

**GARMIN**<sup>®</sup>

**tactix**<sup>™</sup>



Käyttöopas

© 2016 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa [www.garmin.com](http://www.garmin.com) on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo ja TracBack® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, GSC™, HomePort™, tactix™ ja tempe™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Mac® on Apple Computer Inc:in rekisteröity tavaramerkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen. Tällä tuotteella on ANT+ sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	1	Hyppytietojen määrittäminen .....	7
Aloitus .....	1	Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja HALO-hyppyjä varten .....	7
Laitteen lataaminen .....	1	Tuulitietojen määrittäminen staattista hyppyä varten .....	7
Painikkeet .....	1	Pysyvät asetukset .....	7
Anturit .....	1	Vuorovesitietojen tarkasteleminen .....	7
Tunnistintietojen tarkastelu .....	1	Kello .....	8
Tunnistintilan käynnistäminen .....	2	Hälytyksen asettaminen .....	8
Satelliittisignaalien etsiminen ja jäljen tallentaminen .....	2	Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen .....	8
GPS:n sammuttaminen .....	2	Sekuntikellon käyttäminen .....	8
Jäljen lähettäminen BaseCamp™ ohjelmaan .....	2	Mukautetun aikavyöhykkeen lisääminen .....	8
Profiilit .....	2	Mukautetun aikavyöhykkeen muuttaminen .....	8
Profiilin vaihtaminen .....	2	Hälytykset .....	8
Mukautetun profiilin luominen .....	2	Huomiohälytyksen asettaminen .....	8
Profiilin poistaminen .....	2	Alueen suuruuden laskeminen .....	8
<b>Reittipisteet, reitit ja jäljet</b> .....	2	Kalenterin tarkasteleminen .....	8
Reittipisteet .....	2	Satelliittitietojen tarkasteleminen .....	9
Reittipisteen luominen .....	2	Sijainnin simuloiminen .....	9
Reittipisteen etsiminen nimellä .....	3	<b>Laitteen mukauttaminen</b> .....	9
Lähellä sijaitsevien kohteiden etsiminen .....	3	Yleistä asetuksista .....	9
Navigointi reittipisteeseen .....	3	Päävalikon mukauttaminen .....	9
Reittipisteen muokkaaminen .....	3	Nuolipainikkeiden mukauttaminen .....	9
Reittipisteen sijainnin tarkentaminen .....	3	Tietosivujen mukauttaminen .....	9
Reittipisteen projisointi .....	3	Järjestelmäasetukset .....	9
Reittipisteen poistaminen .....	3	Tietoja: UltraTrac .....	10
Kaikkien reittipisteiden poistaminen .....	3	Kompassin asetukset .....	10
Reitit .....	3	Pohjoisen viitteen määrittäminen .....	10
Reitin luominen .....	3	Korkeusmittariasetukset .....	10
Reitin nimen muokkaaminen .....	3	Laitteen merkkiäänten määrittäminen .....	10
Reitin muokkaaminen .....	3	Näyttöasetukset .....	10
Reitin näyttäminen kartassa .....	4	Kartta-asetukset .....	10
Reitin poistaminen .....	4	Jälkien asetukset .....	10
Reitin muuttaminen käänteiseksi .....	4	Aika-asetukset .....	10
Jäljet .....	4	Mittayksiköiden määrittäminen .....	10
Jäljen tallentaminen .....	4	Sijaintimuotoasetukset .....	10
Nykyisen jäljen tallentaminen .....	4	Kuntoiluasetukset .....	11
Jäljen tietojen tarkastelu .....	4	Kuntoilu-käyttäjaprofiilin määrittäminen .....	11
Nykyisen jäljen tyhjentäminen .....	4	Tietoja aktiivikuntoilijoista .....	11
Jäljen poistaminen .....	4	Geokätköasetukset .....	11
Tietojen lähettäminen ja vastaanottaminen langattomasti .....	4	<b>Kuntoilu</b> .....	11
Garmin Adventures .....	4	Juoksu- tai pyöräilyprofiilin mukauttaminen .....	11
<b>Navigointi</b> .....	4	Lähteminen lenkille .....	11
Navigoiminen kohteeseen .....	4	Historia .....	11
Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla .....	5	Toiminnon tarkasteleminen .....	11
Kompassi .....	5	Toiminnon tallentaminen jäljeksi .....	11
Kompassin kalibroiminen .....	5	Toiminnon poistaminen .....	11
Kartta .....	5	Käyttäminen: Garmin Connect .....	11
Kartan selaaminen .....	5	<b>ANT+ tunnistimet</b> .....	12
Navigointi TracBack® toiminnon avulla .....	5	ANT+ tunnistimen pariliitos .....	12
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari .....	5	tempe .....	12
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen .....	5	Sykevyön asettaminen paikalleen .....	12
Pitkäaikainen säämuutosten jäljitys .....	6	Tietoja sykealueista .....	12
Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen .....	6	Kuntoilutavoitteet .....	12
<b>Geokätköt</b> .....	6	Sykealueiden määrittäminen .....	12
Geokätköjen lataaminen .....	6	Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä .....	12
Navigoiminen geokätköön .....	6	Jalka-anturi .....	12
Yrityksen kirjaaminen .....	6	Jalka-anturin tilan määrittäminen .....	13
chirp™ .....	6	Lähteminen juoksulenkille käyttäen jalka-anturia .....	13
Geokätkön etsiminen chirpin avulla .....	6	Jalka-anturin kalibrointi .....	13
<b>Sovellukset</b> .....	6	Jalka-anturin kalibroiminen matkan mukaan .....	13
Jumpmaster .....	6	Jalka-anturin GPS-kalibrointi .....	13
Hypyn suunnitteleminen .....	6	Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti .....	13
Hyppytyypit .....	6	Valinnaisen poljinnopeustunnistimen käyttö .....	13
		<b>Laitteen tiedot</b> .....	13
		Laitteen tietojen näyttäminen .....	13

Ohjelmiston päivittäminen .....	13
Laitteen huoltaminen .....	13
Laitteen puhdistaminen .....	13
Tekniset tiedot .....	13
Syke mittarin tekniset tiedot .....	14
Akun tiedot .....	14
Sykevyön paristo .....	14
Sykevyön pariston vaihtaminen .....	14
Sykevyön huoltaminen .....	14
Tietojen hallinta .....	14
Tiedostotyytit .....	14
USB-kaapelin irrottaminen .....	14
Tiedostojen poistaminen .....	14
Vianmääritys .....	14
Painikkeiden lukitseminen .....	14
Laitteen nollaaminen .....	14
Laitteen tehdasasetusten palauttaminen .....	15
Kaikkien antureiden käyrätietojen tyhjentäminen .....	15
Lisätietojen saaminen .....	15
<b>Liite .....</b>	<b>15</b>
Tietokentät .....	15
Laitteen rekisteröiminen .....	16
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus .....	16
Korkeus- ja ilmanpainemittarin lukemat .....	16
Sykealue laskenta .....	17
<b>Hakemisto .....</b>	<b>18</b>

## Johdanto

### VAROITUS

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai muuttamista.

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

### Aloitus

Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, tee nämä määrittystoimet ja tutustu laitteen perusominaisuuksiin.

- 1 Lataa laitteen akku (*Laitteen lataaminen*, sivu 1).
- 2 Rekisteröi laite (*Laitteen rekisteröiminen*, sivu 16).
- 3 Tutustu tunnistintietoihin ja -tiloihin (*Tunnistintietojen tarkastelu*, sivu 1).
- 4 Etsi satelliittisignaaleja (*Jäljen tallentaminen*, sivu 4).
- 5 Luo reittipiste (*Reittipisteen luominen*, sivu 2).

### Laitteen lataaminen

#### HUOMAUTUS

Estä korrosio kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristö perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen.

Laitteessa on kiinteä litiumioniakku, jonka voi ladata pistorasiasta tai tietokoneen USB-portista.

- 1 Liitä kaapelin USB-liitin verkkovirtalaturiin tai tietokoneen USB-liitäntään.
- 2 Liitä verkkovirtalaturi pistorasiaan.
- 3 Kohdista latauspidikkeen vasen puoli ① laitteen vasemmalla puolella olevaan uraan.



- 4 Kohdista laturin saranoitu puoli ② laitteen takaosassa oleviin liittimiin.

Laite käynnistyy, kun liität sen virtalähteeseen.

- 5 Lataa laitteen akku täyteen.

### Painikkeet



①	Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
②	Selaa tietosivuja ja asetuksia valitsemalla.
③	Selaa tietosivuja ja asetuksia valitsemalla.
④	Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä. Näytä tilasivu pitämällä painettuna.
⑤	Avaa nykyisen näytön valikko valitsemalla. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia ja kuitata ilmoituksia. Voit merkitä reittipisteen painamalla pitkään.

### Tilasivun tarkasteleminen

Pääset tälle sivulle nopeasti miltä tahansa sivulta, kun haluat tarkastella ajan, akun käyttöiän ja GPS:n tilatietoja.

Paina ↵-painiketta pitkään.



### Anturit

#### Tunnistintietojen tarkastelu

Voit avata kompassin, korkeusmittarin, ilmanpainemittarin, lämpötilatunnistinten ja Zulu-ajan reaaliaikaiset tiedot nopeasti.

**HUOMAUTUS:** nämä tietosivut siirtyvät automaattisella aikakatkaisulla virransäästötilaan.

**HUOMAUTUS:** näitä tietoja ei tallenneta laitteeseen (*Satelliittisignaalien etsiminen ja jäljen tallentaminen*, sivu 2).

- 1 Valitse kellonaikasivulta △ tai ▽.



- 2 Valitse ▽.



- 3 Valitse ▽.



#### 4 Valitse ▾.



**HUOMAUTUS:** ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötilatunnistimeen. Saat mahdollisimman tarkan lämpötilalukeman irrottamalla laitteen ranteesta ja odottamalla 20-30 minuuttia.

**VIHJE:** jos haluat ostaa langattoman tempe™ lämpötilatunnistimen, siirry osoitteeseen [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

#### 5 Valitse ▾.



### Tunnistintilan käynnistäminen

Oletusarvoisena anturitilana on Tarvittaessa-tila, jonka avulla voit käyttää kompassia, korkeusmittaria, ilmanpainemittaria tai lämpötilatietoja nopeasti. Voit asettaa laitteen myös Aina päällä -tilaan, jolloin näet tunnistimen tiedot jatkuvasti.

**HUOMAUTUS:** jos laitteeseesi on liitetty valinnainen sykevyö tai nopeus- ja poljinnopeustunnistin, laite voi näyttää näiden tietoja jatkuvasti.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Sensorit > Tila > Aina päällä**.

### Satelliittisignaalien etsiminen ja jäljen tallentaminen

Etsi satelliittisignaaleja, jotta voit käyttää GPS-navigointitoimintoja, kuten jäljen tallentamista.

Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Käynnistä GPS**.
- 3 Siirry paikkaan, jossa on esteetön näköyhteys taivaalle. Pysy paikallasi, kun laite hakee satelliittisignaaleja.
- 4 Tallenna jälki kävelemällä tai liikkumalla muuten.  
Matka ja aika tulevat näyttöön.
- 5 Voit tarkastella tietosivuja valitsemalla ▾.
- 6 Paina ↵-painiketta pitkään.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Keskeytä jälki**, jos haluat keskeyttää jäljityksen.
  - Tallenna jälkesi valitsemalla **Tallenna jälki**.
  - Poista jälki tallentamatta valitsemalla **Tyhjennä jälki**.
  - Sammuta GPS poistamatta jälkeä valitsemalla **Sammuta GPS**.

### GPS:n sammuttaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Sammuta GPS**.

### Jäljen lähettäminen BaseCamp™ ohjelmaan

Ennen kuin voit lähettää tietoja kohteeseen BaseCamp, lataa tietokoneeseesi BaseCamp ([www.garmin.com/basecamp](http://www.garmin.com/basecamp)).

Voit tarkastella jälkiä ja reittipisteitä tietokoneessa.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.  
Laite näkyy siirrettävänä levynä Oma tietokone -kansiossa (Windows®) tai taltiona (Mac®).
- 2 Aloita BaseCamp.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

### Profiilit

Profiilit ovat asetusryhmiä, jotka optimoivat laitteen toiminnot käyttötavan mukaan. Esimerkiksi vaelluksella tarvitaan erilaisia asetuksia ja näkymiä kuin maastopyöräilyssä.

Kun käytät profiilia ja muutat asetuksia, kuten tietokenttiä tai mittayksiköitä, muutokset tallennetaan automaattisesti profiiliin osaksi.

### Profiilin vaihtaminen

Kun vaihdat toiminnosta toiseen, voit nopeasti muuttaa laitteen asetukset uuden toiminnon mukaisiksi profiilia vaihtamalla.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Profiilit**.
- 3 Valitse profiili.

Valitsemasi profiili on nyt aktiivinen. Kaikki tekemäsi muutokset tallentuvat aktiiviseen profiiliin.

### Mukautetun profiilin luominen

Voit mukauttaa asetuksia ja tietokenttiä tiettyä toimintoa tai matkaa varten.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Profiilit**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse profiili.
  - Valitse **Luo uusi** ja luo uusi profiili.

Valitsemasi profiili on nyt aktiivinen. Aikaisempi profiili tallennetaan.

- 4 Jos haluat muuttaa profiilin nimeä, valitse **Muokkaa** ja muokkaa nimeä.
- 5 Mukauta aktiivisen profiilin asetukset (**Laitteen mukauttaminen**, sivu 9) ja tietokentät.  
Kaikki tekemäsi muutokset tallentuvat aktiiviseen profiiliin.

### Profiilin poistaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Profiilit**.
- 3 Valitse profiili.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

## Reittipisteet, reitit ja jäljet

### Reittipisteet

Reittipisteet ovat laitteeseen tallentamiasi sijainteja.

### Reittipisteen luominen

Voit merkitä nykyisen sijaintisi reittipisteeksi.

- 1 Paina toimintopainiketta pitkään.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Voit tallentaa reittipisteen ilman muutoksia valitsemalla **Tallenna**.
  - Jos haluat tehdä muutoksia reittipisteeseen, valitse **Muokkaa**, tee muutokset ja valitse **Tallenna**.

## Reittipisteen etsiminen nimellä

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reittipisteet > Kirjoitushaku**.
- 3 Lisää merkkejä toimintopainikkeen sekä  $\triangle$ - ja  $\nabla$ -painikkeiden avulla.
- 4 Valitse **\_ > Valmis**.
- 5 Valitse reittipiste.

## Lähellä sijaitsevien kohteiden etsiminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reittipisteet > Hae läheltä**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Hae reittipisteen läheltä valitsemalla **Reittipisteet**.
  - Hae kaupungin läheltä valitsemalla **Kaupungit**.
  - Hae nykyisen sijainnin läheltä valitsemalla **Nykysijainti**.

## Navigointi reittipisteeseen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Käynnistä GPS**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse toimintopainike.
- 5 Valitse **Reittipisteet** ja valitse reittipiste luettelosta.
- 6 Valitse **Mene**.



Laite näyttää ajan määränpähän ①, etäisyyden määränpähän ② ja arvioidun saapumisajan ③.

- 7 Voit näyttää kompassisivun valitsemalla  $\nabla$ .



Osoitinmerkit ④ toimivat suuntiman osoittimena. Ylin merkki laitteessa osoittaa suuntaan, johon olet menossa.

- 8 Kohdista osoitinmerkit ja laitteen ylin merkki.
- 9 Jatka tähän suuntaan, kunnes saavut määränpähän.

## Reittipisteen muokkaaminen

Reittipiste on luotava, ennen kuin sitä voi muokata.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reittipisteet**.
- 3 Valitse reittipiste.
- 4 Valitse **Muokkaa**.
- 5 Valitse muokattava kohde, esimerkiksi pisteen nimi.
- 6 Lisää merkkejä toimintopainikkeen sekä  $\triangle$ - ja  $\nabla$ -painikkeiden avulla.
- 7 Valitse **\_ > Valmis**.

## Reittipisteen sijainnin tarkentaminen

Voit tarkentaa reittipisteen sijaintia. Keskiarvolaskennassa laite käyttää useita saman sijainnin lukemia ja laskee niiden keskiarvon mahdollisimman tarkan sijainnin määrittämiseksi.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reittipisteet**.
- 3 Valitse reittipiste.
- 4 Valitse **Keskiarvo**.
- 5 Siirry reittipisteen sijaintiin.
- 6 Valitse **Aloita**.
- 7 Seuraa näytön ohjeita.
- 8 Kun varmuus on 100 %, valitse **Tallenna**.

Saat parhaan tuloksen keräämällä 4 - 8 reittipisteen näytettä ja odottamalla näytteiden välillä vähintään 90 minuuttia.

## Reittipisteen projisointi

Voit luoda uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman sijainnista uuteen sijaintiin.

- 1 Valitse toimintopainike.
  - 2 Valitse **Reittipisteet**.
  - 3 Valitse reittipiste.
  - 4 Valitse **Luo reittipiste**.
  - 5 Seuraa näytön ohjeita.
- Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

## Reittipisteen poistaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reittipisteet**.
- 3 Valitse reittipiste.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

## Kaikkien reittipisteiden poistaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Nollaa > Reittipisteet > Kyllä**.

## Reitti

Reitti on sarja reittipisteitä tai sijainteja, joka johtaa määränpähän.

## Reitin luominen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reitit > Luo uusi**.
- 3 Valitse **Ensimmäinen piste**.
- 4 Valitse luokka.
- 5 Valitse reitin ensimmäinen piste.
- 6 Valitse **Seuraava piste**.
- 7 Toista vaiheita 4–6, kunnes reitti on valmis.
- 8 Tallenna reitti valitsemalla **Valmis**.

## Reitin nimen muokkaaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse **Nimeä uudelleen**.
- 5 Lisää merkkejä toimintopainikkeen sekä  $\triangle$ - ja  $\nabla$ -painikkeiden avulla.
- 6 Valitse **\_ > Valmis**.

## Reitin muokkaaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reitit**.
- 3 Valitse reitti.

- 4 Valitse **Muokkaa**.
- 5 Valitse piste.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Näytä piste kartassa valitsemalla **Kartta**.
  - Jos haluat vaihtaa pisteen paikkaa reitillä, valitse **Siirrä ylös** tai **Siirry alas**.
  - Jos haluat lisätä uuden pisteen reitille, valitse **Lisää**. Uusi piste lisätään muokattavan pisteen edelle.
  - Voit lisätä pisteen reitin loppuun valitsemalla **Seuraava piste**.
  - Jos haluat poistaa pisteen reitiltä, valitse **Poista**.

### Reitin näyttäminen kartassa

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse **Katso karttaa**.

### Reitin poistaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

### Reitin muuttaminen käänteiseksi

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse **Käännä**.

## Jäljet

Jälki on kulkemasi matkan tallenne. Jälkiloki sisältää tietoja tallennetun matkan varrelta, esimerkiksi kunkin pisteen ajan, sijainnin ja korkeuden.

### Jäljen tallentaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Käynnistä GPS**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Tallenna jälki kävelemällä.  
Matka ja aika tulevat näyttöön.
- 5 Tarkastele tietosivuja, kuten kompassitietoja, korkeusmittaritietoja, nousua ja nopeutta, karttaa ja kellonaikasivua valitsemalla ▾.  
Voit mukauttaa tietosivuja (*Tietosivujen mukauttaminen*, sivu 9).
- 6 Paina pitkään painiketta ↵.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Keskeytä jälki**, jos haluat keskeyttää jäljityksen.
  - Tallenna jälkesi valitsemalla **Tallenna jälki**.
  - Poista jälki tallentamatta valitsemalla **Tyhjennä jälki**.
  - Sammuta GPS poistamatta jälkeä valitsemalla **Sammuta GPS**.

### Nykyisen jäljen tallentaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Jäljet > Nykyinen**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat tallentaa koko jäljen, valitse **Tallenna**.
  - Jos haluat tallentaa osan jäljestä, valitse **Tallenna osa** ja valitse sitten tallennettava osa.

### Jäljen tietojen tarkastelu

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Jäljet**.
- 3 Valitse rata.
- 4 Valitse **Katso karttaa**.  
Jäljen alku ja loppu merkitään lipulla.
- 5 Valitse ↵ > **Tiedot**.
- 6 Voit näyttää tietoja jäljestä valitsemalla △ ja ▾.

### Nykyisen jäljen tyhjentäminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Jäljet > Nykyinen > Tyhjennä**.

### Jäljen poistaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Jäljet**.
- 3 Valitse jälki.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

## Tietojen lähettäminen ja vastaanottaminen langattomasti

Tietojen jakaminen langattomasti edellyttää sitä, että yhteensopiva laite Garmin® on enintään 3 m (10 jalan) päässä.

Laite voi lähettää ja vastaanottaa tietoja, kun se on liitetty toiseen yhteensopivaan laitteeseen. Voit jakaa langattomasti reittipisteitä, geokätköjä, reittejä ja jälkiä.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Jaa tiedot > Laitteesta toiseen**.
- 3 Valitse **Lähetä tai Vastaanota**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Garmin Adventures

Luomalla seikkailuja voit jakaa matkojasi perheenjäsenille, kavereille ja Garmin yhteisölle. Voit ryhmitellä toisiinsa liittyviä kohteita seikkailuksi. Voit luoda seikkailun esimerkiksi viimeisimmästä patikointiretkestäsi. Seikkailu voi sisältää matkan jälkilokin, valokuvia matkalta sekä etsimäsi geokätköt. Voit luoda ja hallita seikkailuja BaseCamp ohjelmistolla. Lisätietoja on osoitteessa <http://adventures.garmin.com>.

## Navigointi

Voit navigoida reittiä, jälkeä, reittipisteeseen, geokätkölle tai mihin tahansa laitteeseen tallennettuun sijaintiin. Voit navigoida määränpähän kartan tai kompassin avulla.

### Navigoiminen kohteeseen

Voit navigoida määränpähän kompassin tai kartan avulla (*Kartta*, sivu 5).

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Käynnistä GPS**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse toimintopainike.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Reittipisteet**.
  - Valitse **Jäljet**.
  - Valitse **Reitit**.
  - Valitse **GPS-työkalut > Koordinaatit**.
  - Valitse **GPS-työkalut > POI:t**.
  - Valitse **GPS-työkalut > Geokätköt**.
- 6 Valitse määränpää.



## 7 Valitse Mene.



Laitte näyttää ajan määränpään (1), etäisyyden määränpään (2) ja arvioidun saapumisajan (3).

## 8 Näet kompassisivun valitsemalla ▾.



Osoitinmerkit (4) toimivat suuntiman osoittimena. Ylin merkki laitteessa osoittaa suuntaan, johon olet menossa.

## 9 Kohdistat osoitinmerkit ylhäällä olevaan merkkiin.

## 10 Jatka tähän suuntaan, kunnes saavut määränpään.

## Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

Voit osoittaa laitteella matkan päässä olevaa kohdetta, kuten vesitornia, lukita suunnan ja navigoida kohteeseen.

### 1 Valitse toimintopainike.

### 2 Valitse **GPS-työkalut > Tähtää ja mene**.

### 3 Osoita kohdetta kehyksen ylämerkillä.

### 4 Valitse toimintopainike.

### 5 Valitse vaihtoehto:

- Voit navigoida etäiseen kohteeseen valitsemalla **Aseta suunta**.
- Valitse **Luo reittipiste (Reittipisteen projisointi, sivu 3)**.

### 6 Navigoi kompassin (*Kompassi, sivu 5*) tai kartan (*Kartta, sivu 5*) avulla.

## Kompassi

Laitteessa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi.

- Kompassinavigointi (*Navigointi reittipisteeseen, sivu 3*)
- Kompassin asetukset (*Kompassin asetukset, sivu 10*)

## Kompassin kalibroiminen

### HUOMAUTUS

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat magneettikenttiin, kuten ajoneuvot, rakennukset ja jännitelinjat, jotta suuntima olisi mahdollisimman tarkka.

Laitteesi on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvona automaattista kalibrointia. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

### 1 Valitse toimintopainike.

### 2 Valitse **Asetukset > Sensorit > Kompassi > Kalibroi > Aloita**.

### 3 Seuraa näytön ohjeita.

## Kartta

▲ osoittaa sijaintisi kartassa. Kulkiessasi sijaintikuvake liikkuu vastaavasti ja jättää jäljen (polku). Myös reittipisteiden nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpään, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi (*Kartan selaaminen, sivu 5*)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset, sivu 10*)

## Kartan selaaminen

### 1 Saat kartan näkyviin valitsemalla △.

### 2 Valitse toimintopainike.

### 3 Valitse vaihtoehto:

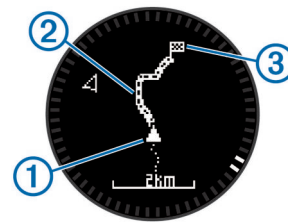
- Voit panoroida ylös- tai alaspäin valitsemalla **Panoroi** ja valitsemalla △ tai ▽.
- Voit panoroida vasemmalle tai oikealle valitsemalla **Panoroi >** ↶ ja valitsemalla △ tai ▽.
- Voit navigoida tallennettuun sijaintiin valitsemalla **Panoroi**, valitsemalla toimintopainikkeen ja valitsemalla **Valitse piste**.
- Voit lähentää tai loitontaa valitsemalla **Zoom** ja valitsemalla △ tai ▽.

## Navigointi TracBack® toiminnon avulla

Voit navigoida takaisin jäljen alkuun. Tämä voi olla kätevää, kun haluat palata leiripaikalle tai polun alkuun.

### 1 Valitse toimintopainike.

### 2 Valitse **Jäljet > Nykyinen > TracBack**.



Nykyinen sijaintisi (1), seurattava jälki (2) ja päätepiste (3) ilmestyvät karttaan.

## Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Laitteessa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari.

- Tarvittaessa-anturitiedot (*Tunnistintietojen tarkastelu, sivu 1*)
- Aina päällä -anturitiedot (*Tunnistintilan käynnistäminen, sivu 2*)
- Korkeusmittariasetukset (*Korkeusmittariasetukset, sivu 10*)
- Korkeus- ja ilmanpainemittarin lukemat (*Korkeus- ja ilmanpainemittarin lukemat, sivu 16*)

## Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Laitte on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida barometrisen korkeusmittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.

### 1 Valitse toimintopainike.



### 2 Valitse **Asetukset > Sensorit > Korkeusmittari**.

### 3 Valitse vaihtoehto:



- Valitsemalla **Automaattinen kalibrointi > Alussa** voit kalibroida automaattisesti GPS-lähtöpisteestä.
- Valitsemalla **Automaattinen kalibrointi > Jatkuva** voit kalibroida automaattisesti ajoittaisilla GPS-kalibrointipäivityksillä.
- Valitsemalla **Kalibroi** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.

## Pitkäaikainen säämuutosten jäljitys

Laitteella voi seurata ilmanpaineen muutoksia ajan kuluessa. Ilmapaineen nousu on tavallisesti merkki hyvästä säästä ja päinvastoin.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Sensorit > Tila > Aina päällä**.
- 3 Palaa kellonaikasivulle valitsemalla  toistuvasti.
- 4 Valitse  toistuvasti, kunnes ilmanpainetietosivu avautuu. Nykyinen ilmanpaine näkyy suurilla numeroilla, ja käyrän aiempien lukemien alue näkyy pienillä numeroilla sivun alareunassa.
- 5 Vertaamalla nykyistä lukemaa aiempiin näet, onko ilmanpaine nousussa vai laskussa.

## Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

Voit tallentaa mies yli laidan (MOB) -sijainnin ja aloittaa navigoinnin siihen automaattisesti. Voit muuttaa painikkeen  tai  pitotoimintoa, jotta voit käyttää MOB-toimintoa nopeasti (*Nuolipainikkeiden mukauttaminen, sivu 9*).

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **GPS-työkalut > MOB > Aloita**. Esiin tulee karttasivu, jolla näkyy reitti MOB-sijaintiin.
- 3 Navigoi kompassin (*Kompassi, sivu 5*) tai kartan (*Kartta, sivu 5*) avulla.

## Geokätköt

Geokätkö on kuin kätketty aarre. Geokätkennässä etsitään piilotettuja aarteita hyödyntämällä geokätkön piilottajan verkkoon lähettämiä GPS-koordinaatteja.

## Geokätköjen lataaminen

- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com).
- 3 Luo tili tarvittaessa.
- 4 Kirjaudu.
- 5 Etsi ja lataa geokätköjä laitteeseen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

## Navigoiminen geokätköön

Ennen kuin voit navigoida geokätkölle, siirry osoitteeseen [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com) ja lataa geokätkö laitteeseen.

Geokätköön navigoidaan samalla tavoin kuin muihinkin kohteisiin.

- Lisätietoa aiheesta on navigointiosassa (*Navigoiminen kohteeseen, sivu 4*).
- Tietoja geokätkentäprofiiliin luomisesta on profiiliosassa (*Mukautetun profiilin luominen, sivu 2*).
- Laitteen asetuksia voi mukauttaa geokätkentäasetuksista (*Geokätköasetukset, sivu 11*).
- Lisätietoja tietokenttien mukauttamisesta on tietosivuosassa (*Tietosivujen mukauttaminen, sivu 9*).

## Yrityksen kirjaaminen

Kun olet yrittänyt etsiä geokätkön, voit kirjata tuloksesi.


- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **GPS-työkalut > Geokätköt > Kirjaa yritys**.
- 3 Valitse **Löytyi, Ei löytynyt** tai **Ei yritetty**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat aloittaa navigoinnin lähimmälle geokätkölle, valitse **Find next**.

- Kun haluat lopettaa kirjaamisen, valitse **Valmis**.

## chirp™

chirp on pieni Garmin lisävaruste, jonka voit ohjelmoida ja jättää geokätkölle. Laitteen avulla voi etsiä geokätkölle jätettyä chirp laitetta. Lisätietoja chirp laitteesta on *chirp käyttöoppaassa* osoitteessa [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Geokätkön etsiminen chirpin avulla

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Geokätköt > chirp > Käytössä**.
- 3 Paina pitkään painiketta .
- 4 Valitse **Käynnistä GPS**.
- 5 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Valitse toimintopainike.
- 7 Valitse **GPS-työkalut > Geokätköt**.
- 8 Valitsemalla geokätkön ja se jälkeen **chirp** voit näyttää chirp tiedot navigoidessasi.
- 9 Valitse **Mene** ja navigoi geokätkölle (*Navigointi reittipisteeseen, sivu 3*).  
Kun olet 10 metrin (32,9 jalan) päässä geokätköstä, jossa on chirp, näyttöön tulee ilmoitus.

## Sovellukset

### Jumpmaster

Jumpmaster-ominaisuus on tarkoitettu kokeneille, erityisesti armeijan palveluksessa oleville laskuvarjohyppääjille.

Jumpmaster laskee HARP (high altitude release point) -pisteen armeijan ohjeiden mukaisesti. Laite havaitsee automaattisesti, kun olet hypännyt, ja alkaa navigoida DIP (desired impact point) -pisteeseen ilmanpainemittarin ja sähköisen kompassin avulla.

### Hypyn suunnitteleminen

#### VAROITUS

Jumpmaster on tarkoitettu ainoastaan kokeneille laskuvarjohyppääjille. Jumpmasteria ei saa käyttää ensisijaisena korkeusmittarina laskuvarjohypyn yhteydessä. Asianmukaisten hyppytietojen puuttuminen Jumpmasterista voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

- 1 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 6*).
- 2 Anna hypyn tiedot (*Hyppytietojen määrittäminen, sivu 7*).  
Laite laskee HARP-pisteen.
- 3 Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **SIIRRY HARPiin**.

### Hyppytyypit

Jumpmaster-ominaisuuden avulla voit määrittää hypyn tyyppiä HAHO, HALO tai Staattinen. Valittu hyppytyyppi määrittää, mitä lisätietoja tarvitaan (*Hyppytietojen määrittäminen, sivu 7*). Kaikkien hyppytyyppien pudotus- ja avauskorkeudet mitataan jalkoina maanpinnan yläpuolella.

**HAHO:** lyhenne sanoista High Altitude High Opening.

Hyppymestari hyppää erittäin korkealta ja avaa laskuvarjon korkealla. Määritä DIP ja pudotuskorkeudeksi vähintään 1 000 jalkaa. Pudotuskorkeuden oletetaan olevan sama kuin avauskorkeus. Pudotuskorkeus on tavallisesti 12 000 - 24 000 jalkaa maanpinnan yläpuolella.

**HALO:** lyhenne sanoista High Altitude Low Opening.

Hyppymestari hyppää erittäin korkealta ja avaa laskuvarjon matalalla. Muut tarvittavat tiedot vastaavat HAHO-hyppytyyppiä ja lisäksi tarvitaan avauskorkeus. Avauskorkeus ei voi olla suurempi kuin pudotuskorkeus.

Avauskorkeus on tavallisesti 2 000 - 6 000 jalkaa maanpinnan yläpuolella.

**Staattinen:** tuulen nopeuden ja suunnan oletetaan pysyvän samana koko hypyn ajan. Pudotuskorkeuden on oltava vähintään 1 000 jalkaa.

### Hyppytietojen määrittäminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyyppi*, sivu 6).
- 4 Määritä hypyn tiedot seuraavasti:
  - Määritä haluamasi laskeutumispaikan reittipiste valitsemalla **DIP**.
  - Määritä jalkoina maanpinnasta pudotuskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari poistuu lentokoneesta, valitsemalla **Pudotuskorkeus**.
  - Määritä jalkoina maanpinnasta avauskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari avaa laskuvarjon, valitsemalla **Avauskorkeus**.
  - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kuljettu vaakasuuntainen matka valitsemalla **Työntö eteenpäin**.
  - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kulkusuunta asteina valitsemalla **Reitti HARPiin**.
  - Määritä tuulen nopeus (solmuina) ja suunta (asteina) valitsemalla **Tuuli**.
  - Voit hienosäätää suunnitellun hypyn tietoja valitsemalla **Pysyvät**. Hyppytyypin mukaan voit valita **Prosenttia maksimista**, **Turvatekijä**, **K-avaus**, **K-vapaapudotus** tai **K-staattinen** ja määrittää lisätietoja (*Pysyvät asetukset*, sivu 7).
  - Voit ottaa käyttöön automaattisen navigoinnin DIP-kohtaan hypyn jälkeen valitsemalla **Automaattinen DIP-kohtaan**.
  - Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **SIIRRY HARPiin**.

### Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja HALO-hyppyjä varten

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyyppi*, sivu 6).
- 4 Valitse **Tuuli > Lisää**.
- 5 Valitse korkeus.
- 6 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 7 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.  
Tuularvo lisätään luetteloon. Laskentaan käytetään ainoastaan luettelon tuularvoja.
- 8 Toista vaiheet 5-7 kunkin käytettävissä olevan korkeuden kohdalla.

### Tuulitietojen nollaaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
  - 2 Valitse **Jumpmaster**.
  - 3 Valitse **HAHO** tai **HALO**.
  - 4 Valitse **Tuuli > Nollaa**.
- Kaikki tuularvot poistetaan luettelosta.

### Tuulitietojen määrittäminen staattista hyppyä varten

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Jumpmaster > Staattinen > Tuuli**.
- 3 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 4 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.

### Pysyvät asetukset

Valitse **Jumpmaster**, valitse hyppytyyppi ja valitse **Pysyvät**.

**Prosenttia maksimista:** määrittää kaikkien hyppytyyppien hyppyalueen. Pienempi arvo kuin 100 % vähentää ajalehtimismatkaa DIP-kohtaan ja suurempi arvo kuin 100 % lisää ajalehtimismatkaa. Kokeneet laskuvarjohyppääjät haluavat todennäköisesti käyttää mahdollisimman pientä lukua ja kokemattomammat taas suurempaa.

**Turvatekijä:** määrittää hypyn virhemarginaalin (vain HAHO). Turvatekijät ovat tavallisesti kokonaislukuja, joiden arvo on vähintään kaksi. Hyppymestari määrittää ne hypyn tietojen perusteella.

**K-vapaapudotus:** määrittää tuulen vetoarvon laskuvarjolle vapaapudotuksen aikana laskuvarjon katosluokituksen mukaan (vain HALO). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

**K-avaus:** määrittää tuulen vetoarvon avoimelle laskuvarjolle laskuvarjon katosluokituksen mukaan (HAHO ja HALO). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

**K-staattinen:** määrittää tuulen vetoarvon laskuvarjolle staattisen hypyn aikana laskuvarjon katosluokituksen mukaan (vain Staattinen). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

### Vuorovesitietojen tarkasteleminen

**HUOMAUTUS:** tämä toiminto ei ole käytettävissä kaikilla alueilla.

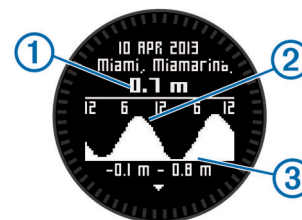
Voit tarkastella tietyn vuorovesiaseman tietoja, mukaan lukien vuoroveden korkeus ja seuraavan nousu- ja laskuveden ajankohta.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Vuorovedet > Hae läheltä**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit etsiä aiemmin tallennetun reittipisteen läheltä valitsemalla **Reittipisteet**. Valitse tai etsi sen jälkeen reittipiste.
  - Voit etsiä tietyn kaupungin läheltä valitsemalla **Kaupungit**. Valitse tai etsi sen jälkeen kaupunki.

Näkyviin tulee luettelo valitun sijainnin lähellä olevista vuorovesiasemista.

- 4 Valitse asema.

Näkyviin tulee nykyisen päivämäärän 24 tunnin vuorovesikartta, jossa näkyy vuoroveden tämänhetkinen korkeus ① ja seuraavan nousuveden ② ja laskuveden ③ ajankohta.



- 5 Valitse vaihtoehto:

- Voit tarkastella yksityiskohtaisempia tietoja neljästä seuraavasta ajankohdasta, jolloin vuorovesi on korkeimmillaan ja alimmillaan valitsemalla ▽.
- Voit panoroida vuorovesikarttaa valitsemalla toimintopainikkeen ja valitsemalla **Panoroi karttaa**.
- Voit tarkastella eri päivämäärän vuorovesitietoja painamalla toimintopainiketta ja valitsemalla **Muuta päivä**. Valitse sen jälkeen päivämäärä.

## Kello

### Hälytyksen asettaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Kello** > **Kellohälytys** > **Lisää hälytys**.
- 3 Aseta aika toimintopainikkeen sekä  $\triangle$ - ja  $\nabla$ -painikkeiden avulla.
- 4 Valitse **Ääni, Väriä** tai **Ääni ja väriä**.
- 5 Valitse **Kerran, Päivittäin** tai **Arkipäivinä**.

### Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Kello** > **Ajanotto**.
- 3 Aseta aika toimintopainikkeen sekä  $\triangle$ - ja  $\nabla$ -painikkeiden avulla.
- 4 Valitse tarvittaessa **Ilmoitus** ja ilmoitustapa.
- 5 Valitse **Aloita**.

### Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Kello** > **Sekuntikello**.
- 3 Valitse **Aloita**.

### Mukautetun aikavyöhykkeen lisääminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Kello** > **Aikavyöhykkeet** > **Lisää alue**.
- 3 Valitse aikavyöhyke.

Mukautettu aikavyöhykesivu lisätään nykyiseen profiiliin.

### Mukautetun aikavyöhykkeen muuttaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Kello** > **Aikavyöhykkeet**.
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Muokkaa aluetta**.
  - Jos haluat mukauttaa aikavyöhykkeen nimen, valitse **Muokkaa nimeä**.
  - Jos haluat poistaa aikavyöhykkeen näytettävien sivujen joukosta, valitse **Poista** > **Kyllä**.

## Hälytykset

Voit asettaa laitteeseen hälytyksiä erilaisia tilanteita varten, joissa on tärkeää huomata ympäröivät olosuhteet tai muut tiedot. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

**Tapahtumahälytys:** tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun saavut tiettyyn korkeuteen.

**Aluehälytys:** aluehälytys ilmaisee aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun sykkeesi on alle 60 lyöntiä minuutissa tai yli 210 lyöntiä minuutissa.

**Toistuva hälytys:** toistuva hälytys käynnistyy aina, kun laite tallentaa tietyn arvon tai arvovälin. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään aina 30 minuutin välein.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Läheisyys	Toistuva	Katso kohtaa <a href="#">Huomiohälytyksen asettaminen</a> , sivu 8.
Etäisyys	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää tietyn välin tai matkan määränpään.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää tietyn välin tai ajan suhteessa määränpään saapumiseen.
Korkeus	Tapahtuma, alue, toistuva	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot. Voit myös asettaa laitteen hälyttämään aina, kun olet noussut tai laskeutunut tietyn matkan.
Navigointisaapuminen	Tapahtuma	Voit asettaa laitteen hälyttämään jäljen tai reitin reittipisteisiin ja määränpään saavuttaessa.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisyykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia <a href="#">Tietoja sykealueista</a> , sivu 12 ja <a href="#">Sykealueelaskenta</a> , sivu 17.
Poljinnopeus	Alue	Voit määrittää poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Akku	Tapahtuma	Voit asettaa laitteen hälyttämään, kun akun virta on loppumassa.

### Huomiohälytyksen asettaminen

Huomiohälytykset ilmoittavat, kun olet tietyn matkan päässä tietyistä sijainnista.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Hälytykset** > **Läheisyys** > **Muokkaa** > **Luo uusi**.
- 3 Valitse sijainti.
- 4 Määritä säde.
- 5 Valitse **Valmis**.

### Alueen suuruuden laskeminen

Alueen suuruuden laskeminen edellyttää satelliittisignaaleja.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **GPS-työkalut** > **Pinta-alamittaus**.
- 3 Kävele alueen ympäri.
- 4 Kun olet kiertänyt koko alueen, käynnistä koon laskenta painamalla toimintopainiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Tallenna jälki**, anna tallenteelle nimi ja valitse lopuksi **Valmis**.
  - Valitse **Muuta yksiköitä**, jos haluat tietää pinta-alan toisissa mittayksiköissä.
  - Valitse  $\leftarrow$ , jos haluat poistua toiminnosta tallentamatta tietoja.

### Kalenterin tarkasteleminen

Voit tarkastella auringon ja kuun kiertoon sekä metsästys- ja kalastusaikoihin liittyviä tietoja.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat tarkastella auringon ja kuun nousu- ja laskutietoja, valitse **GPS-työkalut** > **Aurinko ja kuu**.
  - Jos haluat tarkastella parhaiden metsästys- ja kalastusaikojen ennusteita, valitse **GPS-työkalut** > **Metsä & Kala**.
- 3 Jos haluat tarkastella jonkin toisen päivän tietoja, valitse  $\triangle$  tai  $\nabla$ .

## Satelliittitietojen tarkasteleminen

Satelliittisivulla näkyvät nykyinen sijainti, GPS-tarkkuus, satelliittien sijainnit ja signaalin voimakkuus.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Käynnistä GPS**.
- 3 Valitse toimintopainike.
- 4 Valitse **GPS-työkalut > Satelliitti**.
- 5 Voit näyttää lisätietoja valitsemalla ▾.

### Sijainnin simuloiminen

Kun suunnittelet reittejä tai toimintoja uudella alueella, voit sammuttaa GPS:n ja simuloida sijainnin.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > GPS-tila > Esittelytila**.
- 3 Valitse sijainti.
- 4 Valitse **Mene > Siirry paikkaan**.

## Laitteen mukauttaminen

### Yleistä asetuksista

Asetukset-valikossa on lukuisia toimintoja laitteen mukauttamiseen. Garmin suosittelee, että tutustut kunkin ominaisuuden asetuksiin. Kun mukautat asetukset ennen toimintoa, sinun ei toiminnon aikana tarvitse käyttää aikaa säätöihin. Avaa Asetukset-valikko painamalla toimintopainiketta ja valitsemalla Asetukset.

**HUOMAUTUS:** kaikki tekemäsi muutokset tallentuvat aktiiviseen profiiliin (*Profiilin vaihtaminen*, sivu 2).

Valikkokohta	Käytettävissä olevat asetukset ja tiedot
Järjestelmä	Voit mukauttaa GPS-asetukset, nuolinäppäintötoiminnot sekä laitteen käyttökielen ( <i>Järjestelmäasetukset</i> , sivu 9).
Tietosivut	Voit mukauttaa tietosivuja ja -kenttiä ( <i>Tietosivujen mukauttaminen</i> , sivu 9).
Sensorit	Voit mukauttaa kompassin ( <i>Kompassin asetukset</i> , sivu 10) ja korkeusmittarin ( <i>Korkeusmittariasetukset</i> , sivu 10) asetuksia.
ANT sensor	Voit liittää tuotteeseen langattomia lisälaitteita, kuten sykevyön tai tempe ( <i>ANT+ tunnistimet</i> , sivu 12).
Äänet	Voit mukauttaa laitteen ääniä ja värinäilmoituksia ( <i>Laitteen merkkiäänten määrittäminen</i> , sivu 10).
Näyttö	Voit säätää taustavaloa ja näytön kontrastia ( <i>Näyttöasetukset</i> , sivu 10).
Nollaa	Voit nollata matkatiedot, tunnistinten käyrätiedot ( <i>Kaikkien antureiden käyrätietojen tyhjentäminen</i> , sivu 15), reittipisteet tai jäljen. Voit myös nollata kaikki asetukset ( <i>Laitteen tehdasasetusten palauttaminen</i> , sivu 15).
Kartta	Voit mukauttaa kartan suuntaa sekä sitä, kuinka kohteet kartassa näkyvät ( <i>Kartta-asetukset</i> , sivu 10).
Jäljet	Voit mukauttaa jälkiasetuksia ( <i>Jälkien asetukset</i> , sivu 10).
Aika	Voit mukauttaa aikasisivun näkymää ( <i>Aika-asetukset</i> , sivu 10).
Yksiköt	Voit vaihtaa mittayksiköitä, kuten matkan, korkeuden ja lämpötilan yksiköitä ( <i>Mittayksiköiden määrittäminen</i> , sivu 10).
Sijainnin muoto	Voit muuttaa sijaintitiedon esitysmuotoa ( <i>Sijaintimuotoasetukset</i> , sivu 10).
Profiilit	Voit vaihtaa aktiivista profiilia ja muokata profiileja ( <i>Profiilit</i> , sivu 2).
Kuntoilu	Voit ottaa käyttöön Automaattinen kierros -toiminnon, mukauttaa kuntoilu-käyttäjaprofiiliasi ja muuttaa sykealueitasi ( <i>Kuntoiluasetukset</i> , sivu 11).

Valikkokohta	Käytettävissä olevat asetukset ja tiedot
Geokätköt	Voit mukauttaa geokätköjen luettelomuotoa ja aktivoida chirp toiminnon ( <i>Geokätköasetukset</i> , sivu 11).
Valikko	Voit mukauttaa päävalikossa näkyviä kohteita ( <i>Päävalikon mukauttaminen</i> , sivu 9).
Tietoja	Voit tarkastella laitteen ja ohjelmiston tietoja ( <i>Laitteen tietojen näyttäminen</i> , sivu 13).

### Päävalikon mukauttaminen

Voit siirtää tai poistaa päävalikon kohteita.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Valikko**.
- 3 Valitse valikkokohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Siirrä ylös** tai **Siirry alas**, jos haluat muuttaa kohteiden järjestystä.
  - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa kohteen luettelosta.

### Nuolipainikkeiden mukauttaminen

Voit mukauttaa painikkeiden △, ▽ ja ↶ pitotoimintoa suoritusta varten. Jos esimerkiksi patikointiprofiili on käytössä, voit käynnistää ja pysäyttää ajanoton mukauttamalla painikkeen ▽ pitotoimintoa.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Paina pitkään**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Paina ylös** voit määrittää toiminnon, kun painat pitkään painiketta △.
  - Valitsemalla **Paina alas** voit määrittää toiminnon, kun painat pitkään painiketta ▽.
  - Valitsemalla **Tietosivu-Takaisin** voit määrittää toiminnon, kun valitset ↶.
  - Valitsemalla **Tietosivu-Ylös** voit määrittää toiminnon, kun valitset △.
  - Valitsemalla **Tietosivu-Alas** voit määrittää toiminnon, kun valitset ▽.

**HUOMAUTUS:** käytettävissä olevat vaihtoehdot määräytyvät nykyisen profiilin mukaan.

### Tietosivujen mukauttaminen

Voit mukauttaa kunkin profiilin tietosivuja. Tietosivujen järjestys ja ulkoasu määrittyvät aktiivisen profiilin ja tilan mukaan.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Tietosivut**.
- 3 Valitse tila.
- 4 Voit lisätä uuden sivun (valinnainen) valitsemalla **Lisää sivu** ja seuraamalla näytön ohjeita.
- 5 Voit muokata tietokenttiä valitsemalla sivun.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Muokkaa**, jos haluat muuttaa tietokenttiä.
  - Valitse **Siirrä ylös** tai **Siirry alas**, jos haluat muuttaa tietosivujen järjestystä.
  - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietosivun näytettävistä sivuista.

### Järjestelmäasetukset

Valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

**GPS-tila:** asettaa GPS-tilaksi Normaali, UltraTrac (*Tietoja: UltraTrac*, sivu 10), Sisätilat tai Esittelytila (GPS ei käytössä).

**WAAS:** asettaa laitteen käyttämään WAAS (Wide Area Augmentation System) -GPS-signaaleja. Lisätietoja WAAS-

ominaisuudesta on osoitteessa [www.garmin.com/aboutGPS/waas.html](http://www.garmin.com/aboutGPS/waas.html).

**Paina pitkään:** voit mukauttaa toimintoja, joita käytetään painamalla nuolipainikkeita pitkään (*Nuolipainikkeiden mukauttaminen*, sivu 9).

**Kieli:** asettaa tekstin kielen laitteeseen.

**HUOMAUTUS:** tekstin kielen vaihtaminen ei vaihda käyttäjän antamien tietojen tai karttatietojen kieltä.

## Tietoja: UltraTrac

UltraTrac on GPS-asetus, joka tallentaa jälkipisteitä harvemmin kuin normaalissa GPS-tilassa akun säästämiseksi. Jälkipisteitä tallennetaan oletusarvoisesti yksi minuutissa. Väliä voi muuttaa.

## Kompassin asetukset

Valitse **Asetukset > Sensorit > Kompassi**.

**Näyttö:** asettaa kompassin suuntiman asteiksi tai milliradiaaneiksi.

**Pohjoisen viite:** asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen*, sivu 10).

**Tila:** asettaa kompassin käyttämään joko sekä GPS:n että sähköanturin tietoja (Automaattinen) tai vain GPS:n tietoja (Ei käytössä).

**Kalibro:** voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen*, sivu 5).

## Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Sensorit > Kompassi > Pohjoisen viite**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
  - Jos haluat asettaa sijaintisi magneettisen deklinaation automaattisesti, valitse **Magneettinen**.
  - Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Grid**.
  - Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä**, anna eranto ja valitse **Valmis**.

## Korkeusmittariasetukset

Valitse **Asetukset > Sensorit > Korkeusmittari**.

**Automaattinen kalibrointi:** korkeusmittari kalibroi itsensä joka kerta, kun GPS-jäljitys kytketään päälle.

**Ilmanpainemittarin kaavio:** Vaihteleva tallentaa korkeuden muutokset liikkeen aikana. Kiinteä olettaa, että laite on paikallaan kiinteässä korkeudessa. Siksi ilmanpaineen pitäisi muuttua ainoastaan sään vuoksi. Ilmanpaine Tallentaa ympäristön painetietoja ajan mukaan.

**Korkeuskäyrä:** laite tallentaa korkeusmuutoksia tietyltä ajalta tai matkalta.

## Laitteen merkkiänten määrittäminen

Voit mukauttaa viestien ja painikkeiden merkkiänten.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Äänet**.
- 3 Valitse **Viestit** tai **Painikkeet**.
- 4 Valitse vaihtoehto.

## Näyttöasetukset

Valitse **Asetukset > Näyttö**.

**Taustavalo:** voit säätää taustavalon voimakkuutta sekä aikaa, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

**Kontrasti:** voit säätää näytön kontrastia.

## Kartta-asetukset

Valitse **Asetukset > Kartta**.

**Suunta:** määrittää kartan näyttötapa sivulla. Pohjoinen ylös näyttää pohjoisen aina sivun yläreunassa. Jälki ylös näyttää nykyisen kulkusuunnan sivun yläreunaa kohti.

**Automaattinen zoom:** valitsee automaattisesti optimaalisen käytön mukaisen zoomaustason kartassa. Kun valitset Ei käytössä, lähennä ja loitonna manuaalisesti.

**Pisteet:** määrittää pisteiden zoomaustason kartassa.

**Jälkiloki:** valitse, näytetäänkö vai piilotetaanko jälkiä kartassa.

**Viiva määränpähän:** valitse, kuinka reitti näkyy kartassa.

## Jälkien asetukset

Valitse **Asetukset > Jäljet**.

**Tapa:** valitse jälkien tallennustapa. Automaattinen tallentaa jälkiä vaihtelevassa tahdissa kuvastaakseen jälkiäsi optimaalisesti. Voit myös valita tallennustavaksi Etäisyys tai Aika ja asettaa tallennusvälin manuaalisesti.

**Väli:** voit asettaa jälkien tallennusvälin. Jos pisteitä tallennetaan usein, jälki on yksityiskohtainen, mutta jälkiloki täytty nopeasti.

**Automaattinen aloitus:** asettaa laitteen tallentamaan jälkeä automaattisesti, kun Käynnistä GPS valitaan.

**Automaattinen tallennus:** asettaa laitteen tallentamaan jäljen automaattisesti, kun GPS poistetaan käytöstä.

**Auto Pause:** asettaa laitteen lopettamaan jäljen tallentamisen, kun et liiku.

## Formaatti

**Formaatti:** määrittää laitteen tallentamaan jäljen GPX-, FIT- tai GPX/FIT-tiedostoon (*Tiedostotyytit*, sivu 14).

- GPX tallentaa perinteisen jäljen, jossa voit käyttää GPS-toimintoja, kuten navigointia ja reittejä.
- FIT tallentaa lisätietoja, kuten kierrostiedot, ja sen avulla voidaan tallentaa jälki, jossa on yli 10 000 pistettä. FIT-tiedostoja voi ladata sivustoon Garmin Connect™, ja ne ovat paljon pienikokoisempia kuin GPX-tiedostot.
- Valitsemalla GPX/FIT voit käyttää molempia tiedostotyyppiä.

## Aika-asetukset

Valitse **Asetukset > Aika**.

**Aika-sivu:** voit mukauttaa kellonajan näyttötavan.

**Muoto:** voit valita 12 tai 24 tunnin kellon.

**Aikavyöhyke:** voit valita laitteen aikavyöhykkeen. Jos valitset Automaattinen, aikavyöhyke määräytyy automaattisesti GPS-sijainnin perusteella.

## Mittayksiköiden määrittäminen

Voit mukauttaa etäisyyden, nopeuden, korkeuden, syvyyden, lämpötilan ja paineen mittayksiköitä.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Yksiköt**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

## Sijaintimuotoasetukset

**HUOMAUTUS:** älä muuta sijaintimuotoa tai karttadatumin koordinaattijärjestelmää, ellei käytössä ole erilaista sijaintimuotoa käyttävä kartta.

Valitse **Asetukset > Sijainnin muoto**.

**Muoto:** määrittää sijaintimuodon, jossa tietty sijaintilukema näkyy.

**Datum:** kartan rakenteen määrittävän koordinaattijärjestelmän muuttaminen.

**Sferoidi:** näyttää laitteen käyttämän koordinaattijärjestelmän. Oletuksena käytettävä koordinaattijärjestelmä on WGS 84.

## Kuntoiluasetukset

Valitse **Asetukset > Kuntoilu**.

**Automaattinen kierros:** laite merkitsee kierroksen automaattisesti aina tietyn etäisyyden jälkeen.

**Käyttäjä:** asettaa käyttäjäprofiilin tiedot (*Kuntoilu-käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 11).

**Sykealueet:** asettaa viisi sykealuetta kuntoiluun (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 12).

**FIT-toiminto:** määrittää tehtävän kuntoilutoiminnon. Siten toimintotyyppi näkyy oikein, kun siirät toimintotietoja sivustoon Garmin Connect.

**Jalka-anturin nopeus:** valitsee nopeudeksi Ei käytössä, Sisätilat tai Aina päällä (*Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia*, sivu 13).

## Kuntoilu-käyttäjäprofiilin määrittäminen

Laite laskee tarkat tiedot itsestäsi antamiesi tietojen perusteella. Profiilissa muokattavia tietoja ovat sukupuoli, ikä, paino, pituus sekä aktiivikuntoilija-status (*Tietoja aktiivikuntoilijoista*, sivu 11).

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Kuntoilu > Käyttäjä**.
- 3 Muuta asetuksia.

## Tietoja aktiivikuntoilijoista

Aktiivikuntoilijalla tarkoitetaan henkilöä, joka on harjoitellut säännöllisesti useiden vuosien ajan (lukuun ottamatta pienten vaurioiden aiheuttamia keskeytyksiä) ja jonka leposyke on enintään 60 lyöntiä minuutissa.

## Geokätköasetukset

Valitse **Asetukset > Geokätköt**.

**Lista:** voit näyttää geokätköluettelon nimen tai koodin mukaan.  
**chirp:** kytkee chirp-haun päälle tai pois (*chirp™*, sivu 6).

# Kuntoilu

## Juoksu- tai pyöräilyprofiilin mukauttaminen

Voit mukauttaa laitetta monella tavalla juoksua tai pyöräilyä varten. Voit avata asetusvalikon toimintopainikkeella.

- Valitsemalla **Asetukset > Jäljet > Auto Pause** voit ottaa käyttöön Auto Pause® toiminnon (*Jälkien asetukset*, sivu 10).
- Valitsemalla **Asetukset > Jäljet > Formaatti** voit määrittää lähtömuodon, jos aiot hallita kuntoilutoimintojasi sivustossa Garmin Connect (*Jälkien asetukset*, sivu 10).
- Valitsemalla **Asetukset > Tietosivut** voit mukauttaa tietokenttiä ja muuttaa tietosivujen järjestystä (*Tietosivujen mukauttaminen*, sivu 9).
- Valitsemalla **Asetukset > Yksiköt** voit muuttaa mittayksikön. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilymatkan kilometreinä mailien sijasta.
- Mukauta toiminnon nuolipainikkeiden pitotoimintoa (*Nuolipainikkeiden mukauttaminen*, sivu 9).
- Valitsemalla **Asetukset > Kuntoilu > Automaattinen kierros** voit määrittää kierrosmatkan. Oletusmatka on 1,60 km (1 maili).

- Määritä kuntoilukäyttäjän profiilitietosi (*Kuntoilu-käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 11) ja sykealueesi (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 12), jotta saat tarkat kalorimäärät.

## Lähteminen lenkille

Vaihda juoksuprofiiliin, ennen kuin lähdet juoksulenkille (*Profiilin vaihtaminen*, sivu 2).

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Käynnistä GPS**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Käynnistä ajanotto painamalla painiketta  $\triangle$  pitkään.
- 5 Ala juosta.  
Voit keskeyttää juoksun ja jatkaa sitä painamalla pitkään painiketta  $\triangle$ . Voit merkitä kierroksen painamalla pitkään painiketta  $\nabla$ .
- 6 Valitse toimintopainike.
- 7 Valitsemalla **Sammuta GPS** voit lopettaa juoksulenkin. Laite tallentaa juoksulenkin automaattisesti.

## Historia

Historiatietoja ovat päiväys, aika, matka, kalorit, keskinopeus ja -tahti, nousu, lasku ja valinnaisen ANT+™ tunnistimen tiedot.

**HUOMAUTUS:** historiatietoja ei tallenneta, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

Kun laitteen muisti on täynnä, näyttöön tulee ilmoitus. Laite ei poista tai korvaa historiatietoja automaattisesti. Voit seurata kaikkia toimintojesi tietoja lataamalla historiatietosi ajoittain Garmin Connect (*Käyttäminen: Garmin Connect*, sivu 11) sivustoon tai BaseCamp (*Garmin Adventures*, sivu 4) ohjelmistoon.

## Toiminnon tarkasteleminen

Voit tarkastella kuntoilutoimintojesi historiaa tai karttaa.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **FIT-historia**.  
Toimintosi näkyvät luettelossa päiväyksen mukaan.
- 3 Valitse toiminto.
- 4 Valitse **Tiedot** tai **Katso karttaa**.

## Toiminnon tallentaminen jäljeksi

Voit tallentaa toiminnon käyttämällä GPS-ominaisuutta. Siten voit käyttää toiminnossa GPS-ominaisuuksia, kuten navigointia ja reittejä.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **FIT-historia**.
- 3 Valitse toiminto.
- 4 Valitse **Tallenna jälkenä**.

## Toiminnon poistaminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **FIT-historia**.
- 3 Valitse toiminto.
- 4 Valitse **Poista > Kyllä**.

## Käyttäminen: Garmin Connect

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

## ANT+ tunnistimet

Laite sopii yhteen näiden langattomien lisävarusteiden ANT+ kanssa.

- Sykemittari (*Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 12*)
- GSC™ 10 nopeus- ja poljinnopeusanturi (*Valinnaisen poljinnopeustunnistimen käyttö, sivu 13*)
- tempe langaton lämpötila-anturi (*tempe, sivu 12*)

Lisätietoa yhteensopivuudesta ja lisätunnistimien ostosta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

### ANT+ tunnistimen pariiliitos

Aseta sykevyö tai tunnistin paikalleen, ennen kuin muodostat pariiliitoksen.

Pariiliitoksen avulla langattomat ANT+ tunnistimet, kuten sykevyö, liitetään Garmin laitteeseesi.

1 Tuo laite enintään 3 metrin päähän tunnistimesta.

**HUOMAUTUS:** pysy 10 metrin päässä muista ANT+ tunnistimista pariiliitoksen muodostamisen aikana.

2 Valitse toimintopainike.

3 Valitse **Asetukset > ANT sensor**.

4 Valitse tunnistin.

5 Valitse **Uusi haku**.

Kun tunnistin on liitetty laitteeseesi, tunnistimen tila muuttuu Etsii-tilasta Yhdistetty-tilaan. Tunnistimen tiedot ovat tietosivuilla tai mukautetussa tietokentässä.

### tempe

tempe on langaton ANT+ lämpötila-anturi. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivän ilman kanssa ja pystyy antamaan tarkkoja lämpötilatietoja. Sinun täytyy muodostaa pariiliitos tempe laitteen ja laitteesi välille, jotta tempe näyttää lämpötilatietoja.

### Sykevyön asettaminen paikalleen

**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole sykevyötä, ohita tämä kohta.

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan.

1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



2 Kostuta molemmat hihnan taustapuolen elektrodit ②, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



3 Jos sykevyössä on kosketuspinta ③, kostuta se.

4 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä hihnan koukku ④ silmukkaan.

Garmin logon pitäisi olla oikeinpäin.

5 Tuo laite enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.

Kun olet asettanut sykevyön paikalleen, se on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja.

### Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoaan sekä sydän- ja

verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

### Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumisriskiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta, sivu 17*-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla.

### Sykealueiden määrittäminen

Määritä kuntoilukäyttäjän profiilisi, jotta laite voi määrittää sykealueesi (*Kuntoilu-käyttäjän profiilin määrittäminen, sivu 11*).

Voit manuaalisesti mukauttaa sykealueet omiin tavoitteisiisi (*Kuntoilutavoitteet, sivu 12*).

1 Valitse toimintopainike.

2 Valitse **Asetukset > Kuntoilu > Sykealueet**.

3 Anna alueen 5 maksimi- ja minimisyke.

4 Anna alueiden 4-1 minimisyke.

Kunkin alueen maksimisyke perustuu edellisen alueen minimisykkeeseen. Jos alueen 5 minimisyke on esimerkiksi 167, laite käyttää alueen 4 maksimisykkeenä arvoa 166.

### Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinta uudelleen.

Voit käyttää vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä.

- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.

- Lämmittele 5-10 minuuttia.

- Pese hihna seitsemän käyttökerran välein (*Sykevyön huoltaminen, sivu 14*).

- Käytä puuvillapaitaa tai kastele paita mahdollisuuksien mukaan.

Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.

- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.

Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 Ghz:n langattomat tunnistimet, voimajohtot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 Ghz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

- Vaihda paristo (*Sykevyön pariston vaihtaminen, sivu 14*).

### Jalka-anturi

Laite on yhteensopiva jalka-anturin kanssa. Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko. Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykevyö).

Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytkeytyy pois toiminnasta säästääkseen paristoa. Kun pariston virta on vähissä, siitä näkyy ilmoitus laitteessa. Pariston käyttöaika on jäljellä noin viisi tuntia.



## Jalka-anturin tilan määrittäminen

Voit määrittää laitteen käyttämään jalka-anturitietoja tahdin laskemiseen GPS-tietojen sijasta.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Kuntoilu > Jalka-anturin nopeus**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Sisätilat**, kun harjoittelet sisätiloissa ilman GPS-ominaisuutta.
  - Valitse **Aina päällä**, kun harjoittelet ulkona, GPS-signaali on heikko tai satelliittisignaali katkeavat.

## Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia

Ennen juoksulenkillä lähtemistä sinun on otettava käyttöön juoksuprofiili (*Profiilin vaihtaminen, sivu 2*) ja pariliitettävä jalka-anturi laitteeseen (*ANT+ tunnistimen pariliitos, sivu 12*).

Jos laite ei löydä satelliittisignaaleja esimerkiksi, kun juokset sisällä juoksumatolla, voit mitata jalka-anturilla juoksesi matkan.

- 1 Asenna jalka-anturi sen ohjeiden mukaisesti.
- 2 Valitse toimintopainike.
- 3 Valitse **Asetukset > Kuntoilu > Jalka-anturin nopeus > Sisätilat**.
- 4 Käynnistä ajanotto painamalla painiketta  $\Delta$  pitkään.
- 5 Ala juosta.  
Voit keskeyttää juoksun ja jatkaa sitä painamalla pitkään painiketta  $\Delta$ . Voit merkitä kierroksen painamalla pitkään painiketta  $\nabla$ .
- 6 Voit keskeyttää ajanoton painamalla pitkään painiketta  $\Delta$ .  
Laite tallentaa juoksulenkin automaattisesti.

## Jalka-anturin kalibrointi

Jalka-anturin kalibrointi on valinnainen toiminto, joka voi parantaa mittaustarkkuutta. Kalibrointiä voi säätää kolmella tavalla: matka, GPS ja manuaalinen.

## Jalka-anturin kalibrointi matkan mukaan

Ennen laitteen kalibrointiä sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ tunnistimen pariliitos, sivu 12*).

Paras tulos saadaan, kun jalka-anturi kalibroidaan normaalin rata kierroksen sisäradalla tai muulla tarkasti mitatulla matkalla. Normaali rata kierros (2 kierrosta = 800 m eli 0,5 mailia) on tarkempi kuin sama matka juoksumatolla.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > ANT sensor > Foot Pod > Kalibroi > Etäisyys**.
- 3 Aloita tallennus valitsemalla **Aloita**.
- 4 Kävele tai juokse 800 metriä eli 0,5 mailia.
- 5 Valitse **Pysäytä**.

## Jalka-anturin GPS-kalibrointi

Ennen laitteen kalibrointiä sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ tunnistimen pariliitos, sivu 12*).

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > ANT sensor > Foot Pod > Kalibroi > GPS**.
- 3 Aloita tallennus valitsemalla **Aloita**.
- 4 Juokse tai kävele noin 1 kilometri eli 0,62 mailia.  
Laite ilmoittaa, kun olet kulkenut tarpeeksi pitkän matkan.

## Jalka-anturin kalibrointi manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointiä sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*ANT+ tunnistimen pariliitos, sivu 12*).

Garmin suosittelee manuaalista kalibrointiä, jos tiedät kalibrointitekijän. Tiedät ehkä kalibrointitekijän, jos olet kalibroinut jalka-anturin toisen Garmin tuotteen kanssa.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > ANT sensor > Foot Pod > Kalibroi > Manuaalinen**.
- 3 Säädä kalibrointitekijää:
  - Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt.
  - Vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

## Valinnaisen poljinnopeustunnistimen käyttö

Yhteensopivasta poljinnopeustunnistimesta voit lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä tunnistin ja laite (*ANT+ tunnistimen pariliitos, sivu 12*).
- Luo mukautettu profiili pyöräilyyn (*Mukautetun profiilin luominen, sivu 2*).
- Päivitä kuntoilu-käyttäjäprofiilisi tiedot (*Kuntoilu-käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 11*).

## Laitteen tiedot

### Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Tietoja**.

### Ohjelmiston päivittäminen

**HUOMAUTUS:** ohjelmiston päivittäminen ei poista lisäämiäsi tietoja tai tekemiäsi asetuksia.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

### Laitteen huoltaminen

#### HUOMAUTUS

Älä puhdista laitetta terävällä esineellä.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä paina painikkeita veden alla.

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

### Laitteen puhdistaminen

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

### Tekniset tiedot

Akun tyyppi	500 mAh:n litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 5 viikkoa
Vedenkestävyys	Vesitiivis 50 m (164 jalkaan) saakka <b>HUOMAUTUS:</b> kello on tarkoitettu pintauintiin.

Käyttölämpötila	-20 - 50 °C (-4 - 122 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö Bluetooth® Smart -laite

## Sykemittarin tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Akunkesto	Jopa 4,5 vuotta (1 tunti päivässä)
Vedenkestävyys	Vedenkestävyys 30 m (98,4 jalkaa) <b>HUOMAUTUS:</b> tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.
Käyttölämpötila	-5 - 50 °C (23 - 122 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö

## Akun tiedot

Akun todellinen käyttöikä määräytyy sen mukaan, kuinka paljon käytät GPS-toimintoa, laiteantureita, valinnaisia langattomia antureita ja taustavaloa.

Akunkesto	Tila
16 tuntia	Normaali GPS-tila
50 tuntia	UltraTrac-GPS-tila
Enintään 2 viikkoa	Aina päällä -tunnistintila
Enintään 5 viikkoa	Kellotila

## Sykevyyden paristo

### ⚠ VAROITUS

Älä irrota käyttäjän vaihdettavissa olevia paristoja terävällä esineellä.

Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta. Perkloraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Katso lisätietoja osoitteesta [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## Sykevyyden pariston vaihtaminen

- 1 Irrota ristipääruuvitaltalla moduulin taustapuolella olevat neljä ruuvia.
- 2 Irrota kansi ja paristo.



- 3 Odota 30 sekuntia.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.  
**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
- 5 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.  
**HUOMAUTUS:** älä kiristä ruuveja liian tiukalle.

Kun olet vaihtanut sykevyyden pariston, tee tarvittaessa pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

## Sykevyyden huoltaminen

### HUOMAUTUS

Irrota moduuli, ennen kuin puhdistat hihnan.

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykemittarin kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet osoitteesta [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).

- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna pesukoneessa seitsemän käyttökerran välein.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.
- Voit pidentää sykevyyden käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.

## Tietojen hallinta

**HUOMAUTUS:** laite ei ole yhteensopiva Windows 95-, 98-, Me- ja Windows NT® eikä Mac OS 10.3 -käyttöjärjestelmien ja niitä aiempien kanssa.

## Tiedostotyytit

Laite tukee seuraavia tiedostotyypppejä.

- Tiedostot, joiden alkuperä on BaseCamp tai HomePort™. Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/trip\\_planning](http://www.garmin.com/trip_planning).
- GPI-mukautettujen kohdepisteiden (POI) tiedostot Garmin POI Loader -ohjelmasta. Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/products/poiloader](http://www.garmin.com/products/poiloader).
- GPX-jälkitiedostot.
- GPX-geokätkötiedostot. Siirry osoitteeseen [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com).
- FIT-tiedostot, jotka viedään Garmin Connect järjestelmään.
- GPX/FIT-tiedostot, joihin tietoja tallennetaan molemmissa muodoissa samanaikaisesti.

## USB-kaapelin irrottaminen

Jos laite on liitetty tietokoneeseen siirrettävänä laitteena tai taltiona, laite on poistettava tietokoneesta turvallisesti, jotta tietoja ei häviäisi. Jos laite on liitetty tietokoneeseen Windows kannettavana laitteena, turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

- 1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehdoista:
  - Valitse tietokoneen Windows ilmaisalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
  - Vedä tietokoneessa Mac taltion symboli roskakoriin.
- 2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

## Tiedostojen poistaminen

### HUOMAUTUS





Jos et ole varma tiedoston käyttötarkoituksesta, älä poista sitä. Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

- 1 Avaa **Garmin** asema tai -taltio.
- 2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

## Vianmääritys



### Painikkeiden lukitseminen

Voit välttää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet.

- 1 Valitse tietosivu, jonka haluat näkyvän silloin, kun painikkeet on lukittu.
- 2 Voit lukita painikkeet painamalla pitkään painikkeita  ja .
- 3 Voit avata painikkeiden lukituksen painamalla pitkään painikkeita  ja .

### Laitteen nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.

- 1 Paina -painiketta vähintään 25 sekunnin ajan.
- 2 Käynnistä laite painamalla -painiketta yhden sekunnin ajan.

## Laitteen tehdasasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Nollaa > Kaikki asetukset > Kyllä**.

## Kaikkien antureiden käyrätietojen tyhjentäminen

- 1 Valitse toimintopainike.
- 2 Valitse **Asetukset > Nollaa > Tyhjennä kaaviot > Kyllä**.

## Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin-jälleenmyyjältä.

## Liite

### Tietokentät

Jotkin tietokentät edellyttävät navigointia tai ANT+ lisävarusteita tietojen näyttämiseen.

**AIKA:** Muuttuva luku, liikkeellä ja pysähdyksissä oltu kokonaisaika edellisen nollauksen jälkeen.

**AIKA LIIKKEELLÄ :** muuttuva luku, kuljettu aika edellisen nollauksen jälkeen.

**AIKA PYSÄHDYKSISSÄ:** muuttuva luku, pysähdyksissä oltu aika edellisen nollauksen jälkeen.

**AJANOTTO:** laskurijastimen nykyinen aika.

**AKKU:** Akun jäljellä oleva virta.

**AURINGONLASKU:** auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

**AURINGONNOUSU:** auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

**AVG HR % (keskisykeprosentti):** nykyisen toiminnon maksimisykkeen keskiprosentti.

**EI MITÄÄN:** tämä on tyhjä tietokenttä.

**ETA (arvioitu saapumisaika määränpähän):** arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**ETE (arvioitu aika reitillä):** Arvioitu jäljellä oleva aika määränpähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**GPS (signaalin voimakkuus):** GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

**GPS-KORKEUS:** Nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

**GPS-SUUNTA:** GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

**HR % MAX (sykeprosentti maksimista):** prosenttiosuus maksimisykkeestä.

**ILMANPAIN:** kalibroimaton ympäristön ilmanpaine.

**ILMANPAINEMITTARI:** Nykyinen kalibroitu ilmanpaine.

**JÄLJEN PITUUS:** nykyisen jäljen kuljettu matka.

**KÄÄNNÖS:** määränpään suuntiman ja nykyisen suunnan välinen kulman muutos (asteina). L merkitsee käännöstä vasemmalle. R merkitsee käännöstä oikealle. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**KALORIT:** kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

**KALTEVUUS:** kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos kuljet esimerkiksi 60 m (200 jalkaa) aina noustessasi 3 m (10 jalkaa), kaltevuus on 5 %.

**KELLONAICA (kellonaika):** nykyinen kellonaika aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

**KESKILASKU (keskimääräinen lasku):** keskimääräinen laskuetäisyys edellisestä nollauksesta.

**KESKIMÄÄRÄINEN KIERROS:** Nykyisen toiminnon keskimääräinen kierrosaika.

**KESKIMÄÄRÄINEN POLJINNOPEUS:** nykyisen toiminnon keskimääräinen poljinnopeus.

**KESKINOPEUS (kokonaiskeskinopeus):** Keskimääräinen nopeus edellisen nollauksen jälkeen pysähdykset mukaan lukien.

**KESKINOPEUS LIIKKEELLÄ :** keskimääräinen kulkunopeus edellisen nollauksen jälkeen.

**KESKINOUSU (keskimääräinen nousu):** keskimääräinen nousuetäisyys edellisestä nollauksesta.

**KESKISYKE:** nykyisen toiminnon keskisyke.

**KESKITAHTI:** nykyisen toiminnon keskimääräinen tahti.

**KIERROKSEN KADENSSI:** nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

**KIERROKSEN LASKU:** nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

**KIERROKSEN NOUSU:** Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

**KIERROKSET:** nykyisen toiminnon aikana kuljettujen kierrosten määrä.

**KIERROSAIKA:** nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

**KIERROSMATKA:** Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

**KIERROSSNOPEUS:** nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

**KIERROSSYKE (kierroksen syke):** nykyisen kierroksen keskisyke.

**KIERROSTAHTI:** nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

**KIERROSTEN KOKONAISAICA:** kaikkien kokonaisten kierrosten sekuntikellon aika.

**KOMPASSI:** laitteen suunnan visuaalinen esitys.

**KOMPASSISUUNTA:** kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

**LAP HR % (kierroksen sykeprosentti):** nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

**LASKU (kokonaislasku):** Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

**LASKUSUHDE:** Kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyettäisyyden muutokseen.

**LASKUSUHDE MÄÄRÄNPÄÄHÄN :** laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**LOPULLINEN PYSTYNOPEUS :** nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**MÄÄRÄNPÄÄ:** Viimeinen piste reitillä määränpähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**MÄÄRÄNPÄÄN NOUSU :** nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**MÄÄRÄNPÄÄN SIJAINTI (lopullinen sijainti):** viimeinen reitin tai harjoituksen piste.

**MAKSIMIKORKEUS (enimmäiskorkeus):** suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

**MAKSIMILÄMPÖ (enimmäislämpö):** Viimeisten 24 tunnin aikana tallennettu enimmäislämpötila.

**MAKSIMILASKU (enimmäislasku):** Maksimilasku (jalkoja minuutissa tai metrejä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

**MAKSIMINOPEUS (enimmäisnopeus):** Suurin kulkunopeus edellisen nollauksen jälkeen.

**MAKSIMINOUSU (enimmäisnousu):** Maksiminousu (jalkoja minuutissa tai metrejä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

**MATKA (matka määränpäähän):** Jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**MATKA (matkamittari):** muuttuva luku, kuljettu matka edellisen nollauksen jälkeen.

**MATKAMITTARI:** Muuttuva luku, kaikkien matkojen kuljettu yhteispituus. Tämä luku ei nolaudu, kun matkan tiedot nolataan.

**MINIMIKORKEUS (vähimmäiskorkeus):** Matalin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

**MINIMILÄMPÖ (vähimmäislämpö):** viimeisten 24 tunnin aikana tallennettu vähimmäislämpötila.

**NOPEUS:** Nykyinen kulkunopeus.

**NOUSU:** Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

**NOUSU (kokonaisnousu):** Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

**PÄIVÄYS:** nykyinen päivä, kuukausi ja vuosi.

**PITUUS-/LEVEYSASTE :** nykyisen sijainnin leveyspiiri ja pituuspiiri valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.

**POIS REITILTÄ:** Alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**POLJINNOPEUS:** poljinkampien kierrosten tai polkaisujen määrä minuutissa. Laitteen on oltava kytkettynä lisävarusteena saatavaan poljinnopeusmittariin.

**PYSTYNOPEUS:** Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

**REITILLE:** Suunta, johon kulkemalla palaat reitille. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**REITTI:** Suunta aloitus sijainnista määränpäähän. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**SEKUNTIKELLO:** nykyisen toiminnon sekuntikellon aika.

**SEURAAVA ETA (seuraava arvioitu saapumisaika):** Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**SEURAAVA ETÄISYYS (matka seuraavaan reittipisteeseen):** jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**SEURAAVA ETE (seuraava arvioitu aika reitillä):** Arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**SEURAAVA MÄÄRÄNPÄÄ :** Reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**SEURAAVA PYSTYETÄISYYS (pystyettäisyys seuraavaan):** Nykyisen sijaintisi ja reitin seuraavan reittipisteen välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**SIJAINTI:** Nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

**STEPS:** jalka-anturin mittaama askelmäärä.

**SUUNTA:** Kulkusuuntasi.

**SUUNTIMA:** Suunta nykyisestä sijainnista määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**SYKE:** syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava kytkettynä yhteensopivaan sykemittariin.

## Korkeus- ja ilmanpainemittarin lukemat

Korkeus- ja ilmanpainemittari toimivat eri tavoin sen mukaan, onko valittu kiinteät vai muuttuvat asetukset. Tietoja barometrisen korkeusmittarin kalibroinnista on kohdassa *Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen*, sivu 5. Tietoja säämuutosten seuraamisesta on kohdassa *Pitkäaikainen säämuutosten jäljitys*, sivu 6.

Voit muuttaa korkeus- ja ilmanpainemittarin asetuksia valitsemalla **Asetukset > Sensorit > Korkeusmittari > Ilmanpainemittarin kaavio**.

**SYKEALUE:** Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin, maksimisykkeeseen ja leposykkeeseen.

**TAHTI:** Nykyinen tahti.

**TARKKUUS (GPS):** tarkan sijainnin virhemarginaali. Esimerkiksi GPS-sijaintisi tarkkuus on +/- 3,65 m (12 jalkaa).

**TEMP:** ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin.

**VIIMEISEN KIERROKSEN AIKA:** viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

**VIIMEISEN KIERROKSEN KADENSSI:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

**VIIMEISEN KIERROKSEN LASKU:** viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

**VIIMEISEN KIERROKSEN MATKA:** Viimeisen kokonaisen kierroksen aika kuljettu matka.

**VIIMEISEN KIERROKSEN NOPEUS:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

**VIIMEISEN KIERROKSEN NOUSU:** viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

**VIIMEISEN KIERROKSEN SYKE:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

**VIIMEISEN KIERROKSEN TAHTI:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

**VMG (nopeuden edut):** Nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

## Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään.

- Siirry osoitteeseen <http://my.garmin.com>.
- Säilytä alkuperäinen kuitti tai sen kopio turvallisessa paikassa.

## Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

KÄYTTÄMÄLLÄ LAITETTA HYVÄKSYT SEURAAVAN OHJELMISTON KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUKSEN EHDOT. LUE TÄMÄ SOPIMUS HUOLELLISESTI.

Garmin Ltd. ja/tai sen tytäryhtiöt myöntävät käyttäjälle rajallisen käyttöoikeuden tämän laitteen kiinteään ohjelmistoon (Ohjelmisto) suoritettavassa binaarimuodossa tuotteen normaalin käytön yhteydessä. Ohjelmiston nimi sekä omistus- ja immateriaalioikeudet säilyvät Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajilla.

Käyttäjä hyväksyy, että ohjelmisto on Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien omaisuutta ja Yhdysvaltain sekä kansainvälisten tekijänoikeuslakien ja -sopimusten suojaama. Lisäksi käyttäjä hyväksyy, että ohjelmiston, jonka lähdekoodia ei toimiteta, rakenne, järjestys ja koodi sisältää Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaita liikesalaisuuksia, ja lähdekoodimuotoinen ohjelmisto pysyy Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaana liikesalaisuutena. Käyttäjä lupaa, ettei pura, muuta, käännä takaisin tai muunna ohjelmistoa tai mitään sen osaa ihmisen luettavaan muotoon tai luo sen perusteella johdannaisteoksia. Käyttäjä lupaa, ettei vie eikä jälleenvie ohjelmistoa mihinkään sellaiseen maahan, johon vieminen rikkoisi Yhdysvaltain tai jonkin muun asianmukaisen maan vientirajoituslakeja.

Tunnistin	Kiinteä	Vaihteleva
Korkeusmittari GPS käytössä	Korkeus vastaa GPS-korkeutta.	Korkeuslukemassa näkyvät ilmanpaineen ja GPS-sijainnin muutokset.
Ilmanpainemittari GPS käytössä	Ilmanpainelukemassa näkyvät ilmanpaineen ja GPS-sijainnin muutokset. Ilmanpainemittarin käyttäminen vakiokorkeudessa tuottaa tarkkoja tuloksia.	Ilmanpainelukemassa näkyvät ilmanpaineen ja GPS-sijainnin muutokset.
Korkeusmittari GPS poissa käytöstä	Korkeus pysyy samana.	Korkeuslukemassa näkyvät ilmanpaineen muutokset.
Ilmanpainemittari GPS poissa käytöstä	Ilmanpainelukemassa näkyvät ilmanpaineen muutokset. Ilmanpainemittarin käyttäminen vakiokorkeudessa tuottaa tarkkoja tuloksia.	Ilmanpainelukema perustuu kalibroituun korkeuteen ja ilmanpaineen muutoksiin.

## Sykealueaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

# Hakemisto

## A

aika 1  
aika-asetukset 8, 10  
aikavyöhykkeet 8, 10  
ajanotto, lähtölaskenta 8  
ajastin 11  
akku 13  
    käyttöikä 1, 14  
    lataaminen 1  
    vaihtaminen 14  
aktiivikuntoilija 11  
akun vaihtaminen 14  
alueet, aika 8  
ANT+ tunnistimet, pariliitos 12  
ANT+ tunnistinten pariliitos 12  
ANT+-tunnistimet 12  
asetukset 9–11, 15  
asetusten palauttaminen 15  
auringonnousu- ja -laskuajat 8  
Auto Pause 10, 11  
avaimet 9

## B

BaseCamp 2, 14

## C

chirp 6, 11

## E

esittelytila 9

## G

Garmin Connect, tietojen tallentaminen 11  
geokätköt 4, 6, 11, 14  
    lataaminen 6  
    navigointi kohteeseen 6  
GPS 9, 10, 14  
    sammuttaminen 2, 9  
    signaali 1, 2, 9  
GSC 10 12

## H

historia 11  
    lähettäminen tietokoneeseen 11  
    tarkasteleminen 11  
HomePort 14  
huomiohälytykset 8  
hälytykset 8  
    huomiopiste 8  
    kello 8  
    sijainti 8

## I

ilmanpainemittari 1, 2, 5, 6, 15, 16

## J

jalka-anturi 12, 13  
jumpmaster 6, 7  
juoksu 11  
jäljet 4, 10, 11  
    poistaminen 4  
    tallentaminen 2  
järjestelmäasetukset 9

## K

kalastusajat 8  
kalenteri  
    auringonnousu ja auringonlasku 8  
    metsästys ja kalastus 8  
kalibro, kompassi 5  
kalibroiminen, korkeusmittari 5  
kartat 4  
    asetukset 10  
    navigointi 5  
    selaaminen 5  
    Suunta 10  
    tarkasteleminen 11  
    zoomaa 5  
kieli 9

kompassi 1–5, 10  
kontrasti 10  
koordinaatit 4  
korkeus 1, 2  
    käyrä 15  
korkeusmittari 1, 2, 5, 6, 10, 15, 16  
kuntoilu 11  
Kuntoilu 11  
kuunkierto 8  
käyttäjäprofiili 11  
käyttäjätiedot, poistaminen 14

## L

laite, rekisteröinti 16  
laitteen asetusten nollaaminen 14  
laitteen mukauttaminen 9, 11  
laitteen puhdistaminen 13, 14  
laitteen rekisteröiminen 16  
laitteen tunnus 13  
lataaminen 1  
    geokätköt 6  
lisävarusteet 15  
lukitseminen, painikkeet 14  
lähtölaskenta-ajastin 8  
lämpötila 1, 2, 6, 12

## M

matka 4  
matkasuunnittelu. *Katso reitit*  
metsästys- ja kalastusajat 8  
mies yli laidan (MOB) 6  
mittayksiköt 10

## N

navigointi 4  
    kompassi 4  
    reittipisteet 3  
    Tähtää ja mene 5  
nollaaminen, laite 15  
nopeus 4  
nopeus- ja poljinnopeustunnistimet 2  
näyttö 10

## O

ohjelmisto  
    päivittäminen 13  
    versio 13  
ohjelmiston käyttöoikeussopimus 13, 16  
ohjelmiston päivittäminen 13

## P

paikkojen etsiminen, sijainnin lähellä 3  
painikkeet 1, 9  
    lukitseminen 14  
pariston vaihtaminen 14  
pinta-alamittaus 8  
pohjoisen viite 10  
poistaminen  
    kaikki käyttäjätiedot 14  
    profiilit 2  
    sijainnit 3  
poljinnopeus, tunnistimet 13  
profiilit 2, 11  
pyörätunnistimet 13  
päävalikko, mukauttaminen 9

## R

reitit 3, 4  
    luominen 3  
    muokkaaminen 3  
    näyttäminen kartassa 4  
    poistaminen 4  
reittipisteet 1–4  
    muokkaaminen 2, 3  
    poistaminen 3  
    projisoiminen 3  
    tallentaminen 2

## S

satelliittisignaali 9  
    etsiminen 2

satelliittisivu 9  
seikkailut 4  
sekkuntikello 8  
siirtäminen, tiedostot 14  
sijainnit 4, 9  
    muokkaaminen 2  
    tallentaminen 2  
sijaintimuoto 10  
suoritusten tallentaminen 11  
suuntiman osoitin 3  
syke 2  
    alueet 12, 17  
    mittari 12, 14  
sykemittari 12, 14  
sykevyö 12  
sää 6

## T

taustavalo 1, 10  
tekniset tiedot 13, 14  
tempe 12  
tiedostojen siirtäminen 6  
tiedostot  
    siirtäminen 6  
    tyypit 14  
tiedot  
    jakaminen 4  
    siirtäminen 11  
    tallentaminen 11  
tietojen jakaminen 4  
tietokentät 9  
tietokone, yhdistäminen 2  
toimintojen tallentaminen 11  
TracBack 5  
tuotteen rekisteröiminen 16  
Tähtää ja mene 5

## U

UltraTrac 10  
USB  
    irrottaminen 14  
    tiedostojen siirtäminen 14

## V

valikko 1  
vedenkestävyys 13  
vianmääritys 12, 14, 15  
vuorovesitiedot 7  
värinäählytykset 10

## W

WAAS 9

## Z

zoomaaminen 1  
    kartat 5

## Ä

äännet 8, 10



