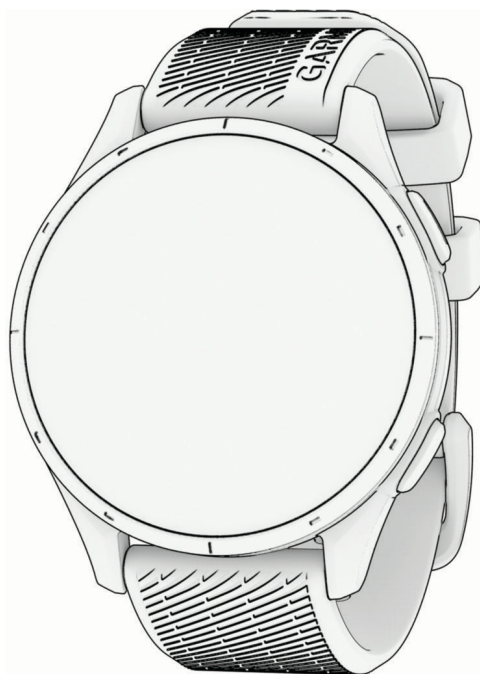


GARMIN®



APPROACH® S44

Användarhandbok

© 2025 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, Approach® och Move IQ® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™ och Garmin Golf™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

American Heart Association® är ett registrerat varumärke som tillhör American Heart Association, Inc. Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Bluetooth® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. Handicap Index® och Slope Rating® är registrerade varumärken som tillhör United States Golf Association. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. iPhone® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. som är registrerade i USA och andra länder. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

M/N: AA4999

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Översikt över enheten.....	1
Komma igång.....	1
Använda klockfunktionerna.....	1
Para ihop telefonen.....	2
Ladda klockan.....	2
Produktuppdateringar.....	2
Konfigurera Garmin Express.....	2

Spela golf..... 3

Golfmeny.....	4
Visa greenen.....	4
Hinder och layups.....	5
Mäta avstånd med Peka på mät punkt.....	5
Ändra håll.....	5
Registrera score.....	5
Aktivera statistikspårning.....	6
Registrera statistik.....	6
Ställa in scoringmetod.....	6
Om Poängbogey.....	6
Resultathistorik.....	7
Aktivera handicap-score.....	7
Visa riktningen till flaggan.....	8
Visa information om rundor.....	8
Visa uppmätta slag.....	8
Lägga till ett slag manuellt.....	8
Visa klubbstatistik.....	8
Spara anpassade mål.....	9
Använda läget för stora siffror.....	9
PlaysLike avståndssikoner.....	9
Avsluta en runda.....	10

Anslutningar..... 10

Funktioner för telefonanslutning.....	10
Aktivera aviseringar för Bluetooth....	10
Hantera aviseringar.....	10
Använda stör ej-läge.....	11
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	11
Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen.....	11
Söka efter din telefon.....	11
Telefon- och datorappar.....	11

Appen Garmin Golf.....	11
Automatiska banuppdateringar....	11
Garmin Connect.....	12
Använda smartphoneappar.....	12
Använda Garmin Connect på din dator.....	12

Widgetar..... 13

Visa widgetslingan.....	14
Anpassa widgetslingan.....	14

Kontroller..... 15

Anpassa menyn för kontroller.....	15
-----------------------------------	----

Aktiviteter..... 16

Starta en aktivitet.....	16
Stoppa en aktivitet.....	16
Ta en simtur i bassäng.....	16
Simterminologi.....	16
Utomhusaktiviteter.....	17

Klockor..... 17

Ställa in larm.....	17
Använda stoppuret.....	17
Starta nedräkningstimern.....	17

Aktivitetsspårning..... 17

Automatiskt mål.....	17
Använda inaktivitetsvarning.....	18
Aktivera rörelseavisering.....	18
Intensiva minuter.....	18
Move IQ®.....	18
Inställningar för aktivitetsspårning.....	18
Stänga av aktivitetsspårning.....	18

Anpassa enheten..... 18

Byta urtavla.....	18
Skapa en egen urtavla.....	19
Redigera en urtavla.....	19
Golfinställningar.....	20
Scoringinställningar.....	20
Tillbehör för klubbspårning.....	20
Inställningar för aktiviteter och appar.....	21
Anpassa datasidorna.....	21
Satellitinställningar.....	21
Aktivitetsvarningar.....	22

Ställa in varning.....	22
Användarprofil.....	22
Ställa in din användarprofil.....	23
Inställningar för kön.....	23
Säkerhets- och spårningsfunktioner....	23
Lägga till nödsituationskontakter....	23
Händelsedetektorn.....	23
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	24
Begära hjälp.....	24
Slå på LiveTrack.....	24
Systeminställningar.....	25
Tidsinställningar.....	25
Anpassa skärminställningarna.....	25
Inställningar för batterihantering..	25
Ändra måttenheterna.....	26
Ställa in din lösenordskod för klockan.....	26
Byta klockans lösenordskod.....	26
Återställa alla standardinställningar.....	26
Avancerade inställningar.....	27

Enhetsinformation.....27

Om AMOLED-skärmen.....	27
Byta banden.....	27
Specifikationer.....	28
Batteriinformation.....	28
Skötsel av enheten.....	28
Rengöra klockan.....	28
Långtidsförvaring.....	29
Visa enhetsinformation.....	29
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	29
Datahantering.....	29
Ta bort filer.....	29

Felsökning.....29

Mer information.....	29
Maximera batteritiden.....	29
Min enhet kan inte hitta golfbanor i närheten.....	30
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	30
Telefonen ansluter inte till klockan.....	30
Enheten är på fel språk.....	30
Min enhet visar fel måttenheter.....	30

Starta om klockan.....	30
Söka satellitsignaler.....	31
Förbättra GPS- satellitmottagningen.....	31
Aktivitetsspårning.....	31
Min dagliga stegräkning visas inte..	31
Stegräkningen verkar inte stämma..	31
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	31
Mina intensiva minuter blinkar.....	31

Bilagor.....32

Datafält.....	32
Hjulstorlek och omkrets.....	33

Introduktion

⚠ VARNING

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

Översikt över enheten



- ① **Pekskärm:** Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom slingan med förenklade widgetar och menyer (*Widgetar, sidan 13*).
- ② **Övre knapp** : Tryck för att starta en golfrunda.
Tryck för att starta eller stoppa en aktivitet eller app.
Håll ned för att sätta på klockan.
Håll in för att visa kontrollmenyn och klockinställningarna (*Kontroller, sidan 15*).
- ③ **Nedre knapp** : Tryck här för att återgå till föregående sida.
Under en aktivitet trycker du för att registrera ett varv eller vila.

Komma igång

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

- 1 Håll in  för att slå på klockan (*Översikt över enheten, sidan 1*).
- 2 Besvara klockans uppmaningar om önskat språk, måttenheter och avstånd till drivern.
- 3 Para ihop telefonen (*Para ihop telefonen, sidan 2*).
Om du parar ihop din telefon får du åtkomst till scorekortssynkronisering, aviseringar med mera.
- 4 Ladda klockan helt så att du har tillräckligt med laddning för en golfrunda (*Ladda klockan, sidan 2*).

Använda klockfunktionerna

- Svep uppåt eller nedåt på urtavlan för att bläddra igenom slingan med förenklade widgetar.
Klockan levereras med förinstallerade förenklade widgetar som ger snabb information. Fler förenklade widgetar är tillgängliga när du parar ihop klockan med en smartphone.
- På urtavlan trycker du på  och väljer  för att starta en aktivitet eller öppna en app.
- Håll in  och välj **Inställningar** för att justera inställningarna och anpassa urtavlan.

Para ihop telefonen

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

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

Ladda klockan

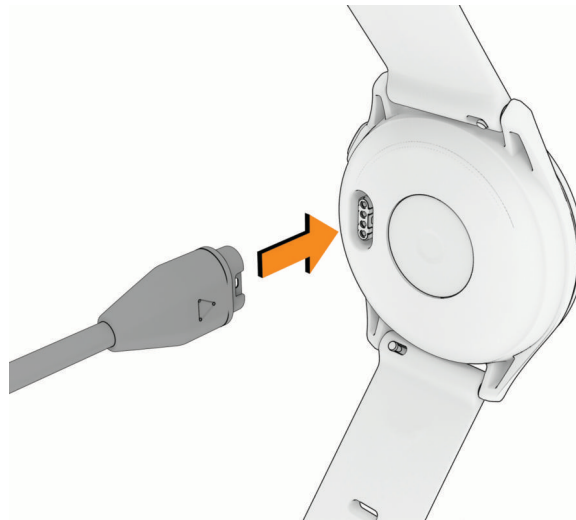
VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 28*).

- 1 Anslut kabeln (▲-änden) till laddningsuttaket på klockan.



- 2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

Produktuppdateringar

Installera Garmin Express™ (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Golf på telefonen. Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin® enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Golf
- Produktregistrering

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Spela golf

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 2](#)).

Obs! Vissa funktioner är endast tillgängliga med ett Garmin Golf abonnemang.

1 Tryck på .

2 Välj **Spela golf**.

Enheten hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.

3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.

4 Välj  om du vill registrera resultat.

5 Välj tee-ruta.

Skärmen med hålinformation visas.



①	Aktuellt hålnummer
②	Par för hålet
③	Karta över hålet.
④	Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen.

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

6 Välj ett alternativ:

- Tryck på greenens främre, mittre eller bakre del för att visa PlaysLike avståndet ([PlaysLike avståndssikoner, sidan 9](#)).
- Svep uppåt eller nedåt på avstånden till den främre, mittre eller bakre delen av greenen för att visa ytterligare data, inklusive handicap och PlaysLike faktorer.
- Tryck på kartan om du vill visa fler detaljer eller mäta avstånd med peka på mätpunkt ([Mäta avstånd med Peka på mätpunkt, sidan 5](#)).
- Tryck på kartan och välj  eller  för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder ([Hinder och layups, sidan 5](#)).
- Tryck på  för att öppna golfmenyn ([Golfmeny, sidan 4](#)).

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

Golfmeny

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

Visa green: Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning ([Visa greenen, sidan 4](#)).

Ändra hål: Ändra hål manuellt ([Ändra hål, sidan 5](#)).

Byt green: Byt green när det finns flera greener för ett hål ([Ändra hål, sidan 5](#)).

Scorekort: Öppnar scorekortet för rundan ([Registrera score, sidan 5](#)).

PinPointer: Funktionen PinPointer är en kompass som pekar ut flaggans plats när du inte kan se greenen ([Visa riktningen till flaggan, sidan 8](#)). Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

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

Information om runda: Visar din poäng, statistik och steginformation ([Visa information om rundor, sidan 8](#)).

Senaste slaget: Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen ([Visa uppmätta slag, sidan 8](#)). Du kan även registrera slag manuellt ([Lägga till ett slag manuellt, sidan 8](#)).

Klubbstatistik: Visar din statistik för alla klubbor ([Visa klubbstatistik, sidan 8](#)). Visas när du parar ihop Approach klubbspårningstillbehör eller aktiverar inställningen Prompt för klubba.

Anpassade mål: Sparar en plats, som ett objekt eller ett hinder, för det aktuella hålet ([Spara anpassade mål, sidan 9](#)).

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

Inställningar: Gör att du kan anpassa inställningarna för golfaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 21](#)).

Avsluta runda: Avslutar den aktuella rundan ([Avsluta en runda, sidan 10](#)).

Visa greenen

När du spelar en runda kan du titta närmare på greenen och flytta flaggan för mer exakta avståndsmätningar.

1 Tryck på .

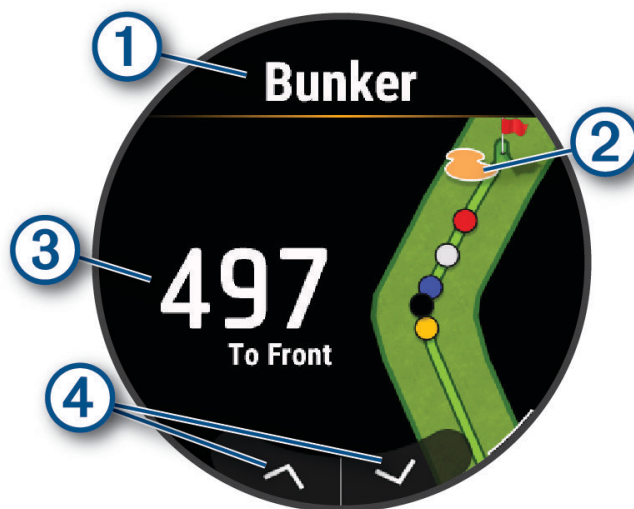
2 Välj **Visa green**.

3 Tryck på eller dra  för att flytta flaggans plats.

Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att avspegla den nya flaggplaceringen. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

Hinder och layups

Du kan trycka på kartan för att se hinder och layups för det aktuella hålet.



①	Typ av hinder eller avstånd till layup.
②	Platsen för hindret eller layup.
③	Avståndet till layupen eller fram- och baksidan av hindret.
④	Pilar som du kan trycka på för att se andra hinder eller layups för hålet.

Mäta avstånd med Peka på mätpunkt

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

Obs! För den här funktionen krävs ett Garmin Golf abonnemang.

- 1 Tryck på kartan när du spelar golf.
 - 2 Tryck på kartan för att placera ut mätpunktscirkeln .
- Du kan visa avståndet från din nuvarande position till mätpunktscirkeln och från mätpunktscirkeln till flaggans plats.

Ändra hål

Du kan ändra hålen manuellt på hålvyskärmen.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Ändra hål**.
- 3 Svep uppåt eller nedåt för att välja hålet.

Registrera score

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Scorekort**.
Obs! Om scorekortet inte är aktiverat väljer du Starta scorekortet.
- 3 Välj ett hål.
- 4 Välj  eller  för att ställa in poängen.

Aktivera statistikspårning

När du aktiverar statistikspårning på enheten kan du visa din statistik för den aktuella rundan ([Visa information om rundor, sidan 8](#)). Du kan jämföra rundor och hålla koll på förbättringar med Garmin Golf appen.

1 Håll  intryckt.

2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar > Spåra statistik**.

Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera statistikspårning ([Aktivera statistikspårning, sidan 6](#)).

1 Välj ett hål från scorekortet.

2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och välj sedan **Nästa**.

3 Ange antalet puttar och välj **Nästa**.

Obs! Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.

4 Vid behov, välj ett alternativ:

Obs! Om du befinner dig på ett par 3-hål eller använder Approach sensorer visas inte information om fairway.

- Om bollen träffar fairway väljer du .
- Om bollen missade fairway väljer du  eller .

5 Ange vid behov antalet pliktslag.

Ställa in scoringmetod

Du kan ändra vilken metod klockan använder för att räkna poäng.

1 Håll  intryckt.

2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar > Scoringmetod**.

3 Välj en scoringmetod.

Om Poängbogey

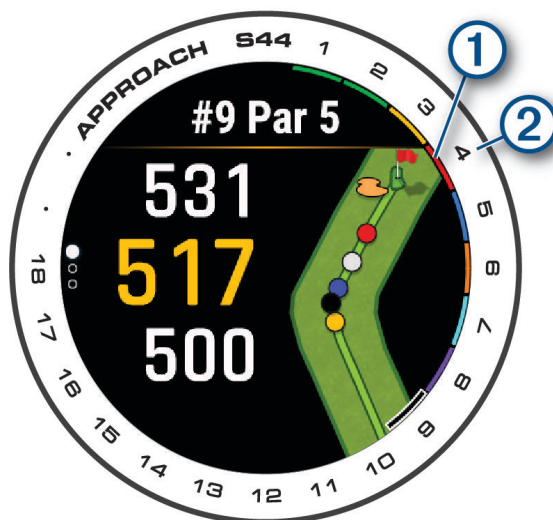
När du väljer Poängbogey som scoringmetod ([Ställa in scoringmetod, sidan 6](#)) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

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

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

Resultathistorik

När du spelar en runda visar klockan en färg ① bredvid varje hållindikator ② längs infattningen för att visa ditt resultat för det hålet.



Färg	Slag i förhållande till par
Lila	5 eller fler över
Rosa	4 över
Röd	3 över
Orange	2 över
Gul	1 över
Grön	Par
Ljusblå	1 under
Mörkblå	2 eller fler under

Aktivera handicap-score

1 Håll  intryckt.

2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar > Handicap-score**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Använd Garmin Golf** om du vill använda det handicap som konfigurerats i Garmin Golf appen.
- Välj **Lokalt handicap** för att ange antal slag som ska dras ifrån spelarens totala score.
- Välj **Index/slope** för att ange Handicap Index® för dig och beräkna ditt banhandicap.

Obs! Slope Rating® beräknas automatiskt baserat på din valda teeruta.

Du kan dra nedåt på hålinformationssidan för att se antalet handicap-slag och ditt handicap. På scorekortet visas ditt handicap-anpassade score för rundan.

Visa riktningen till flaggan

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

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

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **PinPointer**.

Pilen pekar mot flaggans plats.

Visa information om rundor

Under en runda kan du visa poäng, statistik och steginformation.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Information om runda**.
- 3 Sveg uppåt.

Visa uppmätta slag

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

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

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

Din senaste slaglängd visas.

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

- 3 Välj  > **Visa mer** du vill visa alla registrerade slagavstånd.

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

Lägga till ett slag manuellt

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

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Senaste slaget** >  > **Lägg till slag**.
- 3 Välj  för att starta ett nytt slag från din aktuella plats.

Visa klubbstatistik

Innan du kan visa klubbstatistik måste du para ihop Approach klubbspårningstillbehör eller aktivera inställningen Prompt för klubba ([Golfinställningar, sidan 20](#)).

Under rundor kan du visa klubbstatistik, som avstånds- och noggrannhetsinformation.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Klubbstatistik**.
- 3 Välj en klubba.
- 4 Sveg uppåt.

Spara anpassade mål

När du spelar en runda kan du spara upp till fem anpassade mål för varje hål. Det kan vara praktiskt att spara ett mål för registrering av föremål eller hinder som inte visas på kartan. Du kan visa avstånden till målen från skärmen med hinder och layups (*Hinder och layups, sidan 5*).

- 1 Stå nära det mål du vill spara.

Obs! Du kan inte spara ett mål som är långt ifrån det nu valda hålet.

- 2 På hålinformationssidan trycker du på .
- 3 Välj **Anpassade mål**.
- 4 Välj en måltyp.

Använda läget för stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Stora siffror**.
- 3 Tryck på .

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



- 4 Dra med fingret upp eller ned för att visa ytterligare data.

PlaysLike avståndsikoner

Funktionen PlaysLike avstånd redovisar höjdförändringar på banan genom att visa det justerade avståndet till greenen. Under en runda kan du trycka på ett avstånd till greenen för att se PlaysLike avståndet.

Obs! För den här funktionen krävs ett Garmin Golf abonnemang.

▲: Avståndet blir längre än förväntat på grund av en höjdförändring.

■: Avståndet blir som förväntat.

▼: Avståndet blir kortare än förväntat på grund av en höjdförändring.

Avsluta en runda

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Avsluta runda**.
- 3 Sveg uppåt.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara rundan och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
 - Om du vill redigera ditt scorekort väljer du **Redigera score**.
 - Om du vill ta bort rundan och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.
 - Om du vill pausa rundan och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Pausa**.

Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)).

Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan Approach när du parar ihop den med Garmin Golf appen ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)).

- Appfunktioner från appen Garmin Golf ([Appen Garmin Golf, sidan 11](#))
- Appfunktioner från appen Garmin Connect™ ([Garmin Connect, sidan 12](#))
- Förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 13](#))
- Funktioner på menyn kontroller ([Kontroller, sidan 15](#))
- Säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 23](#))
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 10](#))

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Approach klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Smartaviseringar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Generell användning** för att ange inställningar för aviseringar som visas i klockläget.
 - Välj **Under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas när du spelar in en aktivitet.
 - Välj **När du sover** om du vill aktivera eller avaktivera **Stör ej**.
 - Välj **Sekretess** om du vill ange en sekretessinställning.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på Approach S44.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på klockan.
- Om du använder en Android™ telefon väljer du **••• > Inställningar > Aviseringar** från appen Garmin Connect.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av belysningen och vibrationssignaler. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

Obs! Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Stör ej**.

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Telefon > Status > Av** för att stänga av Bluetooth telefonens anslutning till klockan Approach.

Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in Approach S44 klockan så att den varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

Obs! Anslutningsaviseringar för telefonen är avstängda som standard.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Telefon > Anslutningsaviseringar**.

Söka efter din telefon

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad telefon som är ihopparad med hjälp Bluetooth teknologi och som för närvarande är inom räckhåll.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj .

Staplarna för signalstyrka visas på Approach S44 skärmen och en ljudsignal hörs på din telefon. Staplarna ökar när du närmar dig din telefon.

- 3 Tryck på  för att avbryta sökningen.

Telefon- och datorappar

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

Appen Garmin Golf

Med appen Garmin Golf kan du ladda upp scorekort från din kompatibla Approach S44 och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla. Ytterligare funktioner blir tillgängliga för din Approach S44 med ett Garmin Golf medlemskap, exempelvis mer detaljerade bankartor, data för green-konturer och peka på mätpunkt ([Mäta avstånd med Peka på mätpunkt, sidan 5](#)), och PlaysLike avstånd ([PlaysLike avståndssikoner, sidan 9](#)).

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

Automatiska banuppdateringar

Approach enheten har automatiska banuppdateringar med Garmin Golf appen. När du ansluter enheten till din smartphone uppdateras de golfbanor du använder oftast automatiskt.

Garmin Connect

När du parar ihop klockan med din smartphone med hjälp av Garmin Golf appen skapas ett Garmin Connect konto automatiskt. Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Connect appen från appbutiken på telefonen.

Via ditt Garmin Connect konto kan du hålla reda hälsa och välbefinnande och kontakta dina vänner. Kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Du kan spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, cykelturer, simturer och mycket mer.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet med tidtagning på klockan kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om dina tränings- och utomhusaktiviteter, inklusive tid, distans, kalorier som förbränts, översiktskartvy samt tempo- och fartdiagram. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Använda smartphoneappar

När du har parat ihop din enhet med din smartphone ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)) kan du använda apparna Garmin Golf och Garmin Connect för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin konto.

- 1 Öppna apparna Garmin Golf eller Garmin Connect på din smartphone.

TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.

- 2 Flytta enheten inom 10 m (30 fot) från din smartphone.

Enheten synkroniserar automatiskt dina data med ditt konto.

Uppdatera programvaran med hjälp av smartphoneapparna

När du har parat ihop enheten med din smartphone ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)) kan du använda apparna Garmin Golf och Garmin Connect till att uppdatera programvaran på enheten.

Synkronisera enheten med hjälp av en av apparna ([Använda smartphoneappar, sidan 12](#)).

När det finns ny programvara skickas uppdateringen till din enhet automatiskt.

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter din kompatibla Garmin golfklocka till Garmin Connect ditt konto med hjälp av en dator.

- 1 Anslut Garmin golfklockan till datorn med hjälp av USB-kabeln.
- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera klockans programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din klocka ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 12](#)).

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express applikationen den till din klocka.
- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort klockan från datorn.
Klockan installerar uppdateringen.

Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa widgetslingan, sidan 14](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i listan med förenklade widgetar manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 14](#)).

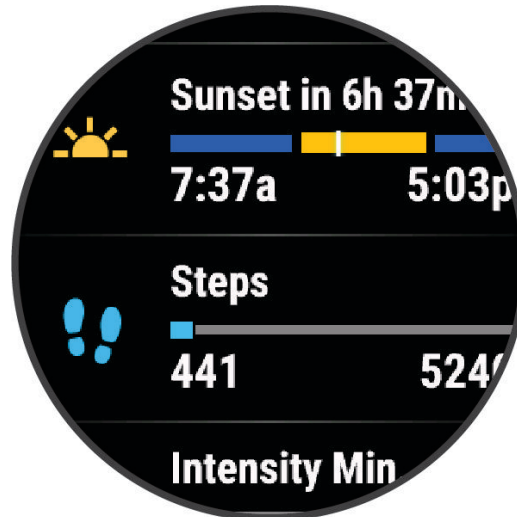
Namn	Beskrivning
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Golf	Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.
Golfprestanda	Visar statistik över golfprestanda som du kan använda till att spåra och förstå förbättringar av ditt golfande.
Historik	Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Musik	Förser din telefon med musikspelarkontroller.
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 10).
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Visa widgetslingan

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

- 1 På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.

Klockan bläddrar genom widgetslingan och visar sammanfattningsdata för varje widget.



- 2 Tryck på pekskärmen för att visa mer information om den förenklade widgeten.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Svep uppåt om du vill visa detaljer om en förenklad widget.
 - Tryck på  om du vill visa fler alternativ och funktioner för en förenklad widget.

Anpassa widgetslingan

- 1 Om du vill visa slingan med förenklade widgetar sveper du uppåt eller nedåt.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra plats för en förenklad widget i slingan väljer du en förenklad widget och sveper uppåt eller nedåt.
 - Om du vill ta bort en förenklad widgetslinga väljer du en förenklad widget och trycker på .
 - Om du vill lägga till en förenklad widget väljer du **Lägg till** och väljer en förenklad widget.

Kontroller

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller](#), sidan 15).

Håll  intryckt.

Ikön	Namn	Beskrivning
	Hjälp	Välj för att skicka en assistansbegäran (Begära hjälp , sidan 24).
	Batterisparläge	Välj för att aktivera batterisparfunktionen (Inställningar för batterihantering , sidan 25).
	Ljusstyrka	Välj för att justera skärmens ljusstyrka (Anpassa skärminställningarna , sidan 25).
	Klockor	Välj för att öppna appen Klockor och ställa in ett larm, en timer eller ett stoppur (Klockor , sidan 17).
	Stör ej	Välj för att aktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på Approach klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.
	Lås skärm	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	Telefonanslutning	Välj för att aktivera Bluetooth teknik och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
	Sömnläge	Välj för att aktivera Sömnläge.
	Synkronisera	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Tidssynkronisering	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Kontroller](#), sidan 15).

1 Håll  intryckt.

2 Välj **Ändra**.

3 Välj den genväg du vill anpassa.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra platsen för genvägen i menyn för kontroller sveper du uppåt eller nedåt.
- Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du .

5 Om det behövs väljer du **Lägg till** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

Aktiviteter

Starta en aktivitet

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

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills enheten är klar.
- 5 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på .
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara aktiviteten väljer du .
 - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du .
 - Om du vill återuppta aktiviteten trycker du på .

Ta en simtur i bassäng

Obs! Pekskärmen är inte tillgänglig vid simningsaktiviteter.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .
- 3 Välj **Simbassäng**.
- 4 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 5 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 6 Börja simma.
Klockan registrerar simintervall och -längder automatiskt.
- 7 Tryck på  när du vilar.
TIPS: Du kan aktivera funktionen Automatisk vila för att ställa in klockan så att den automatiskt upptäcker när du vilar och skapar ett vilointervall.
Vilosidan visas.
- 8 Tryck på  för att starta intervalltimern igen.
- 9 När du är klar med aktiviteten trycker du på  för att stoppa aktivitetstimern.
- 10 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara aktiviteten håller du in .
 - Om du vill ta bort aktiviteten håller du in .

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

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

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

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

Utomhusaktiviteter

Klockan i Approach levereras förinstallerad med utomhusaktiviteter som löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter.

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm. Varje larm kan ställas in så att det aktiveras en gång eller upprepas regelbundet.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Klockor > Larm > Lägg till larm**.
- 3 Ange tid.
- 4 Välj larmet.
- 5 Välj **Upprepa** och välj ett alternativ.
- 6 Välj **Etikett** och välj en beskrivning för larmet.

Använda stoppuret

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Klockor > Stoppur**.
- 3 Tryck på  för att starta timern.
- 4 Tryck på  för att starta om varvtimern.
Den totala stoppurstiden fortsätter.
- 5 Tryck på  för att stoppa timern.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill nollställa timern sveper du nedåt.
 - Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet sveper du uppåt och väljer **Spara**.
 - Om du vill granska varvtimrarna sveper du uppåt och väljer **Granska varv**.
 - Om du vill lämna stoppuret sveper du uppåt och väljer **Klar**.

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Klockor > Timer**.
- 3 Ange tiden och välj .
- 4 Tryck på .

Aktivitetsspårning

Du kan visa aktivitetsspårningsdata och inspelade aktiviteter i Garmin Connect appen.

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål.

Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas ett meddelande. Klockan vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 25](#)).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) eller slutför de föreslagna rörelserna på skärmen för att återställa inaktivitetsvarningen.

Aktivera rörelseavisering

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > Rörelseavisering > På**.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® och Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och mäter antalet intensiva minuter. Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att promenera raskt i minst 10 minuter i sträck.

Move IQ®

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet.

Move IQ funktionen kan automatiskt starta en schemalagd aktivitet för gång och löpning med tidströsklar som ställts in i appen Garmin Connect. Dessa aktiviteter läggs till i aktivitetslistan.

Inställningar för aktivitetsspårning

Håll in  och välj **Inställningar > Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser.

Automatisk aktivitetsstart: Gör att klockan kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när funktionen Move IQ upptäcker att du går eller springer. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

Stänga av aktivitetsspårning

När du stänger av aktivitetsspårning registreras inte dina steg, intensiva minuter, sömnmätning eller Move IQ aktiviteter.

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Aktivitetsmätning > Status > Av**.

Anpassa enheten

Byta urtavla

Du kan välja mellan flera förinlästa urtavlor. Du kan redigera en befintlig urtavla ([Redigera en urtavla, sidan 19](#)) eller skapa en ny ([Skapa en egen urtavla, sidan 19](#)).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Urtavla**.
- 3 Sveg åt vänster eller höger för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

Skapa en egen urtavla

Du kan skapa en ny urtavla genom att välja layout, färger och ytterligare data.

- 1 Håll ned .
 - 2 Välj **Inställningar > Urtavla**.
 - 3 Svep åt vänster och välj .
 - 4 Välj typ av urtavla.
 - 5 Välj typ av bakgrund.
 - 6 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom bakgrundsalternativen och tryck på skärmen för att välja den bakgrund som visas.
 - 7 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom de analoga och digitala urtavlorna och tryck på skärmen för att välja den urtavla som visas.
 - 8 Välj varje datafält du vill anpassa och välj de data som ska visas i det.
En grön ram anger de anpassningsbara datafälten för den här urtavlan.
 - 9 Svep åt vänster för att anpassa tidsmarkörerna.
 - 10 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tidsmarkörerna och tryck på skärmen för att välja en tidsmarkör.
 - 11 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom accentfärgerna och tryck på skärmen för att välja den färg som visas.
 - 12 Tryck på .
- Klockan anger den nya urtavlan som din aktiva urtavla.

Redigera en urtavla

Du kan anpassa stilen och datafälten på urtavlan.

Obs! Du kan inte redigera vissa urtavlor.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Urtavla**.
- 3 Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 Välj  för att redigera en urtavla.
- 5 Välj ett alternativ som du vill redigera.
- 6 Sven uppåt eller nedåt för att bläddra bland alternativen.
- 7 Tryck på  för att välja ett alternativ.
- 8 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

Golfinställningar

Håll in  och välj **Inställningar > Golfinställningar** för att anpassa golfinställningar och -funktioner.

Obs! Vissa inställningar är endast tillgängliga med ett Garmin Golf abonnemang.

Scoreinställningar: Här kan du ange inställningar för score och aktivera statistikspårning.

Driverlängd: Ställer in tillryggalagd medelsträcka för bollen från tee-rutan på din drive. Driveravståndet visas som en båge på kartan om du har ett Garmin Golf abonnemang.

PlaysLike: Aktiverar avståndsfunktionen "motsvarande avstånd" när du spelar golf, och den tar hänsyn till höjdförändringar på banan genom att visa det justerade avståndet till greenen ([PlaysLike avståndsikoner, sidan 9](#)).

Konturskuggning: Gör att du kan välja konturskuggning för höjd eller lutning för greenen på banor med data för green-konturer ([Appen Garmin Golf, sidan 11](#)).

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på halvskärmen.

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

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

Klubbregistrering: Visar en uppmaning som gör att du kan ange vilken klubb du använde efter varje upptäckt slag och gör att du kan ställa in kompatibla Garmin klubbspårningstillbehör.

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

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

Scoringinställningar

Håll in  och välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar**.

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

Handicap-score: Aktiverar handicap-score ([Aktivera handicap-score, sidan 7](#)).

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

Visa score: Visar din totala poäng för rundan högst upp på scorekortet ([Registrera score, sidan 5](#)).

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

Pliktslag: Aktiverar spårning av pliktslag när du spelar golf.

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

2 spelare: Ställer in scorekortet på att ange score för två spelare.

Obs! Den här inställningen är endast tillgänglig under en runda. Du måste aktivera den här inställningen varje gång du påbörjar en runda.

Tillbehör för klubbspårning

Klockan är kompatibel med Approach golfklubbsspårningstillbehör. Du kan använda ihopparade klubbspårningstillbehör för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp. Mer information om klubbspårningstillbehör finns i användarhandboken.

Inställningar för aktiviteter och appar

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

Tryck på  på urtavlan, välj , välj en aktivitet, välj  och välj aktivitetsinställningarna.

TIPS: Du kan redigera aktivitetsinställningarna när du tränar. Under en aktivitet håller du in , väljer **Inställningar** och väljer Aktuell aktivitet.

Profilfärg: Anger accentfärgen för varje aktivitet för att identifiera vilken aktivitet som är aktiv.

Varningar: Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Aktivitetsvarningar](#), sidan 22).

Auto Lap: Markerar varv automatiskt vid en angiven distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer).

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

Automatisk vila: Skapar automatiskt ett vilointervall när du slutar röra dig under en simaktivitet i bassäng.

Datasidor: Anpassar datasidor och lägger till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 21).

GPS: Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar](#), sidan 21).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datafälten för varje datasida.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj .
- 5 Välj aktivitetsinställningarna.
- 6 Välj **Datasidor**.
- 7 Välj ett eller flera alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

- Om du vill anpassa stilen på och antalet datafält på varje datasida väljer du sidan och sedan **Layout**.
- Om du vill anpassa fälten på en datasida väljer du sidan och väljer **Redigera datafält**.
- Om du vill visa eller dölja en datasida väljer du omkopplaren bredvid sidan.

Satellitinställningar

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

Tryck på  välj en aktivitet, välj , välj en aktivitet, välj , välj aktivitetsinställningen och välj **GPS**.

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

Av: Avaktiverar satellitsystem för aktiviteten.

Endast GPS: Aktiverar GPS-satellitsystemet.

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

Aktivitetsvarningar

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

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

Intervallvarning: En intervallvarning meddelar dig varje gång klockan är över eller under ett angivet intervall av värden. Till exempel kan du ställa klockan så att den varnar dig när din hastighet är över 10 minuter per mile och under 15 minuter per mile.

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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

Ställa in varning

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj .
- 5 Välj aktivitetsinställningarna.
- 6 Välj **Varningar**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 8 Vid behov, välj typ av varning.
- 9 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 10 Slå på varningen om det behövs.

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

Användarprofil

Du kan uppdatera din användarprofil på klockan eller i Garmin Connect appen.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera kön, födelseår, längd, vikt, handled och sömnschema. Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Inställningar för kön

När du först konfigurerar klockan måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect-kontot.

Profil och sekretess: Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

Användarinställningar: Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade klockan.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Approach S44 klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händelsedetektor: När Approach S44 klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Nödsituationskontakter > Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

Händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 23](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 23](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Säkerhet och spårning > Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Approach S44 klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Begära hjälp

OBSERVERA

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 23](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen. Nedräkningssidan visas.
- 3 Om det behövs väljer du ett alternativ innan nedräkningen är klar:
 - Om du vill skicka ett anpassat meddelande med din begäran väljer du .
 - Om du vill avbryta meddelandet väljer du .

Slå på LiveTrack

Innan du kan starta din första LiveTrack session måste du konfigurera kontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 23](#)).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Säkerhet och spårning > LiveTrack**.
- 3 Välj **Autostart > På** om du vill starta en LiveTrack session varje gång du startar den här typen av aktivitet.

Systeminställningar

Håll in  och välj **Inställningar > System**.

Display: Justerar skärminställningarna ([Anpassa skärminställningarna, sidan 25](#)).

Vibration: Slår på och av vibrationer och ställer in vibrationsintensiteten.

Batterihantering: Ställer in hur återstående batteritid ska visas och aktiverar Batterisparläge för att förlänga batteritiden ([Inställningar för batterihantering, sidan 25](#)).

Tid: Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 25](#)).

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på klockan ([Ändra måttenheterna, sidan 26](#)).

Lösenordskod: Ställer in en fyrsiffrig lösenordskod för att skydda dina personuppgifter ([Ställa in din lösenordskod för klockan, sidan 26](#)).

Lås automatiskt: Du kan låsa knapparna och pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen.

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Nollställ: Återställer standardinställningarna eller tar bort personuppgifter och återställer inställningarna ([Återställa alla standardinställningar, sidan 26](#)).

Programuppdatering: Sök efter programuppdateringar.

Om: Visar enhets-, programvaru-, licens- och regelinformation.

Avancerat: Ställer in avancerade systeminställningar ([Avancerade inställningar, sidan 27](#)).

Tidsinställningar

Håll in , och välj **Inställningar > System > Tid**.

Tidsformat: Ställer in om klockan ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

Tidskälla: Ställer in tiden för klockan. Alternativet Automatiskt ställer in tiden automatiskt baserat på din GPS-position.

Tid: Ställer in tiden om alternativet Tidskälla är inställt på Manuell.

Tidssynkronisering: Gör att du kan synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

Anpassa skärminställningarna

1 Håll ned .

2 Välj **Inställningar > System > Display**.

3 Aktivera **Stora teckensnitt** om du vill öka storleken på texten på skärmen.

4 Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka.

5 Välj **Generell användning** eller **Under aktivitet**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan skärmen släcks.
- Välj **Alltid på** för att hålla data på urtavlan synliga och minska ljusstyrkan och bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd ([Om AMOLED-skärmen, sidan 27](#)).
- Välj **Rörelse** för att slå på skärmen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
- Välj **Känslighet** för att justera gestkänsligheten så att skärmen slås på mer eller mindre ofta.

7 Välj **När du sover > Urtavla** för att välja en sömnurtavla med minimala, dämpade inställningar eller för att hålla standardurtavlan på under angivet sömnfönster.

Inställningar för batterihantering

Håll in  och välj **Inställningar > System > Batterihantering**.

Batterisparläge: Stänger av vissa funktioner för att maximera batteriets livslängd.

Batteri %: Visar återstående batteritid i procent.

Beräknad batteritid: Visar återstående batteritid som en uppskattning av återstående tid.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, vikt, längd och temperatur.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Ställa in din lösenordskod för klockan

OBS!

Om du anger fel lösenordskod tre gånger låses klockan tillfälligt. Efter fem felaktiga försök låses klockan tills du återställer lösenordskoden i appen Garmin Connect. Om du inte har parat ihop klockan med telefonen tar klockan bort dina data och återställer den till fabriksinställningarna efter fem felaktiga försök.

Du kan ställa in en lösenordskod på klockan för att skydda dina personuppgifter.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Lösenordskod > Ange lösenordskod**.
- 3 Ange en fyrsiffrig lösenordskod.

Du måste ange lösenordskoden omedelbart efter att du har startat klockan eller efter en period av inaktivitet. Du kan ställa in hur länge klockan ska vara inaktiv innan du måste ange lösenordskoden med inställningen Tidsgräns.

Byta klockans lösenordskod

Du måste veta klockans befintliga lösenordskod för att kunna ändra den. Om du glömmer lösenordskoden eller anger fel lösenordskod för många gånger koden i appen Garmin Connect.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Lösenordskod > Ändra lösenordskod**.
- 3 Ange den befintliga fyrsiffriga lösenordskoden.
- 4 Ange en ny fyrsiffrig lösenordskod.

Återställa alla standardinställningar

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera klockan med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återställa samtliga av klockans inställningar till fabriksinställningarna, inklusive användarprofildata, men spara aktivitetshistorik och hämtade appar och filer väljer du **Återställ standardinställningar**.
 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.

Avancerade inställningar

Tryck på  och välj **Inställningar > System > Avancerat**.

Dataregistrering: Ställer in hur enheten registrerar aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspekningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder.

USB-läge: Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator. I läget Garmin kan du fortsätta använda klockan när den är ansluten till en strömkälla.

Kalibrera kompass: Gör att du kan kalibrera kompassen manuellt vid onormalt kompassbeteende. Till exempel efter långa sträckor eller vid extrema temperaturförändringar.

Enhetsinformation

Om AMOLED-skärmen

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda ([Maximera batteritiden](#), sidan 29).

Kvardröjande bild eller "bildpunktsinbränning" är normalt för AMOLED-enheter. För att förlänga skärmens livslängd bör du undvika att visa statiska bilder med hög ljusstyrka under långa tidsperioder. För att minimera inbränning stängs Approach S44 skärmen av efter den valda tidsgränsen ([Anpassa skärminställningarna](#), sidan 25). Du kan vrida handleden mot kroppen, trycka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

Byta banden

Du kan byta armbanden mot nya Approach S44-armband. Om du vill köpa nya armband går du till buy.garmin.com.

Obs! Klockan är inte kompatibel med tredjepartsband.

1 Skjut snabbfästets stift på fjäderstaven för att ta bort bandet.



2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i klockan.

3 Skjut snabbfästetsprinten och rikta in fjäderstaven mot klockans motsatta sida.

4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	5 ATM ¹
Drifts- och förvaringstemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)
Trådlösa frekvenser för EU (effekt)	2,4 GHz vid 4 dBm maximalt, 13,56 MHz vid 70 dBuV/m

Batteriinformation

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, t.ex. telefonaviseringar, GPS, interna sensorer och anslutna sensorer.

Läge	batteritid
Smartwatch-läge	Upp till 10 dagar vid normal användning
Läge med alla satellitsystem	Upp till 15 timmar vid normal användning

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

TIPS: Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Långtidsförvaring

När du inte tänker använda enheten på flera månader bör du ladda batteriet till minst 50 % innan du lägger undan enheten. Enheten bör förvaras på en sval, torr plats i normal rumstemperatur. Efter förvaring bör du ladda enheten helt innan du använder den.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar** > **System** > **Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 På inställningsmenyn väljer du **System**.
- 3 Välj **Om**.

Datahantering

Ta bort filer

OBS!

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Obs! Mac® operativsystem har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge. Du måste öppna Garmin enheten på ett Windows® operativsystem.

Felsökning

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Sätta på **Batterisparläge** (*Inställningar för batterihantering, sidan 25*).
- Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Alltid på** och välja kortare skärmtidsgräns (*Anpassa skärminställningarna, sidan 25*).
- Minska skärmljusstyrkan (*Anpassa skärminställningarna, sidan 25*).
- Växla från en urtavla med rörlig bakgrund till en urtavla med statisk bakgrund (*Byta urtavla, sidan 18*).
- Stäng av Bluetooth när du inte använder anslutna funktioner (*Stänga av Bluetooth telefonanslutningen, sidan 11*).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 18*).
- Begränsa typer av telefonaviseringar (*Hantera aviseringar, sidan 10*).

Min enhet kan inte hitta golfbanor i närheten

Om en banuppdatering avbryts innan den har slutförts kan enheten sakna bandata. Om du vill reparera bandata som saknas måste du uppdatera banorna igen.

- 1 Hämta och installera banuppdateringar från Garmin Express programmet ([Uppdatera programvaran med Garmin Express, sidan 12](#)).
- 2 Koppla bort enheten på ett säkert sätt.
- 3 Gå ut och starta en testgolfrunda för att kontrollera att enheten hittar banor i närheten.

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Approach S44 klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till klockan

Om telefonen inte ansluter till klockan kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Golf appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Golf appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort klockan från Garmin Golf appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- På din telefon öppnar du appen Garmin Golf, väljer **Profil > Mina enheter > Lägg till enhet** för att aktivera ihopparningsläge.
- På urtavlan håller du  nedtryckt och väljer **Inställningar > Telefon > Para ihop telefon**.

Enheten är på fel språk

- 1 Håll ned .
- 2 Välj .
- 3 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 4 Bläddra ned till den sjätte posten i listan och välj den.
- 5 Välj språk.

Min enhet visar fel måttenheter

- Kontrollera att du har valt rätt inställning för måttenheter på enheten ([Ändra måttenheterna, sidan 26](#)).
- Kontrollera att du har valt rätt inställning för måttenheter på ditt Garmin Golf konto.

Om måttenheterna på enheten inte överensstämmer med ditt Garmin Golf konto, kan enhetsinställningarna skrivas över när du synkroniserar enheten.

Starta om klockan

- 1 Håll in  tills klockan stängs av.
- 2 Håll in  för att sätta på klockan.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

TIPS: Mer information om GPS finns på garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetsens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express applikationen.
 - Anslut klockan med Garmin Golf appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med klockan utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

Om streck visas istället för din stegräkning ska du ge enheten tid att hämta satellitsignaler och ställa in tiden automatiskt.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
 - Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
 - Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
- Obs!** Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar klockan.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 12*).
 - Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Använda smartphoneapp, sidan 12*).
 - 2 Vänta medan dina data synkroniseras.
Det kan ta flera minuter att synkronisera.
- Obs!** Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Bilagor

Datafält

Aktiva kalorier: Kalorier som har förbränts under aktiviteten.

Aktuell tid: Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Cykelkadens: Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Fart: Aktuell fart för resan.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Högintensiva minuter: Antalet högintensiva minuter.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.

Intervalllets simtagstyp: Aktuell tagtyp för intervallet.

Intervall- simtag/längd: Antal simtag i snitt per längd under det aktuella intervallet.

Intervall-Swolf: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för den aktuella intervallen.

Intervalltid: Stoptiden för det aktuella intervallet.

Kadens: Löpning. Steg per minut (höger och vänster).

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kurs: Den riktning som du rör dig i.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Måttliga minuter: Antalet måttligt intensiva minuter.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelfart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelsimtag/längd: Antal simtag i snitt per längd under den aktuella aktiviteten.

Medel Swolf: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden ([Simterminologi, sidan 16](#)).

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Minuter totalt: Det totala antalet intensiva minuter.

Sen. längd Swolf: Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senast slutförda varvet.

Senaste dygnets högsta: Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Senaste dygnets lägsta: Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.

Senaste varvets kadens: Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Senaste varvets kadens: Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Senaste varv fart: Medelfarten för det senast slutförda varvet.

Senaste varvtid: Stoptiden för det senast slutförda varvet.

Sen intervall Swolf: Genomsnittlig swolf-poäng för det senast slutförda intervallet.

Simtag för senaste längd: Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.

Simtid: Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.

Solnedgång: Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Soluppgång: Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Steg: Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Enheten måste vara ansluten till en tempe™ sensor för att dessa data ska visas.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempo för senaste längd: Medeltempot för din senast slutförda bassänglängd.

Tidur: Stoptiden för den aktuella aktiviteten.

Timer: Den aktuella tiden för aktivitetstimern.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Typ av simtag för senaste längd: Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varvdistans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varvfart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvsteg: Antal steg under det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varvtid: Stoptiden för det aktuella varvet.

Hjulstorlek och omkrets

När fartsensorn används för cykling känner den automatiskt av hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken för cykling är utmärkt på båda sidorna av däck. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

