven kraftzon (*Aktivitetsvarningar, sidan 68*).

Löpkraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto (*Ange dina kraftzoner, sidan 147*).

Löpkraftsinställningar

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en löpningsaktivitet, trycker du på , väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Löpkraft**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar registrering av Garmin löpkraftsdata. Du kan använda den här inställningen om du föredrar att använda löpkraftsdata från tredje part.

Källa: Här kan du välja vilken enhet som ska användas för att registrera löpkraftsdata. Alternativet Smart läge känner automatiskt av och använder löpdynamikstillbehöret när det är tillgängligt. Klockan använder löpkraftsdata som mäts vid handleden när ett tillbehör inte är anslutet.

Ta hänsyn till vinden: Aktiverar eller avaktiverar användning av vinddata vid beräkning av löpkraft. Vinddata är en kombination av fart-, kurs- och barometerdata från klockan och tillgängliga vinddata från telefonen.

Pulsdata vid simning

Pulsmätarna i HRM 600, HRM-Proserien och pulsmätarna HRM-Swim™ och HRM-Tri™ registrerar och lagrar pulsdata när du simmar. Om du vill se pulsdata kan du lägga till fält för pulsdata ([Anpassa datasidorna, sidan 64](#)).

Obs! Pulsdata syns inte på kompatibla klockor när pulsmätaren befinner sig under vattenytan.

Du måste starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad klocka om du vill se lagrade pulsdata senare. Under vilointervaller när du inte är i vattnet skickar pulsmätaren dina pulsdata till klockan. Din klocka hämtar automatiskt lagrade pulsdata när du sparar din schemalagda simningsaktivitet. Pulsmätaren måste vara aktiv, inom räckhåll för klockan (3 m) och får inte vara i vatten när data hämtas. Du kan granska dina pulsdata i klockans historik och på ditt Garmin Connect konto.

Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

Använda Varia kamerakontrollerna

OBS!

I vissa jurisdiktioner kan det vara förbjudet eller reglerat att spela in video, ljud eller bilder, eller kan kräva att alla passagerare vet att du spelar in och samtycker till detta. Det är ditt ansvar att känna till och följa alla lagar, förordningar och andra begränsningar i jurisdiktioner där du planerar att använda enheten.

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)).

1 Välj ett alternativ:

- Lägg till **Kamerareglage** till klockan ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 76](#)).
- Lägg till widgeten **Kamerareglage** i klockan ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82](#)).

2 Från kontrollen eller widgeten **Kamerareglage** väljer du ett alternativ:

- Välj  >  för att visa kamerainställningarna.
- Välj  >  för att spela in turen.
- Välj  för att ta en bild.
- Välj  för att spara ett klipp.

inReach fjärrkontroll

Med inReach fjärrstyrningsfunktionen kan du styra en kompatibel inReach satellitkommunikationsenhet med hjälp av quatix klockan. Gå in på buy.garmin.com för mer information om kompatibla enheter.

Använda inReach fjärrkontrollen

Innan du kan använda inReach fjärrfunktionen måste du lägga till den förenklade inReach widgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82](#)).

- 1 Slå på inReach satellitkommunikationsenheten.
- 2  Tryck på  på urtavlan om du vill se inReach förenklad widget.
- 3 Tryck på  för att söka efter inReach satellitkommunikationsenheten.
- 4 Tryck på  för att parkoppla inReach satellitkommunikationsenheten.
- 5 Tryck på  och välj ett alternativ:
 - Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **Initiera SOS**.
Obs! Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.
 - Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden > Nytt meddelande**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
 - Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
 - Om du vill visa timern och tillryggalagd sträcka under en aktivitet väljer du **Spårning**.

Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan quatix när du parar ihop den med Garmin Connect appen ([Para ihop telefonen, sidan 112](#)).

- Appfunktioner från appen Garmin Connect ([Garmin Connect, sidan 118](#))
- Appfunktioner från appen Connect IQ med mera ([Telefon- och datorappar, sidan 117](#))
- Förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 78](#))
- Funktioner på menyn kontroller ([Kontroll, sidan 73](#))
- Säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 139](#))
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar ([Aktivera telefonaviseringar, sidan 114](#))

Para ihop telefonen

För att använda klockans anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, i stället för via Bluetooth inställningarna på din telefon.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Under den första inställningen av klockan väljer du  när du uppmanas att para ihop med telefonen.
 - Om du tidigare hoppade över ihoppningsprocessen håller du  intryckt på urtavlan och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Para ihop telefon**.
 - Om du vill para ihop en ny telefon håller du  intryckt på urtavlan och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.
- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihoppningen och konfigurationen.

Ringa från klockan

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel telefon som använder Bluetooth teknologi.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Telefon**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ringa upp ett telefonnummer med hjälp av knappsatsen väljer du  slår telefonnumret och väljer .
 - Om du vill ringa ett telefonnummer från dina kontakter väljer du , väljer ett kontaktnamn och väljer ett telefonnummer (*Lägga till kontakter, sidan 139*).
 - Om du vill visa de senaste samtalen som gjorts eller tagits emot på klockan sveper du uppåt.

Obs! Klockan synkroniseras inte med listan över senaste samtal på telefonen.

TIPS: Du kan välja  för att lägga på innan samtalet kopplas.

Använda telefonassistenten

Om du vill använda telefonassistenten måste klockan vara ansluten till en kompatibel telefon som använder Bluetooth teknologi (*Para ihop telefonen, sidan 112*). Gå till garmin.com/voicefunctionality för mer information om kompatibla telefoner.

Du kan kommunicera med telefonens röstassistent med hjälp av klockans inbyggda högtalare och mikrofon. Gå till garmin.com/voicefunctionality/tips för tips om hur du konfigurerar telefonassistenten.

- 1 Välj ett alternativ:
 - 1 Tryck på  på urtavlan.
 - Håll  intryckt.

Obs! Här kan du anpassa menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 76*).
- 2 Välj **Telefonassistent**.

När du är ansluten till telefonens röstassistent visas .
- 3 Säg en fras, t.ex. *Ring mamma* eller *Skicka ett SMS*.

Obs! Telefonassistenten kommunicerar endast med ljud.

Aktivera telefonaviseringar

Du kan anpassa hur aviseringar från din parkopplade telefons ska låta och visas på klockan vid normal användning.

Obs! Du kan konfigurera meddelanden under sömn eller aktiviteter i inställningarna för Fokuseringslägen (*Fokuseringslägen*, sidan 122).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Aviseringar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill aktivera telefonaviseringar väljer du **Status > På**.
 - Om du vill aktivera aviseringar för telefonsamtal väljer du **Samtal** och väljer inställningar för status, ton och vibration.
 - Om du vill aktivera aviseringar för textmeddelanden väljer du **Sms** och väljer inställningar för status, ton och vibration.
 - Om du vill aktivera aviseringar för telefonappar väljer du **Appar** och väljer inställningar för status, ton och vibration.
 - Om du vill dölja aviseringsinformation tills du utför en åtgärd väljer du **Sekretess** och väljer ett alternativ.
 - Om du vill ändra hur länge klockan visar aviseringar väljer du **Tidsgräns**.
 - Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar från klockan.

Obs! Den här funktionen är bara kompatibel med Android™ telefoner.

Visa aviseringar

Du kan visa telefonaviseringar på klockan från flera menyplatser.

- Välj ett alternativ:
 - 1
 - Svep nedåt på urtavlan för att visa aviseringscentret.
 - Om du vill visa den förenklade aviseringswidgeten sveper du uppåt på urtavlan.

TIPS: Från widgeten kan du svepa åt vänster för att avfärda en avisering.
 - På urtavlan trycker du på  och väljer **Aviseringar** om du vill se aviseringsappen.
 - Håll  intryckt och välj **Aviseringar** om du vill se aviseringskontrollen.
 - 2 Välj en avisering.
 - 3 Tryck på  om du vill se fler alternativ.
 - 4 Scrolla upp till toppen av aviseringarna, och välj **Avfärda alla** för att avfärda alla aviseringar.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar quatix klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du **Svara** och väljer ett meddelande från listan.

Obs! Om du vill skicka ett SMS-svar måste du vara ansluten till en kompatibel Android telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Svara på ett sms

Obs! Den här funktionen är bara kompatibel med Android telefoner.

När du får en sms-avisering på din klocka kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden. Du kan anpassa meddelanden i appen Garmin Connect.

Obs! Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanliga sms-begränsningar och -avgifter från din operatör och för ditt telefonabonnemang kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information om avgifter eller begränsningar för sms.

- 1 Tryck på  på urtavlan för att visa aviseringscentret.
- 2 Välj en sms-avisering.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Svara**.
- 5 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på klockan quatix.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringsinställningarna och väljer vilka aviseringar som ska visas på telefonen och klockan.
Obs! Alla aviseringar som du aktiverar på din iPhone visas också på klockan.
- Om du använder en Android telefon väljer du **••• > Inställningar > Aviseringar > App-aviseringar** i appen Garmin Connect och väljer de aviseringar du vill visa på klockan.

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa meny för kontroller, sidan 76](#)).

- 1 Håll  nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på quatix klockan.
Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Varningar för Hitta min telefon**.

Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet

Klockan quatix lagrar automatiskt en GPS-position när din ihopparade telefon kopplas bort under en GPS-aktivitet. Du kan använda den här funktionen för att hitta en telefon som tappats bort under en aktivitet.

Mer information finns på garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Starta en GPS-aktivitet.
- 2 När du uppmanas att navigera till enhetens senast kända plats väljer du .
- 3 Navigera till platsen på kartan ([Spara eller navigera till en plats på kartan, sidan 129](#)).
- 4 Tryck på  för att visa en kompass som pekar mot platsen (valfritt).
- 5 När din klocka är inom Bluetooth räckhåll för din telefon signalstyrka för Bluetooth på skärmen.
Signalstyrkan ökar när du närmar dig telefonen.

Wi-Fi anslutningsfunktioner

Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Ljudinnehåll: Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

Banuppdateringar: Gör att du kan hämta och installera golfbaneuppdateringar.

Karthämtningar: Gör att du kan hämta och installera kartor.

Programvaruuppdateringar: Hämta och installera den senaste programvaran.

Träningspass och träningsprogram: Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect kontot. Nästa gång din klocka har en Wi-Fi anslutning skickas filerna till klockan.

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta klockan till appen Garmin Connect på din telefon eller till programmet Garmin Express™ på din dator innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Wi-Fi > Mina nätverk > Sök efter nätverk**.

Klockan visar en lista med Wi-Fi nätverk i närheten.

3 Välj ett nätverk.

4 Om det behövs anger du lösenordet för nätverket.

Klockan ansluts till nätverket och nätverket läggs till i listan med sparade nätverk. Klockan återansluts till det här nätverket automatiskt när den är inom räckhåll.

Garmin Share

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av information med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar information med.

Med funktionen Garmin Share kan du använda Bluetooth teknologi till att trådlöst dela dina data med andra kompatibla Garmin enheter. När Garmin Share är aktiverat och kompatibla Garmin enheter inom är räckhåll för varandra kan du välja sparade platser, banor och träningspass som du vill överföra till en annan enhet via en direkt, säker enhet-till-enhet-anslutning, utan att behöva en telefon eller Wi-Fi anslutning.

Dela data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

quatic klockan kan skicka och ta emot data när den är ansluten till en annan kompatibel Garmin enhet ([Ta emot data med Garmin Share, sidan 117](#)). Du kan också överföra data mellan olika enheter. Du kan till exempel dela en favoritbana från Edge cykeldatorn med en kompatibel Garmin klocka.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Garmin Share > Dela**.
- 3 Välj en kategori och välj ett objekt.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Dela**.
 - Välj **Lägg till fler > Dela** för att välja fler än ett objekt att dela.
- 5 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter.
- 6 Välj en enhet.
- 7 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
- 8 Vänta medan enheterna överför data.
- 9 Välj **Dela igen** för att dela samma objekt med en annan användare (valfritt).
- 10 Välj **Klar**.

Ta emot data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Garmin Share**.
- 3 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter inom räckhåll.
- 4 Välj ✓.
- 5 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
- 6 Vänta medan enheterna överför data.
- 7 Välj **Klar**.

Inställningar för Garmin Share

På urtavlan håller du ned , och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Garmin Share**.

Status: Gör att klockan kan skicka och ta emot objekt via Garmin Share.

Glöm enheter: Tar bort alla enheter som klockan tidigare har delat objekt med.

Telefon- och datorappar

Du kan ansluta klockan till flera Garmin telefon- och datorappar via samma Garmin konto.

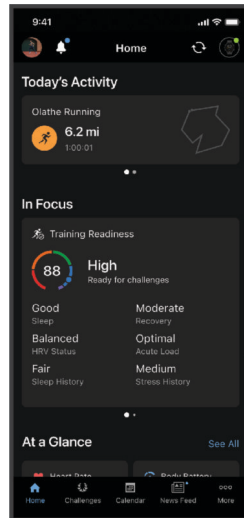
Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/connectapp) eller gå till connect.garmin.com.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet på klockan kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, löpdynamik, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



Planera din träning: Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter eller dela länkar till aktiviteter.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa klockan och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Garmin Connect+ abonnemang

Du kan förbättra data, anslutningar och träning som finns på ditt Garmin Connect konto med ett Garmin Connect+ abonnemang. Om du vill registrera dig kan du hämta Garmin Connect appen från appbutiken i telefonen, eller gå till connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-insikter om dina data och aktiviteter.

LiveTrack+: Skicka LiveTrack sms, ta emot en anpassad profilsida och visa tidigare LiveTrack sessioner.

Följ Garmin Trails: Få tillgång till utomhusleder och banor som rekommenderas av Garmin databaser och andra Garmin användare, med bilder, betyg, tripploggar och annat.

Spåra inomhusaktiviteter: Visa dina inomhusaktivitets- och träningsdata i realtid så att du kan justera dina prestationer under aktiviteten.

Träningsvägledning: Få ytterligare expertsupport och vägledning för utvalda träningsprogram från Garmin Coach.

Performance dashboard: Se träningsdata på ditt sätt med anpassade diagram och grafer.

Sociala funktioner: Få tillgång till exklusiva utmärkelser, utmärkelseutmaningar och dubbla poäng för utmaningar. Du kan uppdatera din profilbild med anpassningsbara ramar.

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 112](#)) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.
- 2 Placera din klocka inom 10 m (30 fot) från telefonen.

Klockan synkroniserar automatiskt dina data med appen Garmin Connect och ditt Garmin Connect konto.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 112](#)).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 119](#)).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin enhet med Garmin Connect kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I appen Garmin Connect väljer du **••• > Inställningar**.

Primär träningsenhet: Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

Primär wearable: Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den klocka du använder oftast.

TIPS: Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din klocka i quatix via ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i quatix.

Synkronisera din klocka i quatix andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig träningsstatus, sidan 119](#)).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i quatix.

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också lägga till musik till klockan ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 143](#)). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.

- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

Obs! Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi.

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 76](#)).

- 1 Håll  nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj **Synka**.

Connect IQ-funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, förenklade widgetar, musikleverantörer och urtavlor till klockan från Connect IQ butiken på klockan eller telefonen (garmin.com/connectiqapp).

Obs! För din säkerhet är Connect IQ inte tillgängligt när du dyker. Detta garanterar att alla dykfunktioner fungerar som de ska.

Urtavlor: Anpassa klockans utseende.

Enhetsappar: Lägger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel förenklade widgetar och nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Datafält: Hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Musik: Lägg till musikleverantörer i klockan.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop klockan med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 112](#)).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut klockan till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Garmin Dive™ app

Med Garmin Dive appen kan du överföra dina dykloggar från den kompatibla Garmin enheten. Du kan lägga till mer detaljerad information om dyken, däribland miljöförhållanden, foton, anteckningar och dykkompisar. Du kan använda kartan till att söka efter nya platser och visa platsinformation och foton som andra användare delar.

Garmin Dive appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Dive appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

På Garmin Explore webbplatsen och i appen kan du skapa banor, waypointer och samlingar, planera resor, synkronisera spår, överföra aktiviteter och använda molnlagring. De ger dig avancerad planering, både online och offline, så att du kan dela och synkronisera data med din kompatibla Garmin enhet. Du kan använda appen för att hämta kartor för åtkomst offline, och sedan navigera vart du vill utan att använda ditt mobilabonnemang. Du kan hämta Garmin Explore appen från appbutiken på din telefon (garmin.com/exploreapp), eller så kan du gå till explore.garmin.com.

Appen Garmin Messenger

VARNING

inReach funktionerna i appen Garmin Messenger inklusive SOS, spårning och inReach™ Weather, är inte tillgängliga utan en ansluten inReach satellitkommunikationsenhet och ett aktivt satellitabonnemang. Testa alltid appen utomhus innan du använder den på en resa.

OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

OBS!

Appen fungerar både via internet (via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen) och via satellitnätverket Iridium®. Om du använder mobildata måste du ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Om du befinner dig i ett område utan nätverkstäckning måste du ha ett aktivt satellitabonnemang för att inReach satellitkommunikationsenheten ska kunna använda satellitnätverket Iridium.

Du kan använda appen för att skicka meddelanden till andra som använder appen Garmin Messenger, inklusive nära och kära som inte har Garmin enheter. Alla kan hämta appen och ansluta sin telefon, vilket gör att de kan kommunicera med andra appanvändare via internet (ingen inloggning krävs). Appanvändare kan också skapa gruppmeddelandetrådar med andra sms-telefonnummer. Nya medlemmar som läggs till i gruppmeddelandet kan hämta appen för att se vad andra säger.

Meddelanden som skickas via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen medför inte dataavgifter eller extra avgifter för satellitabonnemanget. Mottagna meddelanden kan debiteras om du försöker skicka meddelanden via både Iridium satellitnätverket och internet. Standardavgifter för sms för din mobildataplan gäller.

Du kan hämta appen Garmin Messenger appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/messengerapp).

Använda Messenger-funktionen

⚠ OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

OBS!

Om du vill använda Messenger-funktionen måste klockan quatix vara ansluten till appen Garmin Messenger på din kompatibla telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Med Messenger-funktionen på klockan kan du visa, skriva och svara på meddelanden från telefonappen Garmin Messenger.

- 1 På urtavlan trycker du på  för att visa den förenklade **Messenger**-widgeten.
TIPS: Messenger-funktionen är tillgänglig som en förenklade widget, app eller ett kontrollmenyalternativ på klockan.
- 2 Välj den förenklade widgeten.
- 3 Om det är första gången du använder **Messenger**-funktionen skannar du QR-koden med telefonen och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparningen och konfigurationen.
- 4 Välj ett alternativ på klockan:
 - Om du vill skriva ett nytt meddelande väljer du **Nytt meddelande**, väljer en mottagare och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.
 - Om du vill visa en konversation bläddrar du nedåt och väljer en konversation.
 - Om du vill svara på ett meddelande väljer du en konversation, väljer **Svara** och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.

Appen Garmin Golf

Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla quatix enhet och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/golfapp).

Fokuseringslägen

Fokuslägen justerar klockans inställningar och beteende för olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter. Om du ändrar inställningarna när ett fokusläge är aktiverat uppdateras inställningarna endast för det aktuella fokusläget.

Anpassa läget för sömnfokus

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Fokuseringslägen > Sömn**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Schema**, välj en dag och ange dina normala sömntimmar.
 - Välj **Urtavla** för att använda sömnurtavlan.
 - Välj **Aviseringar & varningar** för att konfigurera telefonaviseringar, hälso- och hälsovarningar och systemvarningar (*Inställningar för aviseringar och varningar*, sidan 104).
 - Välj **Ljud och vibration** för att konfigurera larmtoner och vibration (*Ljud- och vibrationsinställningar*, sidan 106).
 - Välj **Skärm och ljusstyrka** för att konfigurera skärminställningarna (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 106).

Anpassa läget för aktivitetsfokus

1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Klockinställningar** > **Fokuseringslägen** > **Aktivitet**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Satelliter** om du vill ställa in satellitsystemen som ska användas för alla aktiviteter.
TIPS: Du kan anpassa inställningen **Satelliter** för enskilda aktiviteter ([Aktivitetsinställningar](#), sidan 65).
- Välj **Röstvarningar** om du vill aktivera röstvarningar under aktiviteter ([Spela upp röstvarningar under en aktivitet](#), sidan 69)).
- Välj **Aviseringar & varningar** om du vill konfigurera telefonaviseringar, hälso- och hälsovarningar och systemvarningar ([Inställningar för aviseringar och varningar](#), sidan 104).
- Välj **Skärm och ljusstyrka** om du vill konfigurera skärminställningarna ([Inställningar för skärm och ljusstyrka](#), sidan 106).
- Välj **Ljud och vibration** om du vill konfigurera inställningar för varningstoner och vibration ([Ljud- och vibrationsinställningar](#), sidan 106).

Inställningar för hälsa och välbefinnande

På urtavlan håller du in  och väljer **Klockinställningar** > **Hälsa & välmående**.

Puls på handleden: Anpassar inställningarna för pulsmätning vid handleden ([Inställningar för pulsmätning vid handleden](#), sidan 125).

Pulsoximeter: Ställer in pulsoximeterläget ([Ställa in pulsoximeterläget](#), sidan 127).

Move IQ: Aktiverar Move IQ® händelser. När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

Puls på handleden

Klockan har en pulsmätare som sitter på handleden och du kan visa dina pulsdata på en översikt över pulsöversikt ([Visa förenklade widgetar](#), sidan 81).

Klockan är även kompatibel med pulsmätare på bröstkorgen. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

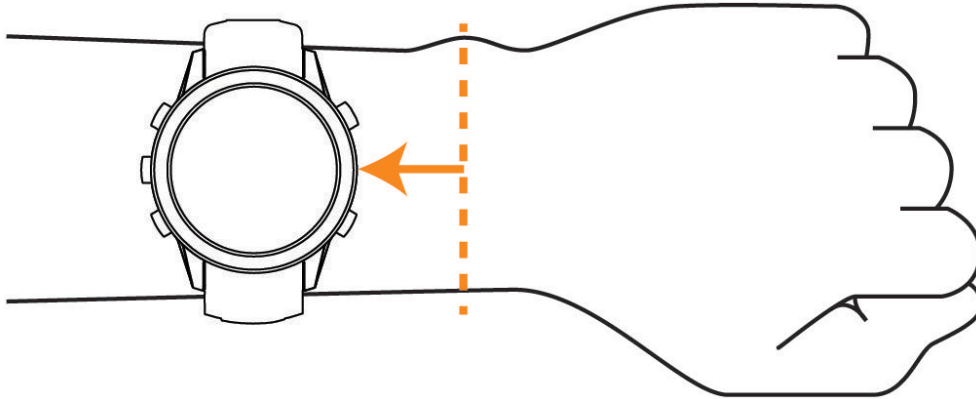
Bära klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

Obs! Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! När du dyker ska klockan ha kontakt med huden och den bör inte slå emot andra handledsburna enheter.

Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsddata, sidan 124](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 127](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulsddata

Om pulsddata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen för ❤ lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.

- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

På urtavlan håller du in  och väljer **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Puls på handleden**.

Status: Aktiverar pulsmätning på handleden. Standardvärdet är Automatiskt som använder pulsmätaren på handleden automatiskt om du inte parar ihop en extern pulsmätare.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning på handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

Byte av källa: Väljer den bästa källan till pulsdata när du använder klockan och en extern pulsmätare. Mer information finns på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Sänd puls: Sänder pulsdata till en ihopparad enhet ([Sända pulsdata, sidan 125](#)).

Sända pulsdata

Du kan sända pulsdata från klockan och visa dem på ihopparade enheter. Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

TIPS: Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulsdata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet ([Aktivitetsinställningar, sidan 65](#)). Du kan till exempel sända pulsdata till en Edge cykeldator medan du cyklar.

Obs! Sända pulsdata är inte tillgängligt för dykaktiviteter.

Välj ett alternativ:

1

- Håll in  och välj **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Puls på handleden > Sänd puls**.
- Håll  intryckt för att öppna kontrollmeny och välj .

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa meny för kontroller, sidan 76](#)).

2 Tryck på .

Klockan börjar sända pulsdata.

3 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

4 Tryck på  för att sluta sända pulsdata.

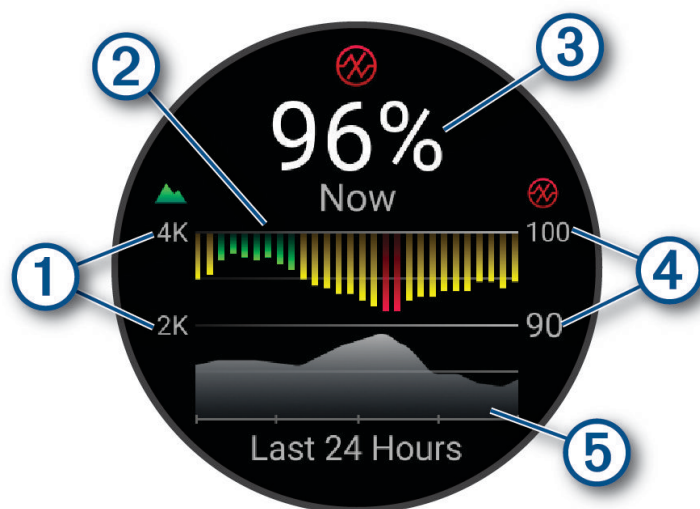
Pulsoximeter

Klockan har en pulsoximeter vid handleden som mäter den perifera syremättnaden i blodet (SpO2). När höjden ökar kan syrenivån i blodet minska. Genom att känna till syremättnaden kan du avgöra hur kroppen acklimatiserar sig till höga höjder för alpina sporter och expeditioner.

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten ([Läsa av pulsoximetervärden, sidan 126](#)). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 127](#)). Om du tittar på den förenklade pulsoximeterwidgeten medan du står stilla analyserar klockan din syrgasmättnad och höjd. Höjdprofilen hjälper till att ange hur pulsoximetervärdena förändras i förhållande till höjden.

På klockan visas pulsoximetervärdet som ett procenttal för syremättnad och en färg i diagrammet. På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare uppgifter om pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar.

Mer information om pulsoximerters noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.



①	Höjdskala.
②	Ett diagram över dina genomsnittliga värden för syremättnad under de senaste 24 timmarna.
③	Ditt senaste syremättnadsvärde.
④	Procentskala syremättnad.
⑤	Ett diagram över dina höjdvärden under de senaste 24 timmarna.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten. Den förenklade widgeten visar blodets senaste syremättnad i procent, ett diagram som visar ditt medelvärde per timme för de senaste 24 timmarna och ett diagram över höjden under de senaste 24 timmarna.

Obs! Första gången du visar den förenklade pulsoximetriwidgeten måste klockan ta emot satellitsignaler för att fastställa din höjd. Du behöver gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.

1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt från urtavlan.

2 Bläddra till den förenklade pulsoximetriwidgeten.

3 Välj den förenklade pulsoximetriwidgeten.

Klockan startar en pulsoximeteravläsning.

4 Var stilla i upp till 30 sekunder.

Obs! Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetervärde visas ett meddelande i stället för en procentandel. Du kan kontrollera igen efter några minuters inaktivitet. Du får bäst resultat om du håller armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.

5 Bläddra ned om du vill visa ett diagram över dina pulsoximetervärden för de senaste sju dagarna.

Ställa in pulsoximeterläget

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Pulsoximeter**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.
Obs! Om du slår på läget **Heldag** minskar batteritiden.
 - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.
Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.
 - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **På begäran**.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål.

Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Klockan automatiskt beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Sömnsparning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovtider i appen Garmin Connect eller i klockinställningarna ([Anpassa läget för sömnfokus, sidan 122](#)). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar ([Widgetar, sidan 78](#)). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Kontroll, sidan 73](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför dina sömnmättningsdata till ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen, sidan 119](#)).
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.
Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan quatix ([Widgetar, sidan 78](#)).

Andningsvariationer

VARNING

Enheten quatix är inte en medicinsk enhet och den är inte avsedd att användas vid diagnos eller övervakning av medicinska tillstånd. Mer information om pulsoximeters noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Den optiska pulsmätaren på quatix har en pulsoximeterfunktion som kan mäta andningsvariationer under natten. Insikter om andningsvariationer tillhandahålls för att öka medvetenheten om din sönmiljö och ditt allmänna välbefinnande. Sporadiska eller ofta förekommande andningsvariationer kan bero på dina egna livsstilsfaktorer eller din sovmiljö. Kontakta din läkare eller vården om du är orolig för din nivå av andningsvariationer.

Obs! Du måste aktivera sömnmätning med pulsoximeter för att detektera variationer i andningen ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 127](#)).

Sömnresultatwidgeten visar dina aktuella data för andningsvariationer.

Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 82](#)).

På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare detaljer om andningsvariationer, exempelvis utveckling över flera dagar.

Karta

Klockan kan visa flera typer av Garmin kartdata, exempelvis topografiska konturer, närliggande intressanta platser, kartor över skidorter och golfbanor. Du kan använda Karthanterare för att hämta ytterligare kartor eller hantera kartlagring.

Om du vill köpa ytterligare kartdata och visa kompatibilitetsinformation går du till garmin.com/maps.

 visar din plats på kartan. När du navigerar till en destination visas rutten med en linje på kartan.

Visa kartan

1 Välj ett alternativ för att öppna kartan:

- Tryck på  och välj **Karta** för att visa kartan utan att starta en aktivitet.
- Gå utomhus, starta en GPS-aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 22](#)) och tryck på  eller  för att bläddra till kartskrmen.

2 Om det behövs väntar du medan klockan söker efter satelliter.

3 Välj ett alternativ för att panorera och zooma kartan:

- Om du vill använda pekskärmen trycker du på kartan, trycker och drar för att placera ut hårkorsen och trycker på  eller  för att zooma in eller ut.
- Om du vill använda knapparna håller du in , väljer **Panorera/zooma** och trycker på  eller  för att zooma in eller ut.

Obs! Du kan trycka på  för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning.

4 Håll  nedtryckt för att välja den punkt som anges av hårkorset.

Spara eller navigera till en plats på kartan

Du kan välja valfri plats på kartan. Du kan spara platsen eller börja navigera till den.

1 Välj ett alternativ på kartan:

- Om du vill använda pekskärmen trycker du på kartan, trycker och drar för att placera ut hårkorsen och trycker på  eller  för att zooma in eller ut.
- Om du vill använda knapparna håller du in , väljer **Panorera/zooma** och trycker på  eller  för att zooma in eller ut.

Obs! Du kan trycka på  för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning.

2 Panorera och zooma kartan för att centrera platsen i hårkorset.

3 Håll  nedtryckt för att välja den punkt som anges av hårkorset.

4 Om det behövs väljer du en närliggande intressant plats.

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
- Om du vill spara platsen väljer du **Spara plats**.
- Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.

Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i kartappen och på datasidorna.

Obs! Om det behövs kan du anpassa kartinställningarna för specifika aktiviteter i stället för att använda systeminställningarna ([Aktivitetsinställningar](#), sidan 65).

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Karta och navigering**.

Karthanterare: Visar de hämtade kartversionerna och gör att du kan hämta ytterligare kartor ([Hantera kartor](#), sidan 130).

Mörkt läge: Ställer in kartfärgerna på antingen vit eller svart bakgrund för synlighet dagtid eller nattetid. Alternativet Automatiskt ändrar kartfärgerna baserat på tiden på dagen.

Sjökortsläge: Aktiverar det nautiska sjökortet när marina data visas. Det här alternativet visar olika kartfunktioner i olika färger, vilket gör marina uppgifter enklare att tyda och gör att kartan efterliknar utseendet på papperskartor.

Hög kontrast: Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

Orientering: Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan.

Lås på väg: Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

Detaljer: Anger hur mycket detaljer som visas på kartan. Ju fler detaljer du visar desto långsammare går det att rita om kartan.

Symboler: Ställer in sjökortssymboler i marint läge. Alternativet NOAA visar sjökortssymboler för National Oceanic and Atmospheric Administration. Alternativet Internationell visar sjökortssymboler för International Association of Lighthouse Authorities.

Hantera kartor

1 På urtavlan håller du ned .

2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill hämta premiumkartor och aktivera ditt Outdoor Maps+-abonnemang för den här enheten väljer du **Outdoor Maps+** ([Hämta kartor med Outdoor Maps+](#), sidan 131).
- Om du vill hämta TopoActive kartor väljer du **TopoActive-kartor** ([Hämta TopoActive kartor](#), sidan 131).

Hämta kartor med Outdoor Maps+

Innan du kan hämta kartor till enheten måste du ansluta till ett trådlöst nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 116](#)).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare > Outdoor Maps+**.
- 3 Om det behövs trycker du på  och väljer **Kontrollera abonnemang** för att aktivera ditt abonnemang på Outdoor Maps+ för den här klockan.
Obs! Gå till garmin.com/outdoormaps för information om hur du köper ett abonnemang.
- 4 Välj **Lägg till karta** och välj en plats.
En förhandsgranskning av kartregionen visas.
- 5 Slutför en eller flera av följande åtgärder från kartan:
 - Dra i kartan för att se olika områden.
 - Nyp ihop eller dra isär två fingrar på pekskärmen för att zooma in och ut på kartan.
 - Välj **+** och **-** för att zooma in och ut på kartan.
- 6 Tryck på  och välj **✓**.
- 7 Välj .
- 8 Välj ett alternativ:
 - Redigera kartnamnet genom att välja **Namn**.
 - Om du vill ändra de kartlager du vill hämta väljer du **Lager**.
TIPS: Du kan välja  om du vill visa information om kartlagren.
 - Om du vill ändra kartregionen väljer du **Valt område**.
- 9 Välj **✓** för att hämta kartan.
Obs! För att förhindra att batteriet laddas ur köar klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.

Hämta TopoActive kartor

Innan du kan hämta kartor till enheten måste du ansluta till ett trådlöst nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 116](#)).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare > TopoActive-kartor > Lägg till karta**.
- 3 Välj en karta.
- 4 Tryck på  och välj **Hämta**.
Obs! För att förhindra att batteriet laddas ur köar klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.

Ta bort kartor

Du kan ta bort kartor för att öka den tillgängliga enhetslagringen.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **TopoActive-kartor**, välj en karta, tryck på  och välj **Ta bort**.
 - Välj **Outdoor Maps+**, välj en karta, tryck på  och välj **Ta bort**.

Visa och dölja kartdata

Du kan välja vilka kartdata som ska visas på kartan och spara teman för kartdata för flera aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
 - 2 Välj **Karta**.
 - 3 Tryck på .
 - 4 Välj **Kartlager**.
 - 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill anpassa kartdata för en aktivitetstyp väljer du **Aktivitetstema** och väljer en aktivitet. Ändringar av inställningarna för kartdata sparas i det valda aktivitetstemat.
 - Välj den installerade kartprodukt som ska visas, välj **Karttyp** och välj en kartprodukt.
 - Om du vill aktivera specifika kartfunktioner, t.ex. aktivitetslinjer eller sparade platser, väljer du kartfunktionen och väljer **Status > På**.
- TIPS:** Du kan välja **Tillämpa på alla aktiviteter** för att tillämpa inställningen på alla aktivitetsteman.
- Om du vill visa dina hämtade kartversioner eller hämta fler kartor väljer du **Hämta fler kartor** ([Hantera kartor, sidan 130](#))).

Navigation

Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en bana.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera**.
- 5 Välj en kategori.
- 6 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 7 Välj **Gå till**.
- 8 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
Navigeringsinformation visas.
- 9 Tryck på  för att påbörja navigeringen.

Navigera till en närliggande intressant plats

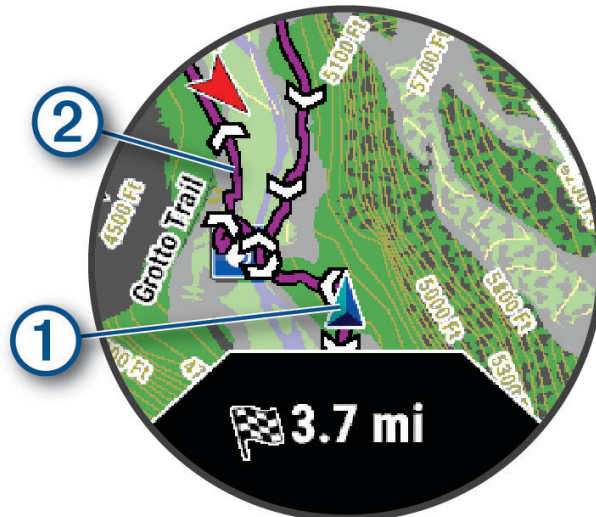
Om de kartdata som är installerade på klockan innehåller intressanta platser kan du navigera till dem.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Utforska i närheten**.
En lista över intressanta platser i närheten av din aktuella plats visas.
Välj ett alternativ:
- 5
 - Välj en kategori och följ anvisningarna på skärmen om det krävs.
 - Tryck på  för att öppna tangentbordet och ange ett platsnamn.
- 6 Välj en intressant plats bland sökresultaten.
- 7 Välj **Gå till**.
- 8 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
Navigeringsinformation visas.
- 9 Tryck på  för att starta navigeringen.

Navigera till startpunkten under en aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för den nuvarande aktiviteten i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 Under aktiviteten trycker du på .
- 2 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du inte har en karta som stöds eller om du använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje.
 - Om du inte använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten med turn-by-turn-röstguidning.



Din aktuella plats ① och spåret du ska följa ② syns på kartan.

Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Du kan markera en MÖB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

- 1 Anpassa en knapp eller knappkombination för funktionen **MÖB** ([Anpassa knappgenvägarna, sidan 149](#)).
- 2 Håll ned knappen eller knappkombinationen som du har anpassat för funktionen **MÖB**.
Navigeringsinformation visas.

Avbryta navigering

- 1 Vid navigering under en aktivitet håller du  intryckt.
- 2 Välj destination.
Information om destinationen visas.

- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Avbryt navigering**.

Navigeringen till destinationen upphör, men aktiviteten förblir aktiv.

Spara platser

Spara din plats

Du kan spara din aktuella plats för att navigera tillbaka till den senare i appen Sparat ([Använda appen Sparade, sidan 12](#)).

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 76](#)).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj .
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Spara en dubbel rutnätsplats

Du kan spara din aktuella plats med hjälp av dubbla nätkoordinater för att navigera tillbaka till samma plats senare.

- 1 Anpassa en knapp eller knappkombination för funktionen **Dubbelt rutnät** ([Anpassa knappgenvägarna, sidan 149](#)).
- 2 Håll ned knappen eller knappkombinationen som du har anpassat för att spara en plats med dubbelt rutnät.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på  för att spara platsen.
- 5 Vid behov trycker du på  för att redigera platsinformationen.

Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av platsinformation med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar platsinformation med.

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om den bankompatibla Garmin enheten är ansluten till en iPhone enhet med Bluetooth teknologi.

Du kan dela platsinformation och data från Apple® kartor till din kompatibla Garmin enhet.

1 Välj en plats från Apple Kartor.

2 Välj  > .

3 Om det behövs väljer du Garmin enheten i appen Garmin Connect.

En avisering visas i appen Garmin Connect och anger att platsen nu är tillgänglig på enheten ([Starta en GPS-aktivitet från en delad plats, sidan 135](#)).

Starta en GPS-aktivitet från en delad plats

Du kan använda appen Garmin Connect till att dela en plats från Apple Kartor till klockan och navigera till den platsen ([Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect, sidan 135](#)).

1 När du får platsaviseringen på klockan väljer du .

Klockan visar platsinformation.

TIPS: Platsen sparas i appen Sparat ([Använda appen Sparade, sidan 12](#)).

2 Välj **Gå till** och välj en aktivitet.

3 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

Navigera till en delad plats under en aktivitet

Den här funktionen är utformad för aktiviteter som använder GPS. Om GPS är avstängt för aktiviteten kan du visa platsen senare.

TIPS: Platsen sparas i appen Sparat ([Använda appen Sparade, sidan 12](#)).

Du kan ta emot delade platser på klockan under en GPS-aktivitet och navigera till dessa platser ([Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect, sidan 135](#)).

1 Om ett meddelande om delad plats visas under en GPS-aktivitet väljer du  för att navigera till den delade platsen.

2 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

Banor

VARNING

Med den här funktionen kan användare hämta banor som skapats av andra användare. Garmin gör inga utfästelser rörande säkerhet, riktighet, tillförlitlighet, fullständighet eller aktualitet för banor som skapats av tredje part. All användning av eller tilltro till banor som skapats av tredje part sker på egen risk.

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.

Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

Skapa en bana på Garmin Connect

Innan du kan skapa en bana i appen Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 118](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering** > **Banor** > **Skapa bana**.
- 3 Välj en bantyp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Välj **Klar**.

Obs! Du kan skicka den här banan till enheten ([Skicka en bana till enheten, sidan 136](#)).

Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med appen Garmin Connect till enheten ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 136](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering** > **Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj .
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Skapa och följa en bana i din enhet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera** > **Skapa en bana**.
- 5 Skriv ett namn med tangentbordet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen på enheten för att lägga till platser.
- 7 Tryck på  och välj  för att spara banan.
- 8 Välj **Kör bana**.
- 9 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
- 10 Tryck på  för att påbörja navigeringen.

Skapa en tur och retur-bana

Enheten kan skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka och navigeringsriktning.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Tur- och returbana**.
- 5 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
- 6 Ange banans totala sträcka.
- 7 Välj en riktning.
Enheten skapar upp till tre banor. Du kan trycka på  för att visa banorna.
- 8 Tryck på  för att välja en bana.
- 9 Välj ett alternativ:
 - Börja navigera genom att välja **Kör**.
 - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill visa en lista över svängar som ingår i banan väljer du **Vägbeskrivningar**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjd**.
 - Om du vill spara banan väljer du **Spara**.
 - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.

Navigera med Kurs mot mål

Du kan peka med enheten på ett avlägset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Sikta och kör**.
- 5 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och tryck på .
- Navigeringsinformation visas.
- 6 Tryck på  för att påbörja navigeringen.

Ställa in kompassriktningen

- Välj ett alternativ:
 - 1
 - Från kompasswidgeten trycker du på .
 - Från ABC-widgeten bläddrar du för att visa kompassen och trycker på .
 - Från kompasskontrollen trycker du på .
 - Från ABC-kontrollen bläddrar du för att visa kompassen och trycker på .
 - 2 Välj **Lås kurs**.
 - 3 Rikta den övre delen av klockan mot kursen och tryck på .
 - När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.

Ange en referenspunkt

Du kan ange en referenspunkt för att ange kurs och avstånd till en plats eller bäring.

1 Välj ett alternativ:

- Håll ned .

TIPS: Du kan ange en referenspunkt medan du registrerar en aktivitet.

- På urtavlan trycker du på .

2 Välj **Referenspunkt**.

3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.

4 Tryck på  och välj **Lägg till punkt**.

5 Välj en plats eller en bäring som ska användas som referenspunkt för navigering.

Kompasspilen och avståndet till destinationen visas.

6 Rikta den övre delen av klockan mot kursen.

När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.

7 Om det behövs trycker du på  och väljer **Byt punkt** för att ange en annan referenspunkt.

Beräkna en waypoint

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats till en ny plats.

Obs! Du kan behöva lägga till appen Projicera waypoint i listan över aktiviteter och appar.

1 Tryck på  på urtavlan.

2 Välj **Projicera waypoint**.

3 Välj  eller  för att ställa in kursen.

4 Tryck på .

5 Tryck på  för att välja en måttenhet.

6 Tryck på  för att ange avståndet.

7 Tryck på  för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontaktar inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste quatix klocka vara ansluten till appen Garmin Connect med hjälp av Bluetooth teknik. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händelsedetektor: När klockan quatix upptäcker en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar klockan ett automatiskt meddelande, en LiveTrack länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

Live Event Sharing: Gör att du kan skicka meddelanden till vänner och familj under ett evenemang och ge dem uppdateringar i realtid.

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel Android telefon.

GroupTrack: Du kan hålla koll på dina anslutningar med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning** > **Säkerhetsfunktioner** > **Nödsituationskontakter** > **Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 139](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din quatix enhet ([Använda Garmin Connect appen, sidan 119](#)).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

⚠ OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Appen Garmin Connect kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 139). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Säkerhet och spårning > Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av quartz klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Begära hjälp

⚠ OBSERVERA

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Appen Garmin Connect kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 139). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen.
Nedräkningssidan visas.
TIPS: Innan nedräkningen är klar kan du hålla valfri knapp intryckt för att avbryta meddelandet.

Meddelande från åskådare

OBS!

Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Meddelanden från åskådare är en funktion som gör att dina LiveTrack följare kan skicka röst- och textmeddelanden under löpningsaktiviteten. Du kan konfigurera den här funktionen i LiveTrack inställningarna i Garmin Connect appen. För att kunna ta emot röstmeddelanden måste du ha Bluetooth hörlurar anslutna till enheten.

Blockera meddelanden från åskådare

Om du vill blockera meddelanden från åskådare rekommenderar Garmin att du stänger av det innan du startar aktiviteten.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Säkerhet och spårning > LiveTrack > Meddelande från åskådare**.
TIPS: Om du redan har startat en aktivitet kan du trycka på  och välja Avaktivera för att blockera meddelanden från åskådare från det inkommande meddelandet.

Starta en GroupTrack session

OBS!

Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan starta en GroupTrack session måste du parkoppla klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 112](#)).

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med en quatix klocka. Om dina kontakter har andra kompatibla modeller kan du se dem på kartan. De andra enheterna kanske inte kan visa GroupTrack cyklisterna på kartan.

- 1 Håll  intryckt på quatix klockan och välj **Klockinställningar > Säkerhet och spårning > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Synlig för** om du vill aktivera GroupTrack sessioner för alla Garmin Connect kontakter eller endast inbjudna kontakter.
 - Välj **Visa på karta** om du vill aktivera visning av kontakter på kartskrmen.
 - Välj **Aktivitetstyper** om du vill välja vilka aktivitetstyper som visas på kartan under en GroupTrack session.
- 3 Starta en utomhusaktivitet på klockan.
- 4 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.

Tips för GroupTrack sessioner

Med GroupTrack funktionen kan du hålla koll på andra kontakter i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla medlemmar i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Starta din aktivitet utomhus med GPS.
- Para ihop klockan quatix med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknologi.
- I appen Garmin Connect väljer du **••• > Kontakter** för att uppdatera listan över anslutningar för GroupTrack passet.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina telefoner och påbörja ett LiveTrack pass i appen Garmin Connect.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter ([Lägga till kartdatasidan, sidan 65](#)).

Musik

Obs! Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för quatix klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en quatix kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar. Du kan också lyssna på ljudinnehåll via högtalaren på klockan.

Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta leverantören till klockan.

Om du vill ha fler alternativ kan du hämta Connect IQ appen på telefonen ([Hämta Connect IQ funktioner, sidan 120](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Connect IQ™**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att installera en tredjepartsmusikleverantör.
- 4 Håll ned  från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 5 Välj musikleverantör.
Obs! Om du vill välja en annan leverantör håller du  nedtryckt, väljer **Musik > Musikleverantörer** och följer instruktionerna på skärmen.

Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 116](#)).

- 1 Håll in  från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör eller välj **Lägg till musikappar** för att lägga till en musikleverantör från Connect IQ butiken.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till klockan.
- 6 Om det behövs trycker du på  tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.

Obs! Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta klockan till en extern strömkälla om batteriet är svagt.

Hämta personliga ljudfiler

Innan du kan skicka personlig musik till klockan måste du installera Garmin Express appen på datorn (garmin.com/express).

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en quatix klocka från datorn. Mer information finns på garmin.com/musicfiles.

- 1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
- 2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.
TIPS: För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i quatix listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

Lyssna på musik

- 1 Håll in  från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om det här är första gången du lyssnar på musik väljer du **Inställningar > Musik > Musikleverantörer**.
 - Om det inte är första gången du lyssnar på musik väljer du **Musikleverantörer**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** och väljer sedan ett alternativ ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 143](#)).
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
 - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Styr från telefon**.
- 5 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 144](#)).
- 6 Välj .

Musikuppspelningskontroller

Obs! Musikuppspelningskontrollerna kan se annorlunda ut beroende på vilken musikkälla som valts.

	Välj för att visa fler musikuppspelningskontroller.
	Välj för att bläddra bland ljudfiler och spellistor för den valda källan.
	Tryck här om du vill justera volymen.
	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
	Tryck här för att ändra slumpläget.

Ansluta Bluetooth hörlurar

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
- 3 På urtavlan håller du ned .
- 4 Välj **Klockinställningar** > **Musik** > **Hörlurar** > **Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihopparningsprocessen.

Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar** > **Musik** > **Ljud**.
- 3 Välj ett alternativ.

Användarprofil

Du kan uppdatera din användarprofil på klockan eller i Garmin Connect appen.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelsedatum, längd, vikt, handled, pulszon, kraftzon och kritisk simhastighet (CSS). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar** > **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Inställningar för kön

När du först konfigurerar klockan måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect-kontot.

Profil och sekretess: Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

Användarinställningar: Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade klockan.

Visa din konditionsålder

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på klockan. Om du har en Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

Obs! Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil ([Ställa in din användarprofil, sidan 144](#)).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Konditionsålder**.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon, sidan 146](#)) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange separata pulszoner för olika sportprofiler, till exempel löpning, cykling och simning. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Puls och kraftzoner > Puls**.
- 3 Välj **Maxpuls** och ange din maxpuls.
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 147](#)).
- 4 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel ([Mjölksytröskel, sidan 87](#)).
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksytröskel automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 147](#)).
- 5 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.
Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.
- 6 Välj **Zoner > Baserat på**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
 - Välj **% maximal puls** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
 - Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
 - Välj **Pulsvärde mjölksytr. i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksytröskel.
- 8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).
- 10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Låta klockan ange dina pulszoner

Med standardinställningarna kan klockan upptäcka din maxpuls och ange dina pulszoner som procent av maxpulsen.

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta ([Ställa in din användarprofil, sidan 144](#)).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Ange dina kraftzoner

Kraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power) eller TP-värde (Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Puls och kraftzoner > Kraft**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Baserat på**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
 - Välj **% av FTP** eller **% av TP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt TP-värde.
- 6 Välj **FTP** eller **Tröskeleffekt** och ange ditt värde.
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera TP under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 147](#)).
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

Upptäcka prestandamätningar automatiskt

Funktionen Automatisk identifiering är aktiverad som standard. Klockan kan automatiskt identifiera din maxpuls och mjölksyratröskel under en aktivitet. När den är ihopparad med en kompatibel kraftmätare kan klockan automatiskt känna av FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Puls och kraftzoner > Automatisk identifiering**.
- 3 Välj ett alternativ.

Inställningar för strömhantering

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Strömhantering**.

Batterisparläge: Anpassar systeminställningarna så att batteritiden förlängs i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 148](#)).

Strömlägen för aktivitet: Anpassar systeminställningarna så att batteritiden förlängs under en aktivitet ([Anpassa strömlägen, sidan 149](#)).

Batteriprocent: Visar återstående batteritid i procent.

Uppskat av batt.tid: Visar återstående batteritid som ett uppskattat antal dagar eller timmar.

Varn för svagt batt: Varnar dig när batterinivån är låg.

Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge. Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 73](#)).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Strömhantering > Batterisparläge**.
Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 3 Välj **Status** för att aktivera batterisparfunktionen.
- 4 Välj **Ändra** och välj ett alternativ.
 - Välj **Urtavla** för att aktivera en strömsnål urtavla som uppdateras en gång per minut.
 - Välj **Musik** för att avaktivera att lyssna på musik från klockan.
 - Välj **Telefon** för att koppla från den ihopparade telefonen.
 - Välj **Wi-Fi** för att koppla från ett Wi-Fi nätverk.
 - Välj **Puls på handleden** för att stänga av pulsmätaren på handleden.
 - Välj **Pulsoximeter** för att stänga av pulsoximetersensorn.
 - Välj **Visas alltid** för att stänga av skärmen när den inte används.
 - Välj **Ljusstyrka** för att minska skärmens ljusstyrka.Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 5 Välj **Varn för svagt batt** om du vill få en varning när batterinivån är låg.

Anpassa strömläget för en aktivitet

Du kan anpassa strömlägesinställningarna för enskilda aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Strömläge**.
- 6 Välj ett alternativ.
Klockan visar hur många timmars batteritid som är tillgänglig med det valda strömläget.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Standardläge** för att ändra aktivitetens standardströmläge.
 - Om du vill ändra när varningen för låg batterinivå visas för aktiviteten väljer du **Varn för svagt batt**.
 - Om du vill ändra när strömläget ändras automatiskt när batterinivån är låg väljer du **Aktivera tid autom..**
 - Om du vill ändra strömläget automatiskt när varningen för svagt batteri visas väljer du **Aktivera läge autom..**

Anpassa strömlägen

Enheten levereras med flera förinstallerade strömlägen som gör att du snabbt kan justera systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet. Du kan anpassa befintliga strömlägen och skapa nya anpassade strömlägen.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Strömhantering > Strömlägen för aktivitet**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj ett strömläge som du vill anpassa.
 - Välj **Lägg till ny** för att skapa ett anpassat strömläge.
- 4 Om det behövs anger du ett eget namn.
- 5 Välj ett alternativ för att anpassa specifika strömlägesinställningar.
Du kan till exempel ändra GPS-inställningen eller koppla från din ihopparade telefon.
Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 6 Om det behövs väljer du **Klar** för att spara och använda det anpassade strömläget.

Systeminställningar

Tryck på  på urtavlan och välj **Klockinställningar > System**.

Genvägar: Tilldelar genvägar till knappar ([Anpassa knappgenvägarna, sidan 149](#)).

Lösenordskod: Ställer in en fyrsiffrig lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden ([Ställa in din lösenordskod för klockan, sidan 150](#)).

Stör ej: Aktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar.

Kompass: Kalibrerar den interna kompassen och anpassar inställningarna ([Kompass, sidan 150](#)).

Höjdmätare och barometer: Kalibrerar den interna barometriska höjdmätaren och anpassar inställningarna ([Höjdmätare och barometer, sidan 151](#)).

Djupsensor: Anpassar djupsensorns inställningar ([Djupsensor, sidan 152](#)).

Tid: Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 152](#)).

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Röst: Ställer in klockröstens dialekt, rösttyp och din dialekt för röststyrning.

Avancerat: Öppnar de avancerade systeminställningarna för inställning av måttenheter, dataregistreringsläge och USB-läge ([Avancerade systeminställningar, sidan 153](#)).

Återställ och återskapa: Skapar säkerhetskopior av klockdata och återställer användardata och inställningar ([Återställa och återskapa inställningar, sidan 153](#)).

Programuppdatering: Installerar nedladdade programvaruuppdateringar, aktiverar automatiska uppdateringar och gör att du manuellt kan söka efter uppdateringar ([Produktuppdateringar, sidan 158](#)).

Om: Visar information om enhet, programvara, licens och regler ([Visa enhetsinformation, sidan 154](#)).

Anpassa knappgenvägarna

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Genvägar**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

Ställa in din lösenordskod för klockan

OBS!

Om du anger fel lösenordskod tre gånger låses klockan tillfälligt. Efter fem felaktiga försök låses klockan tills du återställer lösenordskoden i appen Garmin Connect. Om du inte har parat ihop klockan med telefonen tar klockan bort dina data och återställer den till fabriksinställningarna efter fem felaktiga försök.

Du kan ställa in en lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden. Om du använder funktionen Garmin Pay använder klockan samma fyrsiffriga lösenordskod som krävs för att öppna plånboken (*Garmin Pay*, sidan 14).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Lösenordskod > Ange lösenordskod**.
- 3 Ange en fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Byta klockans lösenordskod

Du måste veta klockans befintliga lösenordskod för att kunna ändra den. Om du glömmer lösenordskoden eller anger fel lösenordskod för många gånger koden i appen Garmin Connect.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Lösenordskod > Ändra lösenordskod**.
- 3 Ange den befintliga fyrsiffriga lösenordskoden.
- 4 Ange en ny fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Kompass

Klockan har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination. Du kan ändra kompassinställningarna manuellt (*Kompassinställningar*, sidan 150). Du kan visa kompassen från menyn för kontroller (*Kontroll*, sidan 73), listan med förenklade widgetar (*Widgetar*, sidan 78) eller en datasida under en aktivitet (*Anpassa datasidorna*, sidan 64).

Kompassinställningar

Från urtavlan, håll in , och välj **Klockinställningar > System > Kompass**.

Kalibrera: Kalibrerar kompassensorn manuellt (*Manuell kalibrering av kompassen*, sidan 151).

Display: Ställer in kompassens riktningsvisning på bokstäver, grader eller milliradianer.

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens (*Ställa in den nordliga referensen*, sidan 151).

Magnetisk variation: Ställer in magnetometers variation för den nordliga referensen om alternativet **Norreferens** är inställt på **Användare**.

Läge: Ställer in kompassen på att använda en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Automatiskt), endast GPS-data, eller magnetometern.

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din klocka kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Kompass > Kalibrera**.
- 3 Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Kompass > Norreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
 - Om du vill ställa in magnetisk nord som riktning utan variation väljer du **Magnetisk**.
 - Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
 - Om du vill ställa in värdet för magnetisk variation manuellt väljer du **Användare > Magnetisk variation**, matar in den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

Höjdmätare och barometer

Klockan har en intern höjdmätare och barometer. Klockan samlar in höjd- och tryckdata kontinuerligt, även i standbyläge. Höjdmätaren visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar. Barometern visar omgivningens tryckdata baserat på den konstanta höjd där höjdmätaren kalibrerades senast ([Inställningar av höjdmätare och barometer, sidan 151](#)).

Inställningar av höjdmätare och barometer

Från urtavlan håller du  intryckt och väljer **Klockinställningar > System > Höjdmätare och barometer**.

Kalibrera: Kalibrerar höjdmätaren och barometersensorn manuellt.

Autokalibrering: Självkalibrerar sensorn varje gång du använder satellitsystem.

Sensorläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Höjd: Anger måttenheterna för höjd.

Tryck: Ställer in måttenheterna för tryck.

Barometerplott: Ställer in den tidslängd som ska visas på grafen för den förenklade barometerwidgeten.

Kalibrera den barometriska höjdmätaren

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System**.
- 3 Välj **Höjdmätare och barometer**.
- 4 Välj **Kalibrera**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
 - Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
 - Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-platsen väljer du **Använd GPS**.

Djupsensor

Klockan har en djupsensor för dykning. När du går ned under ett dyk känner djupsensorn av tryckökningen och klockan startar en dykaktivitet.

Inställningar för djupsensor

Från urtavlan, håll  intryckt och välj **Klockinställningar > System > Djupsensor**.

Autodyk: Startar automatiskt en dykaktivitet baserat på din senaste dyktyp när du påbörjar nedstigningen.

Snooze: Pausar tillfälligt funktionen Autodyk.

Tidsinställningar

Håll  intryckt från urtavlan och välj **Klockinställningar > System > Tid**.

Tidsformat: Ställer in om klockan ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

Datumformat: Ställer in visningsordningen för dag, månad och år för datum.

Ställ in tid: Ställer in tidszonen för klockan. Alternativet Automatiskt ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

Tid: Ställer in tiden om alternativet Ställ in tid är inställt på Manuell.

Tidssynkronisering: Synkroniserar tiden om du byter tidszon och uppdaterar tiden vid övergång till sommartid ([Synkronisera tiden, sidan 152](#)).

Synkronisera tiden

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter eller öppnar appen Garmin Connect på din parkopplade telefon hittar klockan automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vänta medan klockan ansluter till den parkopplade telefonen eller söker efter satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 162](#)).

TIPS: Du kan trycka på  för att byta källa.

Avancerade systeminställningar

Från urtavlan, håll  intryckt och välj **Klockinställningar > System > Avancerat**.

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel måttenheter, tempo och fart som visas under aktiviteter och när veckan börjar ([Ändra måttenheterna](#), sidan 153). Du kan också ställa in geografiska positionsformat och datumalternativ.

Dataregistrering: Konfigurerar hur klockan registrerar aktivitetsdata ([Inställningar för dataregistrering](#), sidan 153)).

USB-läge: Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd med mera.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Avancerat > Format > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Inställningar för dataregistrering

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > System > Avancerat > Dataregistrering**.

Frekvens: Ställer in hur ofta klockan registrerar aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet **Smart** (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet **Varje sekund** ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder. Det registrerar nyckelpunkter när du ändrar riktning, tempo eller puls. Din aktivitetsinformationsmängd är mindre, vilket gör att du kan lagra fler aktiviteter på enhetens minne.

Logga HRV: Gör att klockan kan registrera din pulsvariabilitet under en aktivitet ([HRV-test](#), sidan 85).

Positionsförbättring: Gör att klockan kan registrera mer positionsinformation för vissa aktiviteter, t.ex. löpning eller vandring.

Återställa och återskapa inställningar

Du kan säkerhetskopiera inställningarna från en befintlig Garmin klocka och återställa inställningarna till en annan kompatibel Garmin klocka med Garmin Connect appen ([Återställa inställningar och data från Garmin Connect](#), sidan 154). Inställningarna omfattar sportprofiler, förenklade widgetar, användarinställningar, träningspass med mera.

Från urtavlan håller du  intryckt och väljer **Klockinställningar > System > Återställ och återskapa**.

Automatisk säkerhetskopiering: Säkerhetskopierar regelbundet inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

Säkerhetskopiera nu: Säkerhetskopierar manuellt inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

Visa rapport: Visar eventuella problem från när klockan senast återställde inställningarna.

Obs! Den här inställningen visas bara om vissa klockinställningar inte återställdes korrekt.

Säkerhetskopians innehåll: Visar typen av data som sparas.

Nollställ: Återställer de valda inställningarna till fabriksinställningarna ([Återställa alla standardinställningar](#), sidan 154).

Återställa inställningar och data från Garmin Connect

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
 - 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
 - 3 Välj **System > Återställ och återskapa > Enhetssäkerhetskopior**.
 - 4 Välj en säkerhetskopia i listan.
 - 5 Välj **Återställ från säkerhetskopia > Återställ**.
 - 6 Följ instruktionerna på skärmen.
 - 7 Vänta tills klockan är synkroniserad med appen.
 - 8 På klockan trycker du på  och väljer ✓.
- Klockan startar om och återställer inställningar och data.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.

Återställa alla standardinställningar

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera klockan med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Återställ och återskapa > Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinställningar**.
 - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Ta bort alla aktiviteter?**.
 - Om du vill nollställa alla sammanlagda sträckor och tider väljer du **Nollställa totaler**.
 - Om du vill ta bort vävnadsbelastningsdata för apparatdykning väljer du **Återställ dykdatorn**.

Obs! Du ska endast återställa vävnadsbelastningen om du inte tänker använda enheten igen i framtiden. Detta kan vara användbart för dyksportbutiker som hyr ut enheter.

 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.

Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderas detta alternativ din lagrade musik.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetsens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 På inställningsmenyn väljer du **System**.
- 3 Välj **Om**.

Enhetsinformation

Om AMOLED-skärmen

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda (*Tips för att maximera batteritiden, sidan 159*).

Kvardröjande bild eller "bildpunktsinbränning" är normalt för AMOLED-enheter. För att förlänga skärmens livslängd bör du undvika att visa statiska bilder med hög ljusstyrka under långa tidsperioder. För att minimera inbränning stängs skärmen av efter den valda tidsgränsen (*Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 106*). Du kan vrida handleden mot kroppen, trycka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

Ladda klockan

⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 157*).

Klockan levereras med en egenutvecklad laddningskabel. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

1 Sätt i kabeln (ände med ) i laddningsuttaget på klockan.



2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-C® datorport eller nätadapter (minst 5 W effekt).

Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

3 Koppla bort klockan när batteriet är laddat till 100 %.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	10 ATM ¹ 4 ATM-dykning (EN 13319) ²
Dekompressionsmodell	Bühlmann ZHL-16C
Drifts- och förvaringstemperaturområde	Från -20 till 45 °C (från -4 till 113 °F)
Drifttemperaturområde under vattnet	Från 0 till 40 °C (från 32 till 104 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)
Trådlösa frekvenser och överföringseffekt (EU)	quatix 8 - 47 mm: 2,4 GHz vid 13,60 dBm maximalt; quatix 8 - 51 mm: 2,4 GHz vid 13,70 dBm maximalt 13,56 MHz vid -30 dBm maximalt
EU SAR-värden	quatix 8 - 47 mm: 0,22 W/kg bål, 0,10 W/kg extremitet, 0,11 W/kg huvud; quatix 8 - 51 mm: 0,31 W/kg bål, 0,14 W/kg extremitet, <0,10 W/kg huvud
Djupsensor	Noggrann från 0 till 40 m (0 till 131 fot) i enlighet med EN 13319 Upplösning (m): 0,1 m till 45 m Upplösning (fot): 1 fot
Inspektionsintervall	Kontrollera att delarna inte är skadade före varje användning. Byt ut delar vid behov. ³

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 100 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

² Utformad för att uppfylla CSN EN 13319.

³ Förutom normalt slitage påverkas inte prestanda av åldring.

Batteriinformation

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, till exempel pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna sensorer.

Läge	Batteritid för quatix 8 - 47 mm	Batteritid för quatix 8 - 51 mm
Smartwatch-läge	Upp till 16 dagar med Rörelse Upp till 7 dagar med Visas alltid	Upp till 29 dagar med Rörelse Upp till 13 dagar med Visas alltid
Batterisparläge	Upp till 23 dagar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid	Upp till 41 dagar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid
Endast GPS-läge	Upp till 47 timmar med Rörelse Upp till 37 timmar med Visas alltid	Upp till 84 timmar med Rörelse Upp till 65 timmar med Visas alltid
Läge med alla satellitsystem	Upp till 38 timmar med Rörelse Upp till 30 timmar med Visas alltid	Upp till 68 timmar med Rörelse Upp till 54 timmar med Visas alltid
Läge med alla satellitsystem plus flera band	Upp till 35 timmar med Rörelse ⁴ Upp till 28 timmar med Visas alltid ⁴	Upp till 62 timmar med Rörelse ⁴ Upp till 49 timmar med Visas alltid ⁴
Läge med alla satellitsystem och musik	Upp till 10 timmar med Rörelse Upp till 10 timmar med Visas alltid	Upp till 18 timmar med Rörelse Upp till 18 timmar med Visas alltid
Maxbatteri GPS-läge	Upp till 81 timmar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid	Upp till 145 timmar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid
GPS-läge för expedition	Upp till 17 dagar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid	Upp till 31 dagar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid

Skötsel av enheten

OBSERVERA

Ta inte bort den yttre skyddsdelen på klockans högra sida mellan de två knapparna. Det kan skada klockans barometer och orsaka försämrade barometerprestanda och/eller negativt påverka andra mätningar, t.ex. lufttryck och dykfunktioner, vilket kan leda till egendomsskador eller personskador.

OBS!

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Exponera inte mikrofon- och högtalaröppningarna för solskyddsmedel eller andra kemikalier. Om du gör det kan mikrofonen och högtalaren bli igensatta eller på annat sätt påverkas negativt, vilket försämrar deras prestanda.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Tvätta inte enheten under högt tryck. Vattenstrålar eller luft kan skada djupsensorn eller barometern.

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Använd inte enheten om den är skadad eller förvaras i temperaturer utanför det angivna temperaturområdet för lagring.

⁴ Förutsatt typisk användning med SatIQ teknologi

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

OBS!

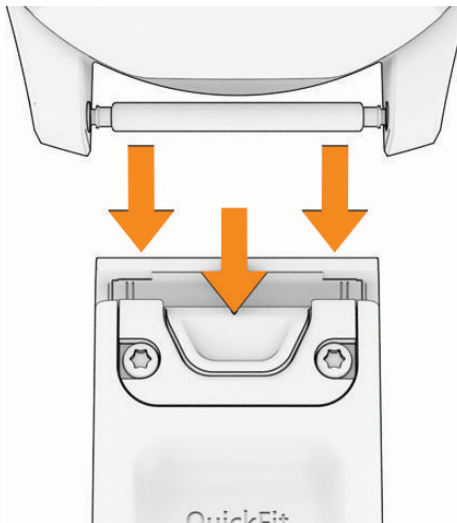
Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

TIPS: Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

Byta ut QuickFit® armbandet

- 1 Skjut spärren på QuickFit armbandet åt sidan och ta bort armbandet från klockan.



- 2 Passa in det nya armbandet på klockan.
- 3 Tryck armbandet på plats.
Obs! Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Felsökning

Produktuppdateringar

Enheten söker automatiskt efter uppdateringar när den paras ihop med en telefon med hjälp av Bluetooth teknik eller när den är ansluten till Wi-Fi. Du kan manuellt söka efter uppdateringar från systeminställningarna. (*Systeminställningar*, sidan 149). Installera Garmin Express (garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
Obs! Kartuppdateringar är tillgängliga via Garmin Express.
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet.

Enheten är på fel språk

Du kan ändra klockans språk om du har råkat välja fel språk.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj .
- 3 Välj .
- 4 Bläddra längst ned i listan och tryck på  för att välja det sjätte alternativet från slutet.
- 5 Välj språk.

Tips för att maximera batteritiden

Om du vill förlänga batteritiden kan du prova de här tipsen.

- Ändra strömläget under en aktivitet (*Anpassa strömläget för en aktivitet*, sidan 148).
- Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller (*Kontroll*, sidan 73).
- Minska tidsgränsen för skärmen (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 106).
- Minska ficklampans ljusstyrka och redigera blinkningsinställningarna (*Redigera anpassad ficklampasblinkning*, sidan 77).
- Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Visas alltid** och välj en kortare skärmtidsgräns (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 106).
- Minska skärmens ljusstyrka (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 106).
- Använd satellitläget UltraTrac för din aktivitet (*Satellitinställningar*, sidan 71).
- Stäng av Bluetooth teknologi när du inte använder anslutna funktioner (*Kontroll*, sidan 73).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta senare** (*Stoppa en aktivitet*, sidan 25).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan*, sidan 4).
- Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar (*Hantera aviseringar*, sidan 115).
- Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade enheter (*Sända pulsdata*, sidan 125).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden*, sidan 125).
Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Stäng av manuella pulsoximetriavläsningar (*Ställa in pulsoximeterläget*, sidan 127).

Starta om klockan

Om klockan slutar svara kan du prova följande steg för att starta om den.

- Håll  intryckt tills klockan stängs av och håll  intryckt för att slå på klockan.
- Anslut klockan till en USB-C laddningsport i minst 30 sekunder, koppla ur kabeln och anslut kabeln igen.

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Garmin klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på garmin.com/ble.

Information om kompatibilitet med röstfunktioner finns på garmin.com/voicefunctionality.

Telefonen ansluter inte till klockan

Om telefonen inte ansluter till klockan kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Connect appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort klockan från Garmin Connect appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer **••• > Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- På urtavlan håller du  nedtryckt och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.

Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

Klockan är kompatibel med vissa Bluetooth sensorer. Första gången du ansluter en sensor till Garmin klockan måste du para ihop klockan och sensorn. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sök efter alla**.
 - Välj sensortyp.

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 64](#)).

Hörlurarna ansluter inte till klockan

Om Bluetooth hörlurarna tidigare varit anslutna till din telefon kan de ansluta till telefonen automatiskt istället för att ansluta till klockan. Du kan prova följande åtgärder.

- Stäng av Bluetooth teknologin på telefonen.
Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din telefon medan du ansluter hörlurarna till klockan.
- Para ihop hörlurarna med klockan ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 144](#)).

Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en quatix klocka ansluten till Bluetooth hörlurar är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan klockan och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Om du bär quatix klockan på vänster handled ska du se till att hörlurarnas Bluetooth antenn sitter på vänster öra.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att bära klockan på den andra handleden.
- Om du använder klockarmband i metall eller läder kan du byta till ett klockarmband i silikon för att förbättra signalstyrkan.

Högtalaren eller mikrofonen är tyst efter exponering för vatten

När du har simmat, badat eller utsatt klockan för vatten kan kvarvarande vatten i högtalar- och mikrofonportarna göra att klockan tillfälligt blir tystare än vanligt. Vattnet skadar inte klockan, men det kan ta upp till 24 timmar innan vattnet avdunstar. Följ instruktionerna för skötsel av enheten när du rengör klockan efter exponering för vatten ([Skötsel av enheten, sidan 157](#)). Du kan använda funktionen för att tömma ut vatten till att avlägsna vatten från portarna ([Kontroll, sidan 73](#)).

Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?

Under en aktivitet kan du råka trycka på varvknappen. I de flesta fall visas  på skärmen bredvid en knapp, och du får några sekunder på dig att trycka på knappen och ta bort det senaste varvet eller sportbytet. Funktionen för att ångra varv är tillgänglig för aktiviteter med stöd för manuella varv, manuellt sportbyte och automatiskt sportbyte. Funktionen för att ångra varv är inte tillgänglig för aktiviteter som utlöser automatiska varv, löprundor, vila eller pauser, t.ex. gymaktiviteter, simning i bassäng och träningspass.

Dykning

Återställa vävnadsbelastning

Du kan återställa nuvarande vävnadsbelastning som sparats på dykdatorn. Du ska endast återställa vävnadsbelastningen om du inte tänker använda dykdatorn igen inom en snar framtid. Detta kan vara användbart för dyksportbutiker som hyr ut dykdatorer.

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Återställ och återskapa > Nollställ > Återställ dykdatorn**.

Återställa yttrycket

Enheten fastställer automatiskt yttrycket med den barometriska höjdmätaren. Stora tryckförändringar, t.ex. under en flygning, kan göra att dykdatorn automatiskt startar en dykaktivitet. Om dykdatorn felaktigt startar en dykaktivitet kan du återställa yttrycket genom att ansluta dykdatorn till en dator. Om du inte har tillgång till en dator kan du återställa yttrycket manuellt.

- 1 Håll  intryckt tills dykdatorn stängs av.
- 2 Håll  intryckt för att slå på dykdatorn.
- 3 När produktlogotypen visas håller du  intryckt tills du uppmanas att återställa yttrycket.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

TIPS: Mer information om GPS finns på garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
 - Synkronisera enheten med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.
 - Anslut enheten till ditt Garmin konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Pulsen på klockan är inte korrekt

Mer information om pulssensorn finns på garmin.com/hearttrate.

Aktivitetstemperaturen är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en extern tempe temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

Avsluta demoläge

I demoläget visas en förhandsvisning av funktionerna på klockan.

- 1 Tryck snabbt på  åtta gånger.
- 2 Välj ✓.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
 - Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
 - Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
- Obs!** Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar klockan.

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 119](#)).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 119](#)).

2 Vänta medan dina data synkroniseras.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Antal trappor verkar inte vara korrekt

Klockan använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täcka över klockan med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

Bilagor

Färgmätare och löpdynamikdata

Löpdynamiskärmen visar en färgmätare för den primära måttenheten. Du kan anpassa det primära mätvärdet. Färgmätaren visar dina löpdynamikdata i förhållande till andra löpare. Färgzonerna baseras på percentiler.

Garmin har undersökt många löpare på alla olika nivåer. Värdena i de röda eller orange zonerna är typiska för mindre erfarna eller långsammare löpare. Värdena i den gröna, blå eller lila zonerna är typiska för mer erfarna eller snabbare löpare. Mer erfarna löpare har en benägenhet att uppvisa kortare markkontakttider, lägre vertikal rörelse, lägre kvot vertikal rörelse/steglängd, lägre förlust av stegfart och högre kadens än mindre erfarna löpare. Men längre löpare har vanligtvis något långsammare kadenser, längre steg och något högre vertikal rörelse. Kvot vertikal rörelse/steglängd är din vertikala rörelse dividerat med steglängd. Den är inte korrelerad med höjd.

Gå till garmin.com/runningdynamics för mer information om löpdynamik. Om du vill ha fler teorier och tolkningar av löpdynamikdata du kan söka i ansedda tryckta publikationer och på webbplatser om löpning.

Färgzon	Percentil i zon	Kadensintervall	Intervall för markkontaktid	Intervall för förlust av stegfart
 Lila	>95	> 185 spm	<218 ms	<8,2 cm/s
 Blå	70–95	174–185 spm	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Grön	30–69	163–173 spm	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Orange	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Röd	<5	< 151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

Balans för markkontaktid – data

Balans för markkontaktid mäter din löpsymmetri och visas som procentandel av din totala markkontaktid. Om till exempel 51,3 % med en pil som pekar åt vänster visas, anger detta att löparen förbrukar mer tid på marken med vänster fot. Om dataskärmen visar båda siffrorna, till exempel 48–52, är 48 % den vänstra foten och 52 % den högra foten.

Färgzon	 Röd	 Orange	 Grön	 Orange	 Röd
Symmetri	Dåligt	Ganska bra	Bra	Ganska bra	Dåligt
Procent av andra löpare	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans för markkontaktid	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % H	50,8–52,2 % H	>52,2 % H

Vid utvecklingen och testningen av löpdynamiken hittade Garmin teamet samband mellan skador och större obalanser hos vissa löpare. Många löpares balans för markkontaktid avviker mer från 50–50-förhållandet när de springer i uppförs- och nedförsbackar. De flesta löptränare är överens om att en symmetrisk löpstil är bra. Elitlöpare tenderar att ta snabba och balanserade steg.

Du kan titta på mätaren eller datafältet under löpningen eller visa sammanfattningen på ditt Garmin Connect konto efteråt. I likhet med andra löpdynamikdata är balans för markkontaktid ett kvantitativt mått som lär dig mer om din löpstil.

Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

Dataintervallen för vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd skiljer sig något beroende på sensorn och om den är placerad på bröstet (tillhör i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller i midjan (tillbehöret Running Dynamics Pod).

Färgzon	Percentil i zon	Intervall för vertikal rörelse vid bröstet	Intervall för vertikal rörelse i midjan	Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet	Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan
 Lila	>95	<6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Blå	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Grön	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Röd	<5	>11,5 cm	> 13,0 cm	>10,1 %	> 11,9 %

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2 Max-värden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	5,05 eller högre
Utmärkt	Från 3,93 till 5,04
Bra	Från 2,79 till 3,92
Ganska bra	Från 2,23 till 2,78
Otränad	Mindre än 2,23

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	4,30 eller högre
Utmärkt	Från 3,33 till 4,29
Bra	Från 2,36 till 3,32
Ganska bra	Från 1,90 till 2,35
Otränad	Mindre än 1,90

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Värdering av uthållighetspoäng

De här tabellerna innehåller klassificeringar för beräknade uthållighetspoäng efter ålder och kön.

Män	Motionär	Mellannivå	Tränad	Vältränad	Expert	Överlägset	Elit
18–20	Mindre än 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 och högre
21–39	Mindre än 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 och högre
40–44	Mindre än 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 och högre
45–49	Mindre än 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 och högre
50–54	Mindre än 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 och högre
55–59	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 och högre
60–64	Mindre än 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 och högre
65–69	Mindre än 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 och högre
70–74	Mindre än 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 och högre
75–80	Mindre än 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 och högre
80 och äldre	Mindre än 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 och högre

Kvinnor	Motionär	Mellannivå	Tränad	Vältränad	Expert	Överlägset	Elit
18–20	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 och högre
21–39	Mindre än 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 och högre
40–44	Mindre än 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 och högre
45–49	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 och högre
50–54	Mindre än 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 och högre
55–59	Mindre än 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 och högre
60–64	Mindre än 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 och högre
65–69	Mindre än 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 och högre
70–74	Mindre än 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 och högre
75–80	Mindre än 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 och högre
80 och äldre	Mindre än 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 och högre

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics.

Hjulstorlek och omkrets

När fartsensorn används för cykling känner den automatiskt av hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken för cykling är utmärkt på båda sidorna av däckets. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Datafält

Obs! Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver ANT+ eller Bluetooth tillbehör för att visa data. Vissa datafält visas i fler än en kategori på klockan.

TIPS: Du kan även anpassa datafälten via klockinställningarna i Garmin Connect appen.

Kadensfält

Namn	Beskrivning
Medelkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Medelkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Cykelkadens	Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.
Kadens	Löpning. Steg per minut (höger och vänster).
Varvkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Varvkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Senaste varvets kadens	Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.
Senaste varvets kadens	Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Diagram

Namn	Beskrivning
Barometerdiagram	Ett diagram som visar barometertryck över tid.
Höjddiagram	Ett diagram som visar höjd över tid.
Pulstabell	Ett diagram som visar din puls under hela aktiviteten.
Tempodiagram	Ett diagram som visar ditt tempo under hela aktiviteten.
Kraftdiagram	Ett diagram som visar din kraft under hela aktiviteten.
Hastighetsdiagram	Ett diagram som visar din hastighet under hela aktiviteten.

Kompassfält

Namn	Beskrivning
Kompass kurs	Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
GPS Kurs	Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.
Kurs	Den riktning som du rör dig i.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Distans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.
Intervalldistans	Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.
Varvdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.
Senaste varvdistans	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.
Nautisk distans	Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.

Dykningfält

Namn	Beskrivning
Uppstigningstakt	Aktuell stigningstakt mot ytan.
CNS	Din aktuella syrgasförgiftning i det centrala nervsystemet i procent.
PO2 aktuell gas	Partialtrycket för syrgas (PO2) i spädningsgasen under dyk med helsluten rebreather (CCR).
Dyknummer	Antalet dyk du har slutfört.
Senaste dykdjup	Maxdjupet som uppnåddes under det senaste dyket.
Senaste dyktid	Den tid du tillbringade under ytan under det senaste dyket.
Maximalt djup	Det största nedstigningsdjupet under dyket.
OTU	Dina aktuella syrgasförgiftningsenheter.
Yttid	Den tid som förflutit sedan du kom upp till ytan från ett dyk.
Tid till ytan	Den tid som krävs för att säkert stiga upp till ytan.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Medelstigning	Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.
Medelslutning	Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.
Höjd	Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.
Glidförhållande	Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.
GPS-höjd	Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.
Lutning	Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.
Stigning under varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.
Slutning under varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.
Stigning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det senast slutförda varvet.
Slutning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senast slutförda varvet.
Max. stigningshastighet	Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.
Max. Slutningshastighet	Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.
Maximal höjd	Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Minsta höjd	Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Totalt uppför	Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.
Totalt nedför	Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Våningsfält

Namn	Beskrivning
Antal trappor	Det totala antalet trappor uppför under dagen.
Trappor nedför	Totalt antal trappor nedför under dagen.
Trappor per minut	Antalet trappor uppför per minut.

Växlar

Namn	Beskrivning
Di2-batteri	Återstående batteriladdning för en Di2-sensor.
Fram	Cykelns framväxel från en växellägesensor.
Växelbatteri	Batteristatus för växellägesensor.
Växelkombination	Aktuell växelkombination från en växellägesensor.
Växlar	Cykelns fram- och bakväxlar från en växellägesensor.
Utväxlingsförhållande	Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar, enligt en växellägesensor.
Bak	Cykelns bakväxel från en växellägesensor.

Översikt

Namn	Beskrivning
Förenklad widget	Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.
KOMPASSMÄTARE	Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
Mätare för balans för MKT	En färgmätare som visar den vänstra/högra balansen för markkontakttiden när du springer.
Mätare för markkontakttid	En färgmätare som visar den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder.
Pulsmätare	En färgmätare som visar din aktuella pulszon.
Pulszonförhållande	En färgmätare som visar förhållandet mellan tider spenderade i varje pulszon.
PacePro-mätare	Löpning. Ditt aktuella tempo för mellantiden och ditt måltempo.
KRAFTMÄTARE	En färgmätare som visar din aktuella kraftzon.
Staminamätare (distans)	En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets distans.
Staminamätare (tid)	En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets tid.
Mätare för totalt uppför/ nedför	Den totala höjdhöjningen och höjdminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste vilan.
Mätare för träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aerobiska och anaeroba konditionsnivå.
Mätare för vertikal rörelse	En färgmätare som visar mängden studs när du springer.
Mät. Vert. Stegförh.	En färgmätare som visar kvoten för vertikal rörelse i förhållande till steglängden.

Pulsfält

Namn	Beskrivning
% av pulsreserv	Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Aerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.
Anaerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.
Med. %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls	Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls i procent av maxpuls	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.
Puls	Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
Puls %Max.	Procentandelen av maxpuls.
Pulszon	Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).
Med% pulsreserv int.	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Med% maxpuls int.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Medelpuls för intervall	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.
Max% av pulsres. int.	Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Max% av maxpuls int.	Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Maxpuls för intervall	Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.
Varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.
Varvpuls	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.
Varvpuls %Max.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.
Senaste varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.
Puls för senaste varv	Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.
Varvpuls %Max.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.
Tid i zon	Förfluten tid i varje pulszon.

Längdfält

Namn	Beskrivning
Intervalllängder	Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.
Längder	Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Navigeringsfält

Namn	Beskrivning
Bäring	Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.
Bana	Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Destinationsplats	Positionen för slutdestinationen.
Destinationswaypoint	Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Återstående distans	Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Avstånd till nästa	Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Uppskattad total distans	Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.
ETA	Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETA nästa	Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETE	Den beräknade tiden tills du når slutmålet. Dessa data visas bara under navigering.
Glidförhållande till destination	Det glidförhållande som krävs för höjdminskning från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.
Latitud/longitud	Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.
Plats	Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.
Nästa förgrening	Avståndet till nästa förgrening på en led baserat på NextFork™ kartan med vägledning.
Nästa waypoint	Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Ur kurs	Avståndet till vänster eller höger som du avvikit från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.
Tid till nästa	Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Faktisk fart mot destination	Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Vertikalt avstånd till destination	Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Vertikal fart till målet	Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering.

Övriga fält

Namn	Beskrivning
Aktiva kalorier	Kalorier som har förbränts under aktiviteten.
Omgivande lufttryck	Okalibrerat omgivande tryck.
Barometertryck	Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.
Batteritid	Antal timmar som återstår innan batteriet är urladdat.
Batterinivå	Återstående batteriladdning.
COG	Den faktiska färdriktningen, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Avstånd till startlinje	Återstående sträcka till startlinjen för en tävling. Dessa data visas bara under navigering.
eBike-batteri	Återstående batteriladdning för en elcykel.
eBike-räckvidd	Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.
Flöde	Mått på hur konsekvent du bibehåller fart och jämnhet genom svängar i den aktuella aktiviteten.
GPS	Styrkan på GPS-satellitsignalen.
Intensitet	Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningssändringar.
Intervaller	Antalet intervaller som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Varvflöde	Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.
Varvintensitet	Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.
Varv	Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Repetitioner senaste rundan	Antalet repetitioner under den senaste rundan i aktiviteten.
Slörvinkel	Medvindsvinkeln under en seglingsaktivitet.
Belastning	Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.
Prestationsförhållande	Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.
Repetitioner	Antalet repetitioner i träningssetet under en gymaktivitet.
Andningshastighet	Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).
Varv	Antalet övningsgrupper som utförs i en aktivitet, t.ex. hopprep.
Steg	Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.
Stress	Din aktuella stressnivå.
Soluppgång	Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.
Solnedgång	Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.
Kryssningsguidning	En mätare som hjälper dig att avgöra om båten har med- eller motvid.

Namn	Beskrivning
Aktuell tid	Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
Summa kalorier	Totalt antal kalorier som förbränts för dagen.

Tempofält

Namn	Beskrivning
Tempo för 500 m	Det aktuella roddtempot per 500 meter.
Medeltempo för 500 m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.
Medeltempo	Medeltempot för den aktuella aktiviteten.
Lutningsanpassat tempo	Medeltempot anpassat till underlagets lutning.
Intervalltempo	Medeltempot för den aktuella intervallen.
Varvtempo 500m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.
Varvtempo	Medeltempot för det aktuella varvet.
Senaste varvtempo 500m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.
Sen. varvtempo	Medeltempot för det senast slutförda varvet.
Tempo för senaste längd	Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.
Tempo	Aktuellt tempo.

PacePro-fält

Namn	Beskrivning
Nästa delavstånd	Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.
Nästa delade måltempo	Löpning. Måltempot för nästa mellantid.
Delad distans	Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.
Återstående delavstånd	Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden.
Delat tempo	Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.
Delat måltempo	Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.

Kraftfält

Namn	Beskrivning
% FTP	Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).
3 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 3 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
3 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.
3 s kraft till vikt	Den genomsnittliga kraften under 3 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
10 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
10 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.
10 s kraft till vikt	Den genomsnittliga kraften under 10 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
30 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
30 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
30 s kraft till vikt	Den genomsnittliga kraften under 30 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
Med. balans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.
Med. kraftfas vänster	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Medelkraft	Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Med. kraftfas höger	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Medeltoppkraftfas vänster	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Med. PCO	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.
Medelkraft till vikt	Den genomsnittliga kraften i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
Med. toppkraftfas höger	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Balans	Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.
Intensity Factor	Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.
Varvbalans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.
Toppkraftfas vänster – varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Kraftfas vänster – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Max. kraft - Varv	Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.
NP - Varv	Medel Normalized Power™ för det aktuella varvet.
PCO varv	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.
Varvkraft	Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.
Kraft till vikt varv	Den genomsnittliga kraften mätt i watt per kilogram för den aktuella längden.
Toppkraftfas höger – varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
Kraftfas höger – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Namn	Beskrivning
Maximal kraft för senaste varv	Den maximala uteffekten för det senast slutförda varvet.
NP för senaste varv	Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.
Kraft för senaste varv	Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.
Toppkraftfas vänster	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas vänster	Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Max. Kraft	Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.
NP	Normalized Power för den aktuella aktiviteten.
Pedaljämnhet	En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.
PCO	Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.
Kraft	Den aktuella uteffekten i watt. Vid skidåkning måste din enhet vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
Kraft till vikt	Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.
Kraftzon	Det aktuella intervallet för uteffekt baserat på FTP eller egna inställningar.
Toppkraftfas höger	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas höger	Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Tid i zon	Förfluten tid i varje kraftzon.
Tid sittande	Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid sittande, varv	Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.
Tid stående	Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid stående, varv	Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.
TSS	Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.
Rundtrampseffektivitet	Mått på hur effektivt cyklisten trampar.
Energi	Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

Vilofält

Namn	Beskrivning
Repetera vid	Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).
Vilotimer	Timern för aktuell vila (simning i bassäng).

Löpdynamik

Namn	Beskrivning
Medel MKT Balans	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.
Medeltid för markkontakt	Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.
Medelsteglängd	Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.
Medelvärde för vertikal rörelse	Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.
Medel Vertikalt Stegförhållande	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.
Markkontakttid, v/h-bal.	Vänster/höger balans för markkontakttid när du springer.
Markkontakttid	Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontakttid beräknas inte när du går.
Markkontakttid balans - Varv	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.
Markkontakttid för varv	Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.
Medelsteglängd akt varv	Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.
Vertikal rörelse för varv	Medelvärdet för vertikal rörelse för det aktuella varvet.
Vertikalt Stegförhållande Varv	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.
Steglängd	Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.
Vertikal rörelse	Mängden studs under löpningen. Din överkropps vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.
Vertikalt Stegförhållande	Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

Fartfält

Namn	Beskrivning
Medelfart	Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.
Total medelfart	Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.
Medelfart	Medelfarten för den aktuella aktiviteten.
GEN F Ö G	Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
VARV FART ÖVER GRUND	Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuellt varv, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Varvfart	Medelfarten för det aktuella varvet.
Fart över grund för senaste varv	Den genomsnittliga färdhastigheten för det senast slutförda varvet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Senaste varv fart	Medelfarten för det senast slutförda varvet.
MAXFART ÖVER GRUND	Den maximala färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Maxfart	Toppfarten för den aktuella aktiviteten.
Fart	Aktuell fart för resan.
SOG	Den faktiska färdhastigheten, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Vertikal fart	Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Staminafält

Namn	Beskrivning
Stamina	Aktuell återstående uthållighet.
Återstående distans	Den aktuella återstående uthållighetens distans på aktuell ansträngningsnivå.
Uthållighetspotential	Potentiell återstående uthållighet.
Återstående tid	Den aktuella återstående uthållighetens tid på aktuell ansträngningsnivå.

Simtagsfält

Namn	Beskrivning
Medeldistans per tag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medeldistans per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medelpaddel-/årtagstempo	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
Medelsimtag per längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.
Distans per paddel-/årtag	Paddlingssport. Den tillryggalagda sträckan per tag.
Simtagsintervall/Längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.
Intervallsimtagstyp	Aktuell tagtyp för intervallet.
Varvdistans per tag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Varvdistans per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Simtagstempo Varv	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Paddel-/årtagstempo, längd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Simtag Varv	Simning. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Paddel-/årtag, längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Distans/tag senaste varvet	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
Distans/tag senaste varvet	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
Simtagstempo senaste längd	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Tagtempo s lgd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Senaste längd, simtag	Simning. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Paddel-/årtag, senaste längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Simtag för senaste längd	Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.
Typ av simtag för senaste längd	Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.
Simtagstempo	Simning. Antalet tag per minut (spm).
Årtagstempo	Paddlingssport. Antalet tag per minut (spm).
Simtag	Simning. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.
Årtag	Paddlingssport. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Swolf-fält

Namn	Beskrivning
Medel Swolf	Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (Simterminologi, sidan 41). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.
Intervall-Swolf	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.
Swolf för aktuellt varv	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.
Swolf för senaste varvet	Swolf-poäng för det senast slutförda varvet.
Swolf för senaste längd	Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

Temperaturfält

Namn	Beskrivning
Maxtemp senaste dygnet	Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Lägsta temp senaste dygnet	Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Medeltemp	Medeltemperaturen under aktiviteten.
Max. temp	Maxtemperaturen under aktiviteten.
Min. temp	Minimitemperaturen under aktiviteten.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en tempe sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata.

Tidursfält

Namn	Beskrivning
Genomsnittlig varvtid	Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.
Medeltid övning	Medeltiden för övning för den aktuella aktiviteten.
Medelpositionstid	Medeltiden för positionen för den aktuella aktiviteten.
Total tid	Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar aktivitetstimern och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.
Beräknad sluttid	Den beräknade sluttiden för den aktuella aktiviteten.
Intervalltid	Stopptiden för det aktuella intervallet.
Varvtid	Stopptiden för det aktuella varvet.
Senaste varvtid	Stopptiden för det senast slutförda varvet.
Tid senaste övning	Stopptiden för den senast slutförda övningen.
Sista positionens tid	Stopptiden för den senast slutförda positionen.
Dags att röra på sig	Stopptiden för den aktuella övningen.
Färdtid	Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.
Multisporttid	Den totala tiden för alla sporterna i en flersportsaktivitet, inklusive övergångar.
Totalt före/efter	Den totala tiden före eller efter måltempot eller målhastigheten.
Positionstid	Stopptiden för den aktuella positionen.
Tävlingstidur	Den tid som förflutit i den aktuella seglingstävlingen.
Timer för set	Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.
Stopptid	Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.
Simtid	Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.
Timer	Den aktuella tiden för aktivitetstimern.

Träningsfält

Namn	Beskrivning
Rep. kvar	De återstående repetitionerna under ett träningspass.
Varaktighet steg	Den tid eller distans som återstår för steget i träningspasset.
Aktuellt tempo för träningssteg	Det aktuella tempot under steget i träningspasset.
Aktuell fart för träningssteg	Den aktuella hastigheten under steget i träningspasset.
Förfluten tid för träningssteg	Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.

