

GARMIN®



DESCENT™ MK3 SERIES

Användarhandbok

© 2023 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, och Xero® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag registrerade i USA eller andra länder. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, DiveView™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, SubWave™, 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. Applied Ballistics® är ett registrerat varumärke som tillhör Applied Ballistics, LLC. Apple®, iPhone®, iTunes®, och Mac® 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 varumärke 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.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Komma igång.....	1
Översikt över enheten.....	1
Aktivera och avaktivera pekskärmen.....	2
Använda klockan.....	2
Rensa användardata resningsfunktionenen.....	2

Dykning..... 3

Dykvarningar.....	3
Dykvarningar.....	4
Dyklägen.....	4
Pooldyk-läge.....	4
Dykinställning.....	5
Avancerade inställningar för dykläge.....	6
Ställa in andningsgaser.....	6
Anpassade dykvarningar.....	7
Ställa in en anpassad dykvarning.....	8
Ställa in en varning för poolapnea.....	8
Ange PO2-tröskelvärden.....	9
Ställa in CCR-setpoints.....	9
Tid för flygförbud.....	10
Luftintegrering.....	10
Aktivera transceivern från strömsparläge.....	10
Para ihop en transceiver med en Descent dykdator.....	11
Inställningar för dyknätverk och luftintegrering.....	11
Transceiverinställningar.....	12
Välja måttenhet för gasförbrukning.....	12
Välja transceivrar som ska visas under ett dyk.....	13
Skicka dykarmeddelanden.....	13
Ta emot dykarmeddelanden.....	13
Begära dykarhjälp.....	14
Uppdatera transceiverns programvara med hjälp av dykdatorn.....	14
Bojen Descent S1.....	14
Navigera till bojen.....	15

Dykdatasidor.....	16
Datasidor för sportdyk och techdyk.....	16
CCR-datasidor.....	17
Datasidor för djupmätare.....	18
Datasidor för fridyk och jaktfridyk med Apnea.....	18
Datasidor för poolapnea.....	19
Anpassa dykdatasidorna.....	19
Läge med stora siffror.....	20
Dyka.....	21
Navigera med dykkompassen.....	22
Använda stoppur på djupmätare.....	22
Använda basstoppur vid dykning.....	23
Visa transceiverdata under ett dyk..	24
Växla gaser under en dykning.....	25
Växla mellan CC- och OC-dyk för en bailout-procedur.....	25
Utföra ett säkerhetsstopp.....	26
Utföra ett dekompressionsstopp.....	27
Dyka med kartan.....	27
Starta en poolapneaaktivitet.....	28
Skapa ett eget poolapneapass.....	28
Redigera ett poolapneapass.....	29
Dykinställning för poolapnea.....	29
Visa förenklad widget för ytintervall....	30
Visa den förenklade widgeten för dyklogg.....	31
Dykberedskap.....	32
Dykplanering.....	32
Hitta närliggande dykplatser.....	33
Beräkna NDL-tid.....	33
Beräkna andningsgasen.....	34
Skapa en dekompressionsplan.....	34
Använda dekompressionsplaner.....	34
Höjddykning.....	34
Tips på hur du använder klockan med en våtdräkt.....	35
Dykvarningar.....	36
Transceivervarningar.....	38
Bojvarningar.....	39
Aktivera varningar vid förlorad kontakt med dyktillbehör.....	39
Kompatibilitet med dykprodukter och funktioner.....	39
Om SubWave teknik.....	40
Dykterminologi.....	41

Klockor.....41

Ställa in larm.....	41
Redigera ett larm.....	41
Starta nedräkningstimern.....	42
Ta bort en timer.....	42
Använda stoppuret.....	43
Lägga till andra tidszoner.....	43
Redigera en alternativ tidszon.....	44

Aktiviteter och appar..... 44

Starta en aktivitet.....	44
Tips för att spela in aktiviteter.....	44
Stoppa en aktivitet.....	45
Utvärdera en aktivitet.....	45
Löpning.....	46
Springa på bana.....	46
Tips för registrering av banlöpning.....	46
Ut och springa en virtuell löptur.....	46
Kalibrera löpbandsdistansen.....	47
Registrera en ultralöpningsaktivitet.....	47
Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning.....	47
Registrera en hinderbaneaktivitet....	47
Simning.....	48
Simterminologi.....	48
Typer av simtag.....	48
Tips för simningsaktiviteter.....	48
Automatisk vila och manuell vila för simning.....	49
Träna med träningsloggen.....	49
Multisport.....	49
Triathlonträning.....	49
Skapa en multisportaktivitet.....	50
Inomhusaktiviteter.....	50
Health Snapshot™.....	50
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	51
Registrera en HIIT-aktivitet.....	51
Använda en indoor trainer.....	52
Spel.....	52
Använda Garmin GameOn™ appen.....	52
Registrera en manuell spelaktivitet.....	53
Klättersporter.....	53

Registrera en inomhusklättringsaktivitet.....	53
Registrera en boulderingaktivitet.....	54
Starta en expedition.....	54
Spela in en spårpunkt manuellt.....	54
Visa spårpunkter.....	54
Jaga.....	55
Marina aktiviteter.....	55
Segling.....	55
Kryssguidning.....	55
Kalibrera kryssguidning.....	56
Ange en fast kryssningsvinkel..	56
Ange en faktisk vindriktning.....	56
Tips för att få bästa uppskattning av medvrid.....	56
Seglingstävling.....	56
Ställa in startlinje.....	57
Starta en tävling.....	57
Vattensport.....	58
Visa vattensportåk.....	58
Fiske.....	58
Fiska.....	58
Tidvatteninformation.....	59
Visa tidvatteninformation.....	59
Ställa in en tidvattensvarning....	59
Ankare.....	60
Markera ankarets plats.....	60
Ankarinställningar.....	60
Fjärrkontroll för trollingmotor.....	60
Para ihop klockan och trollingmotorn.....	60
Skidåkning och vintersport.....	60
Visa dina skidåk.....	61
Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet.....	61
Kraftdata för längdskidåkning.....	61
Golf.....	62
Spela golf.....	62
Golfmeny.....	64
Flytta flaggan.....	64
Virtuell caddie.....	65
PlaysLike avståndsikoner.....	65
Faktorer för PlaysLike avstånd....	65
PlaysLike inställningar.....	66
Mäta avstånd med Peka på mätpunkt.....	66
Visa uppmätta slag.....	66

Mäta slag manuellt.....	66
Registrera score.....	66
Registrera statistik.....	67
Scoringinställningar.....	67
Om Poängbogeys.....	67
Visa vindhastighet och -riktning.....	67
Visa riktningen till flaggan.....	68
Spara anpassade mål.....	68
Läge med stora siffror.....	68
Svingtempoträning.....	69
Det idealiska svingtempot.....	69
Analysera ditt svingtempo.....	70
Visa tipssekvensen.....	70
Hoppledare.....	70
Planera ett hopp.....	70
Hopptyper.....	70
Ange hoppinformation.....	71
Ange vindinformation för HAHO- och HALO-hopp.....	71
Återställa vindinformationen.....	71
Ange vindinformation för ett statiskt hopp.....	71
Konstantinställningar.....	72
Anpassa aktiviteter och appar.....	72
Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	72
Ändra en aktivitets placering i listan med appar.....	72
Anpassa datasidorna.....	73
Lägga till en karta i en aktivitet.....	73
Skapa en anpassad aktivitet.....	73
Inställningar för aktiviteter och appar.....	74
Aktivitetsvarningar.....	76
Ställa in varning.....	77
Inställningar för aktivitetskarter.....	78
Ruttinställningar.....	78
Använda ClimbPro.....	78
Aktivera automatisk klättring.....	79
Satellitinställningar.....	79
Segment.....	79
Strava™ segment.....	80
Visa segmentinformation.....	80
Tävla mot ett segment.....	80

Applied Ballistics®..... 81

Applied Ballistics Quantum appen.....	81
---------------------------------------	----

Applied Ballistics alternativ.....	81
Snabbredigera skjutförhållande.....	82
Miljö.....	82
Redigera miljön.....	82
Aktivera automatisk uppdatering.....	82
Avståndskort.....	82
Anpassa fälten för avståndskort..	82
Redigera avståndsökning.....	82
Inställningar för grundavstånd.....	83
Mål.....	83
Byta mål.....	83
Redigera målet.....	83
Profil.....	83
Välja en annan profil.....	83
Lägga till en profil.....	83
Ta bort en profil.....	83
Anpassa profildatasidorna.....	84
Redigera kulegenskaper.....	84
Redigera vapenegenskaper.....	84
Kalibrering av utgångshastigheten.....	84
Kalibrera fallhöjdens skalningsfaktor.....	84
Se tabellen för fallhöjdens skalningsfaktor (DSF).....	85
Redigera tabellen för utgångshastighet och temperatur.....	85
Rensa mynningshastighets- och temperaturtabell (MV-TEMP.-tabell).....	85
Ordlistan Applied Ballistics.....	86

Träning..... 88

Enhetlig träningsstatus.....	88
Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	89
Träning inför tävling.....	89
Tävlingskalender och primär tävling.....	89
Träningspass.....	89
Påbörja ett träningspass.....	90
Poäng för träningspassets genomförande.....	90
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	90

Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	91
Starta ett intervallpass.....	91
Anpassa ett intervallpass.....	91
Registrera test av kritisk simhastighet.....	92
Använda Virtual Partner®.....	92
Ställa in ett träningsmål.....	92
Tävla i en föregående aktivitet.....	93
Om träningskalendern.....	93
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	93
Anpassade träningsprogram....	93
PacePro träning.....	93
Hämta en PacePro plan från Garmin Connect.....	94
Skapa en PacePro plan på klockan..	94
Starta en PacePro plan.....	95
Kraftvägledning.....	96
Skapa och använd en kraftvägledning.....	96

Historik..... 96

Använda historik.....	97
Multisporthistorik.....	97
Personliga rekord.....	97
Visa dina personliga rekord.....	97
Återställa ett personligt rekord.....	97
Ta bort personliga rekord.....	98
Visa datatotaler.....	98
Använda total distans.....	98
Ta bort historik.....	98

Utseende..... 98

Inställningar för urtavlan.....	98
Standardurtavla.....	99
Anpassa urtavlan.....	99
Widgetar.....	100
Visa widgetslingan.....	104
Anpassa widgetslingan.....	104
Skapa mappar med förenklade widgetar.....	104
Body Battery.....	105
Tips för bättre Body Battery data.....	105
Prestationsmätningar.....	105
Om VO2-maxberäkningar.....	106

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning.....	107
Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling.....	107
Visa dina förutsagda tävlingstider.....	108
HRV-test.....	108
Pulsvariabilitet och stressnivå	109
Prestationsförhållande.....	109
Visa ditt prestationsförhållande.....	109
Hämta din FTP-uppskattning.....	110
Mjölksyratröskel.....	110
Visa din uthållighet i realtid.....	111
Visa din kraftkurva.....	111
Träningsstatus.....	112
Träningsstatusnivåer.....	113
Tips för att få din träningsstatus.....	113
Intensiv belastning.....	113
Träningsbelastningsfokus.....	114
Belastningsförhållande.....	114
Om Training Effect.....	115
Återhämtningstid.....	115
Återhämtningspuls.....	115
Värme- och höjdecklimatisering för bra prestation.....	116
Pausa och återuppta din träningsstatus.....	116
Träningsberedskap.....	117
Uthållighetspoäng.....	117
Backpoäng.....	118
Visa cyklingsnivå.....	118
Lägga till en aktie.....	118
Lägga till en väderplatser.....	119
Använda Jetlagrådgivning.....	119
Planera en resa i Garmin Connect appen.....	119
Kontroll.....	120
Anpassa menyn för kontroller.....	123
Använda ficklampan.....	124
Redigera anpassad ficklampsblinkning.....	124
Använda ficklampsskärmen.....	124
Garmin Pay.....	124
Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	125

Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	125
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	125
Hantera Garmin Pay kort.....	125
Ändra din Garmin Pay kod.....	126
Morgonrapport.....	126
Anpassa din morgonrapport.....	126

Sensorer och tillbehör..... 126

Puls på handleden.....	126
Bära klockan.....	127
Tips för oregelbundna pulsdata.....	127
Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	128
Ställa in en varning för onormal puls.....	128
Sända pulsdata.....	128
Pulsoximeter.....	129
Läsa av pulsoximetervärden.....	130
Ställa in pulsoximeterläget.....	130
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	130
Kompass.....	130
Ställa in kompassriktningen.....	130
Kompassinställningar.....	131
Manuell kalibrering av kompassen.....	131
Ställa in den nordliga referensen.....	131
Höjdmätare och barometer.....	131
Höjdmätarinställningar.....	132
Kalibrera den barometriska höjdmätaren.....	132
Barometerinställningar.....	132
Kalibrera barometern.....	132
Ställa in en stormvarning.....	133
Trådlösa sensorer.....	133
Para ihop dina trådlösa sensorer...	135
Löp tempo och distans från pulstillbehör.....	136
Tips för registrering av löp tempo och -distans.....	136
Löpdynamik.....	136
Tips om det saknas löpdynamikdata.....	137
Löpkraft.....	137
Löpkraftsinställningar.....	138

Använda Varia kamerakontrollerna.....	138
inReach fjärrkontroll.....	138
Använda inReach fjärrkontrollen.....	138
VIRB fjärrkontroll.....	138
Styra en VIRB actionkamera.....	139
Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet.....	139
Xero laserplatsinställningar.....	140

Karta..... 140

Visa kartan.....	140
Spara eller navigera till en plats på kartan.....	141
Navigera med funktionen Runt omkring mig.....	141
Kartinställningar.....	142
Hantera kartor.....	142
Hämta kartor med Outdoor Maps+.....	143
Hämta TopoActive kartor.....	143
Ta bort kartor.....	143
Kartteman.....	144
Marina kartinställningar.....	144
Visa och dölja kartdata.....	144

Musik..... 144

Ansluta till en tredjepartsleverantör..	145
Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	145
Hämta personliga ljudfiler.....	145
Lyssna på musik.....	146
Musikuppspelningskontroller.....	146
Ansluta Bluetooth hörlurar.....	146
Ändra ljudläge.....	146

Anslutningar..... 147

Funktioner för telefonanslutning.....	147
Para ihop telefonen.....	147
Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	147
Visa aviseringar.....	147
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	148
Svara på ett sms.....	148
Hantera aviseringar.....	148
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	148

Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen.....	148
Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon.....	149
Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet.....	149
Spela upp ljuduppmärksamheter under en aktivitet.....	149
Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	149
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	150
Telefon- och datorappar.....	150
Garmin Connect.....	150
Använda Garmin Connect appen.....	151
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	151
Använda Garmin Connect på din dator.....	151
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	151
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	151
Garmin Connect+ abonnemang.....	152
Connect IQ funktioner.....	152
Hämta Connect IQ funktioner.....	152
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	152
Garmin Dive app.....	152
Garmin Explore™.....	153
Appen Garmin Messenger.....	153
Använda Messenger-funktionen.....	154
Garmin Golf app.....	154
Garmin Share.....	154
Dela data med Garmin Share.....	155
Ta emot data med Garmin Share.....	155
Inställningar för Garmin Share.....	155

Användarprofil..... 155

Ställa in din användarprofil.....	155
Inställningar för kön.....	156
Visa din konditionsålder.....	156
Om pulszoner.....	156
Träningsmål.....	156
Ställa in dina pulszoner.....	157
Låta klockan ange dina pulszoner.....	157
Beräkning av pulszon.....	157
Ange dina kraftzoner.....	158

Upptäcka prestandamätningar automatiskt.....	158
--	-----

Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 158

Lägga till nödsituationskontakter.....	159
Lägga till kontakter.....	159
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	159
Begära hjälp.....	160
Starta en GroupTrack session.....	160
Tips för GroupTrack sessioner.....	160
GroupTrack inställningar.....	161

Inställningar för hälsa och välbefinnande..... 161

Automatiskt mål.....	161
Använda inaktivitetsvarning.....	161
Intensiva minuter.....	161
Få intensiva minuter.....	162
Sömnspårning.....	162
Använda automatisk sömnmätning.....	162
Andningsvariationer.....	162

Navigering..... 162

Visa och redigera sparade platser.....	162
Spara en dubbel rutnätsplats.....	163
Ange en referenspunkt.....	163
Navigera till en destination.....	163
Navigera till en intressant plats.....	164
Navigera till startpunkten för en sparad aktivitet.....	164
Navigera till startpunkten under en aktivitet.....	165
Visa ruttriktningar.....	165
Navigera med Kurs mot mål.....	165
Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord).....	166
Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect.....	166
Starta en GPS-aktivitet från en delad plats.....	166
Navigera till en delad plats under en aktivitet.....	166
Avbryta navigering.....	166
Banor.....	167

Skapa och följ en bana i din enhet.....	167	Felsökning.....	180
Skapa en tur och retur-bana.....	167	Produktuppdateringar.....	180
Skapa en bana på Garmin Connect	168	Mer information.....	180
Skicka en bana till enheten.....	168	Enheten är på fel språk.....	180
Visa eller redigera baninformation..	168	Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	180
Beräkna en waypoint.....	169	Telefonen ansluter inte till klockan....	180
Navigeringsinställningar.....	169	Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?.....	181
Anpassa navigeringsdatasidor.....	169	Hörlurarna ansluter inte till klockan..	181
Ange en riktningsmarkör.....	169	Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....	181
Ställa in navigeringsmeddelanden..	169	Starta om klockan.....	181
Inställningar för strömhantering... 170		Återställa alla standardinställningar..	182
Anpassa batterisparfunktionen.....	170	Dykning.....	182
Ändra strömläge.....	170	Återställa vävnadsbelastning.....	182
Anpassa strömlägen.....	171	Återställa yttrycket.....	182
Återställa ett strömläge.....	171	Tips för att maximera batteritiden....	183
Systeminställningar..... 171		Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?.....	183
Tidsinställningar.....	172	Söka satellitsignaler.....	183
Ställa in tidsvarningar.....	173	Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	183
Synkronisera tiden.....	173	Pulsen på klockan är inte korrekt.....	184
Ändra skärminställningarna.....	173	Aktivitetstemperaturen är inte korrekt	184
Anpassa sömnläge.....	174	Avsluta demoläge.....	184
Anpassa kortkommandon.....	174	Aktivitetsspårning.....	184
Ändra måttenheterna.....	174	Stegräkningen verkar inte stämma	184
Säkerhetskopiera och återställa inställningar.....	174	Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	184
Återställa inställningar och data från Garmin Connect.....	175	Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	184
Visa enhetsinformation.....	175	Bilagor..... 185	
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	175	Datafält.....	185
Enhetsinformation..... 175		Färgmätare och löpdynamikdata.....	200
Om AMOLED-skärmen.....	175	Balans för markkontaktid – data..	201
Ladda klockan.....	176	Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd.....	201
Specifikationer.....	176	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	202
Batteriinformation.....	177	FTP-klassning.....	202
Skötsel av enheten.....	178	Värdering av uthållighetspoäng.....	203
Rengöra klockan.....	178	Hjulstorlek och omkrets.....	204
Byta ut QuickFit® armbandet.....	179		
Extra långt dykarmband.....	179		
Justera ett klockarmband av metall..	179		
Datahantering.....	179		
Ta bort filer.....	179		

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 **LIGHT** intryckt för att slå på klockan ([Översikt över enheten, 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 147](#)). Om du uppgraderar från en kompatibel klocka kan du migrera dina klockinställningar, sparade banor med mera när du parar ihop din nya Descent klocka med telefonen.
- 3 Ladda klockan ([Ladda klockan, sidan 176](#)).
- 4 Starta en aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 44](#)).

Översikt över enheten



① Pekskärm

- Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
- Håll ned klockans urtavledata för att öppna den förenklade widgeten eller funktionen.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig på alla urtavlor.
- Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom slingan med förenklade widgetar och menyer.
- Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.
- Täck skärmen med handflatan för att återgå till urtavlan och minska skärmens ljusstyrka.

② LIGHT

- Tryck om du vill starta enheten.
- Tryck för att tända skärmen.
- Tryck snabbt två gånger för att slå på ficklampan.
- Håll nedtryckt för att visa menyn för kontroller.

③ UP-MENU

- Tryck här för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar och menyer.

- Håll nedtryckt för att visa menyn.

④ DOWN

- Tryck här för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar och menyer.
- Håll nedtryckt för att visa musikkontroller när du är på en annan sida.

⑤ START-STOP

- Tryck här för att välja ett alternativ i en meny.
- Tryck här för att visa aktivitetslistan och starta eller stoppa en aktivitet.

⑥ BACK-LAP

- Tryck här för att återgå till föregående sida.
- Tryck här för att registrera ett varv, vila eller övergång under en multisportaktivitet.
- Håll ned för att visa en lista över nyligen använda appar från valfri sida.

Aktivera och avaktivera pekskärmen

- Håll ned **DOWN** och **START**.
- Håll ned **LIGHT** och välj .
- Håll ned **MENU**, välj **System** > **Pekskärm** och välj ett alternativ.

Använda klockan

- Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 120](#)).
Menyn med kontroller ger snabb åtkomst till funktioner som används ofta, till exempel aktivera stör ej-läget, spara en plats och stänga av klockan.
- Från urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 100](#)).
- Tryck på **START** på urtavlan för att starta en aktivitet eller öppna en app ([Aktiviteter och appar, sidan 44](#)).
- Håll in **MENU** om du vill anpassa urtavlan ([Anpassa urtavlan, sidan 99](#)), ändra inställningarna ([Systeminställningar, sidan 171](#)), para ihop trådlösa sensorer ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 135](#)) och mycket mer.

Rensa användardata resningsfunktionen

Dödsknapp-funktionen tar snabbt bort alla sparade data som användaren lagt in och återställer alla inställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Anpassa en knapp- eller knappkombination för **Dödsknapp**-funktionen ([Anpassa kortkommandon, sidan 174](#)).
- 2 Håll ned knappen eller knappkombinationen som du har anpassat för att aktivera **Dödsknapp**-funktionen.

TIPS: Du kan trycka på valfri knapp för att avbryta Dödsknapp-funktionen under en nedräkning på 10 sekunder.

Efter 10 sekunder tar klockan bort alla användardata.

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 176*).
- 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.
- Dykdatorn kan beräkna takten för ytluftförbrukningen (SAC) och återstående lufttid (ATR). Dessa beräkningar är en uppskattning och bör inte användas som enda informationskälla.
- 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.
- Om en varning om flasktryck eller batterivarning visas på dykdatorn ska du omedelbart avsluta dyket och på ett säkert sätt återvända till ytan. Att ignorera larmet kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.
- 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.
- Transceivern är inte en produkt som rengörs med syre. Använd inte transceivern med mer än 40 % syre.
- 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.
- På enheter som har stöd för dykberedskapsfunktionen beräknar funktionen dykberedskapspoängen utifrån en begränsad uppsättning faktorer och mäter inte om det är säkert för dig att dyka. Det är dykarens ansvar

att bedöma sin egen dykberedskap och planera och genomföra ett dyk på ett säkert sätt. Om du inte gör det kan det leda till olyckor som orsakar allvarliga personskador eller dödsfall.

Dykvarningar

OBSERVERA

- För dykarmeddelanden och navigering krävs fri sikt mellan två kompatibla mottagare med de senaste kompatibla programvaruversionerna. Hinder och andra miljöfaktorer kan påverka mottagarens anslutningar och kan medföra att meddelanden fördröjs eller inte skickas eller tas emot. Med en god anslutning kan data skickas mellan dykare på mindre än 20 sekunder. Om anslutningen är dålig utförs försök att skicka data i upp till 2 minuter. Det här är en tilläggsfunktion som inte ska användas som en metod för att få nödhjälp och ska inte ersätta traditionella dyksäkerhetsverktyg- och -procedurer.
- Räckvidden för enheten och om det går att använda den för meddelanden och positionsspårning beror på vilken typ av kompatibla enheter den kommunicerar med (*Kompatibilitet med dykprodukter och funktioner, sidan 39*).

Dyklägen

Enheten Descent har stöd för sju dyklägen. Varje dykläge har fyra faser: kontroll före dykning, ytvisning, under dykning och efter dykning. Det går att bekräfta dykinställningarna under säkerhetskontrollen före dykningen (*Dykinställning, sidan 5*). Du kan också kontrollera anslutningen till dina ihopparade Descent tillbehör. På datasidorna för dykläge visas ytfasen (*Dykdatasidor, sidan 16*). I dykfasen visas information om pågående dyk och övriga klockfunktioner (t.ex. GPS) är avaktiverade (*Dyka, sidan 21*). Vid analysen efter dykningen visas en sammanfattning av den slutförda dykningen (*Visa den förenklade widgeten för dyklogg, sidan 31*).

Sportdyk: I det här läget kan du dyka med en gasblandning. Du kan ställa in upp till 11 ytterligare gaser som reservgaser.

Techdyk: I det här läget kan du konfigurera flera gasblandningar och växla gaser under dykningen. Du kan ställa in syrehalten från 5-100 %. Det här läget stöder en bottengas och upp till 11 ytterligare gaser för dekompression eller backupgaser.

Obs! Backupgaser används inte för gränsen utan dekompression (NDL) och dekompressionsberäkningar för tid till ytan (TTS) förrän du aktiverar dem under ett dyk.

CCR: I det här läget för dyk med helsluten rebreather (CCR) kan du konfigurera två setpoints för partialtryck för syrgas (PO2), utspädningsgaser för sluten krets (CC) och gaser för öppen krets (OC), dekompression och backup.

Djupmätare: I det här läget kan du dyka med grundläggande funktioner för bottentimer.

Obs! Efter dykning i djupmätarläget kan enheten endast användas i djupmätarläget eller läget för Apnea i 24 timmar.

Apnea: I det här läget kan du fridyka med särskilda dykdata för Apnea. Detta läge har en högre uppdateringsintervall av data.

Apnea-jakt: Det här läget liknar dykläget Apnea, men är särskilt anpassat för spjutfiskare. I det här läget avaktiveras start- och stoppsignaler.

Poolapnea: I det här läget kan du utföra ett dynamiskt eller statiskt apneadyk i en bassäng med aktivitetsspecifika dykdata.

Pooldyk-läge

När enheten är i pooldyk-läge fungerar funktionerna vävnadsbelastning och dekompressionsstopp normalt men dyken sparas inte i dykloggen.

1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.

2 Välj .

Pooldyk-läget inaktiveras automatiskt vid midnatt.

Dykinställning

Du kan anpassa dykinställningarna efter dina behov. Alla inställningar kan inte användas för alla dyklägen. Du kan även redigera inställningarna innan du startar ett dyk.

Håll ned **MENU** och välj **Dykinställning**.

Gaser: Ställer in de gasblandningar som används i gasdyklägena ([Ställa in andningsgaser, sidan 6](#)). Du kan ha upp till tolv gaser för varje dykläge med gas.

Dyknätverk och luftintegrering: Här kan du para ihop Descent transceivarna och konfigurera datasidorna ([Luftintegrering, sidan 10](#)).

Konservatism: Ställer in konservatismnivån för dekompressionsberäkningar. Högre konservatism ger kortare bottentid och längre stigningstid. Med alternativet Egna kan du ställa in en anpassad gradientfaktor.

Obs! Se till att du förstår gradientfaktorer innan du anger en anpassad konservatismnivå.

Autodyk: Ställer in vilken typ av dykaktivitet som startar automatiskt när du påbörjar nedstigningen. Du kan tillfälligt avaktivera den här funktionen med alternativet Snooze.

Vattentyp: Ställer in vattentypen.

PO2: Ställer in tröskelvärden för partialtryck för syrgas (PO2) i bar, för maximalt användningsdjup (MOD), dekompression, varningar och kritiska varningar ([Ange PO2-tröskelvärden, sidan 9](#)).

Dykvarningar: Ställer in anpassade varningar för gasdyk ([Anpassade dykvarningar, sidan 7](#)).

Apneavarningar: Ställer in anpassade varningar för apneadyk ([Anpassade dykvarningar, sidan 7](#)).

Skärmsinställningar: Aktiverar läget för Stora siffror och anpassar datasidorna för varje dykläge ([Dykdatasidor, sidan 16](#))).

Säkerhetsstopp: Ändrar längden på säkerhetsstoppet.

Senaste dekompressionsstopp: Ställer in djupet för det slutliga dekompressionsstoppet.

Apneagren: Ställer in grenen apnea.

Obs! Du kan visa grentyp för dyket i dykloggen ([Visa den förenklade widgeten för dyklogg, sidan 31](#)).

fördröjning för avslutat dyk: Ställer in tiden innan enheten avslutar och sparar ett dyk efter att du har återgått till ytan.

CCR Setpoints: Anger hög och låg setpoint för PO2 vid dyk med helsluten rebreather (CCR) ([Ställa in CCR-setpoints, sidan 9](#)).

Dykgenvägar: Tilldelar knappgenvägar för användning under dyk.

Avancerade inställningar: Anpassar avancerade inställningar för dykläge ([Avancerade inställningar för dykläge, sidan 6](#))).

Avancerade inställningar för dykläge

Håll in **MENU** och välj **Dykinställning > Avancerade inställningar**.

Dubbelknacka för att byta: Aktiverar en dubbeltryckning på dykdatorn för att bläddra bland dykdatasidorna. Om du märker att du bläddrar oavsiktligt kan du använda alternativet **Känslighet** för att justera responsen.

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

Tyst dykning: Avaktiverar alla ljud och vibrationer för varningar under dykaktiviteter.

Puls: Aktiverar en pulsmätare för dyk. Med alternativet **Lagrad remdata** kan du aktivera en pulsmätare med bröstrem, till exempel ett tillbehör i HRM-Pro™ serien som lagrar pulsdata med dyket. Du kan visa data från pulsmätaren med bröstrem i Garmin Dive™ appen när du har slutfört dyket.

Kompass: Kalibrerar och ställer in dykkompassens nordliga referens ([Manuell kalibrering av kompassen](#), sidan 131).

Tid för flygförbud: Ställer in nedräkningstimer för läget **Tid för flygförbud** ([Tid för flygförbud](#), sidan 10).

Satelliter: Anger att satellitsystemet ska användas för dykets start- och slutpunkt för varje dykläge ([Satellitinställningar](#), sidan 79).

Enheter: Ställer in avstånds-, djup-, temperatur- och flasktrycksenheter för dykning.

Dekompressionslås: Avaktiverar funktionen för dekompressionsstopp. Den här funktionen förhindrar sportdyk, techdyk och CCR 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.

Ställa in andningsgaser

Du kan ange upp till tolv gaser för varje gasdykläge. Dekompressionsberäkningar inkluderar dekompressionsgaser, men inkluderar inte reservgaser.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Dykinställning > Gaser**.

3 Välj ett dykläge.

4 Välj den första gasen i listan.

För lägen med sportdyk eller techdyk är detta bottengasen. För dykläget CCR (closed-circuit rebreather) är det här utspädningsgasen.

5 Välj **Syre** och ange gasblandningens syrehalt.

6 Välj **Helium** och ange heliumprocenten för gasblandningen.

Dykdatorn beräknar den återstående procentandelen som kväveinnehållet.

7 Tryck på **BACK**.

8 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla dyklägen.

- Välj **Lägg till backup** och ange syre- och heliumprocentsatsen för reservgasen.
- Välj **Lägg till ny**, ange syre- och heliumprocenten och välj **Läge** för att ställa in avsedd användning för gasen, t.ex. dekompression eller reserv.

Obs! För techdyk-läget kan du välja **Ställ in som transportgas** för att ställa in den avsedda gasen för nedstigning.

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
Andningsupp- värmning	Poolapnea	Varningen aktiveras när det valda tidsintervallet har gått ut under andningsuppvärmning för apnea.
Djup	Sportdyk, techdyk, CCR, djupmätare, apnea, eller apnea-jakt	Varningen visas när du når det valda djupet.
Dykning	Poolapnea	Varningen aktiveras när det valda tidsintervallet har gått ut under ett dynamiskt apneadyk.
Hög fart	Apnea eller apnea-jakt	Varningen visas när din vertikala fart överskrider den valda farten.
Låg fart	Apnea eller apnea-jakt	Varningen visas när din vertikala fart underskrider den valda farten.
Neutralt flytdjup	Apnea eller apnea-jakt	Varningen visas när du når det valda djupet.
Vila	Poolapnea	Larmet aktiveras när det valda tidsintervallet har gått ut under vila.
STA	Poolapnea	Varningen aktiveras när det valda tidsintervallet har gått ut under ett statiskt apneadyk.
Start/stopp	Apnea eller apnea-jakt	Varningen visas när du inleder eller avslutar en dykning.
Yttimer	Apnea eller apnea-jakt	Varningen inträffar när det valda tidsintervallet löper ut.
Måldjup	Apnea eller apnea-jakt	Varningen visas när du når det valda djupet.
Tid	Sportdyk, techdyk, CCR, djupmätare, apnea, eller apnea-jakt	Varningen inträffar när det valda tidsintervallet löper ut.
Variometer	Apnea eller apnea-jakt	Varningen visas varje gång du når det valda djupintervallet.

Ställa in en anpassad dykvarning

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Dykinställning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Dykvarningar**.
 - Välj **Apneavarningar**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till varning** för att lägga till en ny varning.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 5 Aktivera varningen om det behövs.
- 6 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla varningstyper.

- Välj **Djup** för att ange det djup som ska utlösa varningen.
- Välj **Tid** för att ange det tidsintervall som ska utlösa varningen.
- Välj **Fart** för att ange tröskelvärdet för den vertikala hastighet som ska utlösa varningen.

Obs! Du kan ställa in att varningen ska aktiveras när din vertikala hastighet överskrider eller underskrider den valda hastigheten.

- Välj **Intervall** för att ange om varningen ska utlösas en gång eller vid ett upprepat intervall.
- Välj **Riktning** för att ange om varningen ska aktiveras för uppstigning, nedstigning eller båda.
- Välj **Dyktyper** för att ange vilka dyklägen som ska tillåta att varningen utlöses.
- Välj **Ljud och vibration** för att ställa in larmton, vibration eller ingetdera.
- Välj **Popup-fönster** för att aktivera ett popup-meddelande för varningen.
- Välj **Förhandsgranska varning** för att se hur varningen visas och hörs under ett dyk.

Ställa in en varning för poolapnea

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Poolapnea**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** för att starta ett ostrukturerat träningspass.
 - Välj ett befintligt träningspass och välj **Genomför träning**.
- 4 Tryck på **MENU**.
- 5 Välj **Varningar**.
- 6 Välj en varningstyp.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till varning** för att lägga till en ny varning.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 8 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla varningstyper.

- Välj **Tid** för att ange den totala tiden för en andningsuppvärmning.
- Välj **Vid %1** för att ställa in tiden efter träningspassstegets starttid som ska utlösa varningen.
- Välj **Varje %1** för att ange det tidsintervall som ska utlösa varningen.
- Välj **Senaste %1** om du vill ställa in tiden före träningspassstegets sluttid som ska utlösa varningen.
- Välj **Nedräkning %1** om du vill ange antalet återstående sekunder som ska räknas ned innan tiden för steget i träningspasset ska avslutas.

Ange PO2-tröskelvärden

Du kan konfigurera varningsmeddelanden för tröskelvärden för partialtryck för syrgas (PO2), i bar.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Dykeställning > PO2**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **MOD/Deko PO2** för att ställa in maximalt användningsdjup (MOD) och dekompressions-PO2-tröskelvärden för den planerade bottengasen innan du ska påbörja uppstigningen och byta till dekompressionsgasen med den högsta procentandelen syre.
Obs! Dykdatorn byter inte gaser automatiskt. Du måste välja gas.
 - Välj **PO2 varning** för att ställa in tröskelvärdet för den högsta syrekonzentrationsnivån som du känner dig bekväm med att nå.
 - Välj **PO2 kritiskt** för att ställa in tröskelvärdet för den maximala syrekonzentrationsnivån som du ska nå.
- 4 Ange ett värde.

Om du når tröskelvärdet PO2 kritiskt under ett dyk visas ett varningsmeddelande på dykdatorn ([Dykvarningar, sidan 36](#)).

Ställa in CCR-setpoints

Du kan konfigurera setpoints för högt och lågt partialtryck för syre (PO2) för CCR-dyk (closed-circuit rebreather).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Dykeställning > CCR Setpoints**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill konfigurera nedre PO2-setpoint väljer du **Låg setpoint**.
 - Om du vill konfigurera övre PO2-setpoint väljer du **Hög setpoint**.
- 4 Välj **Läge**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra setpoint automatiskt baserat på aktuellt djup väljer du **Automatiskt**.
Obs! Om du till exempel dyker ned till djupet för hög setpoint eller stiger till djupet för låg setpoint växlar PO2-tröskelvärdet till hög eller låg setpoint. Automatiska setpoints för djup måste vara minst 6,1 m (20 fot) från varandra.
 - Om du vill ändra setpoints manuellt under en dykning väljer du **Manuell**.
Obs! Om du ändrar setpoints manuellt inom 1,8 m (6 fot) från en setpoint för automatisk djupväxling inaktiveras automatisk växling av setpoint tills du är mer än 1,8 m (6 ft) över eller under setpointen för automatiska djupväxling. Detta förhindrar oavsiktlig växling av setpoint.
- 6 Välj **PO2** och ange ett värde.
- 7 Om det behövs väljer du **Djup** och anger ett djupvärde för den automatiska ändringen av setpoint.

Tid för flygförbud

Du kan behöva vänta flera timmar efter ett dyk innan det är säkert att flyga. ✈ visas på standardurtavlan tillsammans med beräknad tid för flygförbud i timmar ([Standardurtavla, sidan 99](#)). Du kan se mer information i den förenklade widgeten för ytintervall ([Visa förenklad widget för ytintervall, sidan 30](#)).

TIPS: Du kan lägga till en indikator för flygförbud i en anpassad urtavla ([Anpassa urtavlan, sidan 99](#)).

Tryck på **MENU** och välj **Dykinställning > Avancerade inställningar > Tid för flygförbud**.

Läget Tid för flygförbud	Dyktyp	Tid för flygförbud
Standard eller 24 timmar	Dyktid på tre minuter eller mindre eller djup på 5 m (15 fot) eller mindre.	0 timmar
Standard	Dyk utan dekompensation mer än 48 timmar sedan föregående dyk.	12 timmar
Standard	Flera dyk utan dekompensation inom 48 timmar.	18 timmar
Standard	Dyk med slutfört dekompensionsstopp.	24 timmar
24 timmar	Dyk utan djupmätare som inte bröt mot dekompensionsplanen.	24 timmar
Standard eller 24 timmar	Dyk med djupmätare eller ett dyk som bröt mot dekompensionsplanen.	48 timmar

Luftintegrering

Dykdatorn Descent Mk3i kan användas med en ihopparad Descent transceiver för att visa flasktryck, uppskattad återstående lufttid och uppskattad gasförbrukning. När du parar ihop dykdatorn med en annan dykares transceiver kan du visa hens djup, avstånd och flasktryck. Kompatibla enheter kan skicka eller ta emot dykarmeddelanden i ditt dyknätverk ([Kompatibilitet med dykprodukter och funktioner, sidan 39](#)). Mer information om Descent transceivern finns i enhetens användarhandbok.

Aktivera transceivern från strömsparläge

Transceivern är i strömsparläge när den kommer direkt ur förpackningen. Du måste aktivera transceivern från strömsparläget för att kunna para ihop och ansluta till den.

Välj ett alternativ:

- Montera transceivern på regulatorns förstasteg och öppna gradvis flaskventilen för att trycksätta regulatorn.
Obs! Det här alternativet är inte tillgängligt för ihopparning med Bluetooth®. Bluetooth avaktiveras när transceivern trycksätts.
- Vrid batteriluckan moturs 270 grader, vänta 30 sekunder och vrid den sedan medurs tills den sitter fast.

Obs! Transceivern förblir aktiv i två minuter innan den återgår till energisparläge.

Transceivern spelar upp en ton när den vaknar från strömsparläge och är klar att ansluta till Descent dykdatorn ([Para ihop en transceiver med en Descent dykdator, sidan 11](#)) eller telefonen.

Para ihop en transceiver med en Descent dykdator

Innan du använder transceivern första gången måste du para ihop den med en kompatibel Descent dykdator med hjälp av ANT[®] teknik.

- 1 Aktivera transceivern från strömsparläge ([Aktivera transceivern från strömsparläge, sidan 10](#)).
- 2 På Descent dykdatorn håller du ned **MENU** och väljer **Dykinställning > Dyknätverk och luftintegrering > Sändare**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en egen transceiver väljer du **Lägg till flaskan**, väljer transceiver i listan, anger transceiver-ID och väljer ett alternativ för beräkning av gasförbrukning.
Obs! Transceiver-ID:t finns tryckt på höljet.
 - Om du vill lägga till ytterligare en dykares transceiver väljer du **Lägg till andra dykare**, väljer minst en transceiver i listan och väljer **Lägg till**.

När ihopparningen är klar börjar transceivern skicka data och den är klar att användas på ett dyk. Nästa gång transceivern och dykdatorn slås på och är inom trådlös räckvidd ansluts de automatiskt när du startar en dykning.

Om du dyker med en grupp kan du para ihop upp till 8 transceivrar med dykdatorn.

Inställningar för dyknätverk och luftintegrering

Håll in **MENU** och välj **Dykinställning > Dyknätverk och luftintegrering**.

Obs! Vissa inställningar är endast tillgängliga för din egen transceiver eller någon annan dykares transceiver.

Sändare: Anpassar inställningarna för ihopparade transceivrar ([Transceiverinställningar, sidan 12](#)).

Bojar: Kan paras ihop med en Descent S1-boj ([Bojen Descent S1, sidan 14](#)). Efter ihopparning kan du manuellt synkronisera bojen med din dykdator och visa information om bojen, såsom anslutningsstatus och programvaruversion.

SubWave-funktioner: Aktiverar SubWave[™] funktioner som meddelanden ([Skicka dykarmeddelanden, sidan 13](#)) och positionsspårning.

Obs! SubWave funktionerna är endast tillgängliga när du har parat ihop enheten med en Descent T2-transceiver ([Kompatibilitet med dykprodukter och funktioner, sidan 39](#)). Positionsspårning är endast tillgänglig när du har parat ihop enheten med en Descent S1-boj ([Bojen Descent S1, sidan 14](#)).

Snabbåtkomstmeddelanden: Anpassar vilka förinställda meddelanden som visas högst upp i meddelandelistan ([Skicka dykarmeddelanden, sidan 13](#)).

Visningsinställningar: Anpassar vilka ihopparade transceivrar som visas på den primära dykdatasidan under ett dyk ([Välja transceivrar som ska visas under ett dyk, sidan 13](#)) och ändrar gasförbrukningstakten för transceivern ([Välja måttenheter för gasförbrukning, sidan 12](#)).

Anslutningsmeddelande: Aktiverar varningar när ihopparade transceivrar ansluts och kopplas från.

Transceiverinställningar

Du kan anpassa inställningarna för ihopparade transceivrar före dykning.

Håll in **MENU**, välj **Dykinställning > Dyknätverk och luftintegrering > Sändare** och välj en transceiver.

Obs! Vissa inställningar är endast tillgängliga för din egen transceiver eller någon annan dykares transceiver.

Status: Aktiverar en anslutning till transceivern och visar aktuell anslutningsstatus. På anslutna transceivrar visas data under ett dyk och de kan skicka eller ta emot meddelanden.

Placering: Anger transceivers plats som antingen din flaska eller en annan dykares flaska.

Offentligt flasknamn: Gör att du kan koppla ett namn till din transceiver, vilket är synligt för ditt dyknätverk nästa gång du ansluter till transceivern.

Obs! Om du anpassar det här namnet visas ett annat alternativ i listan för att ta bort namnet.

Status för SubWave: Visar vilka SubWave funktioner som för närvarande är tillgängliga baserat på anslutna enheter, tillsammans med aktuell programvaruversion, maskinvaruversion eller konfigurationsinställningar. Gå till garmin.com/SubWaveSupport om du vill ha hjälp med felsökning av statusen för dina SubWave funktioner.

Smeknamn: Gör att du kan koppla ett smeknamn till en annan dykares transceiver, och det visas på dina dykdatasidor. Med den här inställningen ändras inte namnet som visas för andra dykare.

Obs! Om du anpassar det här namnet visas ett annat alternativ i listan för att ta bort namnet.

Identifiera: Spelar upp en ton på den valda ihopparade transceivern. På så sätt kan du identifiera transceivern utan att behöva titta på det transceiver-ID som finns tryckt på transceiverhöljet.

Arbetstryck: Ställer in hur mycket tryck tanken har när den är full. Det här värdet används för att fastställa tryckmätarens övre ände och för att beräkna respiratorisk minutvolym (RMV) för tankar med psi-enheter.

Reservtryck: Ställer in tröskelvärdena för varningar om reservtryck och kritiskt tryck som ska visas på dykdatorn.

Volym: Anger flaskans luftvolym. Du kan använda alternativet Återställ volym om du flyttar transceivern till en annan flaskstorlek.

Obs! Detta värde krävs för att beräkna volymetrisk ytluftförbrukning (SAC) och respiratorisk minutvolym (RMV) ([Välja måttenhet för gasförbrukning, sidan 12](#)).

SAC/RMV/ATR: Möjliggör beräkningar av volymetrisk ytluftförbrukning (SAC), respiratorisk minutvolym (RMV) och uppskattning av återstående lufttid (ATR) för transceivern.

Ställ in sändareffekt: Här kan du justera ströminställningen om sändaren tappar anslutningen till den ihopparade dykdatorn under vatten.

Om: Visar transceiver-ID, programvaruversion och batteristatus.

Ta bort: Tar bort en ihopparad transceiver.

Programuppdater.: Om det finns en uppdatering kan du uppdatera transceivers programvara med hjälp av dykdatorn ([Uppdatera transceivers programvara med hjälp av dykdatorn, sidan 14](#)).

Välja måttenhet för gasförbrukning

1 Håll ned **MENU** och välj **Dykinställning > Dyknätverk och luftintegrering > Visningsinställningar > Gasförbrukningstakt**.

2 Välj ett alternativ.

Obs! Dykdatorn kan endast uppskatta volymetrisk ytluftförbrukning (SAC) eller respiratorisk minutvolym (RMV) om flaskans luftvolym anges i dykdatorn ([Transceiverinställningar, sidan 12](#)). Dykdatorn kan uppskatta den tryckbaserade ytluftförbrukning (PSAC) med eller utan tankens luftvolym.

Välja transceivrar som ska visas under ett dyk

Du kan se två ihopparade transceivrar med ett ögonkast på den primära datasidan för dykdata. Du kan anpassa vilka ihopparade transceivrar som visas på sidan. Som standard visas den första och andra transceivern som du parar ihop ([Visa transceiverdata under ett dyk, sidan 24](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Dykinställning > Dyknätverk och luftintegrering > Visningsinställningar**.
- 3 Välj ett fält som du vill anpassa.
- 4 Välj en ihopparad transceiver.

Skicka dykarmeddelanden

OBSERVERA

För dykarmeddelanden och navigering krävs fri sikt mellan två kompatibla mottagare med de senaste kompatibla programvaruversionerna. Hinder och andra miljöfaktorer kan påverka mottagarens anslutningar och kan medföra att meddelanden fördröjs eller inte skickas eller tas emot. Med en god anslutning kan data skickas mellan dykare på mindre än 20 sekunder. Om anslutningen är dålig utförs försök att skicka data i upp till 2 minuter. Det här är en tilläggsfunktion som inte ska användas som en metod för att få nödhjälp och ska inte ersätta traditionella dyksäkerhetsverktyg- och -procedurer.

När den är ihopparad med din kompatibla Descent transceiver kan du skicka förinställda meddelanden till andra medlemmar i dyknätverket på upp till 30 m (98 fot) avstånd. När den dessutom är ihopparad med en Descent S1-boj och befinner sig inom 100 m (328 fot) från den, kan du skicka förinställda meddelanden till medlemmar i ditt dyknätverk på ytan.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Meddelanden**.
- 3 Tryck på **DOWN**.
TIPS: Välj UP för att bläddra igenom de senaste meddelandena.
- 4 Välj ett meddelande.
- 5 Om det behövs väljer du en mottagare.

Obs! Du kan välja alternativet Dykgrupp för att skicka meddelandet till alla medlemmar i dyknätverket.

Ta emot dykarmeddelanden

OBSERVERA

För dykarmeddelanden och navigering krävs fri sikt mellan två kompatibla mottagare med de senaste kompatibla programvaruversionerna. Hinder och andra miljöfaktorer kan påverka mottagarens anslutningar och kan medföra att meddelanden fördröjs eller inte skickas eller tas emot. Med en god anslutning kan data skickas mellan dykare på mindre än 20 sekunder. Om anslutningen är dålig utförs försök att skicka data i upp till 2 minuter. Det här är en tilläggsfunktion som inte ska användas som en metod för att få nödhjälp och ska inte ersätta traditionella dyksäkerhetsverktyg- och -procedurer.

När den är ihopparad med din kompatibla Descent transceiver kan du ta emot och svara på förinställda meddelanden från andra medlemmar i dyknätverket på upp till 30 m (98 fot) avstånd. När du får ett meddelande visas en popup-avisering på klockan.

- 1 När meddelandet visas trycker du på **START**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill svara meddelandets avsändare väljer du **Svara**.
 - Om du vill svara alla medlemmar i dyknätverket väljer du **Gruppssvar**.
 - Om du vill visa transceiverdata för meddelandet väljer du **Visa dykare**.

Begära dykarhjälp

VARNING

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Enheten kan inte kontakta räddningstjänsten å dina vägnar.

Om du befinner dig i en nödsituation under ett dyk kan du skicka ett meddelande om hjälp till de andra medlemmarna i dyknätverket.

- 1 Håll in **LIGHT** tills du uppmanas att släppa den för hjälp.

Obs! Om du inte släpper LIGHT kort efter uppmaningen kommer dykdatorn att startas om.

Efter en kort nedräkning skickas en begäran om hjälp varannan minut. På Descent Mk3i - 51 mm modeller blinkar ficklampan på dykdatorn också i ett nödmönster.

- 2 Om det behövs håller du in **LIGHT** för att avbryta begäran om hjälp.

Ett meddelande som anger att du är okej skickas till de andra medlemmarna i dyknätverket.

Uppdatera transceiversn programvara med hjälp av dykdatorn

Innan du kan uppdatera programvaran måste du para ihop Descent transceivern med en kompatibel Descent Mk3i dykdator.

- 1 Välj ett alternativ för att synkronisera dykdatorn:

- Synkronisera dykdatorn med appen Garmin Dive.
- Anslut dykdatorn till datorn med USB-kabeln och synkronisera med Garmin Express™ appen.

Appen Garmin Dive och programmet Garmin Express söker automatiskt efter programvaruuppdateringar.

När du synkroniserar med appen Garmin Dive uppmanas du att tillämpa uppdateringen vid ett senare tillfälle.

När du synkroniserar med appen Garmin Express tillämpas uppdateringen omedelbart på dykdatorn.

- 2 Aktivera transceivern från strömsparläge ([Aktivera transceivern från strömsparläge, sidan 10](#)).
- 3 På den ihopparade Descent dykdatorn håller du in **MENU**, väljer **Dykinställning > Dyknätverk och luftintegrering > Sändare** och väljer sedan transceivern.

- 4 Vänta tills transceivern har anslutits till dykdatorn.

Ansluten visas på dykdatorns skärm.

- 5 Välj **Programuppdater.**, tryck på **START** och välj **Installera nu**.

Obs! Det kan ta upp till en minut innan alternativet Programuppdater. visas medan dykdatorn avgör transceiversn programvaruversion och batterinivå. Om batterinivån är låg eller kritiskt låg måste du byta ut batteriet innan du kan installera uppdateringen.

- 6 Håll dykdatorn nära transceivern tills programvaruuppdateringen är klar.

Bojen Descent S1

Dykdatorn Descent Mk3i är kompatibel med Descent S1-bojttillbehöret. När du parar ihop enheterna skapar Descent S1-bojen ett dyknätverk som kopplar samman användare på ytan via appen Garmin Dive med dykare under ytan som använder både en Descent Mk3i-dykdator och en Descent T2-transceiver. Dykare kan skicka och ta emot meddelanden från användare på ytan, samt få navigeringshjälp för att hitta tillbaka till bojen ([Navigera till bojen, sidan 15](#)). Användare på ytan kan spåra dykarnas position i nätverket. Efter dyket synkroniseras bojen med din dykdator, och du kan se undervattensvärmekartor med ungefärlig positionsinformation i appen Garmin Dive.

Se användarhandboken för ditt Descent S1-bojttillbehör för mer information.

Navigera till bojen

⚠ OBSERVERA

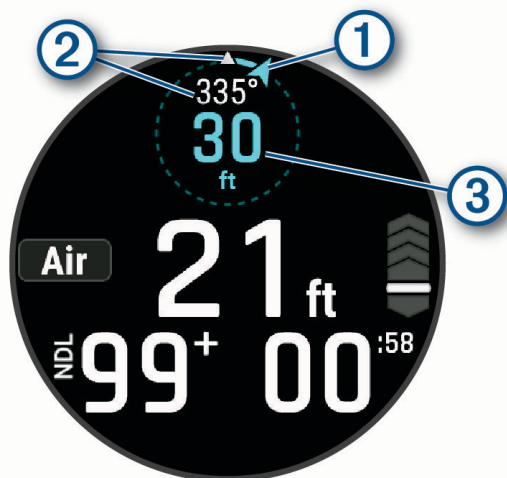
Du bör inte förlita dig enbart på bojen för navigering under vattnet. För att kunna använda funktionen för att navigera till bojen måste det finnas fri sikt till bojen. Positions- och avståndsinformationen från bojen är inte exakt och bör användas som tillägg, och inte som ersättning, för dykarutbildning inom navigering, sökning och positionering.

När du har parat ihop med en Descent S1-boj ([Bojen Descent S1, sidan 14](#)) och en Descent T2-transceiver ([Para ihop en transceiver med en Descent dykdator, sidan 11](#)), kan du under ett dyk se ditt horisontella avstånd och rikningen tillbaka till bojen.

Obs! Datasidan för bojen läggs automatiskt till för varje dykaktivitet när du parar ihop din dykdator med en Descent S1-boj.

- 1 Bläddra till datasidan för bojen vid **Sportdyk**, **Techdyk**, **CCR** eller dyk med **Djupmätare**.

Obs! Bojens datafält blir gula om dykdatorn förlorar kontakten med bojen.



①	Den aktuella rikningen till bojen.
②	Din aktuella kurs.
③	Ditt horisontella avstånd från bojen.

- 2 Använd riktningsindikatorn ① för att navigera till bojen.



En fylld blå cirkel ④ visar ditt avstånd till bojen. Den ökar i storlek när du närmar dig bojen och når den prickade cirkeln ⑤ när du når fram.

Obs! När du är nära bojen kan dykdatorn inte längre uppdatera riktningsinformationen. Riktningsindikatorn blir svart och visar den senast kända riktningen i 30 sekunder. Efter 30 sekunder tas riktningsindikatorn bort, men det horisontella avståndet ③ uppdateras fortfarande. Mer information finns på garmin.com/subwave.

Dykdatasidor

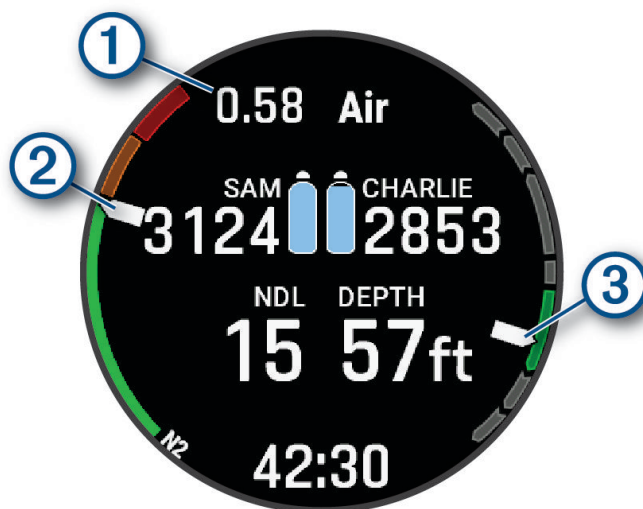
Du kan trycka på **DOWN** eller trycka två gånger på enheten för att bläddra genom datasidorna.

I aktivitetsinställningarna kan du ändra ordning på standarddatasidorna, lägga till ett dykstoppur och lägga till anpassade datasidor (*Anpassa datasidorna, sidan 73*). Du kan anpassa datafälten på några av datasidorna.

Datasidor för sportdyk och techdyk

På den primära datasidan för dyklägena sportdyk och techdyk visas huvudsakliga dykdata, inklusive andningsgas och stignings- eller nedstigningshastighet. Du kan trycka på **DOWN** för att bläddra igenom ytterligare data, inklusive aktuell tid, batteritid, maxdjup och visa dykkompassen (*Navigera med dykkompassen, sidan 22*).

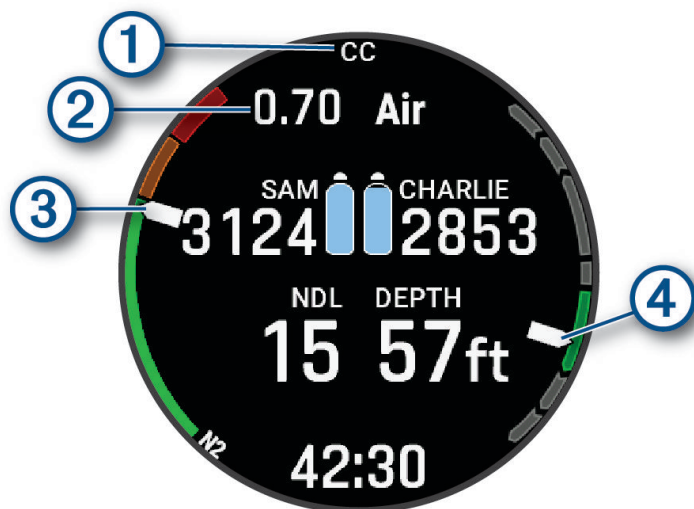
Obs! I dykläget Sportdyk är Stora siffror aktiverat som standard (*Läge med stora siffror, sidan 20*).



①	Nivån för ditt partialtryck för syre (PO2).
②	Din vävnadsbelastningsnivå för kväve (N2) och helium (He). Grön: 0 till 79 % vävnadsbelastning. Gul: 80 till 99 % vävnadsbelastning. Röd: 100 % eller högre vävnadsbelastning.
③	Din stigningshastighet. Grön: Bra. Stigningen är mindre än 7,9 m (26 fot) per minut. Gul: Medelhög. Stigningen är mellan 7,9 och 10,1 m (26 och 33 fot) per minut. Röd: För hög. Stigningen är större än 10,1 m (33 fot) per minut.

CCR-datasidor

På den primära datasidan för dykläget CCR visas huvudsakliga dykdata, inklusive andningsgas och stignings- eller nedstigningshastighet. Du kan trycka på **DOWN** för att bläddra igenom ytterligare data, inklusive nivåerna för syrgasförgiftning i det centrala nervsystemet (CNS) och din aktuella syrgasförgiftningsenhet (OTU) ([Visa förenklad widget för ytintervall, sidan 30](#)) samt visa dykkompassen ([Navigera med dykkompassen, sidan 22](#)).



①	Anges om dykning med sluten krets (CC) eller öppen krets (OC) är aktiv.
②	Nivån för ditt partialtryck för syre (PO2).
③	Din vävnadsbelastningsnivå för kväve (N2) och helium (He). Grön: 0 till 79 % vävnadsbelastning. Gul: 80 till 99 % vävnadsbelastning. Röd: 100 % eller högre vävnadsbelastning.
④	Din hastighet för höjdminskning eller stigning. Grön: Bra. Stigningen är mindre än 7,9 m (26 fot) per minut. Gul: Medelhög. Stigningen är mellan 7,9 och 10,1 m (26 och 33 fot) per minut. Röd: För hög. Stigningen är större än 10,1 m (33 fot) per minut.

Datasidor för djupmätare

På den primära datasidan för dyk med djupmätare visas data för det aktuella dyket, inklusive aktuellt, maximalt och genomsnittligt djup samt stoppuret ([Använda stoppur på djupmätare, sidan 22](#)). Du kan trycka på **DOWN** för att bläddra igenom ytterligare data, inklusive aktuell tid och puls, och visa dykkompassen ([Navigera med dykkompassen, sidan 22](#)).



Datasidor för fridyk och jaktfridyk med Apnea

I dyklägena Apnea och Apnea-jakt visas information om det aktuella dyket, inklusive förfluten tid, aktuellt och maximalt djup och stignings- eller nedstigningshastigheten på sidan under dykning. Under ytintervall kan du trycka på **DOWN** för att bläddra igenom ytterligare data, inklusive senaste dykdjup och tid, visa kartskärmen ([Dyka med kartan, sidan 27](#)) och använda stoppuret ([Använda basstoppur vid dykning, sidan 23](#)).



Datasidor för poolapnea

På sidan för dykläget poolapnea visas information om det aktuella dyket, inklusive din aktuella puls, måldistans, träningsset, total tid och en förhandsvisning av nästa steg i träningsaktiviteten. Under ytintervall kan du trycka på **DOWN** för att visa information om det senaste dyket. Du kan trycka på **START** för att stoppa, ändra eller förhandsgranska den aktuella träningsaktiviteten eller öppna aktivitetsinställningarna.



Anpassa dykdatasidorna

Du kan ändra ordning på standarddatasidorna, anpassa några av standarddatafälten och lägga till egna datasidor.

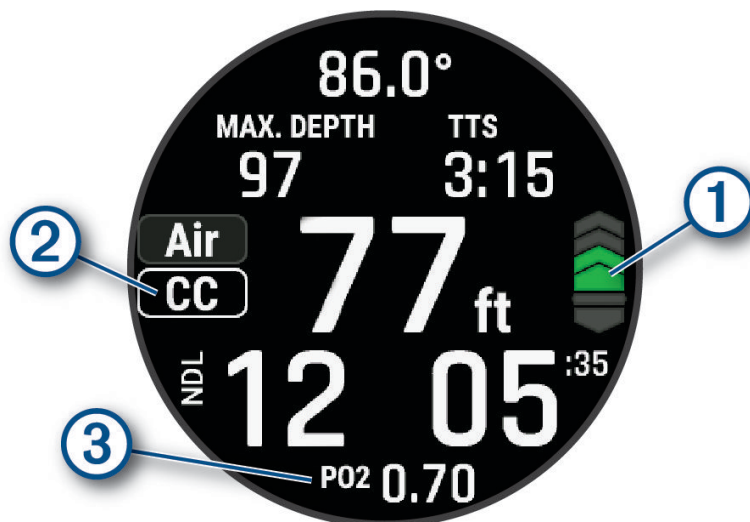
- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Dykinställning > Skärmsinställningar**.
- 3 Välj ett dykläge.
- 4 Välj ett alternativ:
 - För gasdyklägen väljer du **Datasidor**.
 - För apneadyklägen väljer du **Dykskärm** eller **Ytskärmar**.
- 5 Bläddra till en skärm och tryck på **START**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - 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 185](#). Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
 - Välj **Vänster mätare** eller **Höger mätare** för att ändra data som används för de grafiska dykmätarna.
 - 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 alla dyklägen.
- 7 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.

Läge med stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på datasidorna för sportdyk, techdyk och CCR.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Dykinställning > Skärmsinställningar**.
- 3 Välj **Sportdyk-läge, Techdyk-läge** eller **CCR-läge**.
- 4 Välj **Stora siffror**.



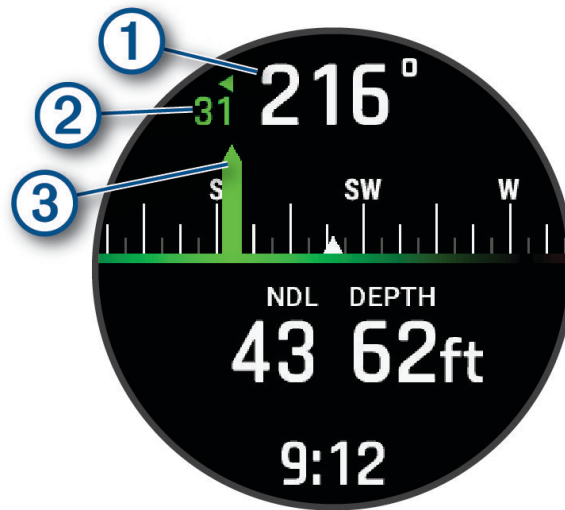
①	Din stigningshastighet. Grön: Bra. Stigningen är mindre än 7,9 m (26 fot) per minut. Gul: Medelhög. Stigningen är mellan 7,9 och 10,1 m (26 och 33 fot) per minut. Röd: För hög. Stigningen är större än 10,1 m (33 fot) per minut.
②	Anges om dykning med sluten krets (CC) eller öppen krets (OC) är aktiv under ett CCR-dyk.
③	Nivån för ditt partialtryck för syre (PO2).

Dyka

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj ett dykläge (*Dyklägen, sidan 4*).
- 3 Vid behov trycker du på **UP** för att redigera dykinställningar, exempelvis gaser, vattentyp och varningar (*Dykinställning, sidan 5*).
- 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 Tryck på **START** tills den primära dykdatasidan visas.
- 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 **DOWN** om du vill bläddra mellan datasidorna och dykkompassen.
TIPS: Du kan också dubbelklicka på klockan om du vill bläddra igenom datasidorna. För **Apnea** eller **Apnea-jakt** kan du bara bläddra igenom datasidorna under ett ytintervall.
 - Tryck på **START** så visas under dykning-menyn.
- 8 När du är redo att avsluta dyket stiger du upp till ytan.
- 9 Håll handleden borta från vattnet så att klockan kan ta emot GPS-signaler och spara din dykplats (valfritt).
- 10 Välj ett alternativ:
 - För **Sportdyk**, **Techdyk**, **CCR** eller dyk med **Djupmätare** väntar du tills timern **DYK SLUT** räknat ner.
Obs! När du går upp till 1 m (3,3 fot) börjar timern **DYK SLUT** att räkna ned (*Dykinställning, sidan 5*). Du kan trycka på **START** och välja **Avsluta dyk** för att spara dyket innan timern går ut.
 - För **Apnea** eller **Apnea-jakt** trycker du på **BACK** och väljer **Spara**.
Klockan sparar dykaktiviteten.
TIPS: Du kan se din dykshistorik i den förenklade dykloggswidgeten (*Visa den förenklade widgeten för dyklogg, sidan 31*).

Navigera med dykkompassen

1 Bläddra till dykkompassen vid **Sportdyk**, **Techdyk**, **CCR** eller dyk med **Djupmätare**.



Kompassen anger din riktning ①.

2 Tryck på **START** för att ställa in riktningen.

Kompassen anger avvikelser ② från den inställda riktningen ③.

TIPS: Du kan ställa in kursen från vilken som helst av dykdatasidorna genom att hålla in **START** och **DOWN**.

3 Tryck på **START** och välj ett alternativ:

- Om du vill återställa riktningen väljer du **Återställ riktning**.
- 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 rensa en riktning väljer du **Rensa riktning**.

Använda stoppur på djupmätare

1 Starta ett dyk med **Djupmätare**.

2 Tryck på **START** och välj **Återställ medeldjup** för att ställa in medeldjupet till det aktuella djupet.

3 Tryck på **START**.

4 Välj **Starta stoppur**.

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill sluta använda stoppuren trycker du på **START** och väljer **Stoppa stoppur**.
- Om du vill starta om stoppuren trycker du på **START** och väljer **Återställ stoppur**.

Använda basstoppur vid dykning

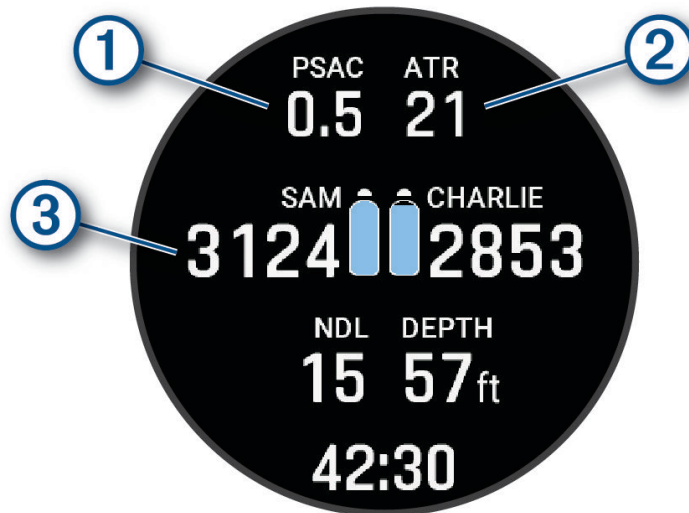
- 1 Välj ett alternativ:
 - Lägg till datasidan **Stoppur** i dykläget **Sportdyk**, **Techdyk**, **CCR** eller dyk med **Djupmätare**.
 - Aktivera ytdatasidan **STOPPUR** för dykläget **Apnea** eller **Apnea-jakt**.
- 2 Bläddra till sidan för stoppur vid gasdyk eller ytintervall vid fridyk.

TIPS: Under ett dykintervall vid fridyk kan du trycka och hålla ned **START** för att öppna stoppuret och starta timern, även om sidan inte är aktiverad. Du kan visa det aktiva stoppuret från dykdatasidan när du har startat eller återupptar dyket.
- 3 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 4 Tryck på **STOP** om du vill stänga av tiduret.
- 5 Tryck på **BACK** för att nollställa timern.

Visa transceiverdata under ett dyk

- 1 Tryck på **DOWN** för att visa datasidan.

TIPS: Du kan anpassa dykdatasidorna till att visa data från transceivern och inforutor med dykardata på särskilda datasidor ([Anpassa datasidorna, sidan 73](#)).



①	Den uppskattade gasförbrukningen för din transceiver (Välja måttenhet för gasförbrukning, sidan 12).
②	Den uppskattade återstående lufttiden (ATR) för transceivern.
③	Dina primära och sekundära transceivrar och deras flasktrycksvärden. Obs! Du kan anpassa vilka transceivrar som visas (Välja transceivrar som ska visas under ett dyk, sidan 13).

- 2 Tryck på **START** och välj **Dykare** för att visa värdena för flasktryck, ungefärliga djup och avstånd för de ihopparade Descent transceivrarna i nätverket.



Obs! Alla funktioner är inte tillgängliga för äldre enheter ([Kompatibilitet med dykprodukter och funktioner, sidan 39](#)).

Växla gaser under en dykning

- 1 Starta ett sportdyk, techdyk eller CCR-dyk (closed-circuit rebreather).
- 2 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **START**, välj **Gas** och välj en reserv- eller dekompressionsgas.
Obs! Om det behövs kan du välja **Lägg till ny** och ange en ny gas.
 - Dyk tills du når **MOD/Deko PO2**-tröskeln ([Ange PO2-tröskelvärden, sidan 9](#)).
Enheten uppmanar dig att växla till den gas som har högst procentandel syre.
Obs! Enheten byter inte gaser automatiskt. Du måste välja gas.

Växla mellan CC- och OC-dyk för en bailout-procedur

Vid dyk med helsluten rebreather (CCR) kan du växla mellan dykning i sluten krets (CC) och öppen krets (OC) när du utför en bailout-procedur.

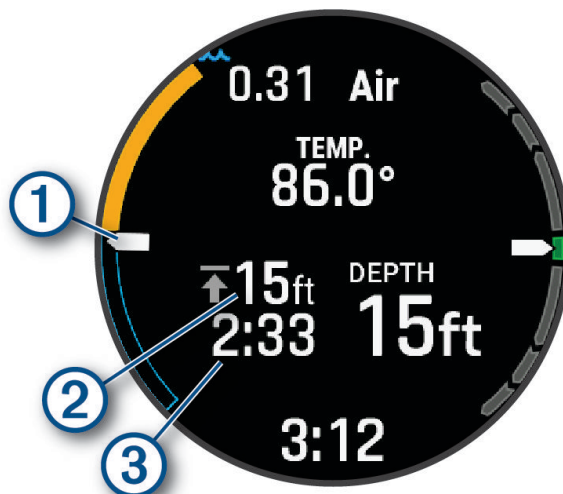
- 1 Starta ett CCR-dyk.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj **Växla till OC**.
Delningslinjerna på datasidorna blir röda och enheten växlar den aktiva andningsgasen till OC-dekompressionsgasen.
Obs! Om du inte har ställt in en OC-dekompressionsgas växlar enheten till din utspädningsgas.
- 4 Tryck vid behov på **START** och välj **Gas** för att manuellt växla till reservgas.
- 5 Tryck på **START** och välj **Växla till CC** för att växla tillbaka till CC-dykning.

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	Ditt djup i förhållande till ytan. När du går upp flyttas din position uppåt mot säkerhetsstoppdjupet.
②	Gränsdjup för säkerhetsstopp.
③	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.

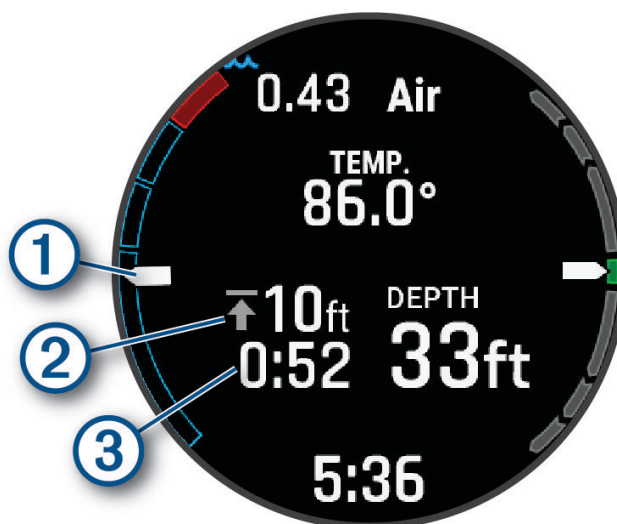
- 3 Fortsätt stiga mot ytan.

Utföra ett dekompressionsstopp

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

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

Information om dekompressionsstopp visas på datasidorna.



①	Ditt djup i förhållande till ytan. När du stiger flyttas positionen uppåt mot önskat djup för dekompressionsstopp. De tomma segmenten representerar borttagna stopp. Du kan ta bort ett stopp innan du går upp till det.
②	Gränsdjup för dekompressionsstopp.
③	Timer för dekompressionsstopp.

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

Obs! Om du stiger mer än 0,6 m (2 fot) över dekompressionsstoppets gränsdjup pausas dekompressionsstopptimern 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 dekompressionsstopp.

Dyka med kartan

Du kan visa platserna för dykningens start- och slutpunkt på kartan under ytintervaller med Apnea. När DiveView™ kartor är aktiverade kan du visa skuggning för djupzoner vid kusten och terräng ([Hantera kartor](#), [sidan 142](#)).

TIPS: Du kan visa kartdata för alla dyklägen i den förenklade dykloggswidgeten och i appen Garmin Dive.

- 1 Bläddra till kartan under en dykaktivitet med Apnea.

- 2 Tryck på **START** och välj ett alternativ:

- Om du vill panorera eller zooma på kartan väljer du **Panorera/zooma**.

TIPS: Du kan trycka på **START** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning. Du kan hålla ned **START** för att välja den punkt som anges av hårkorset.

- Om du vill markera platsen väljer du **Spara plats**.

TIPS: Du kan trycka på **DOWN** för att ändra ikonen.

Starta en poolapneaaktivitet

VARNING

För apnea krävs lämplig utbildning. Apnea i bassäng medför många av de risker som finns vid apnea i öppet vatten. Dyk aldrig ensam.

Obs! Funktionen för automatiskt dyk startar inte automatiskt en poolapneaaktivitet.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Poolapnea**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** för att starta ett ostrukturerat träningspass.
 - Välj ett befintligt träningspass och välj **Genomför träning**.
 - Välj **Skapa** för att skapa ett nytt träningspass ([Skapa ett eget poolapneapass, sidan 28](#)).
- 4 Om det behövs trycker du på **MENU** för att redigera dykinställningarna, till exempel bassänglängd eller automatiskt startdjup ([Dykinställning för poolapnea, sidan 29](#)).
- 5 Tryck på **START**.
- 6 Om det behövs väljer du en apneagren.
- 7 Om det behövs trycker du på **START** för att starta timern för andningsuppvärmning.
- 8 Gå ned för att påbörja dykningen.
Dyktimern startar automatiskt när du når Startdjup för inställningen för Autostart ([Dykinställning för poolapnea, sidan 29](#)).
- 9 När du är redo att avsluta det aktuella dyket stiger du upp till ytan.
Dyktimern stannar och vilotimern startar automatiskt när du når Slutdjup för inställningen Autostart ([Dykinställning för poolapnea, sidan 29](#)).
- 10 Om det behövs anger du simdistansen och trycker på **START**.
- 11 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **START** så visas under dykning-menyn.
 - Tryck på **DOWN** för att bläddra till stoppuret för statisk apnea under ett **Fri** träningspass.
 - Under ett ytintervall trycker du på **DOWN** för att visa information om ditt senaste dyk och återstående information om träningspasset.
- 12 Om du vill avsluta dykaktiviteten trycker du på **START** och väljer **Avsluta träning > Spara**.
TIPS: Du kan se din dykshistorik i den förenklade dykloggswidgeten ([Visa den förenklade widgeten för dyklogg, sidan 31](#)).

Skapa ett eget poolapneapass

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Poolapnea > Skapa**.
- 3 Ange ett eget namn på träningspasset.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Totalt antal set** för att ändra antalet set.
 - Välj **Apnea** för att ställa in apneagren, typ och ändra intervall.
 - Välj **Vila** för att ställa in vilotyp och ändra intervall.
 - Välj **Förhandsvisning** om du vill visa information om det aktuella egna träningspasset.
- 5 Välj **Verkställ** för att spara det egna passet.

Redigera ett poolapneapass

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Poolapnea**.
- 3 Välj ett träningspass i listan.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ändra** om du vill redigera passinformationen (*Skapa ett eget poolapneapass, sidan 28*).
 - Välj **Kopiera** om du vill kopiera det här träningspasset för att skapa ett nytt träningspass.
 - Välj **Byt namn** om du vill byta namn på träningspasset.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort träningspasset.

Dykinställning för poolapnea

På urtavlan trycker du på **START**, väljer **Poolapnea**, väljer ett träningspass och trycker på **MENU**.

TIPS: Under ett dyk trycker du på **START** och väljer **Inställningar** för att öppna inställningarna.

Bassänglängd: Ställer in bassänglängden för dynamiska apneapass.

Autostart: Ställer in vid vilket djup dyktimern ska startas och avslutas automatiskt för ett dyk.

Träningsbibliotek: Visar listan över tillgängliga poolapneapass. Du kan skapa och redigera egna träningspass (*Skapa ett eget poolapneapass, sidan 28*).

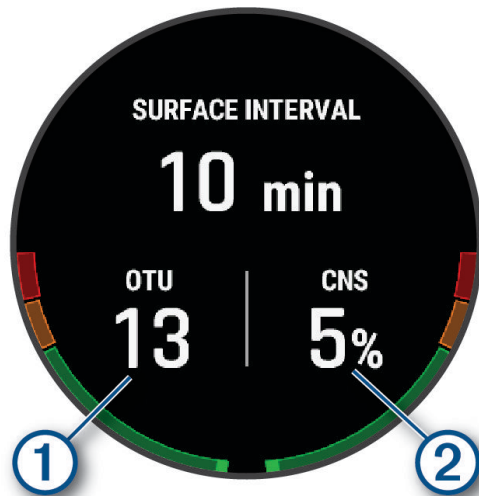
Varningar: Ställer in varningar under dyk och vila för poolapnea (*Ställa in en varning för poolapnea, sidan 8*).

Puls: Aktiverar en pulsmätare för dyk. Med alternativet Lagrad remdata kan du aktivera en pulsmätare med bröstrem, till exempel ett tillbehör i HRM-Pro serien som lagrar pulldata med dyket. Du kan visa data från pulsmätaren med bröstrem i Garmin Dive appen när du har slutfört dyket.

Visa förenklad widget för ytintervall

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade widgeten för ytintervall.
- 2 Tryck på **START** för att visa aktuella syrgasförgiftningsenheter (OTU) och procent i det centrala nervsystemet (CNS).

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



①	Grön: 0 till 249 OTU Gul: 250 till 299 OTU Röd: Minst 300 OTU
②	Grön: 0 till 79 % syrgasförgiftning i CNS. Gul: 80 till 99 % syrgasförgiftning i CNS. Röd: 100 % eller mer syrgasförgiftning i CNS.

- 3 Tryck på **DOWN** för att visa information om vävnadsbelastning.
- 4 Tryck på **DOWN** för att visa återstående flygförbudstid och det klockslag då flygförbudsperioden upphör.

Visa den förenklade widgeten för dyklogg

Den förenklade widgeten visar sammanfattningar av dina senast registrerade dyk.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade widgeten för dyklogg.
- 2 Tryck på **START** för att visa ditt senaste dyk.
- 3 Tryck på **DOWN > START** för att visa ett annat dyk (valfritt).
- 4 Tryck på **START** och välj ett alternativ:
 - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **All statistik**.
 - Om du vill visa ytterligare information om ett av flera fridyk i aktiviteten väljer du **Dyk** och väljer ett dyk.
 - Om du vill visa vilotiden mellan poolapneadyk väljer du **Vila**.
 - Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
Obs! Klockan visar var du dök i och var du gick upp om du väntade på GPS-signaler före och efter dyket.
 - Om du vill spara en dykpost eller lämna platsen väljer du **Spara plats**.
 - Om du vill visa ett djupdiagram för aktiviteten väljer du **Djup**.
 - Om du vill visa ett temperaturdiagram för aktiviteten väljer du **Temperatur**.
 - Om du vill visa ett diagram med vertikal hastighet för varje dyk väljer du **Hastighet**.
 - För att visa gaserna du använt, välj **Gasbyte**.
Obs! Det här alternativet visas bara om gaser har växlats under dyket.
 - Om du vill visa meddelanden som skickats och tagits emot väljer du **Dykmeddelanden**.
Obs! Det här alternativet visas bara om meddelanden skickades eller togs emot under dyket.
 - Om du vill ta bort aktiviteten från klockan väljer du **Ta bort**.
Obs! Om du tar bort en aktivitet från den förenklade dykloggswidgeten påverkas inte beräkningar av vävnadsbelastning.

Dykberedskap

⚠ VARNING

Dykberedskapsfunktionen beräknar dykberedskapspoängen utifrån en begränsad uppsättning faktorer och mäter inte om det är säkert för dig att dyka. Det är dykarens ansvar att bedöma sin egen dykberedskap och planera och genomföra ett dyk på ett säkert sätt. Om du inte gör det kan det leda till olyckor som orsakar allvarliga personskador eller dödsfall.

Dykberedskapen är en poäng och ett kort meddelande som kan hjälpa dig att avgöra om du är redo att dyka. Poängen beräknas och uppdateras fortlöpande under dagen med hjälp av följande faktorer:

- Sömnresultat (senaste natten)
- Återhämtningstid
- Body Battery
- Jetlag
- Dykhistorik
- Sömnhistorik (senaste 3 nätterna)
- Träningsstatus

Färgzon	Betyg	Beskrivning
 Grön	75 till 100	Bra Redo att dyka
 Gul	50 till 74	Måttlig Behåll fokus
 Orange	25 till 49	Låg Var försiktig
 Röd	1 till 24	Dåligt Vila innan du dyker

Om du vill se dykberedskapstrender över tid går du till appen Garmin Dive.

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). När du planerar ett dyk använder dykdatorn din restvävnadsbelastning från de senaste dyken i beräkningarna.

Hitta närliggande dykplatser

Du kan söka efter närliggande dykplatser och intressanta platser.

1 Tryck på **START**.

2 Välj **Planera dyk > Närliggande dykplatser**.

3 Välj ett alternativ:

- Sök efter namnet på en dykplats genom att välja **Sök stavning** och ange ett namn.
- Om du vill söka efter dykplatser efter kategori väljer du en kategori.
- Om du vill söka i listan över alla dykplatser väljer du **Alla kategorier**.

En lista över dykplatser i närheten av din aktuella plats visas.

4 Välj en plats bland sökresultaten.

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill navigera till dykplatsen väljer du **Kör**.
- Om du vill visa dykplatsen på kartan väljer du **Karta**.
- Om du vill spara positionen för dykplatsen väljer du **Spara plats**.
- Om du vill se information om dykplatsen, som avståndet från din nuvarande plats och dess genomsnittliga vattentemperatur väljer du **Granska**.

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 **START**.

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 andningssgasens eller dykdatorns maximala användningsdjup visas ett varningsmeddelande och gasens användningsdjup visas i rött.

6 Tryck på **DOWN**.

7 Välj ett alternativ:

- Om du vill avsluta väljer du **Klar**.
- Om du vill lägga till intervaller till dyket väljer du **Lägg t upprep.dyk** 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 ([Dykinställning](#), sidan 5).

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

Skapa en dekompressionsplan

Du kan skapa dekompressionsplaner för dyk med öppen rebreather och spara dem för framtida dyk.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Planera dyk > Dekoplaner > Lägg till ny**.
- 3 Ange ett namn för dekompressionsplanen.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ange det maximala partialtrycket för syre i bar väljer du **PO₂**.
Obs! Dykdatorn använder PO₂-värdet för gasväxling.
 - Välj **Konservatism** för att ange din konservatismnivå för dekompressionsberäkningar.
 - För att ange dina gasblandningar väljer du **Gaser**.
 - Välj **Senaste dekompressionsstopp** för att ange djupet för det senaste dekompressionsstoppet.
 - Om du vill ange maximalt dykdjup väljer du **Bottendjup**.
 - Om du vill ange tiden på bottendjupet väljer du **Dyktid**.
- 5 Välj **Spara**.

Använda dekompressionsplaner

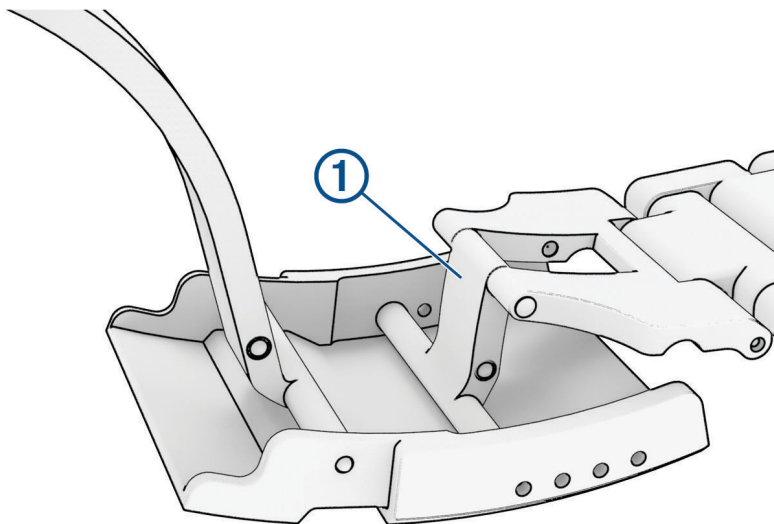
- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Planera dyk > Dekoplaner**.
- 3 Välj en dekompressionsplan.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Visa** för att se dekompressionsplanen.
 - Välj **Verkställ** för att använda inställningarna i dekompressionsplanen för ett dykläge.
 - Om du vill ändra detaljer för dekompressionsplanen väljer du **Ändra**.
 - Välj **Byt namn** för att redigera namnet på dekompressionsplanen.
 - Välj **Ta bort > Ja** om du vill ta bort dekompressionsplanen.

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.

Tips på hur du använder klockan med en vådräkt

- Använd det extra långa dykbandet i silikon om du vill använda klockan på en tjock vådräkt.
- Använd förlängningen ① på klockarmbandet i titan för att göra bandet längre.



- Stäng av den handledsbaserade pulsmätaren för att öka batteriets livslängd (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 128*).

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.
Fortsätter med %1. Växla när som helst.	Du valde Inte nu när du uppmanades att byta till en gas med högre syrehalt, eller så ignorerade du uppmaningen.	Klockan markerar gasen som en reserv och uppdaterar dekompressionsvägledningen i enlighet med detta.
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.
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 dekompressionslåsningsfunktion.
Sjunk för att slutföra säkerhetsstopp.	Du är mer än 2 m (8 fot) ovanför gränsen för säkerhetsstopp.	Det aktuella djupet och stoppdjupet blinkar gult.

Varningsmeddelande	Orsak	Klockåtgärd
PO2 för utspädningsgas låg. Spolning kan vara farligt.	PO2 i utspädningsgasen är för låg och det innebär en allvarlig risk att använda i andningsslingan för rebreather.	Ingen
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.
Inga fler varningar om gasväxling kommer att utfärdas.	Du valde På när du uppmanades att byta till en högre syrgashalt.	Klockan markerar gasen som en reserv och uppdaterar dekompressionsvägledningen i enlighet med detta. Du uppmanas inte längre att växla till gasen.
PO2 är högt. Stig eller växla till gas med lägre O2-halt.	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 eller byter gas.
PO2 är lågt. Stig eller växla till gas med högre O2-halt.	PO2-värdet är lägre än 0,18 bar.	Om du befinner dig inom de första två minuterna av dyket kommer PO2-värdet blinka gult. Annars blinkar PO2-värdet rött. Varningen visas var 30:e sekund upp till tre gånger tills du dyker ned till en säker nivå eller byter gas.
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.
Säkert att växla till %1. Växla nu?	I ett dyk med flera gaser är en gas med högre syrehalt nu säker att andas in. Under ett dyk ersätts "%1" med namnet på gasen.	Du kan byta gaser nu eller vänta med att byta gaser tills senare i dykningen. Ett bekräftelsemeddelande för ditt val visas.
Växlat till hög setpoint.	Klockan växlade automatiskt till angiven CCR-setpoint för hög nivå.	Ingen
Växlat till låg setpoint.	Klockan växlade automatiskt till angiven CCR-setpoint för låg nivå.	Ingen
Det här pooldyket kommer inte sparas dykloggen.	Klockan är i pooldykningsläge.	Klockan sparar inte den aktuella dykningen i dykloggen.

Varningsmeddelande	Orsak	Klockåtgärd
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.

Transceivervarningar

Varningsmeddelande	Orsak	Enhetens åtgärd
Ingen	Din ihopparade dykdator har förlorat kommunikationen med transceivern i 30 sekunder.	Flasktrycksvärdet blinkar gult.
%1 är under reservtrycket.	Ditt flasktryck är under reservtrycksnivån. "%1" ersätts med transceiverns namn.	Flasktrycksvärdet blir gult. Den ihopparade dykdatorn vibrerar och spelar en varningssignal.
Trycket i %1 är kritiskt lågt.	Flasktrycket är under den kritiska trycksnivån. "%1" ersätts med transceiverns namn.	Flasktrycksvärdet blinkar rött. Den ihopparade dykdatorn vibrerar och spelar en varningssignal.
%1 har lågt batteri.	Mindre än 20 timmars dyktid återstår. "%1" ersätts med transceiverns namn.	Transceiverns namn blinkar LÅGT BATTERI när batterinivån är kritiskt låg. Den ihopparade dykdatorn vibrerar och spelar en varningssignal.
INGEN KOMM.	Din ihopparade dykdator har förlorat kommunikationen med transceivern i 60 sekunder.	Transceiverns namn blinkar INGEN KOMM., streckade linjer ersätter flasktrycksvärdet och flasktrycksvärdet blinkar rött. Den ihopparade dykdatorn vibrerar och spelar en varningssignal om anslutningsaviserings är aktiverade.
Sändaren %1 kunde inte anslutas.	Den ihopparade dykdatorn kan inte ansluta till transceivern. Du bör uppdatera båda enheterna till den senaste programvaruversionen. "%1" ersätts med transceiverns namn.	Den ihopparade dykdatorn vibrerar och spelar en varningssignal.

Bojvarningar

Varningsmeddelande	Orsak	Enhetens åtgärd
Boj har synkroniserats.	Bojen synkroniserades med den ihopparade dykdatorn efter ett dyk.	Bojen skickar platsvärmekartor för dyket till appen Garmin Dive.
Bojar synkades inte. Gå till bojinställningar för att synka manuellt.	Bojen kunde inte synkroniseras med den ihopparade dykdatorn efter ett dyk.	Bojen skickar inte platsvärmekartor för dyket förrän den synkroniseras manuellt med den ihopparade dykdatorn.
Lämnar kommunikationsområdet för SubWave-boj.	Du är mer än 100 m (328 fot) bort från bojen.	Dykdatorn förlorar anslutningen till bojen.
Närmar sig SubWave-boj. End. avståndsvägledn.	Du är nära bojen.	Riktningen till bojen uppdateras inte längre på din dykdator.

Aktivera varningar vid förlorad kontakt med dyktillbehör

Din ihopparade dykdator kan tappa kontakten med transceivern eller bojen när den hamnar utanför räckvidd, när signalen blockeras av din egen eller en annan dykares kropp, eller när batteriet tar slut. Du kan aktivera en varning som meddelar dig om dykdatorn har tappat kontakten med transceivern eller bojen i 60 sekunder.

På urtavlan håller du ned **MENU** och väljer **Dykinställning > Dyknätverk och luftintegrering > Anslutningsmeddelande**.

Kompatibilitet med dykprodukter och funktioner

Du kan para ihop flera Descent enheter och skapa ett dyknätverk med dig och andra dykare. Alla funktioner är inte tillgängliga på äldre enheter. Mer information finns i användarhandboken till Descent enheten.

OBS!

Du bör uppdatera enheterna till de senaste programvaruversionerna för att få tillgång till alla funktioner och förbättringar. Om programvaruversionerna inte är kompatibla visas följande varning på dykdatorn: **Sändaren %1 kunde inte anslutas.. "%1" ersätts med transceiverns namn.**

	Descent T1	Descent T2
Descent Mk2i	 • Visa flasktryck • Visa dykarens djup • Visa dykaravstånd	 • Ta emot meddelanden • Visa flasktryck • Visa dykarens djup • Visa dykaravstånd • Visa flaskans offentliga namn
Descent Mk3i Descent X50i	 • Visa flasktryck • Visa dykarens djup • Visa dykaravstånd	 • Skicka meddelanden • Ta emot meddelanden • Visa flasktryck • Visa dykarens djup • Visa dykaravstånd • Visa flaskans offentliga namn
Descent S1	Inte kompatibel	 Använda en ihopparad dykdator under ett dyk: • Navigera till boj • Skicka meddelanden till ytan • Ta emot meddelanden från ytan  Använda appen Garmin Dive från ytan: • Skicka meddelanden till undervattensdykare • Ta emot meddelanden från undervattensdykare • Visa flasktryck • Visa dykarens djup • Visa dykaravstånd • Visa dykarens riktning • Visa flaskans offentliga namn

: Visa ditt eget och anslutna dykares flasktryck.

: Visa djupet för anslutna dykare.

: Visa dykaravstånd för anslutna dykare.

: Visa riktningen till anslutna dykare.

: Visa de offentliga transceivernamnen för dig själv och anslutna dykare.

: Skicka fördefinierade meddelanden under dyket till dykare med en Descent T2-transceiver, eller till användare på ytan med en Descent S1-boj.

: Ta emot meddelanden under dyket från dykare med en ihopparad Descent T2-sändare, eller från användare på ytan med en Descent S1-boj.

: Visa information om avstånd och riktning för att navigera tillbaka till Descent S1-bojen.

Om SubWave teknik

Kompatibla Descent enheter använder SubWave ekolodsteknik för att kommunicera med andra kompatibla Descent enheter. Det finns många faktorer som kan påverka kommunikationen mellan enheterna. Mer information finns i garmin.com/subwave.

Dykterminologi

Återstående lufttid (ATR): Tiden du kan stanna kvar på det aktuella djupet tills en stigning på 9 m/min (30 fot/min) skulle resultera i att ytan nås med reservtrycket.

Obs! Om flera flaskor ingår i beräkningen av gasförbrukningen, beräknas återstående lufttid med hjälp av det kombinerade trycket och reservtrycket i alla flaskor.

OBSERVERA

Dekompressionsstopp ingår i beräkningarna, men inte säkerhetsstopp.

Centrala nervsystemet (CNS): Ett mått på syrgasförgiftning i centrala nervsystemet som orsakas av exponering för ökat partialtryck för syrgas (PO₂) vid dykning.

Helsluten rebreather (CCR): Ett dykläge som används för dyk som utförs med en rebreather som återcirkulerar utandad gas och avlägsnar koldioxid.

Maximalt användningsdjup (MOD): Det största djup vid vilket en andningsgas kan användas innan partialtrycket för syrgas (PO₂) överskrider den säkra gränsen.

Ingen dekompressionsgräns (NDL): Ett dyk som inte kräver dekompressionstid under uppstigningen till ytan.

Enheter för syrgasförgiftning (OTU): Ett mått på syrgasförgiftning i lungorna orsakad av exponering för ökat partialtryck för syrgas (PO₂) under dykning. En OTU motsvarar att andas 100 % syre vid 1 ATM i 1 minut.

Partialtryck för syrgas (PO₂): Syrgasens tryck i andningsgasen, baserat på djup och syrehalt i procent.

Tryckbaserad ytluftförbrukning (PSAC): Tryckförändringen över tid, normaliserad till 1 ATM.

Respiratorisk minutvolym (RMV): Ändring av gasvolym vid omgivande tryck över tid.

Ytintervall (SI): Den tid som har förflutit sedan den senaste dykningen slutfördes.

Tid till yta (TTS): Den uppskattade tiden som krävs för att säkert stiga upp till ytan.

OBSERVERA

Dekompressionsstopp ingår i beräkningarna, men inte säkerhetsstopp.

Volymetrisk ytluftförbrukning (SAC): Förändringen av gasvolym över tid, normaliserad till 1 ATM.

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Klockor > LARM > Lägg till larm**.
- 3 Ställ in larmtid.

Redigera ett larm

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Klockor > LARM > Ändra**.
- 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 larmaviserings väljer du **Ljud och vibration**.
 - Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
 - Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

Starta nedräkningstimern

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > TIMERS**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in och spara en nedräkningstimer för första gången anger du tiden, trycker på **MENU** och väljer **Spara timer**.
 - Om du vill ställa in och spara ytterligare nedräkningstimers väljer du **Lägg till timer** och anger tiden.
 - Om du vill ställa in en nedräkningstimer utan att spara den väljer du **Snabbtimer** och anger tiden.
- 4 Vid behov, tryck på **MENU** och välj ett alternativ:
 - Välj **Tid** för att ändra tiden.
 - Välj **Starta om > På** om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut.
 - Välj **Ljud och vibration** och välj en aviseringstyp.
- 5 Tryck på **START** för att starta timern.

Ta bort en timer

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > TIMERS > Ändra**.
- 3 Välj en timer.
- 4 Välj **Ta bort**.

Använda stoppuret

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > STOPPUR**.
- 3 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 4 Tryck på **LAP** för att starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Tryck på **STOP** för att stoppa båda timrarna.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill nollställa båda timrarna trycker du på **DOWN**.
 - Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet trycker du på **MENU** och väljer **Spara aktivitet**.
 - Om du vill återställa timerinställningarna och lämna stoppuret trycker du på **MENU** och väljer **Klar**.
 - Om du vill granska varvtimrarna trycker du på **MENU** och väljer **Granska**.
Obs! Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
 - Om du vill återgå till urtavlan utan att återställa timerarna trycker du på **MENU** och väljer **Gå till urtavla**.
 - Om du vill aktivera eller avaktivera varvinspelning trycker du på **MENU** och väljer **LAP-knapp**.

Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

Obs! Du kan se andra tidszoner i den förenklade widgetslingan ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 104).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Klockor > ALT TIDSZONER > Lägg till alt tidzoner**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att markera en region och tryck på **START** för att välja den.
- 4 Välj en tidszon.
- 5 Vid behov byter du namn på zonen.

Redigera en alternativ tidszon

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Klockor > ALT TIDSZONER**.
- 3 Välj en tidszon.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in vilken tidszon som ska visas i den förenklade widgetslingan väljer du **Ställ in som favorit**.
 - Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn på zon**.
 - Om du vill ange en egen förkortning för tidszonen väljer du **Förkorta zon**.
 - Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
 - Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort zon**.

Aktiviteter och appar

Klockan kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata. Du kan skapa anpassade eller nya aktiviteter baserat på standardaktiviteter (*Skapa en anpassad aktivitet, sidan 73*). När du är klar med dina aktiviteter kan du spara och dela dem med Garmin Connect™ communityn.

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktiviteter och appar på klockan med Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, sidan 152*).

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

Starta en aktivitet

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

- 1 Tryck på **START** på urtavlan.
- 2 Om det är första gången du har startat en aktivitet markerar du kryssrutan intill varje aktivitet för att lägga till den som favorit och väljer sedan .
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills klockan är klar.

Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 5 Tryck på **START** för att 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 176*).
- Tryck på **LAP** 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 183*).
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler dataskärmar.
- Slep uppåt eller nedåt för att visa ytterligare datasidor (*Aktivera och avaktivera pekskärmen, sidan 2*).
- Håll **MENU** nedtryckt och välj **Strömläge** om du vill använda ett strömläge för att förlänga batteriets livslängd (*Anpassa strömlägen, sidan 171*).

Stoppa en aktivitet

1 Tryck på **STOP**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
- Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara**, trycker på **START** och väljer ett alternativ.
Obs! När du har sparat aktiviteten kan du ange självutvärderingsdata ([Utvärdera en aktivitet, sidan 45](#)).
- Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta sen..**
- 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 183](#)).

- 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 **Återhämtn.puls** och väntar medan timern räknar ned ([Återhämtningspuls, sidan 115](#)).
- 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 ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74](#)).

1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** ([Stoppa en aktivitet, sidan 45](#)).

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.

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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 3 Välj **Banlöpning**.
- 4 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 5 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 11.
- 6 Tryck på **MENU**.
- 7 Välj aktivitetsinställningarna.
- 8 Välj **Bannummer**.
- 9 Välj ett bannummer.
- 10 Tryck på **BACK** två gånger för att återgå till aktivitetstimern.
- 11 Tryck på **START**.
- 12 Spring runt banan.

När du har sprungit 3 varv registrerar klockan banans mått och kalibrerar bandistansen.

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

Tips för registrering av banlöpning

- Vänta tills klockan tar emot satellitsignaler innan du startar banlöpning.
- Under den första löpturen på en obekant bana 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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Virtuell löpn**.
- 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 enheterna.
- 5 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** 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 44](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 2,4 km (1,5 miles).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** 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 **Kalib. och spara > Ja**.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

Registrera en ultralöpningsaktivitet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Ultralöpning**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Börja springa.
- 5 Tryck på **LAP** om du vill registrera ett varv och starta vilotimern.
Obs! Du kan konfigurera inställningen för LAP-knapp så att ett varv registreras och vilotimern startas, eller att endast vilotimern startas eller endast ett varv registreras ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74](#)).
- 6 När du har vilat färdigt trycker du på **LAP** för att återuppta löpningen.
- 7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** 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 LAP.

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 LAP 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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Hinderlopp**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Tryck på **LAP** 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 **STOP** och väljer **Spara**.

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 73](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsим
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (Träna med träningsloggen, sidan 49)

Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på **LAP** 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 **MENU**, 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 **LAP** om du vill registrera vila under simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning, sidan 49](#)).
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 49](#)).

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 (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74*). Under en simaktivitet i bassäng eller öppet vatten kan du manuellt markera ett vilointervall genom att trycka på LAP. 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 **UP** eller **DOWN** för att visa träningsloggsidan.
- 2 Tryck på **LAP** för att starta träningstimern.
- 3 Tryck på **LAP** 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 **LAP**.
 - Om du vill starta ett simintervall trycker du på **UP** eller **DOWN** för att återgå till simträningssidorna.

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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Triathlon**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
Obs! Automatisk sportändring är standardinställningen för multisportaktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74*).
- 4 Om det behövs trycker du på **LAP** i början och slutet av varje övergång (*Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 183*).
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 LAP för att ändra sport.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Skapa en multisportaktivitet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Lägg till > Multisport**.
- 3 Välj en multisportaktivitetstyp eller ange ett eget 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.
- 6 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

Inomhusaktiviteter

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 ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74](#)).

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.

Health Snapshot™

Health Snapshot funktionen 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. Du kan lägga till Health Snapshot funktionen i listan över favoritappar ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74](#)).

Registrera en styrketränningsaktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Styrka**.
- 3 Välj ett träningspass.
- 4 Tryck på **DOWN** om du vill visa en lista över steg i träningspasset (valfritt).
TIPS: När du visar steg i träningspasset kan du trycka på **START** och sedan **DOWN** för att visa en animering av den valda övningen, om den är tillgänglig.
- 5 När du har tittat klart på träningsstegen trycker du på **START** och väljer **Kör träningspass**.
- 6 Tryck på **START** och välj **Påbörja ett pass**.
- 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 **LAP** för att avsluta setet och gå vidare till nästa övning, om sådan finns.
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet.
- 9 Vid behov trycker du på **UP** eller **DOWN** och ändrar antalet repetitioner.
TIPS: Du kan även lägga till den vikt som användes för setet.
- 10 Om det behövs trycker du på **LAP** 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 **START** och väljer **Avbryt pass**.
- 13 Välj **Spara**.

Registrera en HIIT-aktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **HIIT**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
 - Välj **Timer högintens. interv.trän. > AMRAP** för att registrera så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.
 - Välj **Timer högintens. interv.trän. > EMOM** för att registrera ett visst antal övningar varje minut på minuten.
 - Välj **Timer högintens. interv.trän. > Tabata** om du vill växla mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.
 - Välj **Timer högintens. interv.trän. > 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 **START** för att starta din första runda.
Klockan visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
- 6 Om det behövs trycker du på **LAP** för att manuellt gå till nästa runda eller vila.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj **Spara**.

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 135*).

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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Cykling inne**.
- 3 Håll in **MENU**.
- 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 89*).
 - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana (*Banan, sidan 167*).
 - 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 **START** för att starta aktivitetstimern.
Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

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 para ihop klockan trycker du på **START** och väljer **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 135*).
- 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 53*)).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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Spel**.
- 3 Tryck på **DOWN** och välj en speltyp.
- 4 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Tryck på **LAP** i slutet av matchen för att registrera ditt matchresultat eller din placering.
- 6 Tryck på **LAP** för att starta en ny match.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Klättersporter

Registrera en inomhusklättringsaktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Klättr inomh**.
- 3 Välj **Ja** för att registrera ledstatistik.
- 4 Välj ett klassificeringssystem.
Obs! Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned MENU, välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.
- 5 Välj svårighetsgrad för leden.
- 6 Tryck på **START**.
- 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 LAP för att avsluta rutten.
- 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 **LAP** och påbörjar nästa led.
- 12 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 13 Tryck på **STOP**.
- 14 Välj **Spara**.

Registrera en boulderingaktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Bouldering**.
- 3 Välj ett klassificeringssystem.
Obs! Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder klockan det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned MENU, välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.
- 4 Välj svårighetsgrad för leden.
- 5 Tryck på **START** för att starta ledtimern.
- 6 Starta den första leden.
- 7 Tryck på **LAP** om du vill 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 **LAP** 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 **STOP** för att stoppa ledtimern.
- 12 Välj **Spara**.

Starta en expedition

Du kan använda appen **Expedition** för att förlänga batteriets livslängd när du spelar in en flerdagsaktivitet.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Expedition**.
- 3 Tryck på **START** för att 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 **START**.
- 2 Välj **Lägg till punkt**.

Visa spårpunkter

- 1 Under en expedition trycker du på **START**.
- 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**.

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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Jakt**.
- 3 Tryck på **START** och välj **Starta jakt**.
- 4 Tryck på **START** 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.
- 5 När du är klar med jakten trycker du på **STOP** och väljer **Avsluta jakt**.

Marina aktiviteter

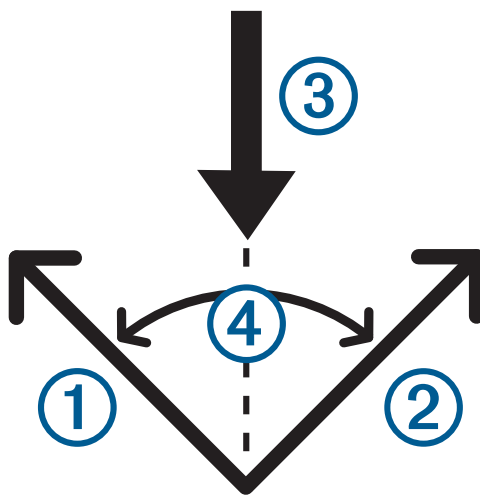
Segling

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 kryssguidningen registrerar klockan båtens mätningar för babord ① och styrbord ② kurs över grund (KÖG), och använder KÖG-data 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.

Kalibrera kryssguidning

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj **Segltävl** eller **Segla**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa sidan med kryssguidning.
Obs! Du kan behöva lägga till sidan med kryssguidning på datasidorna för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 73](#)).
- 4 Välj **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill kalibrera styrbordssidan väljer du **START**.
 - Om du vill kalibrera babordssidan väljer du **DOWN**.**TIPS:** Om vinden kommer från båtens styrbordssida ska du kalibrera styrbord. Om vinden kommer från båtens babordssida ska du kalibrera babord.
- 6 Vänta medan enheten kalibrerar kryssguidningen.
En pil visas och anger om båten har med- eller motvrid.

Ange en fast kryssningsvinkel

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Segltävl** eller **Segla**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa skärmen med kryssguidning.
- 4 Håll ned **MENU**.
- 5 Välj **Kryssningsvinkel > Vinkel**.
- 6 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ställa in värdet.

Ange en faktisk vindriktning

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Segltävl** eller **Segla**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa skärmen med kryssguidning.
- 4 Håll ned **MENU**.
- 5 Välj **Faktisk vindriktning > Fast**.
- 6 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ställa in värdet.

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 [Ange en faktisk vindriktning, sidan 56](#) och [Kalibrera kryssguidning, sidan 56](#).

- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera babordssidan.
- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera styrbordssidan.
- Återställ kryssningsvinkeln och kalibrera både babords och styrbords sida.

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.

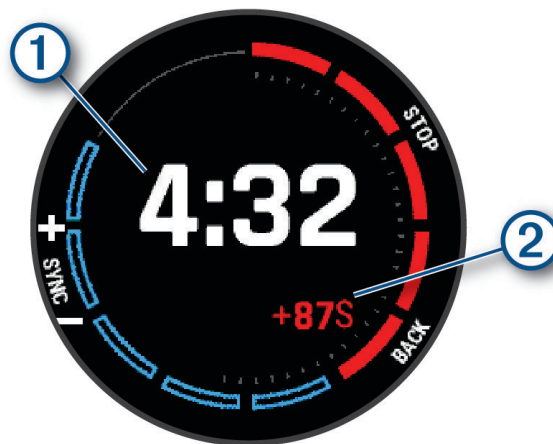
Ställa in startlinje

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Segltävl.**
- 3 Vänta medan enheten söker satelliter.
- 4 Håll ned **MENU**.
- 5 Välj **Startlinjeinställn..**
- 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 57*).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Segltävl.**
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
Sidan visar regatta-timern ① och tid att bränna ②.



- 4 Tryck på **MENU** vid behov och välj 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 **START**.
- 6 Tryck på **UP** och **DOWN** för att synkronisera regatta-timern med den officiella nedräkningstimern.
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 **START** för att starta aktivitetstimern.

Vattensport

Visa vattensportåk

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.

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

- 1 Starta en vattensportaktivitet.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Tryck på **UP** och **DOWN** för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt. Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet och medelhastighet.

Fiske

Fiska

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Fiske**.
- 3 Tryck på **START** > **Starta fiske**.
- 4 Tryck på **START** 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 väljer ett alternativ (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74*).
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Avsluta fiske**.

Tidvatteninformation

Visa tidvatteninformation

⚠ VARNING

Tidvattensformation 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.

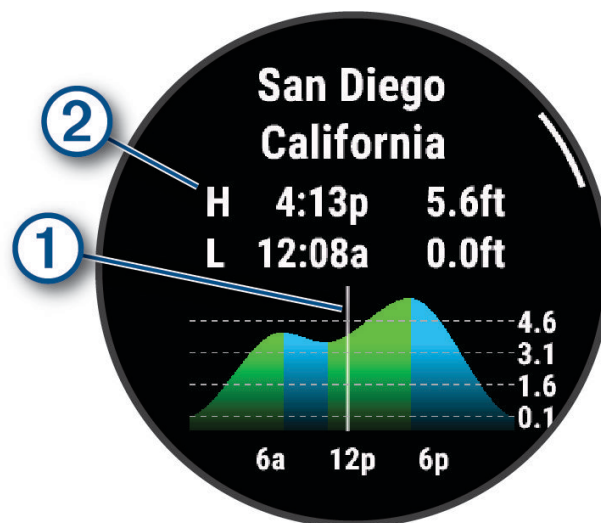
1 På urtavlan trycker du på **START**.

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 ① och information om nästa flod och ebb ②.



4 Tryck på **DOWN** för att visa tidvatteninformation för kommande dagar.

5 Tryck på **START** 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 **START** 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**.

Ankare

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.

Markera ankarets plats

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

Ankarinställningar

På urtavlan trycker du på **START**, väljer **Ankare**, håller ned **MENU** och väljer aktivitetsinställningarna.

Avdriftsradie: Ställer in tillåtna driftavstånd vid ankring.

Uppdateringsintervall: Ställer in tidsintervallet för att uppdatera ankarinformation.

Ankringslarm: Låter dig aktivera eller avaktivera ett larm för när båten rör sig utanför avdriftsradien.

Ankringslarmets varaktighet: Här kan du ställa in varaktigheten för ankringslarmet. När ankringslarmet är aktiverat visas en varning varje gång båten rör sig utanför avdriftsradien under larmets angivna varaktighet.

Fjärrkontroll för trollingmotor

Para ihop klockan och trollingmotorn

Du kan para ihop klockan med en Garmin trollingmotor och använda den som fjärrkontroll. 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 På klockan trycker du på **START** och väljer **Trollingmotor**.
TIPS: Om det behövs kan du para ihop klockan med en annan trollingmotor (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 135*).
- 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 **START** på klockan för att aktivera ihopparningsläget.
- 6 Kontrollera att lösenordet som visas på trollingmotorns fjärrkontroll stämmer överens med klockan.
- 7 Tryck på **START** 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.

Skidåkning och vintersport

Du kan lägga till skid- och snowboardaktiviteter på din aktivitetslista (*Anpassa aktiviteter och appar, sidan 72*). Du kan anpassa datasidorna för varje aktivitet (*Anpassa datasidorna, sidan 73*).

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 **MENU**.
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Tryck på **UP** och **DOWN** 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 (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74*).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Offpiståkning** eller **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 **START** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Om det behövs trycker du på **LAP** för att växla mellan spårlägena för uppförs- eller utförsåkning.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

Kraftdata för längdskidåkning

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

Du kan använda din kompatibla Descent 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.

Golf

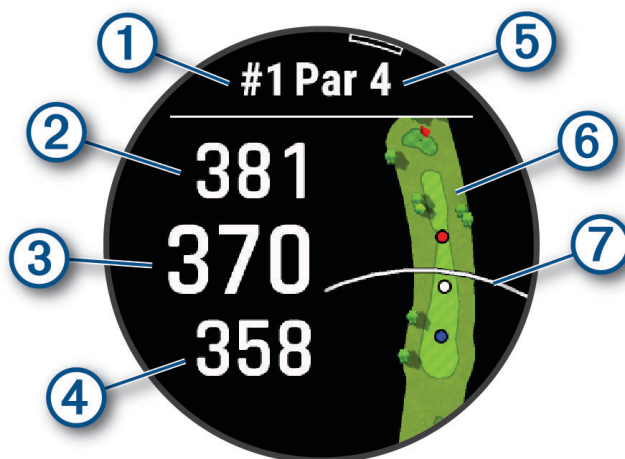
Spela golf

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 176](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **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	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till greenens mitt
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
⑥	Karta över greenen
⑦	Driverlängd från tee-rutan

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 65*).
- Tryck på kartan om du vill visa fler detaljer eller mäta avstånd med peka på mätpunkt (*Mäta avstånd med Peka på mätpunkt, sidan 66*).
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder.
- Tryck på **START** för att öppna golfmenyn (*Golfmeny, sidan 64*).

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 **START** för att komma åt fler funktioner i golfmenyn.

Avsluta runda: Avslutar den aktuella rundan.

Ändra hål: Gör att du kan ändra hålet manuellt.

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

Visa green: Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning (*Flytta flaggan, sidan 64*).

Virtuell caddie: Ber om en klubbrekommendation från den virtuella caddien (*Virtuell caddie, sidan 65*).

PlaysLike: Visar PlaysLike faktorerna för hålet (*PlaysLike avståndssikoner, sidan 65*).

Mät slag: Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen (*Visa uppmätta slag, sidan 66*). Du kan även registrera slag manuellt (*Mäta slag manuellt, sidan 66*).

Scorekort: Öppnar scorekortet för rundan (*Registrera score, sidan 66*).

Total Distans: Visar registrerad tid, distans och antal steg som gått. Total distans startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda. Du kan nollställa total distans under en runda.

Vind: Öppnar en pekare som visar vindriktningen och hastighet i förhållande till flaggan (*Visa vindhastighet och -riktning, sidan 67*).

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.

Anpassade mål: Sparar en plats, som ett objekt eller ett hinder, för det aktuella hålet (*Spara anpassade mål, sidan 68*).

Klubbstatistik: Visar statistik med varje golfklubb, liksom information om distans och noggrannhet. Visas när du parar ihop sensorer av typen Approach® CT10 eller aktiverar inställningen Prompt för klubb.

SOLUPP O SOLNED: Visar tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus för den aktuella dagen.

Inställningar: Gör att du kan anpassa inställningarna för golfaktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74*).

Flytta flaggan

Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.

2 Välj **Visa green**.

3 Tryck på eller dra  för att flytta flaggan.

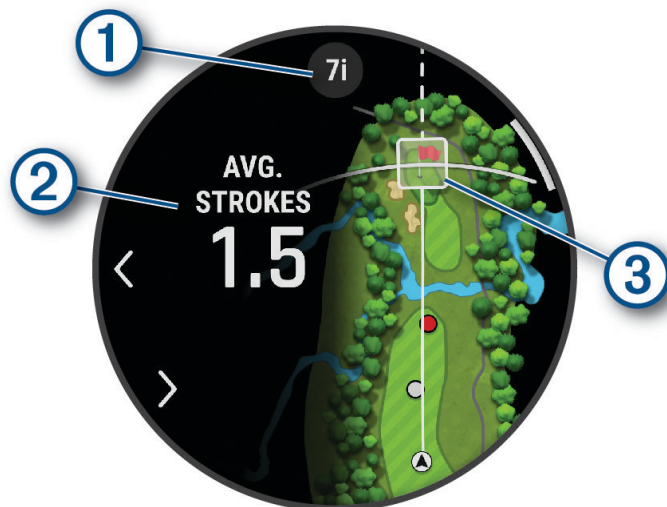
TIPS: Du kan trycka på **START** för att zooma in eller ut.

4 Tryck på **BACK**.

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 CT10 klubbspårningssensorer eller aktivera inställningen Prompt för klubba ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74](#)) 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 avståndssikoner

Funktionen PlaysLike avstånd tar hänsyn till höjdförändringar på banan, vindhastigheten, vindriktningen och luftdensiteten genom att visa det justerade avståndet till greenen ([Faktorer för PlaysLike avstånd, sidan 65](#)). Under en runda kan du trycka på ett avstånd till greenen för att se PlaysLike avståndet.

TIPS: Du kan konfigurera vilka data som tas med i PlaysLike justeringarna i aktivitetsinställningarna ([PlaysLike inställningar, sidan 66](#)).

▲: Avståndet är längre än förväntat.

■: Avståndet blir som förväntat.

▼: Avståndet är kortare än förväntat.

Faktorer för PlaysLike avstånd

Under en golfgrunda kan du se hur mycket av justeringarna för PlaysLike avstånd som beror på höjdförändringar på banan, vindhastighet och -riktning samt luftdensitet.

Tryck på START och välj PlaysLike.

▲: 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

Håll ned MENU och välj **Aktiviteter och appar > Golf > Golfinställningar > 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 mätpunktscirkeln .
Du kan visa avståndet från din nuvarande position till mätpunktscirkeln och från mätpunktscirkeln till flaggans plats.
- 3 Om det behövs väljer du  eller  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 **START**.
- 2 Välj **Tidigare slag** om du vill 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 **START**.
- 3 Välj **Mät slag**.
- 4 Tryck på **START**.
- 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 **START**.
- 2 Välj **Scorekort**.
Scorekortet visas när du är på greenen.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland hålen.
- 4 Tryck på **START** för att välja ett hål.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ange resultatet.
Ditt totala resultat har uppdaterats.

Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik ([Scoringinställningar, sidan 67](#)).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och tryck sedan på **START**.
- 3 Ange antalet puttar och tryck på **START**.
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

Håll ned MENU och välj **Aktiviteter och appar > Golf > Golfinställningar > 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 66](#)).

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

Pliktslag: Aktiverar spårning av pliktslag under golfspel ([Registrera statistik, sidan 67](#)).

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

Om Poängbogey

När du väljer Poängbogey som scoringmetod ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74](#)) 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 Tryck på **START**.
- 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 **START**.

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 62*).

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 **START**.

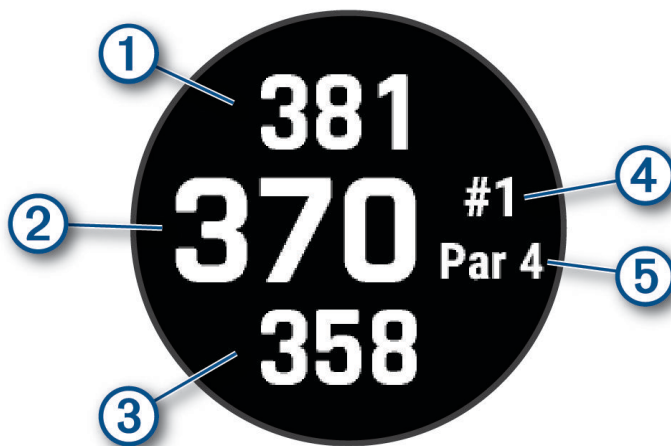
3 Välj **Anpassade mål**.

4 Välj en måltyp.

Läge med stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålinformationssidan.

Håll ned **MENU**, välj aktivitetsinställningarna och välj **Stora siffror**.



①	Avstånd till greenens bakre del
②	Avstånd till mitten av greenen eller vald flaggposition
③	Avstånd till greenens främre del
④	Det aktuella hålnumret
⑤	Par för det aktuella hålet

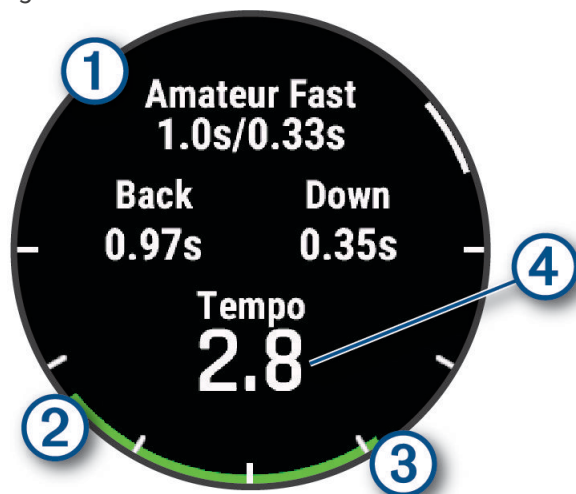
Svingtempoträning

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 **START**.
- 2 Välj **Tempoträning**.
- 3 Tryck på **START**.
- 4 Välj **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 **START**.
- 2 Välj **Tips**.
- 3 Tryck på **START** för att visa nästa tips.

Hoppledare

VARNING

Hoppledarfunktionen ska endast användas av erfarna fallskärmsboppare. Hoppledarfunktionen ska inte användas som primär höjdmätare vid fallskärmsboppning. 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 70).
- 2 Ange hoppinformation ([Ange hoppinformation](#), sidan 71).
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 **START**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj en hopptyp ([Hopptyper, sidan 70](#)).
- 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 tillryggalagts (i meter) till följd av flygplanets hastighet.
 - Välj **Kurs mot HARP** för att ange riktning (i grader) på grund 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 72](#)).
 - 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 **START**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj en hopptyp ([Hopptyper, sidan 70](#)).
- 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 **START**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj **HAHO** eller **HALO**.
- 4 Välj **Vind > Nollställ**.

Alla vindvärden tas bort från listan.

Ange vindinformation för ett statiskt hopp

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **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 hoppledare kanske vill använda mindre siffror och mindre erfarna fallskärmshoppare kanske vill använda större.

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

Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Listan över dina favoritaktiviteter visas när du trycker på **START** på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du oftast använder. Första gången du trycker på **START** för att starta en aktivitet uppmanar enheten dig att välja favoritaktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ställ in som favorit**.
 - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort från Favoriter**.

Ändra en aktivitets placering i listan med appar

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Sortera**.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att justera aktivitetens placering i listan med appar.

Anpassa datasidorna

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

Obs! För dykaktiviteter kan du anpassa datasidorna från menyn **Dykinställning** ([Anpassa dykdatasidorna, sidan 19](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 7 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 185](#). 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.
- 8 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 en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

Skapa en anpassad aktivitet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **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 aktivitetensnamn 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.
- 7 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa varje förinstallerad aktivitetsapp utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj 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 76).

Automatisk klättring: Upptäcker höjdförändringar med hjälp av den inbyggda höjdmätaren och visar automatiskt relevanta klättringsdata ([Aktivera automatisk klättring](#), sidan 79)).

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 längder på en plats där du tidigare tryckte på LAP. 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 49)). Ställer in alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten ultralöpning ([Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning](#), sidan 47)).

Auto-åk: Upptäcker automatiskt skid- eller vattensportåk med den inbyggda accelerometern ([Visa dina skidåk](#), sidan 61, [Visa vattensportåk](#), sidan 58).

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

Automatisk inställning: Startar och stoppar set automatiskt vid styrketräningsaktiviteter.

Automatisk sportändring: Upptäcker automatiskt en övergång till nästa sport i en multisportaktivitet som triathlon.

Autostart: Startar automatiskt en motocross- eller BMX-aktivitet när du börjar röra på dig.

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på datasidorna ([Läge med stora siffror](#), sidan 68).

Sänd puls: Sänder automatiskt pulsdata från klockan till parkopplade enheter när du startar aktiviteten ([Sända pulsdata](#), sidan 128).

Sänd till GameOn: Sänder automatiskt biometriska data till appen Garmin GameOn när du startar en spelaktivitet ([Använda Garmin GameOn™ appen](#), sidan 52).

ClimbPro: Visar information om stigning för kommande och aktuella stigningar när du navigerar längs en bana ([Använda ClimbPro](#), sidan 78).

Prompt för klubba: Uppmanar dig att ange vilken golfklubba du använde efter varje detekterat slag för att registrera din klubbstatistik ([Registrera statistik](#), sidan 67).

Börja nedräkning: Aktiverar nedräkningstimer för simning i intervaller.

Datasidor: Anpassar datasidor och lägger till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 73).

Driverlängd: Ställer in bollens genomsnittliga tillryggalagda sträcka med drivern när du spelar golf.

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

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

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

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

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

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

Bannummer: Ställer in bannumret för banlöpning.

LAP-knapp: Aktiverar knappen LAP för inspelning av en längd eller vila under en aktivitet.

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

Karta: Anger visningsinställningar för kartdatasidan för aktiviteten (*Inställningar för aktivitetskarter, sidan 78*).

Kartlager: Ställer in kartdata så att de visas på kartan (*Visa och dölja kartdata, sidan 144*).

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.

Lägespårning: Ställer in läget för spårning av uppförs- eller nedförsåkning till automatisk eller manuell för offpiståkning och snowboard.

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 47*).

PlaysLike: Konfigurerar avståndsfunktionen "motsvarande avstånd", som visar justerade avstånd till greenen när du spelar golf (*PlaysLike avståndssikoner, sidan 65*).

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 standardströmläget för aktiviteten.

Tidsgräns för energisparläge: 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.

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

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.

Repetitionräkning: 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: Återställer aktivitetsinställningarna.

Ruttstatistik: Registrerar ledstatistik för inomhusklättringsaktiviteter.

Rutter: Anger inställningarna för beräkning av rutter för aktiviteten (*Ruttinställningar, sidan 78*).

Löpkraft: Registrerar löpkraftsdata och anpassar inställningarna (*Löpkraftsinställningar, sidan 138*).

Satelliter: Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten (*Satellitinställningar, sidan 79*).

Scoreinställningar: Ställer in inställningar för golfpoäng, aktiverar statistikspårning och ställer in handicap (*Scoringinställningar, sidan 67*).

Segment: Visar dina sparade segment för aktiviteten ([Segment, sidan 79](#)). Med alternativet Automatisk ansträngning justeras målloppstiden för ett segment automatiskt baserat på din prestation under segmentet.

Segment, varning: Meddelar dig om att du närmar dig sparade segment ([Segment, sidan 79](#)).

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet, sidan 45](#)).

SpeedPro: Registrerar avancerade hastighetsmätvärden för åk under vindsurfningsaktiviteten.

Simtagsidentifiering: Upptäcker automatiskt simtagstyp för simning i bassäng.

Swimrun Auto Sport-ändring: Växlar automatiskt mellan simdelen och löpdelen av en swimrunaktivitet.

Pekskärm: Aktiverar pekskärmen under en aktivitet.

Tävlingsläge: Avaktiverar funktioner som inte är tillåtna under golfturneringar.

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

Enheter: Anger måttenheterna för aktiviteten.

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

Virtuell caddie: Visar klubbrekommendationer för virtuell caddie automatiskt eller så kan du öppna dem manuellt från menyn. Visas när du har spelat fem golfrundor, spårat klubborna och överfört scorekort till Garmin Golf appen.

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 156 och Beräkning av pulszon, sidan 157 .
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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varningar**.
- 6 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.
- 7 Vid behov, välj typ av varning.
- 8 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 9 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).

Inställningar för aktivitetskartor

Du kan anpassa utseendet på kartdatasidan för varje aktivitet.

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Karta**.

Konfigurera kartor: Visar data från installerade kartprodukter.

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.

Anv. systeminst.: Gör att klockan kan använda inställningarna från kartsysteminställningarna ([Kartinställningar, sidan 142](#)). När den här inställningen är avaktiverad kan du anpassa kartinställningarna för aktiviteten.

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.

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Rutter**.

Aktivitet: Ställer in en aktivitet för rutten. Klockan beräknar optimerade rutter för den typ av aktivitet du ägnar dig åt.

Ruttdragning efter popularitet: 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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 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 ([Visa eller redigera baninformation, sidan 168](#)).
- 8 Börja följa en sparad bana ([Navigera till en destination, sidan 163](#)).

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 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Automatisk klättring > Status**.

6 Välj **Alltid** eller **När ingen navigering**.

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 **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
- 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.

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **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 satelliter (*Systeminställningar*, sidan 171).

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™ teknik 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 ökas 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 Descent 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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 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.

Applied Ballistics®

⚠ VARNING

Funktionen för tillämpad ballistik är till för att ge dig exakta lösningar för vindavdrift och höjd. Dessa grundar sig i pistol- och kulprofiler samt mätningar av aktuella förhållanden. Förhållandena kan förändras snabbt beroende på omgivningen. Förändringar i omgivningen, t.ex. vindbyar eller kastvindar kan påverka noggrannheten för skottet. Höjd- och vindavdriftslösningar är endast förslag utifrån det du anger i funktionen. Gör avläsningar ofta och noggrant och låt mätvärdena stabiliseras efter betydande förändringar i omgivningen. Ha alltid en säkerhetsmarginal för ändrade förhållanden och läsfel.

Förstå alltid ditt mål och vad som ligger bortom målet innan du skjut. Underlåtenhet att ta hänsyn till skjutförhållandena kan orsaka skador på egendom, personskador eller dödsfall.

Funktionen Applied Ballistics erbjuder anpassade sikteslösningar för skjutning på långa avstånd baserat på ditt gevärs egenskaper, kulornas egenskaper och olika miljöförhållanden. Du kan ange parametrar såsom vind, temperatur, luftfuktighet, räckvidd och avfyrningsriktning.

Funktionen ger dig den information du behöver för att skjuta projektiler på långt avstånd, inklusive höjduppskjutning, vindmotstånd och flygtid. Den innehåller också anpassade dragmodeller för din kultyp. Gå till appliedballisticsllc.com för mer information om funktionen. Se *Ordlistan Applied Ballistics*, sidan 86 för beskrivningar av termer och datafält.

Obs! Du kan behöva uppgradera ballistiklösaren i appen Applied Ballistics Quantum för att låsa upp alla Applied Ballistics funktioner (*Applied Ballistics Quantum appen*, sidan 81).

Applied Ballistics Quantum appen

Med appen Applied Ballistics Quantum kan du hantera ballistiska profiler på Descent klockan eller uppgradera ballistiklösaren om det behövs. Du kan hämta Applied Ballistics Quantum appen från appbutiken på telefonen.

Applied Ballistics alternativ:

På urtavlan trycker du på **START**, väljer **Applied Ballistics** och trycker på **START**.

Quick Edit: Redigera snabbt avstånd, skjutriktning och vindinformation (*Snabbredigera skjutförhållande*, sidan 82).

Range Card: Gör att du kan se data för olika avstånd som baseras på parametrar som användaren matat in. Du kan ändra fält (*Anpassa fälten för avståndskort*, sidan 82), redigera avståndssteg (*Redigera avståndsökning*, sidan 82) och ange basavstånd (*Inställningar för grundavstånd*, sidan 83).

Target Card: Visa avstånd, höjd och vindmotstånd för tio mål som baseras på parametrar som användaren matat in.

Environment: Anpassa atmosfäriska förhållanden för den aktuella miljön. Du kan ange egna värden, använda tryck- och latitudvärdet från den inbyggda sensorn i enheten eller använda temperaturvärdet från en ansluten tempe™ sensor (*Miljö*, sidan 82).

Target: Anpassa förhållanden för skjutning på långt avstånd för det aktuella målet. Du kan byta valt mål och anpassa förhållanden för upp till tio mål (*Byta mål*, sidan 83).

Profile: Anpassa vapenegenskaper (*Redigera vapenegenskaper*, sidan 84), kulegenskaper (*Redigera kulegenskaper*, sidan 84) och måttenheter för utdata för aktuell profil. Du kan ändra vald profil (*Välja en annan profil*, sidan 83) och lägga till ytterligare profiler (*Lägga till en profil*, sidan 83).

Change Fields: Gör att du kan anpassa datafälten på profildatasidan (*Anpassa profildatasidorna*, sidan 84).

Setup: Här kan du välja måttenheter och aktivera alternativen för höjd- och sidoinställningar.

Snabbredigera skjutförhållande

Du kan redigera avstånd, skjutriktning och vindinformation.

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.

2 Välj **Quick Edit**.

TIPS: Du kan trycka på DOWN eller UP för att redigera värdena. Tryck på START för att gå till nästa fält.

3 Ställ in värdet **RNG** till målavståndet.

4 Ange värdet för **DOF** som den faktiska skjutriktningen (antingen manuellt eller med hjälp av kompass).

5 Ställ in värdet **W 1** till den låga vindhastigheten.

6 Ställ in värdet **W 2** till den höga vindhastigheten.

7 Ställ in **DIR**-värdet till den riktning vinden kommer ifrån.

8 Tryck på **BACK** för att spara inställningarna.

Miljö

Redigera miljön

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.

2 Välj **Environment**.

3 Välj ett alternativ som du vill redigera.

Aktivera automatisk uppdatering

Du kan använda funktionen för automatisk uppdatering för att uppdatera latitud- och tryckvärden automatiskt. När en temperatursensor är ansluten uppdateras även temperaturvärdet. När den är ansluten till en vädermätare uppdateras även vindhastigheten, vindriktningen och luftfuktigheten. Värdena uppdateras var femte minut.

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.

2 Välj **Environment > Auto Update > On**.

Avståndskort

Anpassa fälten för avståndskort

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.

2 Välj **Range Card**.

TIPS: Du kan trycka på START för att snabbt visa olika datafält för den tredje kolumnen.

3 Håll ned **START**.

4 Välj **Change Fields**.

5 Tryck på **START** för att bläddra till ett fält.

6 Tryck på **DOWN** eller **UP** för att byta fält.

7 Spara ändringarna genom att trycka på **BACK**.

Redigera avståndsökning

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.

2 Välj **Range Card**.

3 Håll ned **START**.

4 Välj **Range Increment**.

5 Ange ett värde.

Inställningar för grundavstånd

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Range Card**.
- 3 Håll ned **START**.
- 4 Välj **Base Range**.
- 5 Ange ett värde.

Mål

Byta mål

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Target**.
- 3 Välj ett mål.
- 4 Välj **Set as Current**.

Redigera målet

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Target**.
- 3 Välj ett mål.
- 4 Välj ett alternativ som du vill redigera.

Profil

Välja en annan profil

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Profile**.
- 3 Välj en profil.
- 4 Välj **Change Profile**.

Lägga till en profil

Du kan lägga till en .pro-fil som innehåller profilinformation genom att skapa den med appen Applied Ballistics Quantum och överföra den till mappen AB på enheten. Du kan också skapa en profil med Garmin enheten.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Profile > + Profile**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - För att anpassa kulegenskaper, välj **Bullet Properties** ([Redigera kulegenskaper, sidan 84](#)).
 - För att anpassa vapenegenskaper, välj **Gun Properties** ([Redigera vapenegenskaper, sidan 84](#)).
 - Om du vill ändra måttenheter för utdatafälten väljer du **Output Units**.

Ta bort en profil

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Profile**.
- 3 Välj en profil.
- 4 Välj **Delete Profile**.

Anpassa profildatasidorna

- 1 Under en Applied Ballistics aktivitet trycker du på **DOWN** för att bläddra till profildatasidan.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj **Change Fields**.
- 4 Tryck på **DOWN** eller **UP** för att bläddra till ett fält.
- 5 Tryck på **START** för att ändra fältet.
- 6 Spara ändringarna genom att trycka på **BACK**.

Redigera kulegenskaper

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Bullet Properties**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - För att automatiskt ange kulegenskaper från kuldatabasen Applied Ballistics väljer du **Bullet Database** och väljer ballistiklösaren, kulkaliber, tillverkare, kula, och dragkurva.
Obs! Välj din kulas kaliber för att söka i en lista över kulor inom den kalibern. Inte alla hylsors namn matchar den faktiska kulkalibern. Till exempel är en 300 Win Mag en .308 kalibers kula.
 - Om du vill ange kulegenskaper manuellt om kulan inte finns i kuldatabasen trycker du på **DOWN** för att bläddra igenom alternativen och väljer de värden som ska redigeras.
Obs! Du hittar den här informationen på kultillverkarens webbsida.

Redigera vapenegenskaper

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties**.
- 3 Välj ett alternativ som du vill redigera.

Kalibrering av utgångshastigheten

Genom att kalibrera utgångshastigheten får du en mer exakt lösning i överljudsområdet för ditt specifika skjutvapen.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties > Calibrate Muzzle Velocity**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Range** för att redigera avståndet.
 - Välj **True Drop** om du vill redigera fallhöjden.
- 4 Välj ✓.

Kalibrera fallhöjdens skalningsfaktor

Garmin rekommenderar att du kalibrerar utgångshastigheten före fallhöjdens skalningsfaktor.

Genom att kalibrera fallhöjdens skalningsfaktor får du en mer exakt lösning i eller efter det transoniska området för ditt specifika skjutvapen.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties > Calibrate DSF**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Range** för att redigera avståndet.
 - Välj **True Drop** om du vill redigera fallhöjden.
- 4 Välj ✓.

Se tabellen för fallhöjdens skalningsfaktor (DSF)

Tabellen för fallhöjdens skalningsfaktor fylls i när du har kalibrerat fallhöjdens skalningsfaktor. Om det behövs kan du återställa tabellen till noll.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties > View DSF Table**.
- 3 Om det behövs håller du ned **MENU** och väljer **Clear DSF Table**.
Tabellvärdena återställs till noll.

Redigera tabellen för utgångshastighet och temperatur

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Edit**.
- 5 Tryck på **DOWN** eller **UP** för att bläddra i tabellen.
- 6 Tryck på **START** för att redigera ett värde.
- 7 Spara ändringarna genom att trycka på **BACK**.
- 8 Tryck på **BACK**.
- 9 Välj **Muzzle Velocity > Enable MV-Temp** för att ställa in utgångshastigheten med hjälp av temperaturtabellen.

Rensa mynningshastighets- och temperaturtabell (MV-TEMP.-tabell)

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Clear MV-Temp**.

Ordlistan Applied Ballistics

Fält för skyttelösning

DOF: Skottriktningen, med norr vid 0 grader och öst vid 90 grader. Inmatningsfält.

TIPS: Du kan använda kompassen för att ställa in detta värde genom att peka enhetens yttersta punkt i skottriktningen. Det aktuella kompassvärdet visas i fältet DOF. Tryck på START för att använda detta värde. Du kan ange ett värde manuellt genom att trycka på DOWN eller UP.

Obs! DOF används endast för beräkning av Corioliseffekten. Om du skjuter mot ett mål som är mindre än 1 000 yard bort är det här inmatningsfältet valfritt.

Elevation: Den vertikala delen av sikteslösningen visas i miliradian (mil) eller vinkelminut (MOA).

RNG: Avståndet till målet visas i yards eller meter. Inmatningsfält.

W 1/2: Vindhastighet 1, vindhastighet 2 och vindriktning. Om exempelvis vindriktningen (DIR) är 9:00 blåser vinden från vänster till höger från skyttens håll sett. Inmatningsfält.

Obs! Fältet för vindhastighet 2 är valfritt. Det är inte effektivt att använda både vindhastighet 1 och vindhastighet 2 för att räkna ut olika vindhastigheter på olika avstånd mellan dig och målet. Med hjälp av dessa fält kan du befästa (isolera) vindarnas värden och räkna ut lägsta och högsta vindmotståndsvärdet för lösningen.

Windage 1: Den horisontella delen av sikteslösningen är baserad på vindhastigheten 1 och vindriktningen i miliradian (mil) eller vinkelminut (MOA).

Windage 2: Den horisontella delen av sikteslösningen är baserad på vindhastigheten 2 och vindriktningen i milliradian (mil) eller vinkelminut (MOA).

Extra resultatfält

Aero. Jump. Effect: Summan av höjdberäkningen avseende aerodynamiska hopp. Aerodynamiska hopp är kulans vertikala avvikelse vid sidvind. Aerodynamiska hopp beräknas baserat på vindhastigheten 1. Om sidvindskomponent eller vindvärde inte finns tillgängligt, är detta värde är noll.

Bullet Drop: Den totala fallhöjden på kulan längs dess flygväg visas i tum.

Cos. Incl. Ang.: Cosinus av lutningsvinkeln till målet.

H. Cor. Effect: Den horisontella Corioliseffekten. Den horisontella Corioliseffekten är summan av vindmotståndsberäkningen avseende Corioliseffekten. Detta beräknas alltid av enheten, men träffens inverkan kan bli minimal om du inte skjuter från ett utökat avstånd.

Lead: Den horisontella korrigering som behövs för att träffa ett mål som rör sig åt vänster eller höger i en given hastighet.

TIPS: När du anger hastigheten på ditt mål, räknar enheten ut erforderligt vindmotstånd som behövs för det totala vindmotståndsvärdet.

Max. Ord.: Maximal stabilitet. Maximal stabilitet är den maximala höjden ovanför gevärspipans axel som en kula kommer nå längs flygvägen.

Max. Ord. Range: Räckvidden där kulan kommer att nå sin maximala stabilitet.

Remaining Energy: Den återstående energin vid kulans träff på målet visas i fot-pund av kraft (ft. lbf) eller joule (J).

Spin Drift: Summan av vindmotståndsberäkningen avseende yrväder (gyroskopisk drift). På norra halvklotet kommer till exempel en kula skjuten ur en högerskyttes gevärspipa alltid att dra lite åt höger när den skjuts ut.

Time of Flight: Flygtiden, den tid som krävs för en kula att nå sitt mål på ett givet avstånd.

V. Cor. Effect: Den vertikala Corioliseffekten. Den vertikala Corioliseffekten är summan av höjdberäkningen avseende Corioliseffekten. Detta beräknas alltid av enheten, men träffens inverkan kan bli minimal om du inte skjuter från ett utökat avstånd.

Velocity: Den beräknade hastigheten på kulan när den träffar målet.

Velocity Mach: Den beräknade hastigheten på kulan när den träffar målet, visas som en machhastighetsfaktor.

Miljöfält

Amb/Stn Pressure: Omgivningens (platsens) lufttryck. Omgivningens lufttryck är inte justerat för havsytans (barometriskt) tryck. Omgivningstryck krävs för den ballistiska skyttelösningen. Inmatningsfält.

TIPS: Du kan ange detta värde manuellt, eller så kan du välja alternativet Use Current Pressure om du vill använda lufttrycksvärdet från enhetens integrerade sensor.

Humidity: Den procentuella andelen av fukt i luften. Inmatningsfält.

Latitude: Den horisontella positionen på jordytan. Negativa värden ligger under ekvatorn. Positiva värden ligger ovanför ekvatorn. Detta värde används för att beräkna den vertikala och horisontella Coriolisdriften. Inmatningsfält.

TIPS: Du kan välja alternativet Use Current Position om du vill använda GPS-koordinaterna från din enhet.

Obs! Latitude används endast för beräkning av Corioliseffekten. Om du skjuter mot ett mål som är mindre än 1 000 yard bort är det här inmatningsfältet valfritt.

Temperature: Temperaturen på den aktuella platsen. Inmatningsfält.

TIPS: Du kan manuellt ange temperaturavläsningen från en ansluten tempe sensor eller annan temperaturkälla. Detta fält uppdateras inte automatiskt när du är ansluten till en tempe sensor.

Wind Direction: Den riktning som vinden kommer ifrån. Vinden 9:00 blåser till exempel från vänster till höger. Inmatningsfält.

Wind Speed 1: Vindhastigheten som används skyttelösningen. Inmatningsfält.

Wind Speed 2: Valfri, extra vindhastighet som används i skyttelösningen. Inmatningsfält.

TIPS: Du kan använda två vindhastigheter för att beräkna en vindmotståndslösning som innehåller höga och låga värden. Det faktiska vindmotståndet som ska gälla för skottet bör falla inom ramen för detta.

Målfält

Direction of Fire: Skottriktningen, med norr vid 0 grader och öst vid 90 grader. Inmatningsfält.

Obs! Direction of Fire används endast för beräkning av Corioliseffekten. Om du skjuter mot ett mål som är mindre än 1 000 yard bort är det här inmatningsfältet valfritt.

Inclination: Lutningsvinkeln av skottet. Ett negativt värde indikerar skott i nedförsbacke. Ett positivt värde indikerar skott i uppförsbacke. Skyttelösningen multiplicerar den vertikala delen av lösningen med cosinus av lutningsvinkeln för att beräkna den justerade lösningen för ett skott i uppförs- eller nedförslutning. Inmatningsfält.

Range: Avståndet till målet visas i yards eller meter. Inmatningsfält.

Speed: Hastigheten på ett rörligt mål visas i miles i timmen (mph) eller kilometer i timmen (km/h). Ett negativt värde indikerar att målet rör sig åt vänster. Ett positivt värde indikerar att målet rör sig åt höger. Inmatningsfält.

Profilfält, kulegenskaper

Ballistic Coefficient: Tillverkarens ballistiska koefficient för din kula. Inmatningsfält.

TIPS: När du använder en av de Applied Ballistics anpassade dragkurvorna kommer den ballistiska koefficienten att visa ett värde på 1 000.

Bullet Diameter: Kulans diameter mätt i tum. Inmatningsfält.

Obs! Diametern på kulan kan variera från det gängse namnet på patronen. Till exempel är en 300 Win Mag i själva verket .308 tum i diameter.

Bullet Length: Kulans längd mäts i tum. Inmatningsfält.

Bullet Weight: Kulans vikt mätt i gran. Inmatningsfält.

Drag Curve: Den Applied Ballistics anpassade dragkurvan, eller standardprojektilmodellerna G1 eller G7. Inmatningsfält.

Obs! De flesta kulorna för långhållsskytte ligger närmare G7-standarderna.

Profilfält, vapenegenskaper

Muzzle Velocity: Kulans hastighet när den lämnar mynningen. Inmatningsfält.

Obs! Det här fältet är obligatoriskt för att få korrekta beräkningar av skyttelösningen. Om du kalibrerar mynningshastigheten kan det här fältet uppdateras automatiskt för en mer exakt avfyrningslösning.

Output Units: Ställer utgångsenheternas mått. En milliradian (mil) är 3 438 tum vid 100 yard. En vinkelminut (MOA) är 1 047 tum vid 100 yard.

Sight Height: Avståndet från gevärspipans mittaxel till kikarsiktets mittaxel. Inmatningsfält.

TIPS: Du kan enkelt avgöra detta värde genom att mäta från toppen av bulten till mitten av vapentornet och lägga till halva diametern av bulten.

SSF - Elevation: En linjär multiplikator som redovisar vertikal skalning. Inte alla kikarsikten spårar perfekt, så den ballistiska lösningen behöver en korrigering för att väga upp för ett särskilt kikarsikte. Exempelvis, om ett vapentorn flyttas 10 miliradian (mil) men träffens inverkan är 9 mil, är synskalan 0,9. Inmatningsfält.

SSF - Windage: En linjär multiplikator som redovisar horisontell skalning. Inte alla kikarsikten spårar perfekt, så den ballistiska lösningen behöver en korrigering för att väga upp för ett särskilt kikarsikte. Exempelvis, om ett vapentorn flyttas 10 miliradian (mil) men träffens inverkan är 9 mil, är synskalan 0,9. Inmatningsfält.

Twist Rate: Avståndet som det tar för räfflingen i din gevärspipa att göra en hel rotation. Räfflad vridning tillhandahålls ofta av vapen- eller gevärspipans tillverkare. Inmatningsfält.

Zero Height: En alternativ modifiering som påverkar höjningen vid nollavstånd. Detta används ofta när du lägger till ett en undertryckare eller använder en subsonisk belastning. Till exempel, om du lägger till en undertryckare och kulan träffar målet 1 tum högre än förväntat, är din Zero Height 1 tum. Du måste ställa in denna till noll när du tar bort undertryckaren. Inmatningsfält.

Zero Offset: En alternativ modifiering som påverkar vindmotståndet vid nollavstånd. Detta används ofta när du lägger till ett en undertryckare eller använder en subsonisk belastning. Till exempel, om du lägger till en undertryckare och kulan träffar målet 1 tum till vänster om den förväntade träffpunkten, är din Zero Offset -1 tum. Du måste ställa in denna till noll när du tar bort undertryckaren. Inmatningsfält.

Zero Range: Avståndet där geväret nollställdes. Inmatningsfält.

Profilfält, vapenegenskaper, kalibrera mynningshastighet

Range: Avståndet från mynningen till målet. Inmatningsfält.

TIPS: Du bör ange ett värde så nära skyttelösningens föreslagna avstånd som möjligt. Det här är avståndet där kulan saktar in till Mach 1,2 och går över i det transoniska avståndet.

True Drop: Det faktiska avståndet som kulan faller under flygningen till målet visas i milliradianer (mil) eller vinkelminut (MOA). Inmatningsfält.

Profilfält, vapenegenskaper, kalibrera fallhöjdens skalfaktor

Range: Det avstånd du skjuter ifrån. Inmatningsfält.

TIPS: Detta avstånd bör ligga inom 90 % av det rekommenderade avståndet för skyttelösningen. Värden mindre än 80 % av det rekommenderade avståndet kommer inte att ge någon giltig justering.

True Drop: Den faktiska sträckan kulan faller när den skjuts från ett specifikt avstånd visas i milliradian (mil) eller vinkelminut (MOA). Inmatningsfält.

Träning

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 Descent 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 Descent.

Synkronisera din klocka i Descent 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 88).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i Descent.

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 106).

- 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 **START** på urtavlan och välj en löp- eller cykelaktivitet.
Obs! Om du har avslutat minst en löprunda utomhus med pulsdatabaser eller en cykeltur med puls- och prestationsdata visas dagliga föreslagna träningspass på klockan.

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 100). 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, bankartan och lägga till en PacePro™ plan (*PacePro träning*, sidan 93).

Träningspass

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

På klockan: Du kan öppna träningsappen från aktivitetslistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa på din klocka (*Aktiviteter och appar*, sidan 44).

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. (*Följ ett träningspass från Garmin Connect*, sidan 90).

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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU** och välj **Träning**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill starta ett intervallpass eller ett träningspass med ett träningsmål väljer du **Snabbträningspass** (*Starta ett intervallpass, sidan 91, Ställa in ett träningsmål, sidan 92*).
 - Om du vill starta ett förladdat eller sparat träningspass väljer du **Träningsbibliotek** (*Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 90*).
 - Om du vill starta ett schemalagt träningspass från Garmin Connect träningskalendern väljer du **Träningskalender** (*Om träningskalendern, sidan 93*).

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 **START** för att 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! Poängen för utförande av träningspass visas endast för träningspass med puls-, hastighets-, tempo- eller kraftmål.

	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 150*)).

- 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 106](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Kör** eller **Cykling**.
Det dagliga föreslagna träningspasset visas.
- 3 Tryck på **START** och välj ett alternativ:
 - Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
 - För att ta bort träningspasset väljer du **Avslå**.
 - För att förhandsgranska träningsstegen väljer du **Steg**.
 - Om du vill visa träningsförslag för den kommande veckan väljer du **Fler förslag**.
 - Om du vill visa träningsinställningarna, t.ex. **Måltyp**, väljer du **Inställningar**.

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

Starta ett intervallpass

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Snabbträningspass > Intervaller**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Öppna upprepningar** om du vill markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på **LAP**.
 - Välj **Planerade upprepningar > Kör träningspass** om du vill använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.
- 6 Välj **Ja** för att inkludera uppvärmning före träningspasset.
- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 8 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på **LAP** för att påbörja det första intervallet.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.
- 10 Du kan när som helst trycka på **LAP** för att stoppa aktuellt intervall eller viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod (valfritt).

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Anpassa ett intervallpass

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Snabbträningspass > Intervaller > Planerade upprepningar > Ändra**.
- 5 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**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.
- 6 Tryck på **BACK**.

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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Träningsbibliotek > Kritisk simhastighet > Simma f a testa kritisk simhast**.
- 5 Tryck på **DOWN** för att förhandsgranska steg i träningspass (valfritt).
- 6 Tryck på **START**.
- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 8 Följ instruktionerna på skärmen.

Använda Virtual Partner®

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

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Virtual Partner**.
- 6 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra platsen för Virtual Partner sidan (valfritt).
- 8 Starta din aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 44*).
- 9 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till Virtual Partner sidan 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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ställ in ett mål**.
 - Välj **Snabbträningspass**.
- 6 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.
- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

TIPS: Du kan hålla MENU 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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 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 **START** för att starta aktivitetstimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** 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.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 150](#)) och du måste para ihop klockan Descent med en kompatibel smartphone.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Program från Garmin-tränaren**.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.

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 slingan med förenklade widgetar på Descent klockan.

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 150)).

- 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 168).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj **PacePro > Skapa ny**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Måltempo** och ange ditt måltempo.
 - Välj **Måltid** och ange din måltid.Klockan visar ditt anpassade tempoband.
- 8 Tryck på **START**.
- 9 Välj ett alternativ:
 - Välj **Acceptera plan** för att starta planen.
 - Välj **Visa intervall** om du vill förhandsgranska mellantiderna.
 - Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdplottning för banan
 - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort planen.

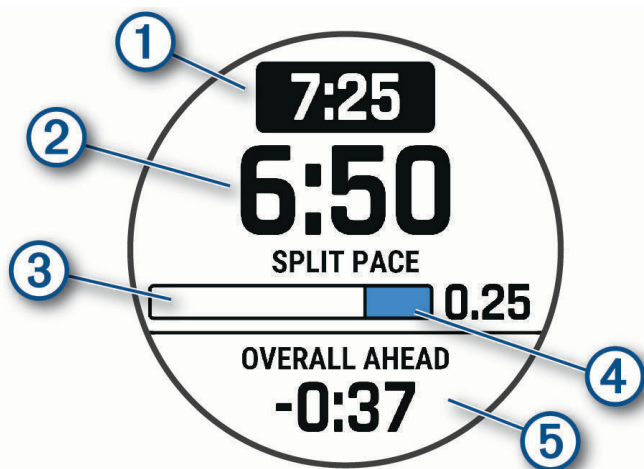
Starta en PacePro plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect konto.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > PacePro-program**.
- 5 Välj en plan.
- 6 Tryck på **START**.

TIPS: Du kan förhandsgranska mellantider, höjdprofil och kartan innan du accepterar PacePro planen.

- 7 Välj **Acceptera plan** för att starta planen.
- 8 Om nödvändigt väljer du **Ja** för att aktivera bannavigering.
- 9 Tryck på **START** 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 in MENU och välja **Stoppa PacesPro > Ja** för att stoppa PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

Kraftvägledning

Du kan skapa och använda en kraftstrategi för att planera din ansträngning på en bana. Descent 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 96](#)). 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 135](#)).

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 135](#)). Du måste också ha en bana inläst i klockan ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 168](#)).

Du kan också skapa en kraftvägledning i Garmin Connect appen.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en utomhuscyklingsaktivitet.
- 3 Håll in **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Kraftvägledning > Skapa ny**.
- 5 Välj en bana ([Banor, sidan 167](#)).
- 6 Välj en körposition.
- 7 Välj en växelvikt.
- 8 Tryck på **START** 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.

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 tidigare aktiviteter som du har sparat på klockan.

Klockan har en förenklad historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Widgetar, sidan 100](#)).

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **All statistik**.
 - Om du vill visa hur aktiviteten påverkar din aeroba och anaeroba kondition, välj **Training Effect** ([Om Training Effect, sidan 115](#)).
 - Om du vill visa tiden i varje pulszon väljer du **Puls**.
 - Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
 - Om du vill välja en skid- eller snowboardrunda och visa ytterligare information om varje runda väljer du **Åk**.
 - Om du vill välja ett träningsset och visa ytterligare information om varje set väljer du **Set**.
 - Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för aktiviteten väljer du **Höjdprofil**.
 - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

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 **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
 - 2 Välj **Historik > Rekord**.
 - 3 Välj en sport.
 - 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en post markerar du en post och väljer **Rensa rekord > Ja**.
 - Om du vill ta bort alla poster för sporten väljer du **Rensa alla rekord > Ja**.
- 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 **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Använda total distans

Total distans registrerar automatiskt den totala tillryggalagda sträckan, höjdstigningen och tiden du ägnat åt olika aktiviteter.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler > Total Distans**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa total distans.

Ta bort historik

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
 - 2 Välj **Historik > Alt..**
 - 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ta bort alla aktiviteter?** för att radera alla aktiviteter från historiken.
 - Välj **Nollställa totaler** om du vill återställa alla sammanlagda sträckor och tider.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Utseende

Du kan anpassa utseendet på urtavlan och snabbåtkomstfunktionerna i slingan med förenklade widgetar och menyn för kontroller.

Inställningar för urtavlan

Du kan anpassa urtavlans utseende genom att välja layout, färger och ytterligare data. Du kan också hämta egna urtavlor från Connect IQ butiken.

Standardurtavla



①	Annan tidszonpekare. Refererar till 24-timmarsmarkeringarna på klockan (Lägga till andra tidszoner, sidan 43).
②	Ingen flygförbudstid återstår. Refererar till 24-timmarsmarkeringarna på klockan (Tid för flygförbud, sidan 10).
③	Ytintervall (SI) efter ett dyk (Visa förenklad widget för ytintervall, sidan 30).

Anpassa urtavlan

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla som finns i Connect IQ butiken ([Connect IQ funktioner, sidan 152](#)).

Du kan anpassa urtavlans information och utseende, eller aktivera en installerad Connect IQ urtavla.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **Lägg till ny** om du vill skapa en anpassad digital eller analog urtavla.
- 5 Tryck på **START**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
 - Om du vill ändra stil på siffrorna på den analoga urtavlan väljer du **Urtavla**.
 - Om du vill ändra stil på visarna på den analoga urtavlan väljer du **Visare**.
 - Om du vill ändra stil på siffrorna på den digitala urtavlan väljer du **Layout**.
 - Om du vill ändra stil på sekunderna på den digitala urtavlan väljer du **Sekunder**.
 - 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 aktivera ett läge med låg ljusstyrka för urtavlan i mörka miljöer väljer du **Mörkt**.
 - Om du vill ändra den tidszon som används för den alternativa tidszonspekaren på standardurtavlan väljer du **Alt. tidszoner** ([Redigera en alternativ tidszon, sidan 44](#)).

Obs! Den alternativa tidszonpekaren använder den första alternativa tidszonen i listan.

 - Om du vill ändra färgen på data som visas på urtavlan väljer du **Datafärg**.
 - Om du vill ta bort urtavlan väljer du **Ta bort**.

Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa widgetslingan, sidan 104](#)). 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 widgetslingan, sidan 104](#)). 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 (<i>Lägga till andra tidszoner, sidan 43</i>).
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 (<i>Body Battery, sidan 105</i>).
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 (<i>Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 138</i>).
Kompass	Visar en elektronisk kompass.
Cyklingsnivå	Visar din åkartyp, aerobisk uthållighet, aerobisk kapacitet och anaerobisk kapacitet (<i>Visa cyklingsnivå, sidan 118</i>).
Dyklogg	Visar korta sammanfattningar av dina senaste registrerade dyk (<i>Visa den förenklade widgeten för dyklogg, sidan 31</i>).
Dykberedskap	Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för dykning varje dag (<i>Dykberedskap, sidan 32</i>).
Hundspårning	Visar din hunds platsinformation när du har en kompatibel hundspårningsenhet ihopparad med Descent klockan.
Uthållighetspoäng	Visar ett resultat, en graf och ett kort meddelande som beskriver den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter (<i>Uthållighetspoäng, sidan 117</i>).
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 (<i>Health Snapshot™, sidan 50</i>).
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.

Namn	Beskrivning
Backpoäng	Visar poäng, graf, bidragande mätvärden och ett kort meddelande som beskriver hur du presterar i backar baserat på registrerade löpningsaktiviteter (Backpoäng, sidan 118).
Historik	Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten (HRV-test, sidan 108).
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 138).
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 119).
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 153).
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 sömnläge, sidan 174).
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 147).
Primär tävling	Visar den tävling som du anger som primär tävling i Garmin Connect kalendern (Tävlingskalender och primär tävling, sidan 89).
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 130). 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 89).
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.
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 162).
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 118).

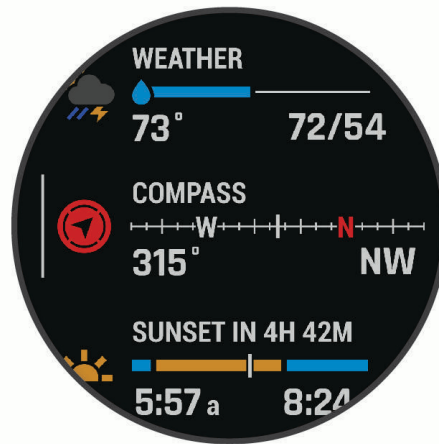
Namn	Beskrivning
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningssaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång, gryning och skymning, tillsammans med en karta över solens aktuella position och en graf över dagens solljus.
Ytintervall	Visar tid för ytintervall, syrgasförgiftningsenheter (OTU), syrgasförgiftning i det centrala nervsystemet (CNS) i procent, vävnadsbelastning och återstående flygförbudstid efter ett dyk (Visa förenklad widget för ytintervall, sidan 30).
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 59).
Träningsberedskap	Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag (Träningsberedskap, sidan 117).
Träningsstatus	Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation (Träningsstatus, sidan 112).
VIRB® kontroll	Visar kamerakontroll när du har en VIRB enhet parkopplad med Descent klockan (VIRB fjärrkontroll, sidan 138).
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos. Du kan också visa aktuella väderförhållanden på kartan med flera kartöverlagringar.
Xero® enhet	Visar laserplatsinformation när du har en kompatibel Xero enhet som parats ihop med din Descent klocka (Xero laserplatsinställningar, sidan 140).

Visa widgetslingan

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

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN**.

Klockan bläddrar genom widgetslingan och visar sammanfattningsdata för varje widget.



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

- 2 Tryck på **START** för att visa mer information.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **DOWN** om du vill visa detaljer om en widget.
 - Tryck på **START** om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.

Anpassa widgetslingan

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende > Förenkl widg**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra plats för en förenklad widgetslinga väljer du en förenklad widget och trycker på **UP** eller **DOWN**.
 - Om du vill ta bort en förenklad widgetslinga väljer du en förenklad widget och trycker på .
 - Om du vill lägga till en förenklad widget väljer du **Lägg till** och väljer en förenklad widget.

TIPS: Du kan välja **SKAPA MAPP** för att skapa mappar som innehåller flera förenklade widgetar ([Skapa mappar med förenklade widgetar, sidan 104](#))

Skapa mappar med förenklade widgetar

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende > Förenkl widg > 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 den förenklade widgetslingan 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 den förenklade widgetslingan och håller ner **MENU**.
 - Om du vill redigera förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Ändra** ([Anpassa widgetslingan, sidan 104](#)).

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 105*).

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 anstränger 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.

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 106*).

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 108*).

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 108*).

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 109*).

FTP (Functional Threshold Power): Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP (*Hämta din FTP-uppskattning, sidan 110*).

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 110*).

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 111*).

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 111*).

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 Descent 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 202*) 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 135](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 155](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 157](#)). 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 ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74](#)).

- 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 **UP** eller **DOWN** 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 135](#)). 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 155](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 157](#)). 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 **UP** eller **DOWN** 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 155](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 157](#)).

Klockan använder beräknat VO2 Max och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 106](#)). Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
- 2 Tryck på **START** för att visa information om widgeten.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa en förutsagd tävlingstid.

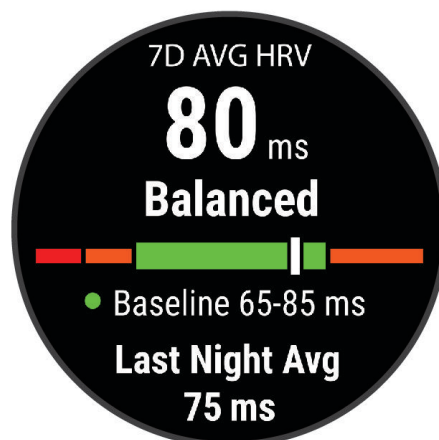


- 4 Tryck på **START** för att visa förutsägelser för andra distanser.

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 utmattning, 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.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Stressnivån är resultatet av ett treminuterstest som utförs när du står stilla, där Descent enheten analyserar pulsvariabilitet för att fastställa din allmänna stress. Träning, sömn, näring och allmän stress påverkar hur en löpare presterar. Stressnivåintervallet går från 1 till 100, där 1 innebär mycket låg stress och 100 innebär mycket hög stress. Om du känner till din stressnivå kan det vara lättare att avgöra om din kropp är redo för en tuff löprunda eller yoga.

Visa din pulsvariabilitet och stressnivå

För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. Innan du kan visa din stressnivå utifrån pulsvariabilitet (HRV) måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 135).

TIPS: Garmin rekommenderar att du mäter din stressnivå vid ungefär samma tidpunkt och under samma förhållanden varje dag.

- 1 Om det behövs trycker du på **START** och väljer **Lägg till > HRV-belastn.** för att lägga till stressappen i listan över appar.
- 2 Välj **Ja** om du vill lägga till appen i din lista över favoriter.
- 3 På urtavlan trycker du på **START**, väljer **HRV-belastn.** och trycker på **START**.
- 4 Stå stilla och vila i tre minuter.

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 träningssidor 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 106).

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 73).
- 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 135](#)) och du måste få ditt beräknade VO2 Max för cykling ([Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 107](#)).

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 Tryck på **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att se prestandawidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** 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 202](#)).

Mjölksyatröskel

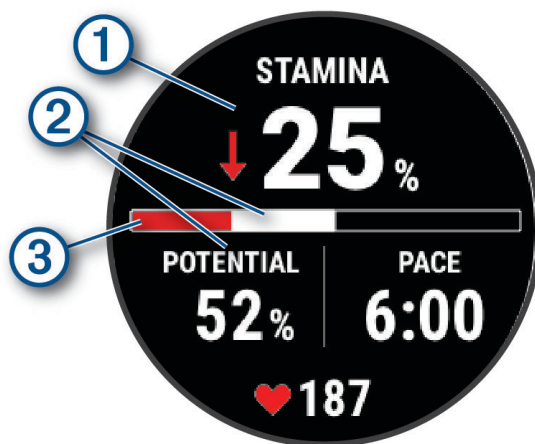
Mjölksyatröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning uppskattas intensitetsnivån i form av tempo, puls eller kraft. När en löpare överstiger tröskeln börjar tröttheten tillta i en allt snabbare takt. För erfarna löpare inträffar tröskeln 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 157](#)). 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 pulsdatabaser och uppskattning av max. VO2 (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 106*).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en löpnings- eller cykelaktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Stamina**.
- 6 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra datasidans plats (valfritt).
- 7 Tryck på **START** för att redigera det primära datafältet för uthållighet (valfritt).
- 8 Starta din aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 44*).
- 9 Tryck på **UP** eller **DOWN** 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 135*).

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 106*). Klockan visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar till miljöer med hög värme eller till hög höjd (*Värme- och höjdarklimatisering för bra prestation, sidan 116*).

HRV: HRV är din pulsvariabilitetstatus under de senaste sju dagarna (*HRV-test, sidan 108*).

Intensiv belastning: Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. (*Intensiv belastning, sidan 113*).

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 114*).

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass (*Återhämtningstid, sidan 115*).

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 106](#)). 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 ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74](#)).

För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du prova 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 89](#)).
- 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 träningsid och -intensitet ökar eller minskar.

Träningens 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 114). 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 träningsidor 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. Descent 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 106](#)).

- 1 När du vill pausa din träningsstatus väljer du ett alternativ:
 - I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned **MENU** och väljer **Alt. > 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 **MENU** och väljer **Alt. > 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 203](#)).

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 106*) och kraftkurvedata från en ihopparad kraftmätare (*Visa din kraftkurva, sidan 111*).

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 155*).

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
Obs! Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din förenklade widgetslinga (*Anpassa widgetslingan, sidan 104*).
- 2 Tryck på **START** för att visa din nuvarande åkarty.
- 3 Tryck på **START** för att visa en detaljerad analys av din cyklingsnivå (valfritt).

Lägga till en aktie

Innan du kan anpassa aktielistan måste du lägga till den förenklade aktiewidgeten i slingan med förenklade widgetar (*Anpassa widgetslingan, sidan 104*).

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklad aktiewidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj **Lägg till aktie**.
- 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 widgetslingan trycker du på **START** och väljer **Ställ in som favorit**.

Lägga till en väderplatser

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade väderwidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 På den första sidan för den förenklade widgeten trycker du på **START**.
- 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 **START** och välj en plats för att visa vädret för den platsen.

Använda Jetlagrådgivning

Innan du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledn. måste du planera en resa i Garmin Connect appen (*Planera en resa i Garmin Connect appen, sidan 119*).

Du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledn. 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 **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att visa den förenklade widgeten **Jetlag-vägledn..**
- 2 Tryck på **START** 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 **START**.
 - Om du vill se en tidslinje för rekommenderade åtgärder för att minska symptomen på jetlag trycker du på **DOWN**.

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.

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 123](#)).

Håll **LIGHT** 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 41</i>).
	Alt. tidszoner	Välj för att visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner (<i>Lägga till andra tidszoner, sidan 43</i>).
	Höjdmätare	Välj för att öppna höjdmätarskärmen.
	Applied Ballistics	Välj för att öppna Applied Ballistics-appen (<i>Applied Ballistics®</i> , sidan 81).
	Hjälp	Välj för att skicka en hjälpbegäran (<i>Begära hjälp, sidan 160</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.
	Batt.sparläge	Välj för att aktivera batterisparläge (<i>Anpassa batterisparfunktionen, sidan 170</i>).
	Ljusstyrka	Välj det här alternativet för att justera skärmens ljusstyrka (<i>Ändra skärminställningarna, sidan 173</i>).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet (<i>Sända pulldata, sidan 128</i>).
	Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
	RCT-KAMERA	Välj för att manuellt ta ett foto och spela in ett videoklipp (<i>Använda Varia kamera-kontrollerna, sidan 138</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 41</i>).
	Kompass	Välj för att öppna kompassskärmen.
	Display	Välj för att stänga av skärmen för varningar, gester och läget Visas alltid (<i>Ändra skärminställningarna, sidan 173</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 Descent klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen. 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 149</i>).

Ikon	Namn	Beskrivning
	Ficklampa	Välj för att aktivera skärmen för att använda klockan som en ficklampa. På klockan Descent Mk3i - 51 mm tänds LED-ficklampa.
	Garmin Share	Välj det här alternativet för att öppna appen Garmin Share (Garmin Share, sidan 154).
	Historik	Välj för att visa aktivitetshistorik, poster och summor.
	Dödsknapp	Välj för att snabbt ta bort alla sparade användardata och återställa alla inställningar till fabriksinställningarna.
	Lås enheten	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	Messenger	Välj för att öppna appen Messenger (Använda Messenger-funktionen, sidan 154).
	Månfas	Välj för att visa tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
	Musikkontroller	Välj för att styra musikuppspelningen på klockan eller telefonen.
	Mörkerseende	Välj för att anpassa skärmen för kompatibilitet med mörkerglasögon och inaktivera pulsmätning vid handleden.
	Aviseringar	Välj det här alternativet för att visa samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på telefonens aviseringsinställningar (Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 147).
	Telefon	Välj för att aktivera Bluetooth teknik och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Poolläge	Välj för att aktivera poolläget för dykning. När klockan är i pooldyk-läge fungerar funktionerna vävnadsbelastning och dekompressionsstopp normalt men dyken sparas inte i dykloggen. Pooldyk-läget inaktiveras automatiskt vid midnatt.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Pulsoximeter	Välj för att öppna pulsoximeterappen (Pulsoximeter, sidan 129).
	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 (Ange en referenspunkt, sidan 163).
	Spara plats	Välj för att spara din aktuella plats så att du kan navigera tillbaka till den senare.
	Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
	Sömnläge	Välj det här alternativet för att aktivera eller avaktivera Sömnläge (Anpassa sömnläge, sidan 174).
	Smygläge	Välj för att aktivera smygläge för att stänga av trådlös kommunikation och förhindra lagring och delning av din GPS-position.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Stoppur	Välj det här alternativet för att starta stoppuret (<i>Använda stoppuret, sidan 43</i>).
	Blinkande	Välj för att slå på LED-ficklampans blinkning. Du kan skapa ett anpassat blinkningsläge. Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
	SOLUPP O SOLNED	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
	Synka	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Tidssynkroni- sering	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Timer	Välj det här alternativet för att ställa in en nedräkningstimer (<i>Starta nedräkningstimer, sidan 42</i>).
	Pekskärm	Välj för att avaktivera pekskämskontroller.
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay™ plånboken och betala för köp med din klocka (<i>Garmin Pay, sidan 124</i>).
	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 120*).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende > Kontroll**.
- 3 Välj den genväg du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.
- 5 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

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.

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig på Descent Mk3i - 51 mm modeller.

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

- 1 Håll **LIGHT** intryckt.
- 2 Välj .
- 3 Tryck på **START** vid behov för att slå på ficklampan.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **UP** eller **DOWN** om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.
TIPS: Du kan på alla skärmar trycka kort på **LIGHT** två gånger för att slå på ficklampan. Under de första tre sekunderna kan du trycka på **UP** eller **DOWN** om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.
 - Om du vill programmera ficklampan till att blinka med ett valt mönster håller du **MENU** intryckt, väljer **Blinkande**, väljer ett läge och trycker på **START**.
 - Om du vill se information om nödkontakter och programmera ficklampan till att blinka med ett nödmönster håller du **MENU** intryckt, väljer **Nödanropsmönster** och trycker på **START**.

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

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj  > **ANPASSADE**.
- 3 Tryck på **START** för att slå på ficklampans blinkning (valfritt).
- 4 Välj .
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till blinkningsinställningen.
- 6 Tryck på **START** för att bläddra igenom inställningsalternativen.
- 7 Tryck på **BACK** för att spara.

Använda ficklampsskärmen

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig på modellerna Descent Mk3/Mk3i - 43 mm.

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

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj .
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att justera ljusstyrkan och färgen.
TIPS: Du kan trycka snabbt två gånger på **LIGHT** för att tända ficklampan i den här inställningen i framtiden.

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 klocka för att betala för köp på en ansluten plats.

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj .
- 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 sveper du för att byta till ett annat kort (valfritt).
- 5 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken väljer du **DOWN** för att byta till ett annat kort (valfritt).
- 6 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.
- 7 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 Descent.
 - 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 Descent, 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 Descent måste du ange den nya lösenordskoden.

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Tryck på **DOWN** för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport, sidan 126](#)).

Anpassa din morgonrapport

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende** > **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.

Sensorer och tillbehör

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

Puls på handleden

Klockan har en pulsmätare som sitter på handleden och du kan visa dina pulsdata på en översikt över pulsöversikt ([Visa widgetslingan, sidan 104](#)).

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.

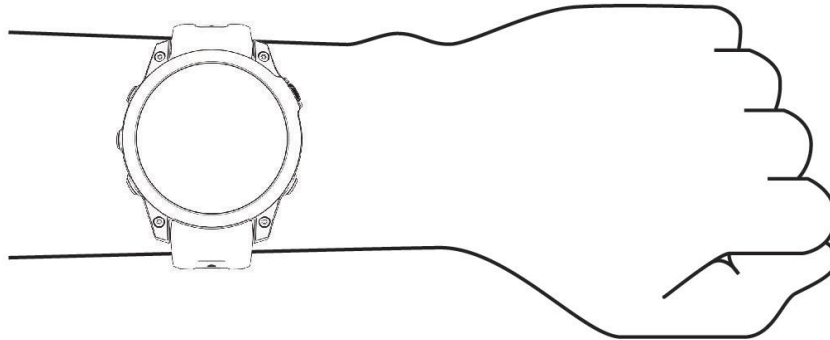
Bära klockan

⚠ 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 pulsdata, sidan 127](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 130](#) 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 pulsdata

Om pulsdata 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

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar 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: Gör att klockan kan välja den bästa källan till pulsdata när du använder klockan och en extern pulsmätare. Mer information finns på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Vid simning: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätaren vid simning.

Varningar för onormal puls: Här kan du ställa in så att klockan varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde (*Ställa in en varning för onormal puls, sidan 128*).

Sänd puls: Ger dig möjlighet att börja sända pulsdata till en ihopparad enhet (*Sända pulsdata, sidan 128*).

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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > 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.

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 (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 74*). Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge enhet medan du cyklar.

Obs! Sända pulsdata är inte tillgängligt för dykaktiviteter.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Håll **MENU** intryckt och välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > Sänd puls**.
 - Håll **LIGHT** intryckt för att öppna kontrollmeny och välj .

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa meny för kontroller, sidan 123*).
- 2 Tryck på **START**.
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 **STOP** för att sluta sända pulsdata.

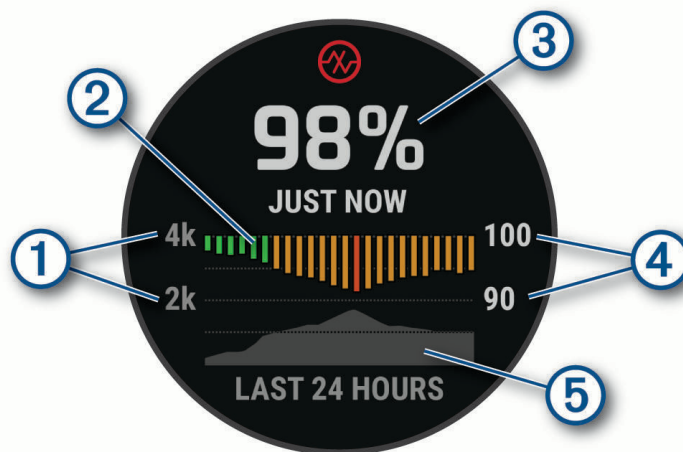
Pulsoximeter

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 130](#)). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 130](#)). 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 pulsoximeters 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 trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten.
- 2 Tryck på **START** för att visa information från den förenklade widgeten och påbörja en pulsoximeteravläsning.
- 3 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.

- 4 Tryck på **DOWN** om du vill visa ett diagram över dina pulsoximetervärden för de senaste sju dagarna.

Ställa in pulsoximeterläget

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Pulsoximeter > Pulsoximetrläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **Manuell kontroll**.
 - 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 aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.
Obs! Om du slår på läget **Heldag** minskar batteritiden.

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.

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 131).

Ställa in kompassriktningen

- 1 I den förenklade kompasswidgeten trycker du på **START**.
- 2 Välj **Lås kurs**.
- 3 Rikta den övre delen av klockan mot riktningen och tryck på **START**.
När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.

Kompassinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Kompass**.

Kalibrera: Med den här funktionen kan du kalibrera kompassensorn manuellt (*Manuell kalibrering av kompassen, sidan 131*).

Display: Ställer in kompassens riktningsvisning på bokstäver, grader eller milliradianer.

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens (*Ställa in den nordliga referensen, sidan 131*).

Läge: Ställer in kompassen på att använda endast elektroniska sensordata (På), en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Automatiskt) eller endast GPS-data (Av).

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 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Kalibrera**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill utföra en kalibrering som roterar klockan i alla riktningar väljer du **Fullständig kalibrering**.
- Om du vill utföra en kort kalibrering som roterar klockan i form av en åtta väljer du **Snabbkalibrering > Start**.

Obs! Med alternativet **Fullständig kalibrering** får du bättre noggrannhet vid dykning. Alternativet **Snabbkalibrering** är lämpligt för andra aktiviteter.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Sensorer och tillbehör > 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 (*Höjdmätarinställningar, sidan 132*).

Höjdmätarinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera höjdmätaren manuellt.

Autokalibrering: Gör att höjdmätaren kan kalibreras automatiskt 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.

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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering**.
 - Välj **Kalibrera > Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
 - Om du vill ange aktuell höjd från den digitala höjdmodellen väljer du **Kalibrera > Använd DEM**.
 - Om du vill ange aktuell höjd från GPS-startpunkten väljer du **Kalibrera > Använd GPS**.

Barometerinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Barometer**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera barometersensorn manuellt.

Diagram: Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

Stormvarning: Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

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.

Tryck: Ställer in hur klockan visar tryckdata.

Kalibrera barometern

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera barometern manuellt om du känner till korrekt höjd eller korrekt lufttryck vid havsytan.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Barometer > Kalibrera**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd och lufttryck vid havsytan (valfritt).
 - Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
 - Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten väljer du **Använd GPS**.

Ställa in en stormvarning

WARNING

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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **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.

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 135*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 73*). 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
Applied Ballistics	Du kan använda Applied Ballistics enheter, t.ex. avståndsmätare eller vindsensorer och visa ytterligare ballistikinformation på klockan.
Klubbsensorer	Du kan använda Approach CT10 golfklubbsensorer 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 Descent klockan på en kompatibel Edge cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.
Extern pulsmätare	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 (<i>Löpdynamik, sidan 136</i>) (<i>Löpkraft, sidan 137</i>).
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 Descent klockan (<i>Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 146</i>).
inReach	Med inReach fjärrstyrning kan du styra inReach satellitkommunikationsenheten från Descent klockan (<i>Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 138</i>).
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 (<i>Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 138</i>).
Muskelsyre	Du kan använda en muskelsyresensor för att visa data om hemoglobin och muskelsyremättnad medan du tränar.
Dator	Du kan spela spel på datorn och se statistik i realtid på enheten (<i>Använda Garmin GameOn™ appen, sidan 52</i>).
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 (<i>Ange dina kraftzoner, sidan 158</i>) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon (<i>Ställa in varning, sidan 77</i>).
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 (<i>Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 138</i>).
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 (<i>Löpdynamik, sidan 136</i>).
Växling	Du kan använda elektroniska cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. Descent 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. Descent klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.

Sensortyp	Beskrivning
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 52).
Fart/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 204).
Tempe	Du kan ansluta tempe temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.
Trollingmotor	Du kan använda enheten som fjärrkontroll till trollingmotorn Garmin (Para ihop klockan och trollingmotorn, sidan 60).
Vectronix	Du kan använda Vectronix® avståndsmätare och visa ytterligare ballistikinformation på klockan.
VIRB	Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av klockan (VIRB fjärrkontroll, sidan 138).
XERO-laser-platser	Du kan visa och dela laserplatsinformation från en Xero enhet (Xero laserplatsinställningar, sidan 140).

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.

Obs! Du kan para ihop Descent transceivrar via menyn Dykinställningar ([Para ihop en transceiver med en Descent dykdator, sidan 11](#)).

- 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 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sök efter alla sensorer**.
 - 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 73](#)).

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 Descent 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 **Automatisk kalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla Descent klocka.

Obs! Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter ([Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 136](#)).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalib. och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 47](#)).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera Descent klockans programvara ([Produktuppdateringar, sidan 180](#)).
- 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 **Automatisk kalibrering**.
- 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 47](#)).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo & distans pulsm. > Återställ kalibreringsdata**.

Obs! Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 47](#)).

Löpdynamik

Löpdynamik är återkoppling i realtid om löpteknik. Descent-klockan har en accelerometer som beräknar fem värden för löpteknik. För alla sex mätvärden med löpteknik måste du para ihop klockan Descent med tillbehöret i HRM-Fit eller 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).
Vertikal rörelse	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsionsvertikal rörelse, mätt i centimeter.
Markkontaktid	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Markkontaktid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder. Obs! Markkontaktid och balans är inte tillgängligt när du går.
Balans för markkontaktid	Endast kompatibelt tillbehör	Balans för markkontaktid visar din vänstra/högra balans för markkontaktid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.
Steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.
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.

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-Fit eller HRM-Pro-serien.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- 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! Markkontaktid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.
KOM IHÅG! Balans för markkontaktid beräknas inte med handledsbaserad löpdynamik.

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 din träning ([Datafält, sidan 185](#)). Du kan ställa in så att du får meddelanden om kraftvarningar när du når en angiven kraftzon ([Aktivitetsvarningar, sidan 76](#)).

Kraftzoner för löpning liknar kraftzoner för cykling. Värdena för zonerna är 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 158](#)).

Löpkraftsinställningar

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en löpaktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **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.

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 135*).

1 Välj ett alternativ:

- Lägg till **RCT-KAMERA** till klockan (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 123*).
- Lägg till widgeten **RCT-KAMERA** i klockan (*Anpassa widgetslingan, sidan 104*).

2 Från kontrollen eller widgeten **RCT-KAMERA** 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 Descent 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 widgetslingan, sidan 104*).

1 Slå på inReach satellitkommunikationsenheten.

2 Tryck på **UP** på klockan eller **DOWN** på urtavlan för att se inReach förenklad widget.

3 Tryck på **START** för att söka efter inReach satellitkommunikationsenheten.

4 Tryck på **START** för att parkoppla inReach satellitkommunikationsenheten.

5 Tryck på **START** 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**.

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten.

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Descent klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 135](#)).
Den förenklade VIRB widgeten läggs automatiskt till i den förenklade widgetslingan.
- 3 På klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade VIRB widgeten.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video.
Videoräknaren visas på Descent skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **STOP** för att stoppa videoinspelningen.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.
 - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Descent klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 135](#)).
När kameran är ihopparad läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktiviteter.
Obs! Datasidan VIRB är inte tillgänglig för alla dykaktiviteter.
- 3 Under en aktivitet trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Håll ned **MENU**.
- 6 Välj **VIRB**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - För att styra kameran med hjälp av aktivitetstimern väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Tidur start/stopp**.
Obs! Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.
 - För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Manuell**.
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt.
Videoräknaren visas på Descent skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Tryck på **STOP** för att manuellt stoppa videoinspelningen.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.

Xero laserplatsinställningar

Innan du kan anpassa laserplatsinställningarna måste du para ihop en kompatibel Xero enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 135*).

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > XERO-laserplatser > Laserplacering**.

Under aktivitet: Aktiverar visning av laserplatsinformation från en kompatibel, ihopparad Xero enhet under en aktivitet.

Delningsläge: Gör att du kan dela laserplatsinformation offentligt eller sända den privat.

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 **START** och välj **Karta** för att visa kartan utan att starta en aktivitet.
 - Gå utomhus, starta en GPS-aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 44*) och tryck på **UP** eller **DOWN** 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 pekskrmen trycker du på kartan, trycker och drar för att placera ut hårkorsen och trycker på **UP** eller **DOWN** för att zooma in eller ut.
 - Om du vill använda knapparna håller du in **MENU**, väljer **Panorera/zooma** och trycker på **UP** eller **DOWN** för att zooma in eller ut.
Obs! Du kan trycka på **START** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning.
- 4 Håll **START** nedtryckt för att välja den punkt som anges av hårkorset.

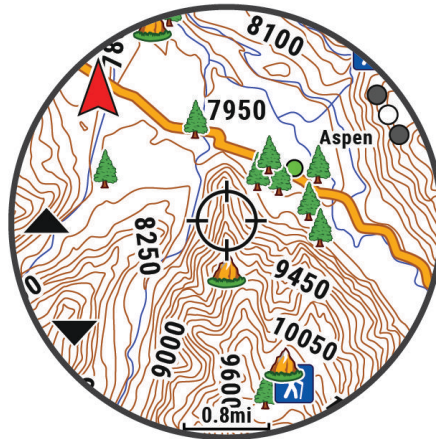
Spara eller navigera till en plats på kartan

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 **UP** eller **DOWN** för att zooma in eller ut.
- Om du vill använda knapparna håller du in **MENU**, väljer **Panorera/zooma** och trycker på **UP** eller **DOWN** för att zooma in eller ut.

Obs! Du kan trycka på **START** 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 hårkorsen.
- 3 Håll **START** nedtryckt för att välja den punkt som anges av hårkorsen.
- 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**.

Navigera med funktionen Runt omkring mig

Du kan använda funktionen Runt omkring mig för att navigera till närliggande intressanta platser och waypoints.

Obs! De kartdata som är installerade i din klocka måste innehålla intressanta platser för att du ska kunna navigera till dem.

- 1 På kartan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Runt omkring mig**.

Ikoner som anger intressanta platser och waypoints visas på kartan.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att markera en del av kartan.
- 4 Tryck på **START**.

Det visas en lista över intressanta platser och waypoints på den markerade delen av kartan.
- 5 Välj en plats.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
 - Om du vill visa platsen på kartan väljer du **Karta**.
 - 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 ([Inställningar för aktivitetskarter, sidan 78](#)).

Håll ned **MENU** och välj **Karta**.

Karthanterare: Visar de hämtade kartversionerna och gör att du kan hämta ytterligare kartor ([Hantera kartor, sidan 142](#)).

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.

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.

Autozoom: Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning av kartan. När detta är avaktiverat måste du zooma in och ut manuellt.

Spårfärg: Ändrar spårloggens färg.

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 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Karta > 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 143](#)).
- Om du vill hämta TopoActive kartor väljer du **TopoActive-kartor** ([Hämta TopoActive kartor, sidan 143](#)).

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 150](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Karta > Karthanterare > Outdoor Maps+**.
- 3 Om det behövs trycker du på **START** 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 **BACK** 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 **i** 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 150](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Karta > Karthanterare > TopoActive-kartor > Lägg till karta**.
- 3 Välj en karta.
- 4 Tryck på **START** 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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Karta > Karthanterare**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **TopoActive-kartor**, välj en karta, tryck på **START** och välj **Ta bort**.
 - Välj **Outdoor Maps+**, välj en karta, tryck på **START** och välj **Ta bort**.

Kartteman

Du kan ändra karttema för att visa data som är optimerade för din aktivitetstyp.

Håll in **MENU**, och välj **Karta > Karttema**.

Ingen: Använder inställningarna från systemets kartinställningar, utan att något ytterligare tema används.

Marint: Ställer in så att kartan visar data i marint läge.

Hög kontrast: Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

Mörkt: Ställer in kartan så att den visar data med mörk bakgrund, för bättre synlighet nattetid.

Popularitet: Markerar de populäraste vägarna eller spåren på kartan.

Skidort: Ställer in kartan så att den visar de mest relevanta skiddata med ett ögonkast.

Flyg: Ställer in så att kartan visar data i flygläge.

Marina kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i marint läge.

Håll ned **MENU** och välj **Karta > Marint**.

Lodade djup: Aktiverar djupmått på sjökortet.

Fyrsektorer: Visar och konfigurerar utseendet för fyrsektorer på sjökortet.

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.

Visa och dölja kartdata

Du kan välja vilka kartdata som ska visas på kartan och spara teman för kartdata för flera aktiviteter.

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj **Karta**.

3 Tryck på **START**.

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.
- Om du vill aktivera specifika kartfunktioner, t.ex. konturlinjer 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.

Musik

Obs! Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för Descent klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en Descent 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.

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.

Vissa alternativ från tredjepartsleverantörer är redan installerade på klockan.

Om du vill ha fler alternativ kan du hämta Connect IQ appen på din telefon ([Hämta Connect IQ funktioner, sidan 152](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Connect IQ™**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att installera en tredjepartsmusikleverantör.
- 4 Håll ned **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 5 Välj musikleverantör.

Obs! Om du vill välja en annan leverantör håller du MENU nedtryckt, väljer 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 150](#)).

- 1 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör eller välj **Lägg till lev.** 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 **BACK** 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 Descent 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 Descent listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

Lyssna på musik

- 1 Håll ned **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 146](#)).
- 3 Håll in **MENU**.
- 4 Välj **Musikleverantörer**, och välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 145](#)).
 - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Styr från tfn**.
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
- 5 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

Om du vill lyssna på musik som hämtats till Descent klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Musik > Ljud**.
- 3 Välj ett alternativ.

Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon ([Para ihop telefonen, sidan 147](#)). Ytterligare funktioner blir tillgängliga när du ansluter enheten till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 150](#)).

Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga på klockan Descent när du parar ihop den med appen Garmin Dive ([Para ihop telefonen, sidan 147](#)).

- Appfunktioner från appen Garmin Dive ([Garmin Dive app, sidan 152](#))
- App-funktioner från Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mera ([Telefon- och datorappar, sidan 150](#))
- Förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 100](#))
- Funktioner på menyn kontroller ([Kontroll, sidan 120](#))
- Säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 158](#))
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 147](#))

Para ihop telefonen

För att använda klockans anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Dive appen, i stället för via Bluetooth inställningarna på din telefon.

- 1 Under den första inställningen av klockan väljer du  när du uppmanas att para ihop med telefonen.
Obs! Om du tidigare hoppade över ihoppningsprocessen håller du in **MENU** och väljer **Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.
- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihoppningen och konfigurationen.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 147](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Anslutningar > Telefon > Smartaviseringar > Status > På**.
- 3 Välj **Under aktivitet** eller **Generell användning**.
- 4 Välj en aviseringstyp.
- 5 Välj inställningar för status, ljud och vibrationer.
- 6 Tryck på **BACK**.
- 7 Välj inställningar för sekretess och timeout.
- 8 Tryck på **BACK**.
- 9 Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar.

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj en avisering.
- 4 Tryck på **START** för fler alternativ.
- 5 Tryck på **BACK** för att återgå till föregående sida.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar Descent klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .
Obs! Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna telefon.
- 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 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på **START** och välj en sms-avisering.
- 3 Tryck på **START**.
- 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 Descent.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringstillningarna 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 menyn för kontroller, sidan 123](#)).

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på Descent klockan.
Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen

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

Obs! Anslutningsaviseringar för telefonen är avstängda som standard.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Anslutningar > Telefon > Varningar**.

Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Varn. för Hitta min telefon**.

Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet

Klockan Descent 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.

- 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 141*).
- 4 Tryck på **DOWN** 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.

Spela upp ljudupppmaningar under en aktivitet

Du kan ställa in klockan Descent på att spela upp motiverande statusmeddelanden under löpning eller andra aktiviteter. Ljudupppmaningar spelas i dina anslutna Bluetooth hörlurar, om de är tillgängliga. I annat fall kan ljudupppmaningar spelas upp på en telefon som har parats ihop i appen Garmin Connect. Under en ljudupppmaning sänker enheten eller telefonen volymen på det primära ljudet för att spela upp meddelandet.

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Ljudvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - För att höra en upppmaning för varje varv väljer du **Varvvarning**.
 - För att anpassa upppmaningar med tempo- och fartinformation väljer du **Tempo-/fartmedd..**
 - För att anpassa upppmaningar med pulsinformation väljer du **Pulsvarning**.
 - Om du vill anpassa upppmaningar med kraftdata väljer du **Kraftvarning**.
 - För att höra upppmaningar när du startar och stoppar aktivitetstimern, däribland Auto Pause funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
 - Om du vill höra träningsvarningar spelas upp som en ljudupppmaning väljer du **Träningsvarningar**.
 - Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en ljudupppmaning väljer du **Aktivitetsmeddelande** (*Aktivitetsvarningar, sidan 76*).
 - Om du vill höra ett ljud spelas upp precis före en ljudsignal eller ett meddelande väljer du **Ljudtoner**.
 - För att byta språk eller dialekt för röstupppmaningarna väljer du **Dialekt**.
 - Om du vill ändra rösten för meddelandena till man eller kvinna väljer du **Röst**.

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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Anslutningar > Wi-Fi > Mina nätverk > Lägg till 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.

Telefon- och datorappar

Du kan ansluta klockan till flera Garmin telefon- och datorappar via samma Garmin konto.

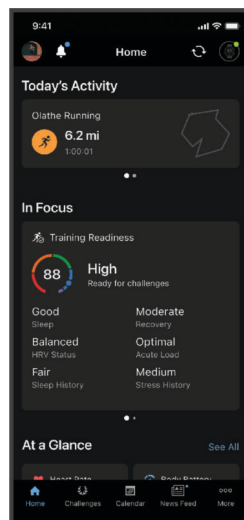
Garmin Connect

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.

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 147](#)) 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 147](#)).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 151](#)).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

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 145](#)). 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 123](#)).

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj **Synka**.

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.

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.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, datafält, 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: Läger 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 Descent klockan med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 147*).

- 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 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 Descent 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 **UP** eller **DOWN** 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.

Garmin Golf app

Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla Descent 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. Med ett Garmin Golf medlemskap kan du se data för green-konturer på telefonen och Descent enheten.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/golfapp).

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.

Descent klockan kan skicka och ta emot data när den är ansluten till en annan kompatibel Garmin enhet ([Ta emot data med Garmin Share, sidan 155](#)). Du kan också överföra data mellan olika enheter. Du kan till exempel dela en favoritbana från Edge cykeldatorn med en kompatibel Garmin klocka.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 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 På urtavlan trycker du på **START**.
- 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

Håll **MENU** intryckt och välj **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.

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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **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 155](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Konditionsåld**.

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 157](#)) 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 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Puls**.

3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 158](#)).

4 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel ([Mjölksytröskel, sidan 110](#)).

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksytröskel automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 158](#)).

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 **LTHR 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 155](#)).
- 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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **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 **% FTP** eller **% 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 158](#)).
- 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 mjölksytratröskel under en aktivitet. När den är ihopparad med en kompatibel kraftmätare kan klockan automatiskt känna av FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Automatisk identifiering**.
- 3 Välj ett alternativ.

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 kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Descent klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. 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.

Händelledetektor: När Descent klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den 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 I 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 159](#)).

- 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 Descent enhet ([Använda Garmin Connect appen, sidan 151](#)).

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 159](#)). 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 ned **MENU**.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Descent 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. Garmin Connect appen 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 159). 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 ned **LIGHT**.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen.
Nedräkningssidan visas.
TIPS: Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta 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 para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen](#), sidan 147).

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med en Descent. Om dina kontakter har andra kompatibla modeller kan du se dem på kartan. De andra enheterna kanske inte kan visa GroupTrack cyklister på kartan.

- 1 På klockan Descent håller du in **MENU** och väljer **Säkerhet och spårning > GroupTrack > Visa på karta** för att aktivera visning av kontakter på kartskärmen.
- 2 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Säkerhet och spårning > LiveTrack > ⋮ > Inställningar > GroupTrack**.
- 3 Välj **Alla kontakter** eller **Inbjudan krävs** och välj dina kontakter.
- 4 Välj **Starta LiveTrack**.
- 5 Starta en utomhusaktivitet på klockan.
- 6 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.

TIPS: Från kartan kan du hålla ned **MENU** och välja **Anslutningar i närheten** för att visa information om distans, riktning och tempo eller fart för andra kontakter i GroupTrack sessionen.

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 Descent 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 en karta i en aktivitet](#), sidan 73).

GroupTrack inställningar

Håll ned **MENU** och välj **Säkerhet och spårning** > **GroupTrack**.

Visa på karta: Gör att du kan visa kontakter på kartskrmen under en GroupTrack session.

Aktivitetstyper: Gör att du kan välja vilka aktivitetstyper som visas på kartan under en GroupTrack session.

Inställningar för hälsa och välbefinnande

Håll in **MENU** och välj **Hälsa & välmående**.

Puls: Här kan du anpassa inställningarna för pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 128*).

Pulsoximetriläge: Här kan du välja ett pulsoximetriläge (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 130*).

Dagl sammanf: Aktiverar den dagliga Body Battery sammanfattningen som 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 105*).

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.

Rörelseavisering: Aktiverar eller avaktiverar funktionen Rörelseavisering (*Använda inaktivitetsvarning, sidan 161*).

Målvarningar: Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målaviseringar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av 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.

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.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. 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 171*).

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

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 Descent beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdatabes 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 sömnläge](#), sidan 174). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar ([Widgetar](#), sidan 100). 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 120).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför dina sömnmätningsdata till ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen](#), sidan 151).
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.
Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan Descent ([Widgetar](#), sidan 100).

Andningsvariationer

OBSERVERA

Descent 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 Descent har en pulsoximeterfunktion som kan mäta andningsvariationer under natten. Insikter om andningsvariationer tillhandahålls för att öka medvetenheten om din sömnmiljö och ditt allmänna välmående. 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 130).

Sömnresultatwidgeten visar dina aktuella data för andningsvariationer.

Obs! Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din lista över förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 104).

På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare detaljer om andningsvariationer, exempelvis utveckling över flera dagar.

Navigering

Visa och redigera sparade platser

TIPS: Du kan spara en plats via kontrollmenyn ([Kontroll](#), sidan 120).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj ett alternativ för att visa eller redigera platsinformation.

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 kortkommandon, sidan 174](#)).
- 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 **START** för att spara platsen.
- 5 Om det behövs trycker du på **DOWN** för att redigera platsinformationen.

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 **LIGHT**.
TIPS: Du kan ange en referenspunkt medan du registrerar en aktivitet.
 - På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Referenspunkt**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på **START** 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 på **START** och väljer **Byt punkt** för att ange en annan referenspunkt.

Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en bana.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation**.
- 5 Välj en kategori.
- 6 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 7 Välj **Gå till**.
Navigeringsinformation visas.
- 8 Tryck på **START** för att börja navigera.

Navigera till en intressant plats

Om de kartdata som är installerade på klockan innehåller intressanta platser kan du navigera till dem.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Intressanta platser** och välj sedan en kategori.
En lista över intressanta platser i närheten av din aktuella plats visas.
- 5 Vid behov, välj ett alternativ:
 - Om du vill söka i närheten av en annan plats väljer du **Sök nära** och väljer en plats.
 - Sök efter namnet på en intressant plats genom att välja **Sök stavning** och ange ett namn.
 - Om du vill söka efter närliggande intressanta platser väljer du **Runt omkring mig** ([Navigera med funktionen Runt omkring mig, sidan 141](#)).
- 6 Välj en intressant plats bland sökresultaten.
- 7 Välj **Kör**.
Navigeringsinformation visas.
- 8 Tryck på **START** för att börja navigera.

Navigera till startpunkten för en sparad aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för en sparad aktivitet i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Aktiviteter**.
- 5 Välj en aktivitet.
- 6 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.

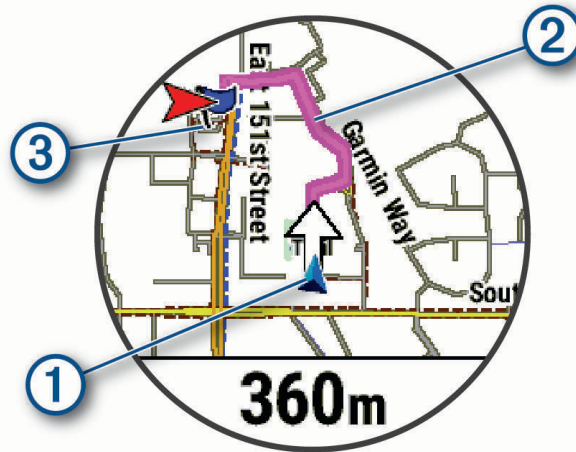
Turn-by-turn röstguidning hjälper dig att navigera till startpunkten för din senast sparade aktivitet om du har en kompatibel karta eller använder direkt ruttdragning. En linje visas på kartan från den aktuella platsen till startpunkten för den senast sparade aktiviteten om du inte använder direkt ruttdragning.

Obs! Du kan starta tiduret för att förhindra att enheten försätts i klockläge.
- 7 Tryck på **DOWN** för att visa kompassen (valfritt).
Pilen pekar mot startpunkten.

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 en aktivitet trycker du på **STOP**.
- 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, spåret du ska följa ② och destinationen ③ syns på kartan.

Visa ruttriktningar

Du kan visa en lista med Turn-by-Turn röstguidning för rutten.

- 1 När du navigerar längs en rutt håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Vägbeskrivningar**.
En lista med Turn-by-Turn röstguidning visas.
- 3 Tryck på **DOWN** för att visa ytterligare röstguidning.

Navigera med Kurs mot mål

Du kan peka med enheten på ett avlagset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Sikta och kör**.
- 5 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och tryck på **START**.
Navigeringsinformation visas.
- 6 Tryck på **START** för att börja navigera.

Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Du kan spara en MÖB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

TIPS: Du kan anpassa hållningsfunktionen för knapparna för att komma åt MÖB-funktionen ([Anpassa kortkommandon](#), sidan 174).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Senaste MÖB**.
Navigeringsinformation visas.

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 166).

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 166).

- 1 När du får platsaviseringen på klockan väljer du .
Klockan visar platsinformation.
TIPS: Platsen sparas på klockan. Om du vill visa platsen senare trycker du på **START** och väljer **Navigera > Sparade platser**.
- 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 på klockan. Om du vill visa platsen senare trycker du på **START** och väljer **Navigera > Sparade platser**.

Du kan ta emot delade platser på klockan och navigera till dessa platser ([Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect](#), sidan 166).

- 1 Starta en GPS-aktivitet ([Starta en aktivitet](#), sidan 44).
På klockan visas ett meddelande som anger namnet på en delad plats.
- 2 Välj  för att navigera till den delade platsen.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

Avbryta navigering

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Avbryt navigering**.

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 och följa en bana i din enhet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Banor > Skapa ny**.
- 5 Ange ett namn på banan och välj .
- 6 Välj **Lägg till plats**.
- 7 Välj ett alternativ.
- 8 Om det behövs upprepar du steg 6 och 7.
- 9 Välj **Klar > Kör bana**.
Navigeringsinformation visas.
- 10 Tryck på **START** för att börja navigera.

Skapa en tur och retur-bana

Enheten kan skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka och navigeringsriktning.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Kör** eller **Cykling**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Tur- och returbana**.
- 5 Ange banans totala sträcka.
- 6 Välj en riktning.
Enheten skapar upp till tre banor. Du kan trycka på **DOWN** för att visa banorna.
- 7 Tryck på **START** för att välja en bana.
- 8 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 **Höjdprofil**.
 - Om du vill spara banan väljer du **Spara**.
 - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.

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 150](#)).

- 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 168](#)).

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 168](#)).

- 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.

Visa eller redigera baninformation

Du kan visa eller redigera baninformation innan du tar dig fram längs en bana.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigera > Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Börja navigeringen genom att välja **Kör bana**.
 - Om du vill skapa ett eget tempoband väljer du **PacePro**.
 - Om du vill skapa eller visa en analys av din ansträngning för banan väljer du **Kraftvägledning**.
 - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill börja banan i omvänd ordning väljer du **Kör banan baklänges**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjdprofil**.
 - Ändra namnet genom att välja **Namn**.
 - Om du vill redigera banans sträckning väljer du **Ändra**.
 - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.
 - Om du vill ta bort banan väljer du **Ta bort**.

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 Proj. waypt. i listan över aktiviteter och appar.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Proj. waypt.**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att ställa in kusen.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Tryck på **DOWN** för att välja en måttenhet.
- 6 Tryck på **UP** för att ange avståndet.
- 7 Tryck på **START** för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Navigeringsinställningar

Du kan anpassa kartfunktioner och utseende när du navigerar till en destination.

Anpassa navigeringsdatasidor

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Datasidor**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta > Status** för att slå på eller stänga av kartan.
 - Välj **Karta > Datafält** för att slå på eller stänga av ett datafält som visar ruttdragningsinformation på kartan.
 - Välj **Framför** om du vill slå på eller stänga av information om kommande kurspunkter.
 - Välj **Guide** för att sätta på eller stänga av en vägledningssida som visar den kompassbäring eller kurs som du följer under navigeringen.
 - Välj **Höjdprofil** för att sätta på eller stänga av höjdprofilen.
 - Välj en skärm att lägga till, ta bort eller anpassa.

Ange en riktningsmarkör

Du kan ställa in riktningsmarkör att visa på dina datasidor medan du navigerar. Indikatorn pekar mot din målriktning.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Riktningsmarkör**.

Ställa in navigeringsmeddelanden

Du kan ställa in meddelanden som hjälper dig att navigera till din destination.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in ett meddelande för ett angivet avstånd från din slutdestination väljer du **Distans till slutdestination**.
 - Om du vill ställa in ett meddelande om den uppskattade återstående tiden tills du når slutdestinationen väljer du **Uppskattad tid till slutdestination**.
 - Om du vill ställa in en varning när du avviker från kursen väljer du **Ur kurs**.
 - För att aktivera aviseringar för turn-by-turn-navigering väljer du **Sväng avisering**.
- 4 Vid behov väljer du **Status** för att aktivera varningen.
- 5 Vid behov anger du ett avstånd eller ett tidsvärde och väljer ✓.

Inställningar för strömhantering

Håll ned **MENU** och välj **Strömhantering**.

Batt.sparläge: Här kan du anpassa systeminställningar för att förlänga batteritiden i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 170](#)).

Strömlägen: Här kan du anpassa systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet ([Anpassa strömlägen, sidan 171](#)).

Batteriprocent: Visar återstående batteritid i procent.

Uppskattning av batteritid: Visar återstående batteritid som ett uppskattat antal dagar eller timmar.

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 120](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering** > **Batt.sparläge**.
- 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 **Varning för svagt batteri** om du vill få en varning när batterinivån är låg.

Ändra strömläge

Du kan ändra strömläget för att förlänga batteritiden under en aktivitet.

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömläge**.
- 3 Välj ett alternativ.

Klockan visar hur många timmars batteritid som är tillgänglig med det valda strömläget.

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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Strömlägen**.
- 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.

Återställa ett strömläge

Du kan återställa ett förinställt strömläge till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Strömlägen**.
- 3 Välj ett förinställt strömläge.
- 4 Välj **Återställ > Ja**.

Systeminställningar

Håll ned **MENU** och välj **System**.

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Tid: Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 172](#)).

Display: Justerar skärminställningarna ([Ändra skärminställningarna, sidan 173](#)).

Pekskärm: Aktiverar pekskärmen under allmän användning, aktiviteter eller sömn.

Satelliter: Ställer in standardinställningen för satellitsystem som ska användas för aktiviteter. Vid behov kan du anpassa satellitinställningarna för varje aktivitet ([Satellitinställningar, sidan 79](#)).

Ljud och vibration: Ställer in klockans ljud, t.ex. knappljud, varningar och vibrationer.

Sömnläge: Ställer in sömntimmar och önskemål för sömnläge ([Anpassa sömnläge, sidan 174](#)).

Mörkerseende: Aktiverar pekskärmen och ställer in skärminställningar för mörkerseendeläge.

Stör ej: Aktiverar läget Stör ej. Du kan redigera inställningarna för skärm, aviseringar, varningar och handledsgester.

Kortkommandon: Gör att du kan tilldela genvägar för knappar ([Anpassa kortkommandon, sidan 174](#)).

Lås automatiskt: Du kan låsa knapparna och pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen. Använd alternativet Under aktivitet för att låsa knapparna och pekskärmen under en tidsbegränsad aktivitet. Använd alternativet Inte under aktivitet för att låsa knapparna och pekskärmen när du inte registrerar en schemalagd aktivitet.

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel måttenheter, tempo och fart som visas under aktiviteter, när veckan börjar samt geografiska positionsformat och datumalternativ ([Ändra måttenheterna, sidan 174](#)).

Prestationsförhållande: Aktiverar funktionen för prestationsförhållanden under en aktivitet ([Prestationsförhållande, sidan 109](#)).

Dataregistrering: Ställer in hur 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.

USB-läge: Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

Säkerhetskop. o återst.: Konfigurerar säkerhetskopieringar av klockdata ([Säkerhetskopiera och återställa inställningar, sidan 174](#)).

Nollställ: Återställer användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 182](#)).

Programuppdater.: Du kan installera hämtade programvaruuppdateringar, aktivera automatiska uppdateringar eller manuellt söka efter uppdateringar ([Produktuppdateringar, sidan 180](#)). Du kan välja Nyheter för att visa en lista över nya funktioner från den senaste programvaruuppdateringen som du installerade.

Om: Visar enhets-, programvaru-, licens- och regelinformation.

Tidsinställningar

Håll ned **MENU** och välj **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: Här justerar du tiden om alternativet Ställ in tid är inställt på Manuell.

Varningar: Gör att du kan ställa in timaviseringar samt aviseringar för soluppgång och solnedgång som ljuder ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången ([Ställa in tidsvarningar, sidan 173](#)).

Tidssynkronisering: Gör att du kan synkronisera tiden om du byter tidszon och vid övergång till sommartid ([Synkronisera tiden, sidan 173](#)).

Ställa in tidsvarningar

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Tid > Varningar**.
- 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**.

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 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vänta medan klockan ansluter till den parkopplade telefonen eller söker efter satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 183](#)).

TIPS: Du kan trycka på DOWN för att växla källa.

Ändra skärminställningarna

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Display**.
- 3 Välj **Stora teckensnitt** om du vill öka storleken på texten på skärmen.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Under dykning**.
 - Välj **Under aktivitet**.
 - Välj **Generell användning**.
 - Välj **När du sover**.
 - Välj **Mörkerseende**.

- 5 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla lägen.

- Välj **Visas alltid** för att hålla data på urtavlan synliga och minska ljusstyrkan och bakgrunden. Detta påverkar batteriets och skärmens livslängd.
- Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka.
- Välj **Röd skiftning** om du vill att skärmen ska vara i olika röda, gröna eller orange nyanser så att du kan använda klockan i svagt ljus och bevara mörkerseendet.
- Välj **Handledsgest** för att slå på skärmen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
- Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan skärmen släcks.

Anpassa sömnläge

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Sömn**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Schema**, välj en dag och ange dina normala sömntimmar.
 - Välj **Urtavla** för att använda sömnurtavlan.
 - Välj **Display** om du vill konfigurera skärminställningarna.
 - Välj **Tupplurslarm** för att ställa in att tupplurslarm ska spelas upp som en ton, vibration eller både och.
 - Välj **Pekskärm** för att sätta på eller stänga av pekskärmen.
 - Välj **Stör ej** om du vill aktivera eller avaktivera Stör ej-läget.
 - Välj **Batt.sparläge** för att aktivera eller avaktivera batterisparläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 170](#)).

Anpassa kortkommandon

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Kortkommandon**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd med mera.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Format > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Säkerhetskopia och återställa inställningar

Du kan säkerhetskopia 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 175](#)). Inställningarna omfattar sportprofiler, widgetar, användarinställningar, träningspass med mera.

Håll **MENU** intryckt och välj **System > Säkerhetskop. o återst.**

Autom. säkerhetskop.: Säkerhetskopierar regelbundet inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

Säkerhetskopia nu: Gör att du manuellt kan säkerhetskopia dina inställningar till ditt Garmin Connect konto.

Säkerhetskopians innehåll: Visar typen av data som sparas.

Återställa inställningar och data från Garmin Connect

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 3 Välj **System > Säkerhetskopiera och återställ > 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 Tryck på **START** på klockan och välj ✓.
Klockan startar om och återställer inställningar och data.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **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 Håll ned **MENU**.
- 2 På systemmenyn väljer du **Om**.

Enhetsinformation

Om AMOLED-skärmen

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda (*Tips för att maximera batteritiden, sidan 183*).

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 Descent skärmen av efter den valda tidsgränsen (*Ändra skärminställningarna, sidan 173*). Du kan vrida handleden mot kroppen, trycka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

Ladda klockan

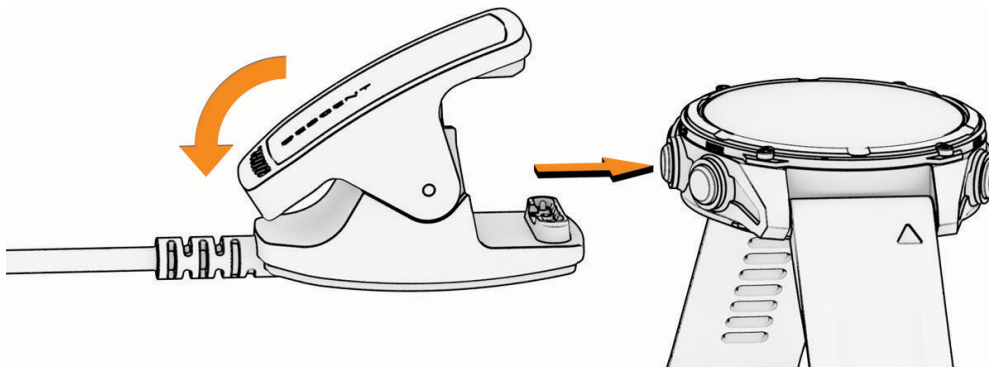
⚠ VARNING

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 178*).

- 1 Kläm ihop laddningsfästets sidor.
- 2 Rikta in fästet med kontakterna på klockans baksida och släpp det.



- 3 Anslut USB-kabeln till en USB-laddningsport.
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	20 ATM ¹ 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 för USB	Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)
Trådlösa frekvenser för EU (effekt)	2,4 GHz vid 0 dBm maximalt 13,56 MHz vid -30 dBm maximalt
EU SAR-värden	0,11 W/kg extremitet, 0,11 W/kg bål
Djupsensor	Noggrann från 0 till 200 m (0 till 656 fot) i enlighet med EN 13319 Upplösning (m): 0,1 till 99,9 m, 1 m vid 100 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 200 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, telefonaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna sensorer.

Läge	Batteritid för Descent Mk3/Mk3i - 43 mm	Batteritid för Descent Mk3i - 51 mm
Smartwatch-läge	Upp till 10 dagar med Handledsgest Upp till 4 dagar med Visas alltid	Upp till 25 dagar med Handledsgest Upp till 10 dagar med Visas alltid
Batterisparläge	Upp till 12 dagar med Handledsgest Gäller inte med Visas alltid	Upp till 31 dagar med Handledsgest Gäller inte med Visas alltid
Endast GPS-läge	Upp till 28 timmar med Handledsgest Upp till 22 timmar med Visas alltid	Upp till 76 timmar med Handledsgest Upp till 56 timmar med Visas alltid
Läge med alla satellit-system	Upp till 20 timmar med Handledsgest Upp till 16 timmar med Visas alltid	Upp till 55 timmar med Handledsgest Upp till 43 timmar med Visas alltid
Läge med alla satellit-system plus flera band	Upp till 17 timmar med Handledsgest Upp till 14 timmar med Visas alltid	Upp till 48 timmar med Handledsgest Upp till 38 timmar med Visas alltid
Läge med alla satellit-system och musik	Upp till 6 timmar med Handledsgest Upp till 6 timmar med Visas alltid	Upp till 17 timmar med Handledsgest Upp till 17 timmar med Visas alltid
Maxbatteri GPS-läge	Upp till 44 timmar med Handledsgest Gäller inte med Visas alltid	Upp till 118 timmar med Handledsgest Gäller inte med Visas alltid
GPS-läge för expedition	Upp till 10 dagar med Handledsgest Gäller inte med Visas alltid	Upp till 24 dagar med Handledsgest Gäller inte med Visas alltid
Dykläge	Gäller inte för Handledsgest Upp till 30 timmar med Visas alltid	Gäller inte för Handledsgest Upp till 66 timmar med Visas alltid
Dykläge med luftinteg-rering Obs! Det här läget är endast tillgänglig på Descent Mk3i-modeller.	Gäller inte för Handledsgest Upp till 15 timmar med Visas alltid	Gäller inte för Handledsgest Upp till 40 timmar 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.

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.

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.

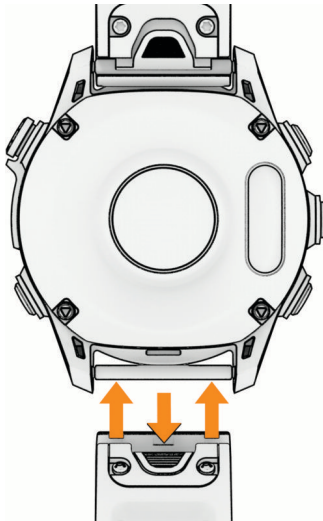
TIPS: Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

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.

Extra långt dykarband

Enheten levereras med ett extra långt armband som du kan bära över en tjock vådräkt.

Justera ett klockarmband av metall

Om din klocka har ett armband av metall bör du ta med dig klockan till en juvelerare eller annan yrkesperson för att justera längden på metallarmbandet.

Datahantering

Ta bort filer

OBS!

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Obs! Mac® operativsystem har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge. Du måste öppna Garmin enheten på ett Windows operativsystem. Använd Garmin Express applikationen för att ta bort musikfiler från enheten.

Felsökning

Produktuppdateringar

Enheten söker automatiskt efter uppdateringar när den är ansluten till Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna (*Systeminställningar, sidan 171*). Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- 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 språk om du har råkat välja fel språk på enheten.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och tryck på **START**.
- 3 Tryck på **START**.
- 4 Välj språk.

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Descent klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på garmin.com/ble.

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 Dive appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Dive 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 Dive 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 Dive, väljer **••• > Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- Från urtavlan håller du **MENU** intryckt och väljer **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 Håll in **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sök efter alla sensorer**.
 - Välj sensortyp.

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 73](#)).

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 146](#)).

Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en Descent 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 Descent 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.

Starta om klockan

- 1 Håll ned **LIGHT** tills klockan stängs av.
- 2 Håll ned **LIGHT** för att sätta på klockan.

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 Håll ned **MENU**.

2 Välj **System > Nollställ**.

3 Välj ett alternativ:

- Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinst.**
- 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 vävnader**.

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 inst.**

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.

Dykning

Återställa vävnadsbelastning

Du kan återställa nuvarande vävnadsbelastning som sparats på enheten. Du ska endast återställa vävnadsbelastningen om du inte tänker använda enheten igen i framtiden. Detta kan vara användbart för dyksportbutiker som hyr ut enheter.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **System > Nollställ > Återställ vävnader**.

Återställa yttrycket

Enheten fastställer automatiskt yttrycket med den barometriska höjdmätaren. Stora tryckförändringar, t.ex. under en flygning, kan göra att klockan automatiskt startar en dykaktivitet. Om klockan felaktigt startar en dykaktivitet kan du återställa yttrycket genom att ansluta klockan till en dator. Om du inte har tillgång till en dator kan du återställa yttrycket manuellt.

1 Håll ned **LIGHT** tills klockan stängs av.

2 Håll ned **LIGHT** för att sätta på klockan.

3 När produktlogotypen visas håller du ned **MENU** tills du uppmanas att återställa yttrycket.

Tips för att maximera batteritiden

Om du vill förlänga batteritiden kan du prova de här tipsen.

- Ändra strömläget under en aktivitet ([Ändra strömläge, sidan 170](#)).
 - Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 120](#)).
 - Minska tidsgränsen för skärmen ([Ändra skärminställningarna, sidan 173](#)).
 - Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Visas alltid** och välj kortare skärmtidsgräns ([Ändra skärminställningarna, sidan 173](#)).
 - Minska skärmens ljusstyrka ([Ändra skärminställningarna, sidan 173](#)).
 - Använd satellitläget UltraTrac för din aktivitet ([Satellitinställningar, sidan 79](#)).
 - Stäng av Bluetooth teknologi när du inte använder anslutna funktioner ([Kontroll, sidan 120](#)).
 - När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta sen.** ([Stoppa en aktivitet, sidan 45](#)).
 - Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare ([Anpassa urtavlan, sidan 99](#)).
 - Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar ([Hantera aviseringar, sidan 148](#)).
 - Avbryt sändning av pulldata till ihopparade enheter ([Sända pulldata, sidan 128](#)).
 - Stäng av pulsmätning vid handleden ([Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 128](#)).
- 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 130](#)).

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.

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 applikationen.
 - Anslut klockan med Garmin Dive appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.
 - Anslut klockan 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 klockan 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/heartrate.

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 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 **LIGHT** 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 151*).
 - Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Använda Garmin Connect appen, sidan 151*).
- 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.
- Täck över klockan med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

Bilagor

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.
Intervallavstånd	Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.
Varvdistan	Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.
Senaste varvdistan	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.

Dykningsfält

Namn	Beskrivning
Återstående lufttid	Den tid du kan vara kvar på det aktuella djupet innan en stigning på 9 m/min (30 fot/min) skulle resultera i att ytan nås med reservtrycket. Om flera flaskor ingår i beräkningarna av gasförbrukning beräknas återstående lufttid med hjälp av det kombinerade trycket och reservtrycket i alla flaskor.
Uppstigningstakt	Aktuell stigningstakt mot ytan.
Medeltemp	Medeltemperaturen under aktiviteten.
Tid till ytan med bailout	Den tid som krävs för att nå ytan om du växlar till bailout-gas i öppen krets.
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).
Utspädning PO2	Partialtrycket för syrgas (PO2) för utspädningsgasen under ett dyk med sluten rebreather (CCR), även om du avbrutit och växlat till gas i öppen krets.
Dyknummer	Antalet dyk du har slutfört.
FiO2	Andelen inandad syrgas, som är den procentuella sammansättningen av syrgas i aktuell gas.
Gasförbrukningstakt	Gasförbrukningstakten för transceivern, beräknad med tryckförändringen under de senaste två minuterna.
Gasdensitet	Den valda gasens densitet vid aktuellt djup och temperatur. Den visas i gult när den är över 5,2 g/l och i rött när den är över 6,2 g/l, vilket indikerar att det är svårt att helt andas ut ackumulerad koldioxid på grund av gasblandningarna.
GF99	Den aktuella gradientfaktorn. Om du följer dykdatorns vägledning ska den valda låga gradientfaktorn visas när du närmar dig det första dekompressionsstoppet och det valda värdet för hög gradientfaktor ska visas när du närmar dig ytan. Gasning visas när du får ytterligare vävnadsbelastning.
Stigningstid senaste dyk	Hur lång tid du la på att stiga upp till ytan under det senaste dyket.
Medelstigningstid senaste dyk	Medelstigningstakten under det senaste dyket.
Medelnedstigningstakt senaste dyk takt	Medelnedstigningstakten under det senaste dyket.
Medelpuls senaste dyk	Medelpulsen under det senaste dyket.

Namn	Beskrivning
Medeltemperatur senaste dyk	Medeltemperaturen under det senaste dyket.
Startpuls senaste dyk	Pulsen i början av det senaste dyket.
Senaste dykdjup	Maxdjupet som uppnåddes under det senaste dyket.
Senaste nedstigningstid dyk	Hur lång tid du la på att ta dig ned till maxdjupet under det senaste dyket.
Slutpuls senaste dyk	Pulsen i slutet av det senaste dyket.
Hängtid senaste dyk	Den tid du la på att varken stiga eller ta dig nedåt under det senaste dyket.
Maximal stigningstakt senaste dyk	Den maximala stigningstakten under det senaste dyket.
Senaste dyk maximal nedstignings takt	Den maximala nedstigningstakten under det senaste dyket.
Maxpuls senaste dyk	Maxpulsen under det senaste dyket.
Maxtemperatur senaste dyk	Maxtemperaturen under det senaste dyket.
Lägsta puls senaste dyk	Lägsta pulsen under det senaste dyket.
Lägsta temperatur senaste dyk	Den lägsta temperaturen under det senaste dyket.
Senaste dyktid	Den tid du tillbringade under ytan under det senaste dyket.
Maximalt djup	Det största nedstigningsdjupet under dyket.
Max. temp	Maxtemperaturen under aktiviteten.
Min. temp	Minimitemperaturen under aktiviteten.
N2/He-belastning	Din aktuella kväve- och heliumnivå för vävnadsbelastning.
OTU	Dina aktuella syrgasförgiftningsenheter.
Tak	Det orundade djupet som dykaren inte bör passera.
Ytavstånd	Ytavståndet mellan start- och slutpunkten under dykaktiviteten.
Ytgradientfaktor	Den förväntade gradientfaktorn om dykaren omedelbart skulle ta sig upp till ytan.
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.
Total dyktid	Den totala tiden som tillbringades under ytan under dykaktiviteten.
TTS vid +5	Den tid som krävs för att säkert stiga till ytan om du är kvar på ditt aktuella djup i fem minuter till.
TTS Δ +5	Skillnaden mellan hur lång tid som krävs för att säkert stiga till ytan nu och hur lång tid som krävs för att säkert stiga till ytan om du är kvar på ditt aktuella djup i fem minuter till.

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.
Sluttning under varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.
Stign. sen. varv	Den vertikala sträckan för stigningen för det senast slutförda varvet.
Sluttn. sen. varv	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senast slutförda varvet.
Max. stigningshasT	Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.
Maximal Sluttning	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.
eBike-batteri	Återstående batteriladdning för en elcykel.
eBike-räckvidd	Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.
Fram	Cykelns framväxel från en växellägesensor.
Växelbatteri	Batteristatus för växellägesensor.
Växelskombination	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 markkontaktid	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.
Uthållighetsmätare (distans)	En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets distans.
Staminamätare (tid)	En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets tid.
Mätare 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 vert. 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.
Genomsnittlig % av pulsreserv	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.
Genomsnittlig puls	Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.
Medelpulsprocent av max..	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.
Procent av maxpuls	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).
Medel % HRR akt int	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Medel % av max int	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Medelpuls för intervallet	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.
Max% av HRR f interv.	Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Max% av max f interv	Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Maxpuls för intervallet	Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.
% av pulsres und varv	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.
Puls under varvet	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.
Maxpulsprocent under varvet	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.
Senaste varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.
Puls under senaste varvet	Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.
Maxpulsprocent s varvet	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.

Muskelsyrefält

Namn	Beskrivning
Procent muskelsyre	Den beräknade muskelsyremättnaden i procent för den aktuella aktiviteten.
Total hemoglobin	Uppskattad total hemoglobinkoncentration i muskeln.

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.
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 dest.	Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Vert. avst. till dest.	Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Namn	Beskrivning
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.
Batteriprocent	Återstående procentuell batterikapacitet.
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.
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.
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	Medvindstiden 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.
Rep.	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.
Löpturer	Antalet löpningsrundor för aktiviteten.
Steg	Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.
Stress	Din aktuella stressnivå.
Soluppgång	Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Namn	Beskrivning
Solnedgång	Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.
Kryssningsguidning	En mätare som hjälper dig att avgöra om båten har med- eller motvid.
Aktuell tid	Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
Aktuell tid (sekunder)	Aktuell tid inklusive sekunder.
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.
Tempo sen längden 500 m	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 senast 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
% av FTP	Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).
Balans 3s	Rörligt medeltal per 3 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
3 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.
Balans 10 s	Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
10 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.
Balans 30s	Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
30 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
Medelbalans	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.
Medel tkf vänster	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Medelförh till pedalcentrum	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.
Medel 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.
Med tkf vä akt varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Kraftfas vä akt varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Normalized Power vrv	Medel Normalized Power™ för det aktuella varvet.
Förh till pedalcentr a v	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.
Varvkraft	Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.
Med tkf hö akt varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
Kraftfas höger aktuellt varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
Maxkraft senaste varv	Den maximala uteffekten för det senast slutförda varvet.
Normalized Power sen 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.
Maxkraft aktuellt varv	Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.

Namn	Beskrivning
Max kraft	Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Normalized Power	Normalized Power för den aktuella aktiviteten.
Pedaljämnhet	En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.
Förh. till pedal-centrum (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.
Training Stress Score	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.
Medvärde vert rörelse	Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.
Med. Vert. Stegförh.	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.
Vert. Stegförh. 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.
Vert. Stegförh.	Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

Fartfält

Namn	Beskrivning
Genomsnittlig färdhastighet	Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.
Tot medhast	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 gr. s v	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.
Fart över grund	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.
Intervallsimtagstempo	Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.
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.
Tagtempo, 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.
Simtagstempo sen lng	Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.
Simtag för senaste längd	Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.
Typ av simtag sen lng	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 48). 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.
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
Aktiv tid	Den totala tiden med aktiv rörelse under den aktuella aktiviteten.
Genomsnittlig varvtid	Medelvarvtiden 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.
Intervalltid	Stopptiden för det aktuella intervallet.
Varvtid	Stopptiden för det aktuella varvet.
Senaste varvtid	Stopptiden för det senast slutförda varvet.
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.
Tävlingstidur	Den tid som förflutit i den aktuella seglingstävlingen.
Ställ in timer	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
Upprepning	Antalet repetitioner som återstår för träningspasset.
Stegdistans	Aktuell tillryggalagd sträcka under träningspasset.
Stegtempo	Det aktuella tempot under steget i träningspasset.
Aktuell fart för träningssteg	Den aktuella hastigheten under steget i träningspasset.
Stegtid	Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.

Färgmätare och löpdynamikdata

Löpdynamikskärmarna visar en färgmätare för den primära måttenheten. Du kan visa kadens, vertikal rörelse, markkontaktid, balans för markkontaktid eller kvot vertikal rörelse/steglängd som primär måttenhet. 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 markkontaktider, lägre vertikal rörelse, lägre kvot vertikal rörelse/steglängd 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
 Lila	>95	>183 spm	<218 ms
 Blå	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Grön	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Orange	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Röd	<5	<153 spm	>308 ms

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-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	5600–5099	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

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däck. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

