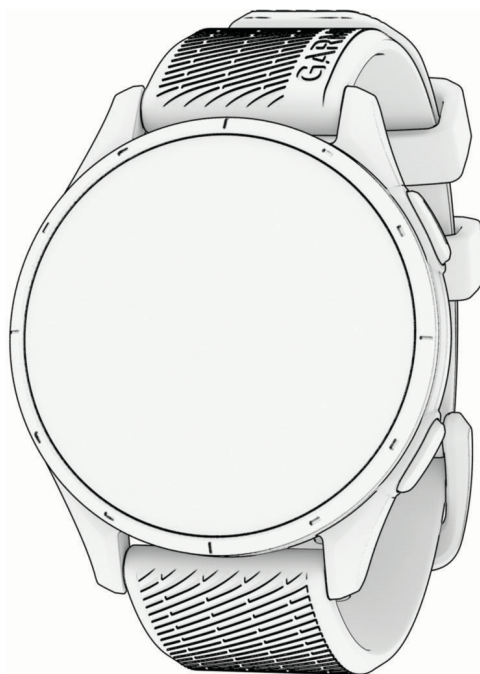


GARMIN®



APPROACH® S44

Brukerveiledning

© 2025 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsrettslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, Approach® og Move IQ® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™ og Garmin Golf™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

American Heart Association® er et registrert varemerke for American Heart Association, Inc. Android™ er et varemerke for Google Inc. Bluetooth® navnet og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Handicap Index® og Slope Rating® er registrerte varemerker for United States Golf Association. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. iPhone® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

M/N: AA4999

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Oversikt over enheten.....	1
Startveiledning.....	1
Bruke klokkefunksjonene.....	1
Parkobling av telefon.....	2
Lading av klokke.....	2
Produktoppdateringer.....	2
Konfigurere Garmin Express.....	2

Spille golf..... 3

Golfmeny.....	4
Vise greenen.....	4
Hinder og layups.....	5
Måle avstand ved å angi mål ved berøring.....	5
Bytte hull.....	5
Føre poengregnskap.....	5
Aktivere statistikkregistrering.....	6
Registrere statistikk.....	6
Angi metode for poengregning.....	6
Om Stableford-poengregning.....	6
Scorehistorikk.....	7
Aktivere poengregning for handikap.....	7
Vise retningen til flagget.....	8
Vise rundeinformasjon.....	8
Vise målte slag.....	8
Legge til et slag manuelt.....	8
Vise køllestatistikk.....	8
Lagre egendefinerte mål.....	9
Bruke modus med store tall.....	9
PlaysLike-avstandsikoner.....	9
Avslutte en runde.....	10

Tilkobling..... 10

Funksjoner for telefontilkobling.....	10
Aktivere Bluetooth varsler.....	10
Administrere varsler.....	10
Bruke Ikke forstyr-modusen.....	11
Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth.....	11
Slå av og på varsler om telefontilkobling.....	11
Finne telefonen din.....	11
Telefonapper og dataprogrammer.....	11

Garmin Golf appen.....	11
Automatiske oppdateringer av baner.....	11
Garmin Connect.....	12
Bruke smarttelefonappene.....	12
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	12

Oversikter..... 13

Vise oversiktsløkken.....	14
Tilpasse oversiktsløkken.....	14

Kontroller..... 15

Endre kontrollmenyen.....	15
---------------------------	----

Aktiviteter..... 16

Starte en aktivitet.....	16
Stoppe en aktivitet.....	16
Legg på svøm i et basseng.....	16
Svømmeterminologi.....	16
Friluftsaaktiviteter.....	17

Klokker..... 17

Still inn en alarm.....	17
Bruke stoppeklokken.....	17
Starte nedtellingstidtakeren.....	17

Aktivitetsmåling..... 17

Automatisk mål.....	17
Bruke bevegelsesvarsler.....	18
Slå på bevegelsesvarsel.....	18
Intensitetsminutter.....	18
Move IQ®.....	18
Innstillinger for aktivitetsmåling.....	18
Slå av aktivitetsmåling.....	18

Tilpasse enheten..... 18

Endre urskiven.....	18
Opprette en tilpasset urskive.....	19
Redigere en urskive.....	19
Golfinnstillinger.....	20
Innstillinger for poengregnskap.....	20
Tilbehør for køllesporing.....	20
Innstillinger for aktiviteter og apper.....	21
Tilpasse dataskjerm bildene.....	21
Satellittinnstillinger.....	21
Aktivitetsvarsler.....	22

Angi et varsel.....	22
Brukerprofil.....	22
Konfigurere brukerprofilen.....	23
Kjønnsinnstillinger.....	23
Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.....	23
Legge til nødkontakter.....	23
Hendelsesregistrering.....	23
Slå hendelsesregistrering av og på.....	24
Be om assistanse.....	24
Aktivere LiveTrack.....	24
Systeminnstillinger.....	25
Tidsinnstillinger.....	25
Tilpasse skjerminnstillingene.....	25
Innstillinger for batterihåndtering.....	25
Endre måleenhetene.....	26
Angi klokkes passord.....	26
Endre klokkes passord.....	26
Gjenopprette alle standardinnstillinger.....	26
Avanserte innstillinger.....	26

Informasjon om enheten.....27

Om AMOLED-skjermen.....	27
Bytte rem.....	27
Spesifikasjoner.....	27
Batteriinformasjon.....	28
Ta vare på enheten.....	28
Rengjøre klokken.....	28
Langvarig oppbevaring.....	28
Vise enhetsinformasjon.....	28
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	29
Databehandling.....	29
Slette filer.....	29

Feilsøking.....29

Få mer informasjon.....	29
Maksimere batterilevetiden.....	29
Enheten min finner ikke golfbaner i nærheten.....	29
Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	30
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	30
Enheten bruker feil språk.....	30

Enheten min viser feil måleenheter.....	30
Starte klokken på nytt.....	30
Innhente satellittsignaler.....	30
Forbedre GPS-satellitmottaket.....	31
Aktivitetsmåling.....	31
Antallet daglige skritt vises ikke.....	31
Antall skritt virker unøyaktig.....	31
Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	31
Intensitetsminuttene blinker.....	31

Tillegg..... 32

Datafelter.....	32
Hjulstørrelse og -omkrets.....	33

Innledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Oversikt over enheten



- ① **Berøringsskjerm:** Trykk for å velge et alternativ i en meny.
Sveip oppover eller nedover på for å bla gjennom oversiktsløkken og menyer (*Oversikter, side 13*).
- ② **Øverste knapp** : Trykk for å starte en runde golf.
Trykk for å starte en aktivitet eller app.
Hold inne for å slå på klokken.
Trykk for å vise kontrollmenyen og klokkeinnstillingene (*Kontroller, side 15*).
- ③ **Nederste knapp** : Trykk for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
Under en aktivitet må du trykke for å registrere en runde eller hvileperiode.

Startveiledning

Når du bruker klokken for første gang, bør du følge fremgangsmåten nedenfor for å konfigurere den og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

- 1 Hold inne  for å slå på klokken (*Oversikt over enheten, side 1*).
- 2 Besvar meldinger fra klokken om språket og måleenheten du foretrekker, og om driverdistanse.
- 3 Parkoble telefonen (*Parkobling av telefon, side 2*).
Hvis du parkobler telefonen din, får du tilgang til scorekortsynkronisering, varsler med mer.
- 4 Lad klokken helt opp, slik at du har nok strøm til en hel golfrunde (*Lading av klokke, side 2*).

Bruke klokkefunksjonene

- Sveip oppover eller nedover på urskiven for å bla gjennom oversiktsløkken.
Klokken leveres forhåndsinnlastet med oversikter som gir rask informasjon. Flere oversikter blir tilgjengelige når du parkobler klokken med en telefon.
- Trykk på  på urskiven, og velg  for å starte en aktivitet eller åpne en app.
- Hold inne , og velg **Innstillinger** for å justere innstillingene og tilpasse urskiven.

Parkobling av telefon

Hvis du skal bruke de tilkoblede funksjonene på klokka, må du parkoble den direkte via Garmin Golf™ appen i stedet for Bluetooth® innstillingene på telefonen.

- 1 Under førstegangsoppsettet på klokken din velger du ✓ når du blir bedt om å parkoble med telefonen din.
MERK: Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, kan du holde inne  og velge **Innstillinger > Telefon > Parkoble telefon**.
- 2 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

Lading av klokke

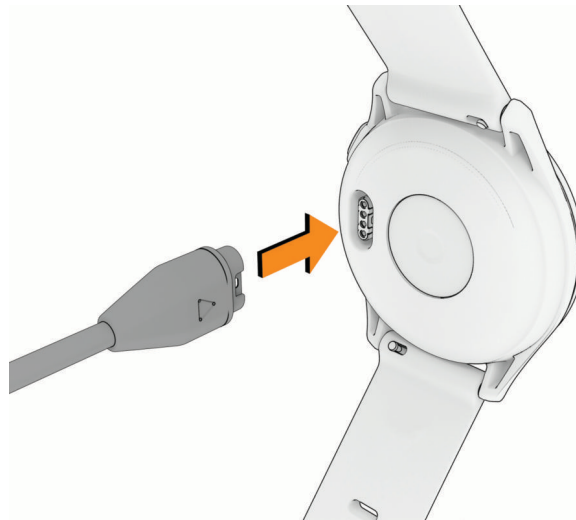
⚠ ADVARSEL

Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten, side 28*).

- 1 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten på klokken.



- 2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-ladeport.
Klokka viser gjeldende lade nivå for batteriet.

Produktoppdateringer

Installer Garmin Express™ (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Installer Garmin Golf appen på telefonen din.

Appen gir Garmin® enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Golf
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Spille golf

Du bør lade klokken før du spiller golf (*Lading av klokke, side 2*).

MERK: Noen funksjoner er bare tilgjengelige med et Garmin Golf abonnement.

1 Trykk på .

2 Velg **Spill golf**.

Enheten lokaliserer satellitter, beregner posisjonen din og velger en bane hvis det bare finnes én bane i nærheten.

3 Hvis en baneliste vises, velger du en bane fra listen.

4 Velg  for å lagre score.

5 Velg et utslagssted.

Hullinformasjonsskjermbildet vises.



①	Gjeldende hullnummer
②	Par for hullet
③	Kart over hullet.
④	Distanse til fronten, midten og bakerst på greenen.

MERK: Fordi plasseringen til flagget varierer, beregner klokken avstanden til greenens fremre, midtre og bakre del, og ikke til selve flagget.

6 Velg et alternativ:

- Trykk på de fremre, midtre eller bakre avstandene til greenen for å vise PlaysLike avstanden (*PlaysLike-avstandsikoner, side 9*).
- Sveip oppover eller nedover på de fremre, midtre eller bakre avstandene til greenen for å vise ytterligere informasjon, inkludert handikappet ditt og PlaysLike faktorer.
- Trykk på kartet for å vise flere detaljer eller måle avstand med målfunksjonen ved berøring (*Måle avstand ved å angi mål ved berøring, side 5*).
- Trykk på kartet, og velg  eller  for å vise posisjonen og avstanden til en layup eller til fremsiden og baksiden av et hinder (*Hinder og layups, side 5*).
- Trykk på  for å åpne golfmenyen (*Golfmeny, side 4*).

Når du går videre til neste hull, viser klokken automatisk den nye hullinformasjonen.

Golfmeny

Når du spiller en runde, kan du trykke på  for å åpne flere funksjoner i golfmenyen.

Vis green: Gjør at du kan flytte flaggplasseringen for å få en mer presis distansemåling ([Vise greenen, side 4](#)).

Bytt hull: Gjør at du kan endre hullet manuelt ([Bytte hull, side 5](#)).

Bytt green: Gjør at du kan endre greenen når mer enn én green er tilgjengelig for et hull ([Bytte hull, side 5](#)).

Scorekort: Åpner scorekortet for runden ([Føre poengregnskap, side 5](#)).

PinPointer: Funksjonen PinPointer er et kompass som viser flaggposisjonen når du ikke kan se greenen ([Vise retningen til flagget, side 8](#)). Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

MERK: Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

Rundeinformasjon: Viser informasjon om score, statistikk og skritt ([Vise rundeinformasjon, side 8](#)).

Siste slag: Viser distansen til det forrige slaget som ble registrert med Garmin AutoShot™ funksjonen ([Vise målte slag, side 8](#)). Du kan også registrere et slag manuelt ([Legge til et slag manuelt, side 8](#)).

Køllestatistikk: Viser statistikken din med hver kølle ([Vise køllestatistikk, side 8](#)). Vises når du parkobler Approach tilbehør for køllesporing eller aktiverer Henvisning for kølle-innstillingen.

Egendefinerte mål: Gjør at du kan lagre en posisjon, som en gjenstand eller et hinder, for det gjeldende hullet ([Lagre egendefinerte mål, side 9](#)).

Soloppgang og solnedgang: Viser dagens klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.

Innstillinger: Gjør at du kan tilpasse golfaktivitetsinnstillingene ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 21](#)).

Avslutt runden: Avslutter den gjeldende runden ([Avslutte en runde, side 10](#)).

Vise greenen

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagget mens du spiller en runde for å få en mer presis avstandsmåling.

1 Trykk på .

2 Velg **Vis green**.

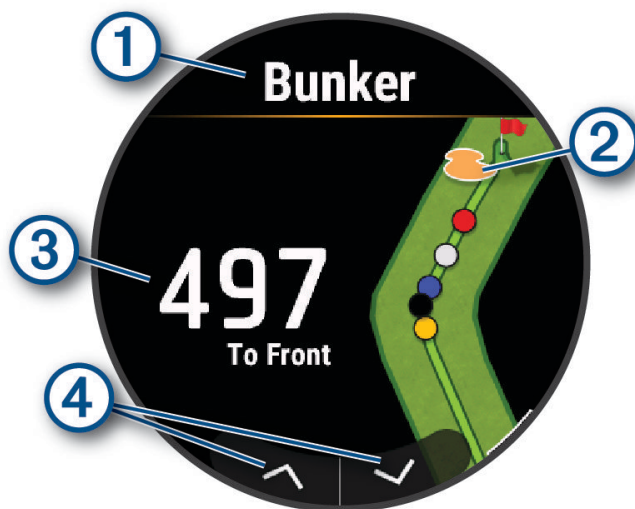
3 Trykk på eller dra  for å flytte flaggplasseringen.

Avstandene på skjermbildet for hullinformasjonen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen.

Flaggplasseringen lagres bare for den gjeldende runden.

Hinder og layups

Du kan trykke på kartet for å vise hindre og layups for hullet du spiller.



①	Typen hinder eller layup-distanse.
②	Posisjonen til hinderet eller layupen.
③	Distansen til layupen eller til fronten eller bakerst på hinderet.
④	Piler du kan trykke på for å vise andre hindre eller layups på hullet.

Måle avstand ved å angi mål ved berøring

Når du spiller golf, kan du bruke mål ved berøring for å måle avstanden til et hvilket som helst punkt på kartet.

MERK: Denne funksjonen krever et Garmin Golf abonnement.

1 Trykk på kartet mens du spiller golf.

2 Trykk på kartet for å plassere målsirkelen .

Du kan vise avstanden fra den gjeldende posisjonen din til målsirkelen, eller fra målsirkelen til flaggposisjonen.

Bytte hull

Du kan bytte hull manuelt fra skjermbildet for hullvisning.

1 Trykk på .

2 Velg **Bytt hull**.

3 Sveip oppover eller nedover for å velge hullet.

Føre poengregnskap

1 Trykk på .

2 Velg **Scorekort**.

MERK: Hvis poengregning ikke er aktivert, kan du velge Start poengregning.

3 Velg et hull.

4 Velg  eller  for å angi scoren.

Aktivere statistikkregistrering

Når du aktiverer statistikkregistrering på enheten, kan du vise statistikken din for den gjeldende runden ([Vise rundeinformasjon, side 8](#)). Du kan sammenligne runder og registrere forbedringer ved hjelp av Garmin Golf appen.

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > Golf-innstillinger > Poengregning > Statistikksporing**.

Registrere statistikk

Du må aktivere statistikkregistrering før du kan registrere statistikk ([Aktivere statistikkregistrering, side 6](#)).

1 Velg et hull fra scorekortet.

2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og velg **Neste**.

3 Angi antall putter, og velg **Neste**.

MERK: Antall putter som er brukt, brukes bare til statistikksporing, og øker ikke poengsummen din.

4 Velg eventuelt et alternativ:

MERK: Hvis du spiller et par 3-hull eller bruker Approach-sensorer, vises ikke fairway-informasjon.

- Hvis ballen traff fairwayen, velger du .

- Hvis ballen ikke traff fairwayen, velger du  eller .

5 Angi antall straffeslag ved behov.

Angi metode for poengregning

Du kan endre metoden klokken bruker til å føre poengregnskap.

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > Golf-innstillinger > Poengregning > Metode for poengregning**.

3 Velg en metode for poengregning.

Om Stableford-poengregning

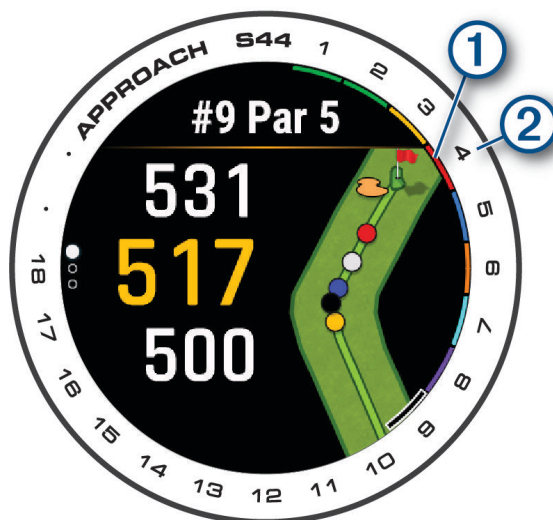
Når du velger Stableford-metoden for poengregning ([Angi metode for poengregning, side 6](#)), gis det poeng etter antall slag i forhold til par. Ved slutten av runden vinner spilleren med høyest poengsum. Enheten tildeler poeng etter United States Golf Association.

Scorekort for spill med Stableford-poengregning viser poeng i stedet for slag.

Punkter	Antall slag i forhold til par
0	2 eller flere over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Scorehistorikk

Mens du spiller en runde, viser klokken en farge ① ved siden av hver hullindikator ② langs rammen for å indikere scoren din for det hullet.



Farge	Antall slag i forhold til par
Lilla	5 eller flere over
Rosa	4 over
Rød	3 over
Oransje	2 over
Gul	1 over
Grønn	Par
Lys blå	1 under
Mørk blå	2 eller mer under

Aktivere poengregning for handicap

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger** > **Golf-innstillinger** > **Poengregning** > **Poeng med handicap**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Bruk Garmin Golf** for å bruke handikappet som er konfigurert i Garmin Golf appen.
- Velg **Lokalt handikap** for å angi antall slag som skal trekkes fra spillerens sammenlagte poengregning.
- Velg **Indeks/Slope** for å angi spillerens Handicap Index® for å beregne et banehandikap for spilleren.

MERK: Slope Rating® beregnes automatisk basert på utslagsstedet du velger.

Du kan sveipe ned på skjermbildet med hullinformasjon for å se antall handikapslag og handikappet ditt. Scorekortet viser den handicapjusterte scoren for runden.

Vise retningen til flagget

Funksjonen PinPointer er et kompass som viser retning når du ikke kan se greenen. Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

MERK: Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **PinPointer**.
Pilen peker mot flaggposisjonen.

Vise rundeinformasjon

Under en runde kan du vise informasjon om poeng, statistikk og skritt.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Rundeinformasjon**.
- 3 Sveip opp.

Vise målte slag

Enheten leveres med automatisk slagsporing og -registrering. Hver gang du gjør et slag langs fairwayen, registrerer enheten slaglengden, slik at du kan se den senere.

TIPS: Automatisk slagsporing fungerer best når du har enheten på hånden du bruker mest og har god kontakt med ballen. Putter spores ikke.

- 1 Trykk på  mens du spiller golf.
- 2 Velg **Siste slag**.
Den siste slaglengden vises.
MERK: Lengden tilbakestilles automatisk når du slår til ballen igjen, putter på greenen eller beveger deg til neste hull.
- 3 Velg  > **Vis mer** for å vise alle registrerte slaglengder.
MERK: Avstanden fra det siste slaget vises også øverst på visningen av hullinformasjonen.

Legge til et slag manuelt

Du kan legge til et slag manuelt hvis enheten ikke oppdager det. Du må legge til slaget fra plasseringen til slaget som ikke ble oppdaget.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Siste slag** >  > **Legg til slag**.
- 3 Velg  for å slå et nytt slag fra den gjeldende posisjonen din.

Vise køllestatistikk

Før du kan vise køllestatistikk, må du parkoble Approach tilbehør for køllesporing eller aktivere Henvisning for kølle-innstillinger ([Golfinnstillinger, side 20](#)).

Du kan vise køllestatistikk som distanse- og nøyaktighetsinformasjon under en runde.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Køllestatistikk**.
- 3 Velg en kølle.
- 4 Sveip opp.

Lagre egendefinerte mål

Du kan lagre opptil fem egendefinerte mål for hvert hull mens du spiller en runde. Det kan være nyttig å lagre et mål for å registrere objekter eller hindringer som ikke vises på kartet. Du kan se avstandene til målene på skjermbildet for hindre og layups (*Hinder og layups, side 5*).

- 1 Stå ved målet du vil lagre.

MERK: Du kan ikke lagre et mål som er langt unna hullet som er valgt for øyeblikket.

- 2 Gå til hullvisningen, og trykk på .
- 3 Velg **Egendefinerte mål**.
- 4 Velg en måltype.

Bruke modus med store tall

Du kan endre størrelsen på tallene på skjermen for visning av hull.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Store tall**.
- 3 Trykk på .

Avstanden til begynnelsen, midten og slutten av greenen vises med stor skrift.



- 4 Sveip oppover eller nedover for å vise mer data.

PlaysLike-avstandsikoner

PlaysLike distansefunksjonen tar med i beregningen høydeendringer på banen og viser justert distanse til greenen. Når du spiller en runde, kan du trykke på en avstand til greenen for å vise PlaysLike-avstanden.

MERK: Denne funksjonen krever et Garmin Golf abonnement.

- ▲: Avstanden vises som lenger enn forventet grunnet en endring i høydeforskjell.
- : Avstanden vises som forventet.
- ▼: Avstanden vises som kortere enn forventet grunnet en endring i høydeforskjell.

Avslutte en runde

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Avslutt runden**.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil redigere scorekortet ditt, velger du **Rediger score**.
 - Hvis du vil forkaste runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Forkast**.
 - Hvis du vil stanse runden midlertidig og fortsette senere, velger du **Pause**.

Tilkobling

Du kan bruke tilkoblingsfunksjoner på klokken ved å parkoble den med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 2](#)).

Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for Approach klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Golf appen ([Parkobling av telefon, side 2](#)).

- Appfunksjoner fra Garmin Golf appen ([Garmin Golf appen, side 11](#))
- Appfunksjoner fra Garmin Connect™ appen ([Garmin Connect, side 12](#))
- Oversikter ([Oversikter, side 13](#))
- Kontroller menyfunksjoner ([Kontroller, side 15](#))
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 23](#))
- Telefonsamhandling, for eksempel varsler ([Aktivere Bluetooth varsler, side 10](#))

Aktivere Bluetooth varsler

Før du kan aktivere varsler, må du parkoble klokken i Approach med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 2](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Smarte varsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Generell bruk** for å angi preferansene for varsler som vises i klokkemodus.
 - Velg **Under aktiviteter** for å angi preferansene for varsler som vises mens aktiviteter registreres.
 - Velg **I søvnperioden** for å slå **Ikke forstyrr** av eller på.
 - Velg **Personvern** for å angi en personvernpreferanse.

Administrere varsler

Du kan bruke en kompatibel telefon til å administrere varsler som vises på Approach S44-klokken.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone®, kan du bruke iOS® varselsinnstillingene til å velge elementene som skal vises på klokken.
- Hvis du bruker en Android™ telefon, går du til Garmin Connect appen og velger **••• > Innstillinger > Varsler**.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av bakgrunnslyset og vibrasjonsvarslene. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

MERK: Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Ikke forstyr**.

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Telefon > Status > Av** for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på Approach klokken.
Se i brukerveiledningen for telefonen hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på telefonen.

Slå av og på varsler om telefontilkobling

Du kan angi at Approach S44-klokken skal varsle deg når den parkoblede telefonen kobles til og fra ved hjelp av Bluetooth teknologi.

MERK: Varsler om telefontilkobling er slått av som standard.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Telefon > Tilkoblingsvarsler**.

Finne telefonen din

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet telefon som er parkoblet ved hjelp av Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

- 1 Hold inne .
 - 2 Velg .
- Linjer for signalstyrke vises på Approach S44-skjermen og du hører en lyd på telefonen. Linjene blir lengre etter hvert som du nærmer deg telefonen.
- 3 Trykk på  for å stoppe søket.

Telefonapper og dataprogrammer

Du kan koble klokken til flere Garmin telefonapper og dataprogrammer med samme Garmin konto.

Garmin Golf appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort fra Approach S44-enheten din og se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere mot hverandre på ulike baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Det finnes mer enn 43 000 baner med ledertavler alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta. Det finnes flere funksjoner for Approach S44-enheten din med et Garmin Golf medlemskap, for eksempel mer detaljerte banekart, greenkonturdata, mål ved berøring (*Måle avstand ved å angi mål ved berøring, side 5*) og PlaysLike avstand (*PlaysLike-avstandsikoner, side 9*).

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/golfapp).

Automatiske oppdateringer av baner

Approach-enheten har automatiske baneoppdateringer med Garmin Golf-appen. Når du kobler enheten til smarttelefonen, oppdateres golfbanene du bruker mest, automatisk.

Garmin Connect

Når du parkobler klokken med telefonen ved hjelp av Garmin Golf appen, opprettes det automatisk en Garmin Connect konto. Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen din.

Med Garmin Connect kontoen kan du spore treningsresultatene dine og kommunisere med venner. Den gir dere verktøy for sporing, analyse og deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Du kan loggføre hendelsene i det aktive livet ditt, inkludert løpeturer, sykkelturner, svømming med mer.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet du tar tiden på ved hjelp av klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon om treningsaktiviteter og utendørsaktiviteter, inkludert tid, avstand, kaloriforbruk, kart sett ovenfra samt tempo- og hastighetsdiagrammer. Du kan også vise egendefinerbare rapporter.

Spor fremdriften: Du kan spore antall skritt per dag, bli med i en vennskapelig konkurranse med kontaktene dine og nå målene dine.

Del aktivitetene med andre: Du kan ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

Bruke smarttelefonappene

Når du har parkoblet enheten med smarttelefonen din (*Parkobling av telefon, side 2*), kan du bruke Garmin Golf og Garmin Connect appene til å laste opp alle dataene dine til Garmin kontoen.

- 1 Åpne Garmin Golf eller Garmin Connect appen på smarttelefonen.

TIPS: Appen kan være åpen eller kjøre i bakgrunnen.

- 2 Sørg for at enheten ikke er lenger enn 10 m (30 fot) unna smarttelefonen.
Enheden synkroniserer automatisk dataene med kontoen din.

Oppdatere programvaren ved hjelp av smarttelefonappene

Når du har parkoblet enheten med smarttelefonen din (*Parkobling av telefon, side 2*), kan du bruke Garmin Golf og Garmin Connect appene til å oppdatere enhetens programvare.

Synkroniser enheten med en av appene (*Bruke smarttelefonappene, side 12*).

Appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare blir tilgjengelig.

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler den compatible Garmin golfklokken din til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin.

- 1 Koble Garmin golfklokken til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Last ned og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere klokkes programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 12*).

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til klokken din.
- 2 Når Garmin Express programmet er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du klokken fra datamaskinen.
Klokken installerer oppdateringen.

Oversikter

Klokka leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon ([Vise oversiktsløkken, side 14](#)). Enkelte funksjoner krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktslisten manuelt ([Tilpasse oversiktsløkken, side 14](#)).

Navn	Beskrivelse
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Golf	Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden.
Golfprestasjon	Viser statistikk om golfprestasjon som hjelper deg med å spore og forstå forbedringer av golfferdighetene dine.
Logg	Viser aktivitetshistorikken din og et diagram med de registrerte aktivitetene dine.
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Musikk	Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen.
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på telefonen (Aktivere Bluetooth varsler, side 10).
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Vise oversiktsløkken

Oversikter gir deg raskt tilgang til helsedata, aktiveringsinformasjon, innebygde sensorer og mye mer. Når du parkobler klokken, kan du vise data fra telefonen din, for eksempel varsler, værmelding og kalenderhendelser.

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven.

Klokken blar gjennom oversiktsløkken og viser sammendragsdata for hver oversikt.



- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise mer informasjon om oversikten.
- 3 Velg et alternativ:
 - Sveip oppover for å vise informasjon om en oversikt.
 - Trykk på  for å vise flere alternativer og funksjoner for en oversikt.

Tilpasse oversiktsløkken

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise oversiktsløkken.
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av en oversikt i løkken, velger du en oversikt og sveiper oppover eller nedover.
 - Hvis du vil fjerne en oversikt fra løkken, velger du først en oversikt og deretter .
 - Hvis du vil legge til en oversikt i løkken, velger du først **Legg til** og deretter en oversikt.

Kontroller

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativene på kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 15](#)).

Hold inne .

Ikone	Navn	Beskrivelse
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (Be om assistanse, side 24).
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere batterisparing (Innstillinger for batterihåndtering, side 25).
	Lysstyrke	Velg for å justere lysstyrken på skjermen (Tilpasse skjerminnstillingene, side 25).
	Klokker	Velg for å åpne Klokker-appen for å angi en alarm, tidtaker eller stoppeklokke (Klokker, side 17).
	Ikke forstyrr	Velg for å aktivere ikke forstyrr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film.
	Finn telefonen min	Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Approach klokkeskjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen.
	Lås skjerm	Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.
	Telefontilkobling	Velg for å aktivere Bluetooth og tilkoblingen til den parkoblede telefonen.
	Slå av	Velg for å slå av klokka.
	Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.
	Søvnmodus	Velg for å aktivere Søvnmodus.
	Synkronisering	Velg for å synkronisere klokka med den sammenkoblede telefonen.
	Tidssynkronisering	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølgen på alternativer i snarveismenyen ([Kontroller, side 15](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg en snarvei du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av snarveien i kontrollmenyen, sveiper du oppover eller nedover.
 - Velg  for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- 5 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til** for å legge til enda en snarvei i kontrollmenyen.

Aktiviteter

Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til enheten er klar.
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på .
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du .
 - Hvis du vil fortsette aktiviteten, trykker du på .

Legg på svøm i et basseng

MERK: Berøringsskjermen er ikke tilgjengelig under svømmeaktiviteter.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Velg **Basseng**.
- 4 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Begynn å svømme.
Klokken registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.
- 7 Trykk på  når du hviler.
TIPS: Du kan aktivere funksjonen Automatisk hvile for å angi at klokken automatisk skal registrere når du hviler, og opprette et hvileintervall.
Hvilekjernbildet vises.
- 8 Trykk på  for å starte intervalltidtakeren på nytt.
- 9 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 10 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre aktiviteten, må du holde inne .
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, må du holde inne .

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

Intervall: Én eller flere lengder rett etter hverandre. Et nytt intervall starter etter hvile.

Tak: Det telles et tak hver gang armen du bærer enheten på, gjennomfører en komplett runde.

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.

Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Friluftaktiviteter

Approach med klokker leveres forhåndsinnlastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter.

Klokker

Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer. Du kan stille inn hver alarm til å spilles av én gang eller til å gjentas regelmessig.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker > Alarmer > Legg til alarm**.
- 3 Angi en tid.
- 4 Velg alarmen.
- 5 Trykk på **Gjentakelse**, og velg et alternativ.
- 6 Velg **Merke**, og deretter en beskrivelse av alarmen.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker > Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på  for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på  for å starte rundetidtakeren på nytt.
Den totale stoppeklokketiden fortsetter å gå.
- 5 Trykk på  for å stoppe tidtakeren.
- 6 Velg et alternativ:
 - Sveip ned for å nullstille tidtakeren.
 - Velg **Lagre** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
 - Bla opp og velg **Gå gjennom runder** for å gå gjennom rundetidene.
 - Bla opp og velg **Fullført** for å avslutte stoppeklokken.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker > Tidtaker**.
- 3 Angi tiden, og velg .
- 4 Trykk på .

Aktivitetsmåling

Du kan vise aktivitetssporingsdata og registrerte aktiviteter i Garmin Connect-appen.

Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål etter hvert som du beveger deg.

Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din.

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time med inaktivitet vises en melding. Klokken vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 25](#)).

Gå en kort tur (minst et par minutter) eller fullfør de foreslåtte bevegelsene på skjermen for å nullstille bevegelsesvarsleren.

Slå på bevegelsesvarsel

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære > Bevegelsesvarsel > På**.

Intensitetsminutter

Organisasjoner som amerikanske Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® og Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange.

Enheten overvåker aktivitetsintensiteten din og registrerer antallet intensitetsminutter. Du kan jobbe mot å oppnå det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter ved å gå i høyt tempo i minst ti minutter sammenhengende.

Move IQ®

Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden.

Move IQ-funksjonen kan starte en aktivitet med tidtaking for gange og løping automatisk med tidsbegrensningene du angir i Garmin Connect appen eller i innstillingene for aktiviteten i klokken. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold inne , og velg **Innstillinger > Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Move IQ: Lar deg slå Move IQ hendelser av og på.

Automatisk aktivitetsstart: Gjør det mulig for klokken å opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk når Move IQ-funksjonen har registrert at du har gått eller løpt. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

Slå av aktivitetsmåling

Når du slår av aktivitetsmåling, blir ikke trinn, intensitetsminutter, søvn eller Move IQ hendelser registrert.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Aktivitetsmåling > Status > Av**.

Tilpasse enheten

Endre urskiven

Du kan velge mellom flere forhåndsinnlastede urskiver. Du kan redigere en eksisterende urskive ([Redigere en urskive, side 19](#)) eller opprette en ny ([Opprette en tilpasset urskive, side 19](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Urskive**.
- 3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

Opprette en tilpasset urskive

Du kan opprette en ny urskive ved å velge oppsett, farger og ekstra data.

- 1 Hold inne .
 - 2 Velg **Innstillinger > Urskive**.
 - 3 Sveip til venstre, og velg .
 - 4 Velg urskivetype.
 - 5 Velg varseltype.
 - 6 Sveip opp eller ned for å bla gjennom bakgrunnsalternativene, og trykk på skjermen for å velge den valgte bakgrunnen.
 - 7 Sveip opp eller ned for å bla gjennom de analoge og digitale tallskivene, og trykk på skjermen for å velge den viste tallskiven.
 - 8 Velg alle datafeltene du vil tilpasse, og velg dataene som skal vises der.
En grønn kant viser de tilpassbare datafeltene for denne tallskiven.
 - 9 Sveip til venstre for å tilpasse tidsmarkørene.
 - 10 Sveip opp eller ned for å bla gjennom tidsmarkørene, og trykk på skjermen for å velge en tidsmarkør.
 - 11 Sveip opp eller ned for å bla gjennom aksentfarger, og trykk på skjermen for å velge den valgte fargen.
 - 12 Trykk på .
- Klokken angir den nye urskiven som den aktive urskiven din.

Redigere en urskive

Du kan tilpasse stilen og datafeltene på urskiven.

MERK: Noen urskiver kan ikke redigeres.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Urskive**.
- 3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Velg  for å redigere en urskive.
- 5 Velg et alternativ som skal redigeres.
- 6 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom alternativene.
- 7 Trykk på  for å velge alternativet.
- 8 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

Golfinnstillinger

Hold inne , og velg **Innstillinger > Golf-innstillinger** for å tilpasse golfinnstillinger og funksjoner.

MERK: Noen innstillinger er bare tilgjengelige med et Garmin Golf abonnement.

Poengregning: Lar deg angi innstillinger for poengregning og slå på statistikksporing.

Driver-distanse: Angir den gjennomsnittlige distansen ballen tilbakelegger fra utslagsstedet. Driverdistansen vises som en bue på kartet hvis du har et Garmin Golf abonnement.

PlaysLike: Aktiverer PlaysLike-avstandsfunksjonen når du spiller golf, som tar høyde for høydeendringer på banen ved å vise den justerte avstanden til greenen (*PlaysLike-avstandsikoner, side 9*).

Konturskyggelegging: Lar deg velge høyde- eller hellingskonturskyggelegging for greenene på baner med greenkonturdata (*Garmin Golf appen, side 11*).

Store tall: Endrer størrelsen på tallene på skjermen for visning av hull.

Turneringsmodus: Deaktiverer avstandsfunksjonene PinPointer og PlaysLike. Disse funksjonene er ikke tillatt under sanksjonerte turneringer eller runder for beregning av handicap.

Golfavstand: Angir måleenheten for avstand når du spiller golf.

Køllesporing: Viser en melding som gjør at du kan angi hvilken kølle du brukte etter hvert registrerte slag, slik at du kan konfigurere kompatibelt Garmin tilbehør for køllesporing.

Registrer aktivitet: Aktiverer FIT-filopptak for golfaktiviteter. FIT-filer registrerer treningsinformasjon som er tilpasset for Garmin Connect appen.

Parkoble avstandsmåler: Gjør at du kan parkoble klokken med en kompatibel avstandsmåler.

Innstillinger for poengregnskap

Hold inne , og velg **Innstillinger > Golf-innstillinger > Poengregning**.

Metode for poengregning: Endrer metoden klokken bruker til å føre poengregnskap.

Poeng med handicap: Aktiverer poengregning for handicap (*Aktivere poengregning for handicap, side 7*).

Angi handicap: Angir handicap når poengregning med handicap er aktivert.

Vis poengsum: Viser den totale poengsummen for runden øverst på scorekortet (*Før poengregnskap, side 5*).

Statistikksporing: Aktiverer statistikkregistrering for antall putter, greens in regulation og fairwayslag mens du spiller golf.

Straffeslag: Aktiverer sporing av straffeslag mens du spiller golf.

Varsel: Aktiverer varselet ved starten av en runde som spør om du vil registrere poeng.

2 spillere: Angir at scorekortet skal registrere poeng for to spillere.

MERK: Denne innstillingen er bare tilgjengelig under en runde. Du må aktivere denne innstillingen hver gang du starter en runde.

Tilbehør for køllesporing

Klokken er kompatibel med Approach tilbehør for køllesporing. Du kan bruke parkoblet tilbehør for køllesporing til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert plassering, avstand og kølletype. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for tilbehør for køllesporing.

Innstillinger for aktiviteter og apper

Med disse innstillingene kan du tilpasse alle forhåndslastede aktivitetsprogrammer etter behovene dine. Du kan for eksempel tilpasse datasider og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Trykk på  på urskiven, og velg , velg en aktivitet, velg , og velg deretter aktivitetsinnstillingene.

TIPS: Du kan også redigere aktivitetsinnstillingene mens du trener. Under en aktivitet må du holde nede , velge **Innstillinger** og velge Gjeldende aktivitet.

Aksentfarge: Angir detaljfargen for hver aktivitet slik at det blir enklere å identifisere aktive aktiviteter.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsvarsler, side 22](#)).

Auto Lap: Merker runder automatisk på en angitt avstand. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av en aktivitet (for eksempel etter hver 1. mile eller 5. kilometer).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

Automatisk hvile: Oppretter automatisk et hvileintervall når du slutter å bevege deg ved svømming i basseng.

Dataskjermer: Tilpasser dataskjermbilder og legger til nye dataskjermbilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene, side 21](#)).

GPS: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten ([Satellittinnstillinger, side 21](#)).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse datafeltene for hvert enkelt dataskjermbilde.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg .
- 5 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 6 Velg **Dataskjermer**.
- 7 Velg ett eller flere alternativer:

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Hvis du vil justere stilen og antall datafelter på hvert dataskjermbilde, må du velge skjermbildet og så **Oppsett**.
- Hvis du vil justere feltene på et dataskjermbilde, velger du skjermen og velger **Rediger datafelter**.
- Hvis du vil vise eller skjule et dataskjermbilde, bruker du bryteren ved siden av skjermen.

Satellittinnstillinger

Du kan endre satellittinnstillingene for å tilpasse satellittsystemene som brukes for de ulike aktivitetene. Du finner mer informasjon om satellittsystemer på garmin.com/aboutGPS.

Trykk på , velg , velg en aktivitet, velg , velg aktivitetsinnstillinger og velg **GPS**.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Av: Deaktiverer satellittsystemer for aktiviteten.

Bare GPS: Aktiverer GPS-satellittsystemet.

Alle systemer: Aktiverer flere satellittsystemer. Bruk av flere satellittsystemer gir bedre ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon enn når du bare bruker GPS. Hvis du imidlertid bruker flere systemer, kan batterilevetiden reduseres raskere enn hvis du bare bruker GPS.

Aktivitetsvarsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål eller bli mer bevisst på omgivelsene. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. Det finnes tre typer varsler: hendelsesvarsler, områdevarsler og regelmessige varsler.

Hendelsesvarsel: Et hendelsesvarsel varsler deg én gang. Hendelsen er en bestemt verdi. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

Områdevarsel: Et områdevarsel varsler deg hver gang klokken er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når tempoet er over 10 minutter per engelske mil og under 15 minutter per engelske mil.

Regelmessig varsel: Et regelmessig varsel varsler deg hver gang klokken registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg hvert 30. minutt.

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Skrittfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.

Angi et varsel

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg .
- 5 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 6 Velg **Varsler**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
 - Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.
- 8 Velg eventuelt typen varsel.
- 9 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.
- 10 Slå på varselet om nødvendig.

For hendelsesvarsler og regelmessige varsler vises en melding hver gang du når verdien for varselet. For områdevarsler vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt (verdiene for minimum og maksimum).

Brukerprofil

Du kan oppdatere brukerprofilen din på klokken eller i Garmin Connect appen.

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt, håndledd og søvnplan. Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

Kjønnsinnstillinger

Når du konfigurerer klokken for første gang, må du velge et kjønn. De fleste algoritmer for trening og formnivå er binære. Garmin anbefaler at du velger det kjønn du ble født med, for å få de mest nøyaktige resultatene. Etter den første konfigureringen kan du tilpasse profilinnstillingene i Garmin Connect kontoen.

Profil og personvern: Gjør det mulig å tilpasse dataene på den offentlige profilen din.

Brukerinnstillinger: Angi kjønn ditt. Hvis du velger Ikke angitt, vil algoritmene som krever binære inndata, bruke kjønn du anga da du først konfigurerte klokken.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene er tilleggsfunksjoner, og de bør ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må Approach S44 klokka være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til garmin.com/safety.

Assistanse: Gjør at du kan sende en melding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon (om tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

Hendelsesregistrering: Når Approach S44 klokka registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender klokka en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis den er tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing > Sikkerhetsfunksjoner > Nødkontakter > Legg til nødkontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Nødkontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som nødkontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen nødkontakt.

Hendelsesregistrering

FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på.

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 23](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

Slå hendelsesregistrering av og på

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 23](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Sikkerhet & Sporing > Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en GPS-aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Approach S44-klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Det vises en melding på enheten og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Be om assistanse

⚠ FORSIKTIG

Assistanse er en tilleggsfunksjon, og den skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 23](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold inne .
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen. Skjermbildet for nedtelling vises.
- 3 Velg om nødvendig et alternativ før nedtelling er fullført:
 - Hvis du vil sende en tilpasset melding med forespørselen din, velger du .
 - Hvis du vil avbryte meldingen, velger du .

Aktivere LiveTrack

Før du kan begynne på den første LiveTrack økten, må du konfigurere kontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 23](#)).

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Sikkerhet & Sporing > LiveTrack**.
- 3 Velg **Automatisk start > På** for å starte en LiveTrack økt hver gang du starter en utendørsaktivitet.

Systeminnstillinger

Hold inne , og velg **Innstillinger > System**.

Visning: Justerer skjerminnstillingene ([Tilpasse skjerminnstillingene, side 25](#)).

Vibrasjon: Slår vibrasjon på eller av og angir vibreringsintensiteten.

Batteristyring: Angir hvordan det gjenværende batterinivået vises, og aktiverer Batterisparemodus for å forlenge batterilevetiden ([Innstillinger for batterihåndtering, side 25](#)).

Tid: Justerer klokkeslettinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 25](#)).

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på klokken ([Endre måleenhetene, side 26](#)).

Passord: Angir et firesifret passord som beskytter personopplysningene dine ([Angi klokkes passord, side 26](#)).

Automatisk lås: Låser knappene og berøringsskjermen automatisk for å forhindre at du trykker på knappen eller sveiper på skjermen utilsiktet.

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Nullstill: Tilbakestiller til standardinnstillingene og sletter personopplysninger ([Gjenopprette alle standardinnstillinger, side 26](#)).

Programvareoppdatering: Søker etter programvareoppdateringer.

Om: Viser informasjon om enhet, programvare, lisens og forskrifter.

Avansert: Angir avanserte systeminnstillinger ([Avanserte innstillinger, side 26](#)).

Tidsinnstillinger

Hold inne , og velg **Innstillinger > System > Tid**.

Tidsformat: Angir om klokken skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

Kilde for tid: Angir klokkeslettet for klokken. Alternativet Automatisk angir tidssone automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

Tid: Justerer tiden hvis alternativet Kilde for tid er angitt til Manuelt.

Tidssynkronisering: Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

Tilpasse skjerminnstillingene

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger > System > Visning**.

3 Slå på **Store skrifttyper** for å øke tekststørrelsen på skjermen.

4 Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.

5 Velg **Generell bruk** eller **Under aktiviteter**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.
- Velg **Alltid på** for å holde dataene på urskiven synlige og dempe lysstyrken og bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid ([Om AMOLED-skjermen, side 27](#)).
- Velg **Håndbevegelse** for å slå på skjermen ved å løfte og vri armen for å se på håndleddet.
- Velg **Følsomhet** for å justere bevegelsesfølsomheten og dermed slå på skjermen oftere eller sjeldnere.

7 Velg **I søvnperioden > Urskive** for å velge en urskive ved søvn som har minimale og lyssvake innstillinger, eller for å holde standardurskiven på i den definerte søvnperioden.

Innstillinger for batterihåndtering

Hold inne , og velg **Innstillinger > System > Batteristyring**.

Batterisparemodus: Slår av bestemte funksjoner for å maksimere batterilevetiden.

Batteri %: Viser batterilevetid i gjenværende prosent.

Batteriest.: Viser batterilevetid som et estimat over gjenværende tid.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høydenivå, vekt, høyde og temperatur.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Angi klokkes passord

LES DETTE

Hvis du angir feil passord tre ganger, låses klokken midlertidig. Etter fem feil forsøk låses klokken frem til du tilbakestiller passordet i Garmin Connect appen. Hvis du ikke har parkoblet klokken med telefonen din, sletter klokken dataene dine og tilbakestilles til fabrikkinnstillingene etter fem feil forsøk.

Du kan angi et klokkepassord for å beskytte personopplysningene dine.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Passord > Konfigurer passord**.
- 3 Angi et firesifret passord.

Du må angi passordet når du slår på klokken, og når du ikke har brukt den på en stund. Du kan angi hvor lenge klokken skal være inaktiv før du må angi passordet, med Tidsavbrudd-innstillingen.

Endre klokkes passord

Du må vite hva det gjeldende passordet er for å kunne endre det. Hvis du glemmer passordet ditt eller angir feil passord for mange ganger, må du tilbakestille det i Garmin Connect appen.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Passord > Endre passordet**.
- 3 Angi det gjeldende firesifrede passordet.
- 4 Angi et nytt firesifret passord.

Gjenopprette alle standardinnstillinger

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere klokken med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil tilbakestille alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene, inkludert brukerprofildata, men beholde aktivitetsloggen og nedlastede apper og filer, velger du **Gjenopprette standardinnstillingene**.
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnst.**

Avanserte innstillinger

Hold inne , og velg **Innstillinger > System > Avansert**.

Dataregistrering: Angir hvordan enheten registrerer aktivitetsdata. Registreringsalternativet Smart (standard) tillater lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet Hvert sekund gir mer detaljerte aktivitetsregistreringer, men registrerer kanskje ikke hele aktiviteter som varer over lengre tid.

USB-modus: Angir at klokka skal bruke MTP (medieoverføringsprotokoll) eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin. Garmin modus gjør at du kan fortsette å bruke klokken mens den er koblet til en strømkilde.

Kalibrer kompass: Du kan kalibrere kompasset manuelt hvis du opplever uregelmessig kompassadferd. For eksempel etter å ha forflyttet deg over store avstander eller opplevd ekstreme temperaturendringer.

Informasjon om enheten

Om AMOLED-skjermen

Som standard er klokkeinnstillingene optimalisert for batterilevetid og ytelse ([Maksimere batterilevetiden, side 29](#)).

Bildevarighet eller fastlåste bilder er vanlig på AMOLED-enheter. Hvis du vil forlenge skjermens levetid, bør du unngå å vise statiske bilder med høye lysstyrkenivåer over lengre perioder. Approach S44-skjermen slås av etter det valgte tidsavbruddet for å redusere fastlåste bilder ([Tilpasse skjerminnstillingene, side 25](#)). Du kan vri håndleddet mot kroppen din, trykke på berøringsskjermen eller trykke på en knapp for å aktivere klokken.

Bytte rem

Du kan bytte ut remmene med nye Approach S44-remmer. Gå til buy.garmin.com for å kjøpe ny rem.

MERK: Klokken er ikke kompatibel med remmer fra tredjeparter.

1 Skyv hurtigutløserpinnen på fjærstangen for å ta av remmen.



2 Sett én side av fjærstangen for den nye remmen inn i klokken.

3 Skyv hurtigutløserpinnen, og juster fjærstangen i forhold til motsatt side av klokken.

4 Gjenta trinn 1 til 3 for å bytte den andre remmen.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Vanntetthet	5 ATM ¹
Temperaturområde for drift og lagring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser i EU (effekt)	2,4 GHz ved 4 dBm maksimalt, 13,56 MHz ved 70 dBuV/m

¹ Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Batteriinformasjon

Den faktiske batterilevetiden avhenger av funksjonene som er aktivert på klokken din, for eksempel telefonvarsler, GPS, interne sensorer og tilkoblede sensorer.

Modus	batterilevetid
Smartklokkemodus	Opptil 10 dager ved vanlig bruk
Alle satellittsystemmodus	Opptil 15 timer ved vanlig bruk

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Unngå å trykke på knappene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdeler og lakker.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon.

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

TIPS: Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skyll med vann, eller bruk en fuktig, løfri klut.
- 2 La klokken tørke helt.

Langvarig oppbevaring

Hvis du ikke har tenkt å bruke enheten på noen måneder, bør du lade batteriet til omtrent 50 % før du oppbevarer den. Du bør oppbevare enheten på et kjølig og tørt sted med normal hustemperatur. Du bør lade enheten helt før du bruker den etter å ha oppbevart den over lengre tid.

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhetsinformasjon, for eksempel enhets-ID-en, programwareversjonen, informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

Etiketten for denne enheten er tilgjengelig elektronisk. E-etiketten kan gi informasjon om forskrifter, slik som ID-numre fra FCC eller regional samsvarsmerking, samt aktuelt produkt- og lisensinformasjon.

- 1 Hold inne .
- 2 Gå til menyen for innstillinger, og velg **System**.
- 3 Velg **Om**.

Databehandling

Slette filer

LES DETTE

Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

MERK: Mac® operativsystemer har begrenset støtte for MTP-filoverføringsmodus. Du må åpne Garmin Drive på et Windows® operativsystem.

Feilsøking

Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin.

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Maksimere batterilevetiden

Det finnes flere ting du kan gjøre for å øke batterilevetiden.

- Slå på **Batterisparemodus** (*Innstillinger for batterihåndtering, side 25*).
- Slutt å bruke tidsavbruddalternativet **Alltid på**, og velg et kortere tidsavbrudd for skjermen (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 25*).
- Reduser lysstyrken på skjermen (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 25*).
- Bytt fra en urskive med et animert bilde til en urskive med en statisk bakgrunn (*Endre urskiven, side 18*).
- Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth, side 11*).
- Slå av aktivitetsmåling (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 18*).
- Begrens typen telefonvarsler (*Administrere varsler, side 10*).

Enheten min finner ikke golfbaner i nærheten

Hvis en baneoppdatering blir avbrutt før den fullføres, kan enheten mangle banedata. Du må oppdatere banene igjen for å reparere manglende banedata.

- 1 Last ned og installer baneoppdateringer fra appen Garmin Express (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 12*).
- 2 Koble fra enheten.
- 3 Gå ut, og start en testrunde for å kontrollere at enheten finner baner i nærheten.

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Approach S44 er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til garmin.com/ble for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

Hvis telefonen ikke kobler seg til klokken, kan du forsøke disse tipsene.

- Slå telefonen og klokken av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på telefonen.
- Oppdater Garmin Golf appen til den nyeste versjonen.
- Fjern klokken fra Garmin Golf appen og Bluetooth innstillingene på telefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny telefon, fjerner du klokken fra Garmin Golf appen på telefonen du vil slutte å bruke.
- Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) unna klokken.
- Åpne Garmin Golf appen på telefonen, og velg **Profil > Mine enheter > Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Hold inne  på urskiven, og velg **Innstillinger > Telefon > Parkoble telefon**.

Enheten bruker feil språk

- 1 Hold inne .
- 2 Velg .
- 3 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 4 Bla ned til det sjette elementet i listen og velg det.
- 5 Velg språk.

Enheten min viser feil måleenheter

- Kontroller at du har valgt riktig innstilling for måleenheter på enheten ([Endre måleenhetene, side 26](#)).
- Kontroller at du har valgt riktig innstilling for måleenheter på Garmin Golf kontoen.

Hvis måleenhetene på enheten ikke samsvarer med Garmin Golf kontoen, kan det hende innstillingene på enheten overskrives når du synkroniserer enheten.

Starte klokken på nytt

- 1 Hold inne  til klokken slås av.
- 2 Hold inne  for å slå på klokken.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Dato og klokkeslett stilles automatisk etter GPS-posisjonen.

TIPS: Du finner mer informasjon om GPS på garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utendørs til et åpent område.
Forsiden av enheten må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.
Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser klokken ofte med Garmin kontoen din:
 - Koble klokken til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser klokken med Garmin Golf appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.

Når klokken er koblet til Garmin kontoen din, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

- Ta klokken ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Aktivitetmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

Hvis du ser en stiplet linje i stedet for antallet skritt, lar du enheten innhente satellittsignaler og angi tiden automatisk.

Antall skritt virker unøyaktig

Hvis antall skritt virker unøyaktig, kan du prøve disse tipsene.

- Ha på deg klokken på handledet til hånden du bruker minst.
- La klokken ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La klokken ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Klokken kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt på Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer klokken.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express programmet (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 12*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Bruke smarttelefonappene, side 12*).

2 Vent mens dataene synkroniseres.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

MERK: Du kan ikke synkronisere dataene eller oppdatere antall skritt ved å oppdatere Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Intensitetsminuttene blinker

Når du trener på et intensitetsnivå som er høyt nok til å være gjeldende i forhold til målet ditt for intensitetsminutter, blinker intensitetsminuttene.

Tillegg

Datafelter

Aktivitetskalorier: Kaloriene som forbrennes under aktiviteten.

Distanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.

Distanse, intervall: Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

Fart: Gjeldende bevegelsestempo.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 16*).

Gjennomsnittlig tak/lengde: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Høyintensive Minutter: Antall minutter med høy intensitet.

Klokkeslett: Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Lengder, intervall: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Maks. for 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Medgått tid: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Min. for 24 timer: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Minutter totalt: Totalt antall intensitetsminutter.

Moderate minutter: Antall minutter med moderat intensitet.

Pedalfrekvens: Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.

Pedalfrekvens, siste runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Pedalfrekvens, siste runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Retning: Retningen du beveger deg i.

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Siste rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Skritt: Antall trinn for gjeldende aktivitet.

Skritt, runde: Antall trinn for gjeldende runde.

Skrittfrekvens: Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).

Skrittfrekvens, runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Skrittfrekvens, runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Svømmestil, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

Svømmestil, siste lengde: Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.

Svømmetid: Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.

Swolf, intervall: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

Swolf, siste intervall: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for siste fullførte intervall.

Swolf, siste lengde: Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

Tak, siste lengde: Antall tak for siste fullførte bassenglengde.

Tak/lengde i intervall: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende intervall.

Temperatur: Lufttemperatur. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Enheten må være koblet til en *tempe™* sensor for at disse dataene skal vises.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

Tempo, siste lengde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.

Tempo, siste runde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tidtaker: Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren.

Totale kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Hjulstørrelse og -omkrets

Når hastighetssensoren brukes til sykling, registrerer den automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket for sykling er avmerket på begge sider av dekket. Du kan måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

