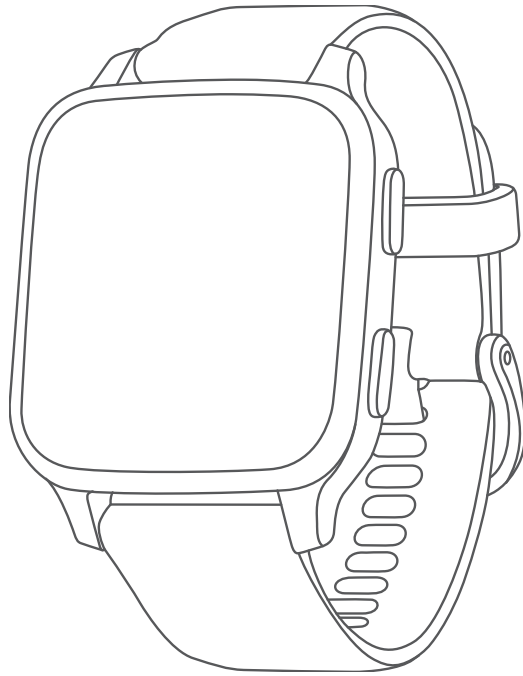


GARMIN®



VENU® SQ

Käyttöopas

© 2020 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ja Venu® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ ja Varia™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iPhone® ja iTunes® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: AA3958, A03958

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1	Garmin Pay.....	9
Laitteen esittely.....	1	Garmin Pay lompakkotoiminnon	
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	1	määrittäminen.....	9
Kosketusnäytön lukitseminen ja		Ostoksen maksaminen kellon avulla...	10
avaaminen.....	2	Kortin lisääminen Garmin Pay	
Säädinvalikon käyttäminen.....	2	lompakkoon.....	10
Kuvakkeet.....	3	Garmin Pay korttien hallitseminen...	11
Kellon määrittäminen.....	3	Garmin Pay salasanan vaihtaminen....	11
Älykkäät ominaisuudet.....	3	Turvallisuus- ja	
Pariliitos älypuhelimeen.....	3	jäljitysominaisuudet.....	11
Yhteysominaisuudet.....	4	Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	11
Puhelinilmoitukset.....	4	Yhteystietojen lisääminen.....	12
Bluetooth ilmoitusten ottaminen		Tapahtumantunnistuksen ottaminen	
käyttöön.....	4	käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	12
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	4	Avun pyytäminen.....	12
Vastaaminen tekstiviestiin.....	5	Sykeominaisuudet.....	12
Saapuvan puhelun		Rannesykemittari.....	13
vastaanottaminen.....	5	Kellon käyttäminen.....	13
Ilmoitusten hallinta.....	5	Vinkkejä, jos syketiedot ovat	
Bluetooth puhelinyhteyden		väärä.....	13
poistaminen käytöstä.....	5	Sykewidgetin tarkasteleminen.....	14
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	5	Poikkeavan sykkeen hälytyksen	
Puhelimen etsiminen.....	6	määrittäminen.....	14
Connect IQ ominaisuudet.....	6	Sykkeen lähettäminen.....	14
Connect IQ ominaisuuksien		Rannesykemittarin poistaminen	
lataaminen.....	6	käytöstä.....	15
Connect IQ ominaisuuksien		Tietoja sykealueista.....	15
lataaminen tietokoneella.....	6	Sykealueiden määrittäminen.....	15
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	6	Sykealueelaskenta.....	15
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	7	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn	
Musiikki.....	7	arvioista.....	16
Yhdistäminen kolmannen osapuolen		Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion	
palveluun.....	7	määrittäminen.....	16
Äänisisällön lataaminen kolmannen		Pulssioksimetri.....	16
osapuolen palvelusta.....	7	Pulssioksimetrin lukemien	
Kolmannen osapuolen palvelun		saaminen.....	16
yhteyden katkaiseminen.....	8	Pulssioksimetrin seurantatilan	
Oman äänisisällön lataaminen.....	8	muuttaminen.....	17
Bluetooth kuulokkeiden		Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat	
yhdistäminen.....	8	väärä.....	17
Musiikin kuunteleminen.....	8	Aktiivisuuden seuranta.....	17
Musiikin toiston säätimet.....	9	Automaattinen tavoite.....	17
		Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	18
		Unen seuranta.....	18

Tehominuutit.....	18	Golfin pelaaminen.....	27
Tehominuuttien hankkiminen.....	18	Reiän tiedot.....	28
Garmin Move IQ™.....	18	Lipun sijainnin vaihtaminen.....	28
Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	18	Lipun suunnan tarkasteleminen...	28
Aktiivisuuden seurannan poistaminen		Layup- ja dogleg-etäisyyksien	
käytöstä.....	19	tarkasteleminen.....	29
Widgetit.....	19	Esteiden tarkasteleminen.....	29
Widgetien tarkasteleminen.....	20	Pisteiden seuraaminen.....	29
Widgetsilmukan mukauttaminen.....	20	Pisteytystavan määrittäminen.....	29
Tietoja Oma päivä -widgetistä.....	20	Golftilastojen seuranta.....	30
Terveystilastowidget.....	20	Golftilastojen tallentaminen.....	30
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	20	Lyöntihistorian tarkasteleminen.....	30
Stressitasowidgetin käyttäminen.....	21	Pelin yhteenvedon	
Body Battery.....	21	tarkasteleminen.....	30
Body Battery widgetin		Pelin lopettaminen.....	31
tarkasteleminen.....	21	Garmin Golf sovellus.....	31
Vinkkejä tietojen Body Battery			
parantamiseen.....	21	Harjoittelu.....	31
Kuukautiskierron seuranta.....	22	Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	31
Kuukautiskierron tietojen		Kuntoilutavoitteet.....	31
kirjaaminen.....	22	Sukupuoliasetukset.....	31
Raskauden seuranta.....	22	Harjoitukset.....	32
Raskaustietojen kirjaaminen.....	22	Harjoituksen aloittaminen.....	32
Nesteytyksen seuranta.....	22	Sivuston Garmin Connect	
Nesteytyksen seurantawidgetin		harjoitusohjelmien käyttäminen.....	32
käyttäminen.....	23	Adaptive Training Plan	
Sovellukset ja suoritukset.....	23	-harjoitusohjelmat.....	32
Suorituksen aloittaminen.....	24	Tämän päivän harjoituksen	
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	24	aloittaminen.....	32
Suorituksen lopettaminen.....	24	Ajoitettujen harjoitusten	
Mukautetun suorituksen lisääminen...	24	tarkasteleminen.....	33
Suosikkisuorituksen lisääminen tai		Omat ennätykset.....	33
poistaminen.....	24	Omien ennätysten	
Sisäharjoitukset.....	25	tarkasteleminen.....	33
Voimaharjoittelusuorituksen		Oman ennätyksen palauttaminen....	33
tallentaminen.....	25	Oman ennätyksen tyhjentäminen....	33
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	25	Kaikkien omien ennätysten	
Ulkoilusuoritukset.....	25	tyhjentäminen.....	34
Lähteminen lenkille.....	26	Navigointi.....	34
Lähteminen matkaan.....	26	Sijainnin tallentaminen.....	34
Allasuinti.....	26	Sijainnin poistaminen.....	34
Altaan koon määrittäminen.....	27	Navigoiminen tallennettuun sijaintiin..	34
Uintitermejä.....	27	Navigoiminen takaisin alkuun.....	35
Golf.....	27	Navigoinnin lopettaminen.....	35
Golfkenttien lataaminen.....	27	Kompassi.....	35
		Kompassin kalibroiminen	
		manuaalisesti.....	35

Historia.....	35	Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen.....	46
Historian käyttäminen.....	36	Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen.....	47
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	36	Nopeusanturin kalibroiminen.....	47
Garmin Connect.....	36	Maila-anturit.....	47
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	37	Tilannetietoisuus.....	47
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	37	tempe.....	47
Laitteen mukauttaminen.....	37	Laitteen tiedot.....	48
Kellotaulun vaihtaminen.....	37	Kellon lataaminen.....	48
Kellotaulun muokkaaminen.....	38	Tuotepäivitykset.....	48
Mukautetun kellotaulun luominen....	38	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	48
Säädinvalikon mukauttaminen.....	38	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	49
Pikavalintojen määrittäminen.....	39	Kellon tietojen tarkasteleminen.....	49
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	39	Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdennukaisuuksien tietojen tarkasteleminen.....	49
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	40	Tekniset tiedot.....	49
Hälytykset.....	40	Akunkestotiedot.....	49
Hälytyksen määrittäminen.....	41	Laitteen huoltaminen.....	50
Auto Lap.....	41	Kellon puhdistaminen.....	50
Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla.....	41	Hihnojen vaihtaminen.....	50
Käyttäminen:Auto Pause®.....	42	Vianmääritys.....	51
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	42	Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?.....	51
GPS-asetuksen muuttaminen.....	42	Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	51
GPS ja muut satelliittijärjestelmät.....	43	Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloin.....	51
Puhelin- ja Bluetooth asetukset.....	43	Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	51
Järjestelmäasetukset.....	43	Kellon kieli on väärä.....	51
Aika-asetukset.....	43	Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa.....	52
Aikavyöhykkeet.....	44	Akunkeston maksimoiminen.....	52
Ajan asettaminen manuaalisesti..	44	Kellon uudelleenkäynnistys.....	52
Hälytyksen määrittäminen.....	44	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	52
Herätyksen poistaminen.....	44	Satelliittisignaalien etsiminen.....	53
Laskuriajastimen käynnistäminen.....	44	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	53
Sekuntikellon käyttäminen.....	44	Aktiivisuuden seuranta.....	53
Näyttöasetusten mukauttaminen....	45	Askelmäärä ei näytä oikealta.....	53
Mittayksikön vaihtaminen.....	45	Tehominuuttien ja kalorien laskennan tarkkuuden parantaminen.....	53
Garmin Connect Asetukset.....	45		
Langattomat anturit.....	45		
Langattomien anturien pariliitos.....	46		
Jalka-anturi.....	46		
Jalka-anturin kalibroiminen.....	46		

Lisätietojen saaminen.....	53
----------------------------	----

Liite.....	54
-------------------	-----------

Tietokentät.....	54
------------------	----

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	56
--	----

Renkaan koko ja ympärysmitta	56
------------------------------------	----

Symbolien määritykset.....	56
----------------------------	----

Johdanto

⚠ VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen esittely



(A) toimintopainike: käynnistä laite painamalla.

Käynnistä tai pysäytä ajanotto painamalla.

Avaa säädinvalikko, mukaan lukien laitteen sammutus, painamalla 2 sekunnin ajan.

Käynnistä hätätoiminto painamalla, kunnes tunnet 3 värähdystä (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet*, sivu 11).

(B) Paluu (Valikko) -painike: palaa painamalla edelliseen näyttöön, paitsi suorituksen aikana.

Suorituksen aikana painamalla voi merkitä uuden kierroksen, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä harjoituksen seuraavaan vaiheeseen.

Voit näyttää nykyisen näytön laiteasetusten ja muiden asetusten valikon painamalla pitkään.

(C) kosketusnäyttö: voit vierittää vilkaisuja, toimintoja ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Valitse napauttamalla.

Palauta laite normaaliin toimintatilaan kaksoisnapauttamalla.

Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.

Voit näyttää kellotaulun ja vilkaisut suorituksen aikana pyyhkäisemällä oikealle.

Näytä pikavalintaominaisuus pyyhkäisemällä kellotaulussa oikealle.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

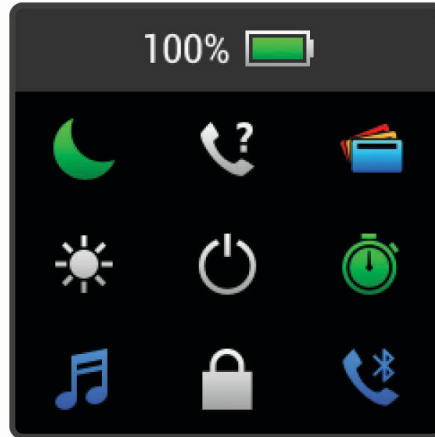
- Voit selata luetteloita ja valikkoja vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Voit selata nopeasti pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse kohde napauttamalla tätä.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin voit selata laitteen widgetejä.
- Widgetissä voit tarkastella muita widgetin näyttöjä tarvittaessa napauttamalla.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Pyyhkäisemällä suorituksen aikana oikealle näet kellotaulun ja widgetit, ja pyyhkäisemällä vasemmalle palaat suorituksen tietokenttiin.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimena.

Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen

Voit estää tahattomat kosketukset lukitsemalla kosketusnäytön.

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.
- 2 Valitse .
Kosketusnäyttö lukittuu eikä vastaa ennen kuin avaat sen.
- 3 Avaa kosketusnäytön lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Säädinvalikon käyttäminen



Säädinvalikko sisältää mukautettavia pikavalintoja, kuten kosketusnäytön lukituksen ja kellon sammutuksen.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalintoja sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 38](#)).

- 1 Paina missä tahansa näytössä  2 sekuntia.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.

Kuvakkeet

Vilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

	Älypuhelin yhteyden tila
	Sykemittarin tila
	Jalka-anturin tila
	LiveTrack tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Varia™ pyöränvalon tila
	Varia pyörätutkan tila
	tempe™ anturin tila
	Venu Sq herätyksen tila

Kellon määrittäminen

Tee nämä toimet, jotta voit hyödyntää Venu Sq ominaisuuksia tehokkaasti.

- Pariliitä laite älypuhelimeen Garmin Connect™ sovelluksella ([Pariliitos älypuhelimeen, sivu 3](#)).
- Määritä Wi-Fi® verkot ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 7](#)).
- Määritä musiikki ([Musiikki, sivu 7](#)).
- Määritä Garmin Pay™ lompakko ([Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen, sivu 9](#)).
- Määritä turvaominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitys ominaisuudet, sivu 11](#)).

Älykkäät ominaisuudet

Pariliitos älypuhelimeen

Venu Sq laite on pariliitettävä määrittystä varten suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Valitse vaihtoehto, jolla otat laitteen pariliitostilan käyttöön:
 - Jos määrität laitetta ensimmäistä kertaa, käynnistä laite painamalla **A** pitkään.
 - Jos ohitit pariliitoksen aiemmin tai pariliitit laitteesi toiseen älypuhelimeen, siirrä laite pariliitostilaan painamalla **B** pitkään ja valitsemalla  > **Puhelin** > **Pariliitä puhelin**.
- 3 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse  tai  valikosta **Garmin-laitteet** > **Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Yhteysominaisuudet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä Venu Sq laitteessa, kun yhdistät sen yhteensopivaan älypuhelimeen Bluetooth-tekniikalla. Joitakin ominaisuuksia varten yhdistettyyn älypuhelimeen on asennettava Garmin Connect-sovellus. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps. Jotkin ominaisuudet ovat käytettävissä myös, kun yhdistät laitteen langattomaan verkkoon.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Venu Sq laitteessa.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

Suoritusten lataukset sivustoon Garmin Connect: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

Connect IQ™: voit täydentää laitteen ominaisuuksia uusilla kellotauluilla, widgeteillä, sovelluksilla ja tietokentillä.

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sää: voit tarkastella viimeisimpiä säätietoja ja sääennusteita.

Bluetooth anturit: voit yhdistää Bluetooth yhteensopivia antureita, kuten sykemittarin.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Venu Sq laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi laite: paikantaa kadonneen Venu Sq laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeen ja on kantoalueella.

Puhelinilmoitukset

Puhelinilmoitukset edellyttävät yhteensopivaa puhelinta, joka on Bluetooth alueella ja pariliitetty kelloon. Kun puhelin vastaanottaa viestejä, se lähettää ilmoituksen kelloon.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit ottaa käyttöön ilmoitukset, sinun on pariliitettävä Venu Sq kello yhteensopivaan puhelimeen (*Pariliitos älypuhelimeen, sivu 3*).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Puhelin** > **Ilmoitukset**.
- 3 Valitsemalla **Suorituksen aikana** voit määrittää suorituksen tallentamisen aikana näkyvien ilmoitusten asetukset.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitsemalla **Ei suorituksen aikana** voit määrittää kellotilassa näkyvien ilmoitusten asetukset.
- 6 Valitse ilmoitusasetus.
- 7 Valitse **Aikakatkaistu**.
- 8 Valitse aikakatkaistuaika.
- 9 Valitse **Yksityisyys**.
- 10 Valitse yksityisyysasetus.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidget pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitse ilmoitus.
- 3 Lue koko ilmoitus vierittämällä.
- 4 Avaa ilmoitusasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit reagoida ilmoitukseen valitsemalla toiminnon, kuten **Ohita** tai **Vastaa**.
Käytettävissä olevat toiminnot riippuvat ilmoituksen tyypistä ja puhelimen käyttöjärjestelmästä. Kun ohitat ilmoituksen puhelimesta tai Venu Sq laitteesta, se ei näy enää widgetissä.
 - Palaa ilmoitusluetteloon valitsemalla .

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android™ älypuhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen Venu Sq laitteeseen, voit lähettää nopean vastauksen valitsemalla viestin luettelosta. Voit mukauttaa viestejä Garmin Connect sovelluksessa.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Normaalit tekstiviestirajoitukset ja -maksut voivat olla voimassa. Pyydä lisätietoja mobiilioperaattorilta.

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- 2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Avaa ilmoitusasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, Venu Sq kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.

- Hylkää puhelu valitsemalla .
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla  ja valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Venu Sq kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® kelloa, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät kellossa.
- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 38](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Venu Sq kellossa.

Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten värinän ja esittämisen käytöstä. Tässä tilassa eleasetus ei ole käytössä ([Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 45](#)). Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä manuaalisesti painamalla  pitkään ja valitsemalla .
- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti nukkuma-ajaksesi siirtymällä laitteen asetuksiin Garmin Connect sovelluksessa ja valitsemalla **Hälytykset > Älä häiritse nukkumisen aikana**.

Puhelimen etsiminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty langattomalla Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse .

Signaalin voimakkuuspalkit tulevat näkyviin Venu Sq näyttöön ja älypuhelimesta kuuluu hälytys. Palkkien koko kasvaa, kun siirryt lähemmäs älypuheliminta.

- 3 Lopeta etsiminen painamalla .

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia yhtiöltä Garmin® ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ sovelluksella. Voit mukauttaa laitetta kellotauluilla, tietokentillä, widgeteillä ja sovelluksilla.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturien, suoritusten ja aiempien suoritusten tiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Widgetit: näistä näet muun muassa anturitietoja ja ilmoituksia yhdellä silmäyksellä.

Laitteen sovellukset: voit lisätä kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppejä.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Venu Sq laite älypuhelimeseen ([Pariliitos älypuhelimeseen, sivu 3](#)).

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse laite tarvittaessa.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen apps.garmin.com ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Wi-Fi on käytettävissä ainoastaan Venu Sq Music laitteessa.

Suoritusten lataaminen Garmin Connect tilillesi: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen automaattisesti, kun Wi-Fi yhteys on käytettävissä.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: voit selata ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sivustossa. Kun laite käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään langattomasti laitteeseen.

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Kello on yhdistettävä puhelimen Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express™ sovellukseen, ennen kuin sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 37](#)).

Kello on yhdistettävä Wi-Fi verkkoon, jotta kellon voi synkronoida kolmannen osapuolen musiikkipalvelun kanssa. Yhdistämällä kellon Wi-Fi verkkoon voit myös lisätä suurten tiedostojen latausnopeutta.

- 1 Siirry Wi-Fi verkon kantoalueelle.
- 2 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 3 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 4 Valitse **Yleinen > Wi-Fi > Lisää verkko**.
- 5 Valitse käytettävissä oleva Wi-Fi verkko ja anna kirjautumistiedot.

Musiikki

HUOMAUTUS: Venu Sq Music kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

- Kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikki
- Oma äänisisältö
- Puhelimeen tallennettu musiikki

Venu Sq Music kelloon voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta. Näin sitä voi kuunnella, kun puhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella kelloon tallennettua äänisisältöä, voit yhdistää Bluetooth kuulokkeet.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata yhteensopivaan kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on muodostettava palveluun yhteys Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - yhdistä asennettuun palveluun valitsemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita
 - yhdistä uuteen palveluun valitsemalla **Hae musiikkisovelluksia**, hakemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 7](#)).

- 1 Avaa Musiikin hallinta -widget.
- 2 Pidä  painettuna.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu.
- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Valitse tarvittaessa , kunnes saat kehoitteen synkronoida palvelun kanssa.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Laite tarvitsee ehkä liittämään ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun virta on vähissä.

Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse asennettu kolmannen osapuolen palveluntarjoaja ja katkaise yhteys siihen seuraamalla näytön ohjeita.

Oman äänisisällön lataaminen

Jotta voit lähettää omaa musiikkia kelloon, asenna tietokoneeseen Garmin Express sovellus (www.garmin.com/express).

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta Venu Sq Music kelloon. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse kello ja valitse **Musiikki**.
VIHJE: Windows® tietokoneet: voit valita  ja siirtyä kansioon, jossa äänitiedostot ovat. Apple® tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.
- 3 Valitse **Oma musiikki**- tai **iTunes-kirjasto**-luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla Venu Sq Music luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Jotta voit kuunnella Venu Sq Music kelloon ladattua musiikkia, yhdistä Bluetooth kuulokkeet.

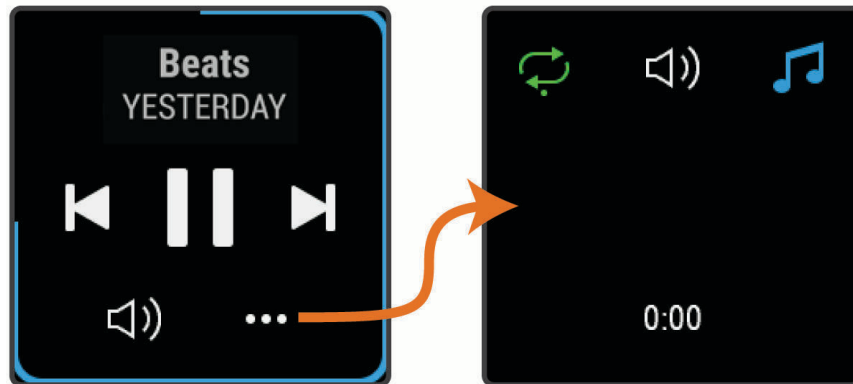
- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän kellosta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse  > **Musiikki** > **Kuulokkeet** > **Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta.
- 2 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 8*).
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 8*).
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Puhelin**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
- 5 Valitse .

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: osa musiikin toiston säätimistä on käytettävissä ainoastaan Venu Sq Music laitteessa.



...	Valitsemalla tämän voit avata musiikin toiston säätimet.
🎵	Valitsemalla tämän voit selata valitun lähteen äänitiedostoja ja soittolistoja.
🔊	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
▶	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
▶	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
◀	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
🔄	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
🎲	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevissa paikoissa käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotti- tai maksukortteja.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai ...
- 2 Valitse **Garmin Pay > Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti.

Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Anna nelinumeroinen salasana.

HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
- 6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**.
Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Venu Sq kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Garmin Pay ominaisuus Venu Sq kellossa, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Venu Sq laitesivulla Garmin Connect sovelluksessa **Garmin Pay > Vaihda salasana**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Venu Sq kellolla, sinun on annettava uusi salasanasi.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Venu Sq kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa www.garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun Venu Sq kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Yhteystietojen lisääminen

Voit lisätä enintään 50 yhteyshenkilöä Garmin Connect sovellukseen. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack-toiminnossa.

Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Yhteystiedot**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Venu Sq kellossa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 37](#)).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

HUOMAUTUS: pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 11](#)). Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse  > **Turvallisuus & jäljitys** > **Tapahtumantunnistus**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Venu Sq kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Kellossasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Avun pyytäminen

HUOMAUTUS: pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 11](#)). Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

1 Paina  pitkään.

2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.

Laskurinäyttö avautuu.

VIHJE: voit peruuttaa viestin valitsemalla  ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Sykeominaisuudet

Venu Sq laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykeväiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella syketietoja sykewidgetissä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevyyden tiedot, kun aloitat suoritusta, laite käyttää sykevyyden tietoja.

Rannesykemittari

Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Kello ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä](#), sivu 13.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä](#), sivu 17.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes ❤️ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

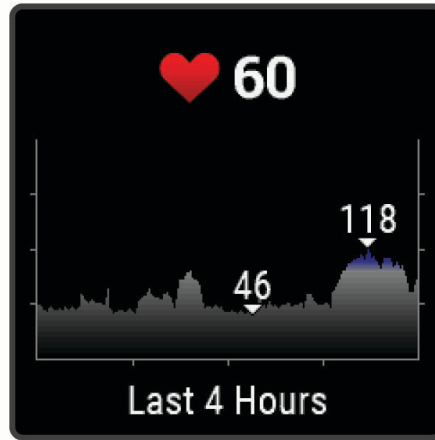
HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Sykewidgetin tarkasteleminen

Sykewidget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja sykekaavion. Kaavio näyttää viimeaikaisen sykkeesi, minimi- ja maksimisykkeen sekä värikoodatut palkit, joilla osoitetaan kullakin sykealueella kulunut aika ([Tietoja sykealueista, sivu 15](#)).

- 1 Näytä sykewidget pyyhkäisemällä kellotaulua.



- 2 Napauttamalla kosketusnäyttöä voit näyttää keskimääräisen leposykkeesi viimeisimpien 7 päivän ajalta.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

⚠ HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänvivoista aina lääkäriltä.

- 1 Paina **B** pitkään.
 - 2 Valitse **⚙ > Rannesyke > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
 - 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-häl..**
 - 4 Valitse sykkeen kynnsarvo.
 - 5 Ota hälytys käyttöön valitsemalla kytin.
- Näyttöön tulee ilmoitus ja kello värisee aina, kun ylität tai alitat mukautetun arvon.

Sykkeiden lähettäminen

Voit lähettää syketietoja Venu Sq kellosta ja tarkastella niitä pariliitetyissä laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **⚙ > Rannesyke**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Lähetys suorituksessa** voit lähettää syketiedot ajoitettujen suoritusten aikana ([Suorituksen aloittaminen, sivu 24](#)).
 - Valitsemalla **Lähetys** voit aloittaa sykelähetysten heti.
- 4 Pariliitä Venu Sq kello yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-asetuksen oletusarvo on Automaattinen. Kello käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei kelloon ole liitetty sykevyötä. Sykevyön tiedot ovat käytettävissä vain suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: jos poistat rannesykemittarin käytöstä, myös maksimaalisen hapenottokyvyn arviointi, unen seuranta, tehominuutit, koko päivän stressitoiminto ja rannepulssioksimetrin anturi poistuvat samalla käytöstä.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteessa olevan Garmin Pay maksujen tunnistustoiminnon, ja sinun on annettava salasana aina ennen maksamista (*Garmin Pay*, sivu 9).

1 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **Rannesyke** > **Tila** > **Ei käytössä**.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärittelyn profiilitietojen perusteella. Kellossa on eri sykealueet juoksua ja pyöräilyä varten. Määritä maksimisykkeesi, jotta kello laskee kaloritiedot mahdollisimman tarkasti. Voit myös määrittää kunkin sykealueen. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **Käyttäjäprofiili** > **Sykealueet**.

3 Voit katsoa oletusarvot (valinnainen) valitsemalla **Oletus**.

Oletusarvoja voi käyttää juostessa ja pyöräillessä.

4 Valitse **Juoksu** tai **Pyöräily**.

5 Valitse **Suosikki** > **Aseta mukautettu**.

6 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.

7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

Sykealuelaskenta

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

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee sydämen ja verisuonten voimaa ja voi parantua kunnon kasvaessa. Venu Sq kello edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyyttä.

Kellossa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 56](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Kello edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen syketietoja ja ajoitettua enintään 15 minuutin ripeää kävelyä tai juoksua.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **Käyttäjäprofiili** > **Maks. hap..**

Jos olet jo tallentanut ripeän kävely- tai juoksusuorituksen ulkona, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio saattaa tulla näyttöön. Kello näyttää päivän, jolloin maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivitettiin viimeksi. Kello päivittää maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi aina, kun teet ulkona ajoitetun vähintään 15 minuutin kävely- tai juoksusuorituksen. Voit käynnistää maksimaalisen hapenottokyvyn testin manuaalisesti, jotta saat päivitetyn arvion.

3 Aloita maksimaalisen hapenottokyvyn testi napauttamalla näyttöä.

4 Mittaa maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi seuraamalla näytön ohjeita.

Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

Pulssioksimetri

Venu Sq kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatitiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Kello määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta ([Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen, sivu 17](#)). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin. Pulssioksimetrin mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierröstäsi, liikkeistäsi ja laitteen sijainnista ranteessa.

HUOMAUTUS: pulssioksimetriwidget on ehkä lisättävä widgetsilmukkaan.

1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata pulssioksimetriwidgetin pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

2 Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.

3 Pysy paikallasi.

Laite näyttää happisaturaatiosi prosentteina sekä pulssioksimetrin lukemat ja sykearvot viimeisten neljän tunnin ajalta kaaviona.

Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin.

1 Paina **B** pitkään.

2 Valitse **⚙** > **Rannesyke** > **Pulssioksimetri** > **Jäljitystila**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimeettomana, valitse **Koko päivä**.

HUOMAUTUS: koko päivän jäljitystilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

- Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen alhaisia SpO2-lukemia.

- Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Ei käytössä**.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

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

- Pysy paikallasi, kun kello mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- Käytä silikoni- tai nailonhihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Aktiivisuuden seuranta

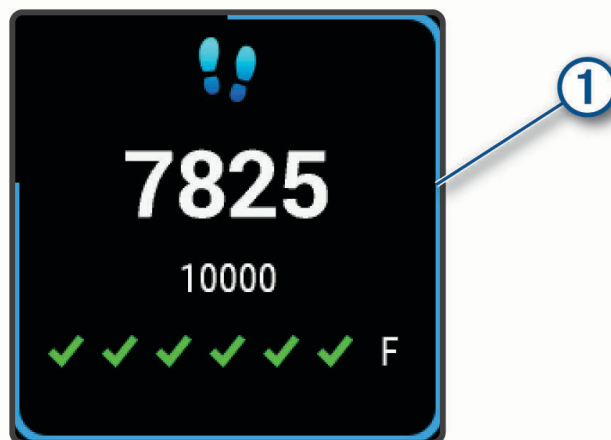
Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Automaattinen tavoite

Kello luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi **1**.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Kun olet ollut toimeettomana tunnin, näyttöön tulee ilmoitus ja askelvilkkaisuun ilmestyy punainen palkki. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi kello värisee, jos värinä on käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 43](#)).

Voit nollata liikkumishälytyksen kävelemällä vähän (vähintään parin minuutin ajan).

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 5](#)).

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Venu Sq laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Garmin Move IQ™

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä.

Move IQ voi aloittaa automaattisesti ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen käyttäen aikarajoja, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloon.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Pidä  painettuna ja valitse  > **Aktiivisuuden seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikkumishäl: näyttää ilmoituksen digitaalisessa kellotaulussa. Laite hälyttää myös värinällä.

Tavoitehälytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, viikoittaisten tehominuuttien ja nesteytyksen tavoitteen yhteydessä.

Automaattinen suoritusten aloitus: laite voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että kävelet tai juokset. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Tehominuutit: voit määrittää sykealueen kohtalaisen tehon tehominuuteille ja nopeamman sykkeen alueen suuren tehon tehominuuteille. Voit myös käyttää oletusalgoritmia.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

Kun poistat aktiivisuuden seurannan käytöstä, askelia, tehominuutteja, unitilastoja ja Move IQ tapahtumia ei tallenneta.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse  > Aktiivisuuden seuranta > Tila > Ei käytössä.

Widgetit

Laitteessa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Jotkin widgetit tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan älypuhelimeen.

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti ([Widgetisilmukan mukauttaminen, sivu 20](#)).

Body Battery™: kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Garmin valmentaja: näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan harjoitussuunnitelman Garmin Connect tilissäsi.

Golf: näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.

Terveystilastot: näyttää nykyisten terveystilastojesi dynaamisen yhteenvedon. Mittauksiin sisältyvät syke, Body Battery taso, stressi ja muita tietoja.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).

Historia: näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.

Nesteytys: voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti.

Tehominuutit: seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.

Viimeisin suoritus: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta, kuten juoksulenkestä, ajosta tai uintimatkastasta.

Valot: Voit käyttää pyöränvalojen hallintaa, kun olet pariliittänyt Varia valon Venu Sq laitteeseen.

Kuukautiskierron seuranta: näyttää nykyisen kiertosi. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Musiikin hallinta: älypuhelimien tai laitteen musiikkisoittimen hallinta.

Oma päivä: näyttää kuluvan päivän aktiivisuuden dynaamisen yhteenvedon. Tietoja ovat esimerkiksi ajoitetut suoritukset, tehominuutit, askeleet ja kulutetut kalorit.

Ilmoitukset: hälyttää älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.

Pulssioksimetri: voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.

Hengitys: Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

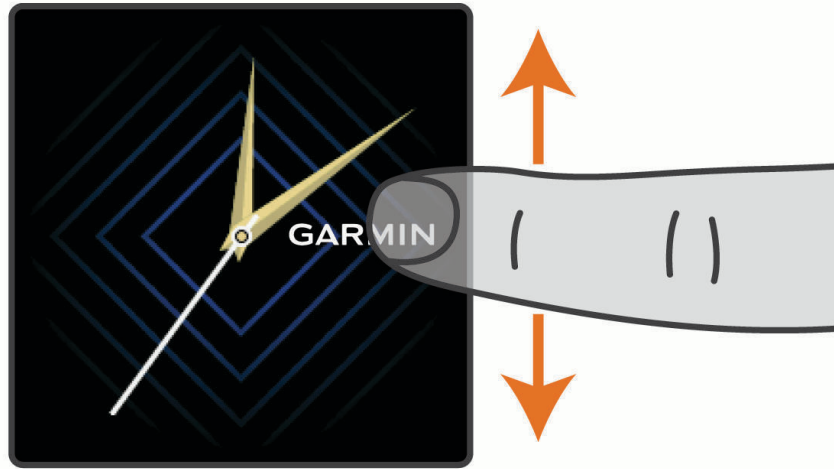
Askeleet: seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.

Stressi: näytät stressitasosi ja stressitasokäyrä. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Widgetien tarkasteleminen

- Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.



Laite selaa widgetejä.

- Voit tarkastella widgetin lisänäyttöjä napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Voit tarkastella widgetin lisäasetuksia ja -toimintoja pitämällä **B**-painiketta painettuna.

Widgetsilmukan mukauttaminen

- 1 Paina **B** pitkään.
 - 2 Valitse  > **Widgetit**.
 - 3 Valitse widget.
 - 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
 - Valitse **Poista luettelosta**, jos haluat poistaa widgetin widgetsilmukasta.
 - 5 Valitse **Lisää**.
 - 6 Valitse widget.
- Widget lisätään widgetsilmukkaan.

Tietoja Oma päivä -widgetistä

Oma päivä -widget on kuva päivän suorituksista. Se on dynaaminen yhteenveto, joka päivittyy koko päivän ajan. Tilastoja ovat tallennetut suoritukset, viikon tehominuutit, askeleet ja kulutetut kalorit. Voit parantaa tarkkuutta tai näyttää lisää tilastoja napauttamalla kosketusnäyttöä.

Terveystilastowidget

Terveystilastot-widgetistä näet terveystietosi yhdellä silmäyksellä. Se on dynaaminen yhteenveto, joka päivittyy koko päivän ajan. Se näyttää tietoja esimerkiksi sykkeestä, stressitasosta, Body Battery tasosta ja hengitystahdista. Saat lisää tilastoja näkyviin napauttamalla kosketusnäyttöä.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Kello arvioi yleisen stressitasosi analysoimalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Harjoittelu, fyysinen toiminta, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat stressitasoon. Stressitason alue on 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa stressiä. Stressitason tuntemus helpottaa stressaavien hetkien tunnistamista päivän aikana. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella koko päivän stressitasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Stressitasowidgetin käyttäminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi keskiyöstä lähtien. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan.

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata stressitasowidgetin pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

VIHJE: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut usean minuutin ajan tekemättä mitään.

- 2 Napauttamalla kosketusnäyttöä voit näyttää kaavion stressitasostasi keskiyöstä lähtien.

Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.

- 3 Aloita hengitysharjoitus pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla ✓.

Body Battery

Kello analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja korkea taso 76–100.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 21](#)).

Body Battery widgetin tarkasteleminen

Body Battery widget näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasostasi viime tunteina.

- 1 Tarkastele Body Battery widgetiä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

HUOMAUTUS: widget on ehkä lisättävä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 20](#)).



- 2 Napauttamalla kosketusnäyttöä saat näkyviin yhdistetyn kaavion, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso.
- 3 Pyyhkäisemällä alaspäin saat näkyviin Body Battery tiedot keskiyöstä lähtien.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä ([Kuukautiskierron seuranta](#), sivu 22). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron seuranta

Jotta voit kirjata kuukautiskierron seuranta Venu Sq laitteella, määritä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Kirjaa fyysisiä oireita, kuten akne, selkäkipu ja väsymys, valitsemalla **Fyysiset oireet**.
 - Kirjaa mielialasi valitsemalla **Mieliala**.
 - Kirjaa vuoto valitsemalla **Vuoto**.
 - Arvioi sukupuoliviettäsi (pieni tai suuri) valitsemalla **Sukupuolivietti**.
 - Kirjaa seksuaalista toimintaa valitsemalla **Seksuaalinen toiminta**.
 - Määritä nykyinen päivä ovulointipäiväksi valitsemalla **Ovulointipäivä**.

Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskauden seuranta](#), sivu 22). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskauden seuranta

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun tarvitsee määrittää raskauden seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Oireet** voit kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita ja mielialoja.
 - Valitsemalla **Verensokeri** voit kirjata verensokeritasosi ennen ja jälkeen aterioiden ja ennen nukkumaanmenoa.
 - Valitsemalla **Liike** voit kirjata vauvan liikkeitä sekuntikellon tai ajastimen avulla.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Nesteytyksen seuranta

Voit seurata päivittäistä nesteytystilasi, ottaa tavoitteet ja hälytykset käyttöön ja syöttää useimmin käyttämäsi astiakoot. Jos otat automaattiset tavoitteet käyttöön, tavoitteesi kasvaa niinä päivinä, joihin tallennat jonkin suorituksen. Hikoilu harjoituksen aikana poistaa nestettä, joten tarvitset enemmän nesteytystä.

HUOMAUTUS: voit ladata nesteytyksen seurantawidgetin Connect IQ sovelluksella.

Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen

Nesteytyksen seurantawidget näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

1 Tarkastele nesteytyswidgetiä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.



2 Valitse **+** kutakin nauttimaasi nesteannosta (1 kupillinen, 8 unssia tai 250 ml) kohti.

3 Valitse astia, jonka tilavuuden mukaan haluat lisätä nesteytystäsi.

4 Voit mukauttaa widgetiä pitämällä **B** painettuna.

5 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat muuttaa mittayksiköitä, valitse **Yksikkö**.
- Jos haluat ottaa käyttöön dynaamisia päivätavoitteita, jotka kasvavat suorituksen tallentamisen myötä, valitse **Automaattinen tavoite**.
- Jos haluat ottaa käyttöön nesteytysmuistutukset, valitse **Hälytykset**.
- Jos haluat mukauttaa astian kokoa, valitse **Astiat**, valitse haluamasi astia ja mittayksikkö sekä anna astian koko.

Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten navigoimisen tallennettuihin sijainteihin.

Suoritukset: kellossa on esiladattuna sisälaji- ja ulkoilusuoritussovelluksia esimerkiksi juoksua, pyöräilyä, voimaharjoittelua ja golfia varten. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa anturitietoja, jotka voit tallentaa ja jakaa Garmin Connect yhteisön kanssa.

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ sovellukset: voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ sovelluksen kautta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 6).

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Valitse .
 - 2 Jos aloitit suorituksen ensimmäistä kertaa, lisää suosikit valitsemalla kunkin suorituksen valintaruutu ja valitsemalla sitten .
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Valitse   ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
 - 4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes kello on valmis.
Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
 - 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen, sivu 48](#)).
- Tallenna kierrokset painamalla , aloita uusi sarja tai asento tai siirry seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietosivuja pyyhkäisemällä ylös tai alas.

Suorituksen lopettaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Hylkää suoritus valitsemalla .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Mukautetun suorituksen lisääminen

Voit luoda mukautetun suorituksen ja lisätä sen suoritusluetteloon.

- 1 Paina .
- 2 Valitse   > **Lisää**.
- 3 Valitse kopioitavan suorituksen tyyppi.
- 4 Valitse suorituksen nimi.
- 5 Muokkaa tarvittaessa suoritussovelluksen asetuksia ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 39](#)).
- 6 Kun olet tehnyt haluamasi muokkaukset, valitse **Valmis**.

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa . Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Kun painat  ensimmäisen kerran suorituksen aloittamiseksi, laite pyytää sinua valitsemaan suosikkisuorituksesi. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa. Muut suoritukset näkyvät laajassa luettelossa.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Lisää suosikki**.
 - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikki**.

Sisäharjoitukset

Venu Sq kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäsuorituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 39](#)).

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan kellon kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus-, matka- ja askeltiheystietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut tai kävellyt muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

Kun GPS ei ole käytössä pyöräillessäsi, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole lisäanturia, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja kelloon (kuten nopeus- tai poljinanturi).

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
- 4 Aloita ensimmäinen sarja.
Laite laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.
VIHJE: laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 5 Voit lopettaa sarjan pitämällä **B** painettuna.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 6 Valitse tarvittaessa , muokkaa toistojen määrää ja lisää sarjassa käytetty paino.
- 7 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja valitsemalla **B**.
- 8 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 9 Valitse suorituksen jälkeen **A** ja .

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 2,4 kilometriä (1,5 mailia). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 24](#)).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Venu Sq kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun lopetat juoksemisen, valitse **A**.
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla syöttämällä juoksumaton matka kelloosi.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kerran jälkeen pyyhkäisemällä ylöspäin, valitsemalla **Kalibroi ja tallenna** ja syöttämällä juoksumaton matka kelloosi.

Ulkoilusuoritukset

Venu Sq kello sisältää esiladattuna sovelluksia ulkoilusuorituksiin, kuten juoksuun ja pyöräilyyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä sovelluksia käyttäen oletussuorituksia, kuten kardioharjoitusta tai soutua.

Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 46*).

- 1 Aseta paikoilleen langattomat anturit, kuten sykemittari (valinnainen).
- 2 Valitse **A**.
- 3 Valitse **Juoksu**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Valitsemalla **B** voit tallentaa kierroksia (valinnainen) (*Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla, sivu 41*).
- 9 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 10 Valitse suorituksen jälkeen **A** ja ✓.

Lähteminen matkaan

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 46*).

- 1 Pariliitä langattomat anturit, kuten sykemittari, nopeusanturi tai poljinnopeusanturi (valinnainen).
- 2 Valitse **A**.
- 3 Valitse **Pyörä**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Valitse suorituksen jälkeen **A** ja ✓.

Allasuinti

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
- 5 Aloita suoritus.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 6 Paina **B**, kun lepää.
Leponäyttö avautuu.
- 7 Voit käynnistää intervalliajastimen painamalla **B**.
- 8 Kun lopetat suorituksen, pysäytä suorituksen ajanotto painamalla **A** ja tallenna suoritus painamalla **A** uudelleen pitkään.

Altaan koon määrittäminen

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Asetukset > Altaan koko**.
- 5 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

Uintitermejä

Pituus: matka altaan päästä päähän.

Intervalli: yksi tai useampi peräkkäinen altaanväli. Uusi intervalli alkaa, kun olet levännyt.

Veto: veto lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa laite on, tekee täyden kierroksen.

Swolf: swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Golf

Golfkenttien lataaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **...**.
- 2 Valitse **Lataa golfkenttiä > +**.
- 3 Valitse golfkenttä.
- 4 Valitse **Lataa**.
Kun kenttä on ladattu, se ilmestyy Venu Sq kellon kenttaluetteloon.

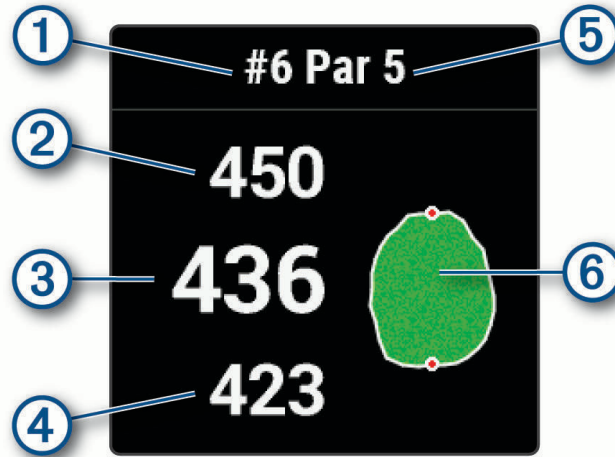
Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se puhelimella ([Golfkenttien lataaminen, sivu 27](#)). Ladatut kentät päivitetään automaattisesti. Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia ([Kellon lataaminen, sivu 48](#)).

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Golf**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 5 Voit seurata pisteitä valitsemalla **✓**.
- 6 Voit selata reikiä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
Kello siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.

Reiän tiedot

Kello laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä valittuun lipun sijaintiin (*Lipun sijainnin vaihtaminen*, sivu 28).



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys lipun valittuun sijaintiin
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Viheriön kartta

Lipun sijainnin vaihtaminen

Pelin aikana voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipputankoa.

1 Valitse kartta.

Näkyviin tulee laajempi viheriön näkymä.

2 Selaa lipun sijainteja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

 osoittaa lipun valitun sijainnin.

3 Voit hyväksyä lipun sijainnin painamalla **B**.

Reikänäkömännäytössä näkyvät matkat päivittyvät lipputangon uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.

Lipun suunnan tarkasteleminen

PinPointer ominaisuus on kompassi, joka näyttää suuntaohjeita, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkaesteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkäräyssä. Golfkäräyn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

1 Paina **A**.

2 Valitse .

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella luetteloa, jossa näkyy sellaisten reikien layup- ja dogleg-etäisyydet, joiden par on 4 tai 5.

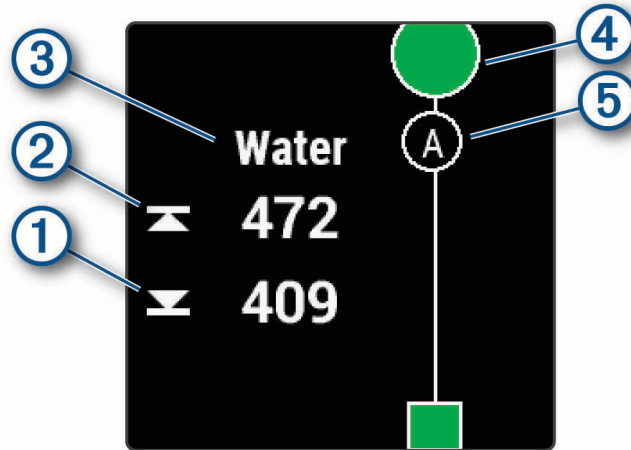
- 1 Paina .
- 2 Valitse .

HUOMAUTUS: matkat ja sijainnit poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Esteiden tarkasteleminen

Voit näyttää etäisyyden väylällä oleviin esteisiin rei'illä, joiden par on 4 tai 5. Löynnin valintaan vaikuttavat esteet näkyvät yksittäin tai ryhminä, jotta voit arvioida matkan layupiin tai pallon ilmassa kulkemaan matkaan.

- 1 Paina reiän tietonäytössä  ja valitse .



- Etäisyydet lähimmän esteen etu-  ja takareunaan  ilmestyvät näyttöön.
- Esteen tyyppi  näkyy näytön yläreunassa.
- Viheriö näkyy puoliympyränä  näytön yläreunassa. Viheriön alapuolella oleva viiva merkitsee väylän keskikohdan.
- Esteet  näkyvät kirjaimella, joka ilmaisee reiän esteiden järjestystä. Ne näkyvät viheriön alapuolella summittaisessa kohdassa suhteessa väylään.

- 2 Tarkastele nykyisen reiän muita esteitä pyyhkäisemällä.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse golfpelin aikana .
- 2 Valitse .
- 3 Valitse reikä.
- 4 Aseta pisteet valitsemalla — tai +.
- 5 Valitse .

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa kellon käyttämää pisteytystapaa.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset** > Golf.
- 3 Valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Pisteytys** > **Pisteytystapa**.
- 5 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Pisteytystavan määrittäminen, sivu 29](#)) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

Pisteet	Lyönnit suhteessa par-arvoon
0	Vähintään 2 yli
1	1 yli
2	Par
3	1 alle
4	2 alle
5	3 alle

Golftilastojen seuranta

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön kellossa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja ([Pelin yhteenvedon tarkasteleminen, sivu 30](#)). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf™ sovelluksessa.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset** > **Golf**.
- 3 Valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Pisteytys** > **Til. seuranta**.

Golftilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Golftilastojen seuranta, sivu 30](#)).

- 1 Valitse tuloskortissa reikä.
- 2 Määritä lyötyjen lyöntien määrä, puttauksset mukaan lukien, ja valitse .
- 3 Määritä lyötyjen puttausten määrä ja valitse .
- HUOMAUTUS:** puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos pallo osui väylälle, valitse .
 - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse  tai .
- 5 Valitse .

Lyöntihistorian tarkasteleminen

- 1 Kun olet pelannut reiän, valitse .
- 2 Valitsemalla  voit näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.
- 3 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit näyttää reiän kunkin lyönnin tiedot.

Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastojasi ja askeltietojasi.

- 1 Paina .
- 2 Valitse .

Pelin lopettaminen

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Loppu**.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit muokata tulostulokorttiasi valitsemalla **Muokkaa pisteitä**.
 - Voit hylätä pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää**.
 - Voit keskeyttää pelin ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Tauko**.

Garmin Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostulokortteja yhteensopivasta Garmin laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyyssejä. Golfajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 42 000 kentällä on sijoitustaulukkoja, joihin kaikki voivat liittyä. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta.

Harjoittelu

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino-, ranne- ja sykealueasetuksesi ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 15](#)). Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **⚙️ > Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Kuntoilutavoitteet

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

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueen laskenta, sivu 15](#)-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittäyksessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäyksen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect tililläsi.

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

Käyttäjäasetukset: sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät kellon alkumäärittäyksessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Harjoitukset

Kello voi ohjata sinua monivaiheisissa harjoituksissa, joissa on tavoitteet kullekin harjoitusvaiheelle, kuten matka, aika, toistot tai muita tekijöitä. Kellossa on useita esiladattuja harjoituksia eri suorituksille, kuten voimaharjoittelulle, kardioharjoittelulle, juoksulle ja pyöräilylle. Voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia ja harjoitusohjelmia käyttämällä Garmin Connect sovellusta ja siirtää ne kelloosi.

Voit luoda ajoitetun harjoitusohjelman käyttämällä Garmin Connect sovelluksen kalenteria ja lähettää ajoitetut harjoitukset kelloosi.

Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoitukset**.
- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

Kun olet aloittanut harjoituksen, kello näyttää kaikki harjoituksen vaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 36](#)) ja sinun on pariliitettävä Venu Sq kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Harjoitusohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutamaan kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajawidget lisätään Venu Sq laitteesi widgetsilmukkaan.

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun lähetät harjoitusohjelman laitteeseen, Garmin valmentajawidget ilmestyy widgetsilmukkaan.

- 1 Näytä Garmin valmentajawidget pyyhkäisemällä kellotaulua.
Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, laite näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Katso harjoitusvaiheet valitsemalla **Näytä** ja pyyhkäise oikealle, kun olet lopettanut vaiheiden tarkastelemisen (valinnainen).
- 4 Valitse **Tee harjoitus**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoituskalenteriisi ajoitettuja harjoituksia ja aloittaa harjoituksen.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoituskalenteri**.
Ajoitetut harjoituksesi tulevat näkyviin päivämäärän mukaan lajiteltuina.
- 5 Valitse harjoitus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tarkastella harjoitusvaiheita valitsemalla **Näytä**.
 - Aloita harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.

Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, kello näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät keskeisten liikkeiden suurimman voimasuorituksen painon, useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat ja pisimmän juoksun tai pyöräilyn.

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse ennätys.
- 5 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse palautettava ennätys.
- 5 Valitse **Edellinen > ✓**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse poistettava ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä ennätys > ✓**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > ✓**.
Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.
HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Navigointi

Kellon GPS-navigointitoimintojen avulla voit tallentaa sijainteja, navigoida sijainteihin ja etsiä reitin kotiin.

Sijainnin tallentaminen

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

Sijainti on piste, joka tallennetaan kelloon. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, voit merkitä sijainteja tässä.

- 1 Mene paikkaan, jonka haluat merkitä.
- 2 Valitse **A**.
- 3 Valitse **Navigoi > Tallenna sijainti**.
VIHJE: jos haluat merkitä sijainnin nopeasti, valitse säädinvalikosta  (*Säädinvalikon käyttäminen, sivu 2*).
Kun kello on hakenut GPS-signaalit, sijaintitiedot tulevat näyttöön.
- 4 Valitse **✓**.
- 5 Valitse kuvake.

Sijainnin poistaminen

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti.
- 4 Valitse **Poista > ✓**.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti ja **Mene**.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
- 5 Liiku eteenpäin.
Kompassi tulee näyttöön. Kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.
VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla näytön yläreunan siirtymissuuntaan.

Navigoiminen takaisin alkuun

Ennen kuin voit navigoida takaisin alkuun, sinun on etsittävä satelliitteja, käynnistettävä ajanotto ja aloitettava suoritus.

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa suorituksen vaiheessa. Jos esimerkiksi juokset itsellesi vieraassa kaupungissa etkä ole varma, miten pääset takaisin polun päähän tai hotelliin, voit navigoida takaisin lähtöpisteeseen. Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Palaa alkuun**.
Kompassi tulee näyttöön.
- 3 Liiku eteenpäin.
Kompassin nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.
VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla kellon navigointisuuntaan.

Navigoinnin lopettaminen

- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja jatkaa suoritusta, paina **B** pitkään ja valitse **Lopeta navigointi**.
- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja tallentaa suorituksen, valitse **A** ja .

Kompassi

Kellossa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen.

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

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

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse  > **Tunnistimet > Kompassi > Aloita kalibointi**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Historia

Kello tallentaa enintään 200 tuntia suoritustietoja. Synkronoimalla tietosi voit tarkastella rajatonta määrää suorituksia sekä aktiivisuus- ja sykeurantatietoja Garmin Connect tililläsi ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 37](#)) ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 37](#)).

Kun kellon muisti on täynnä, kello alkaa korvata vanhimpia tietoja.

Historian käyttäminen

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat tarkastella tämänviikkoista suoritusta, valitse **Tämä viikko**.
 - Jos haluat tarkastella aiempaa suoritusta, valitse **Edelliset viikot**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Valitse **▲** ja valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kierrokset** voit tarkastella kunkin kierroksen lisätietoja.
 - Valitsemalla **Sarjat** voit tarkastella kunkin painonnostosarjan lisätietoja.
 - Valitsemalla **Intervallit** voit tarkastella kunkin uinti-intervallin lisätietoja.
 - Valitsemalla **Aika alueella** voit näyttää aikasi kullakin sykealueella.
 - Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

Ennen kuin voit tarkastella sykealueetietoja, sinun on käytettävä suorituksen aikana sykemittausta ja tallennettava suoritus.

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat tarkastella tämänviikkoista suoritusta, valitse **Tämä viikko**.
 - Jos haluat tarkastella aiempaa suoritusta, valitse **Edelliset viikot**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Pyyhkäise ylöspäin ja valitse **Aika alueella**.

Garmin Connect

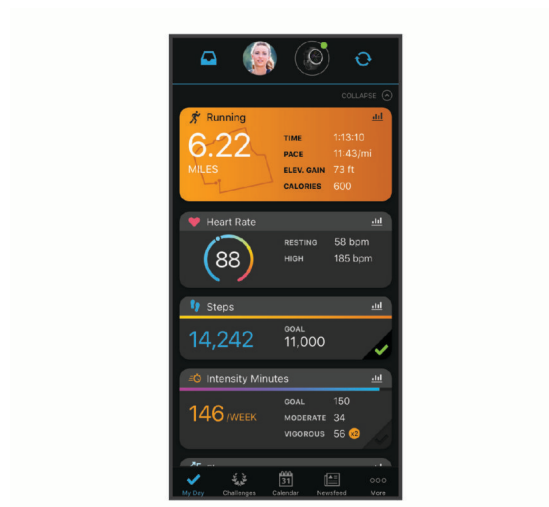
Garmin Connect tilin avulla voit seurata suorituskyyäsi ja pitää yhteyttä kavereihin. Sen työkaluilla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi sekä kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyörälenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja golfharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität kellon puhelimeen Garmin Connect sovelluksessa. Voit luoda tilin myös, kun määrität Garmin Express sovelluksen (www.garmin.com/express).

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen kelloon, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja kuntoilu- ja ulkoliikuntasuorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit, poljinnopeuden/askeltiheyden, karttanäkymän sekä tahti- ja nopeuskaaviot. Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja golfpeleistäsi, kuten tulokortit, tilastot ja kenttätiedot. Lisäksi voit tarkastella mukautettavia raportteja.

HUOMAUTUS: joidenkin tietojen tarkasteleminen edellyttää valinnaisen langattoman anturin pariliitosta kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 46).



Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua rentoon kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voitte seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa kellon asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen ([Pariliitos älypuhelimeen, sivu 3](#)), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

2 Tuo kello enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.

Kello synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit lisätä kelloon myös musiikkia ([Oman äänisisällön lataaminen, sivu 8](#)). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.

2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.

3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.

4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen mukauttaminen

Kellotaulun vaihtaminen

Voit valita useista esiladatuista kellotauluista tai käyttää Connect IQ kellotaulua, joka on ladattu kelloosi ([Connect IQ ominaisuudet, sivu 6](#)). Voit myös muokata nykyistä kellotaulua ([Kellotaulun muokkaaminen, sivu 38](#)) tai luoda uuden ([Mukautetun kellotaulun luominen, sivu 38](#)).

1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.

2 Valitse **Kellotaulu**.

3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.

4 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Kellotaulun muokkaaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tyyliä ja tietokenttiä.

- 1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.
- 4 Voit muokata kellotaulua valitsemalla .
- 5 Valitse muokattava vaihtoehto.
- 6 Voit selata asetuksia pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 7 Valitse haluamasi asetus valitsemalla **A**.
- 8 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Mukautetun kellotaulun luominen

Voit luoda uuden kellotaulun valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot.

- 1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Pyyhkäise vasemmalle ja valitse **+**.
- 4 Selaa taustavaihtoehtoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä oleva tausta napauttamalla näyttöä.
- 5 Selaa analogisia ja digitaalisia kellotauluja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä oleva kellotaulu napauttamalla näyttöä.
- 6 Selaa korostusvärejä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä oleva väri napauttamalla näyttöä.
- 7 Valitse kukin mukautettava kenttä ja valitse siinä näytettävät tiedot.
Tämän kellotaulun mukautettavat tietokentät ilmaistaan valkoisella reunuksella.
- 8 Voit mukauttaa aikamerkintöjä pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 9 Voit selata aikamerkintöjä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 10 Valitse **A**.

Laite määrittää uuden kellotaulun aktiiviseksi kellotauluksi.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon käyttäminen, sivu 2](#)).

- 1 Pidä **A** painettuna.
Säädinvalikko avautuu.
- 2 Pidä **B** painettuna.
Säädinvalikko siirtyy muokkaustilaan.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa valitsemalla kohdan, johon haluat siirtää sen, tai vetämällä pikavalinnan uuteen sijaintiin.
 - Valitse , jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **+**.

HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto on käytettävissä vasta sen jälkeen, kun olet poistanut vähintään yhden pikavalinnan valikosta.

Pikavalintojen määrittäminen

Voit määrittää pikavalinnan jollekin suosikkitoiminnolle, kuten Garmin Pay lompakolle tai musiikin hallinnalle.

1 Pyyhkäise kellotaulussa oikealle.

2 Valitse vaihtoehto:

- Jos määrität pikavalintaa ensimmäistä kertaa, pyyhkäise ylöspäin ja valitse **Asetukset**.
- Jos olet määrittänyt pikavalintoja aiemmin, paina **B** pitkään ja valitse **Oikotie**.

3 Valitse pikavalintasäädin.

Kun pyyhkäiset kellotaulussa oikealle, pikavalintasäädin tulee näkyviin.

Suoritukset ja sovellusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suoritussovelluksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietonäyttöjä sekä ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä, ja ne vaihtelevat kellon mallin mukaan.

Pida **B** painettuna, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja valitse sovellusasetukset.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoitteluhälytyksiä ([Hälytykset, sivu 40](#)).

Auto Lap: määrittää Auto Lap® toiminnon asetukset ([Auto Lap, sivu 41](#)).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun pysähtyt tai kun vauhtisi laskee määritetyn nopeuden alle ([Käyttäminen: Auto Pause®, sivu 42](#)).

Autom. lepo: määrittää laitteen tunnistamaan levon automaattisesti allasuinnin aikana ja luomaan lepointervallin.

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana ([Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 42](#)).

Aut. sarja: voit määrittää laitteen aloittamaan ja lopettamaan harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten aikana.

Mailakehote: näyttää kehoitteen, jossa voit määrittää käyttämäsi golfmailan kunkin havaitun lyönnin jälkeen.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 40](#)).

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka golfpallo lentää draiverilla.

Muokkaa painoa: voit lisätä voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytetyn painon.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan ([GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 42](#)).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuuntia varten.

Tallenna suoritus: ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect palvelulle räätälöityjä kuntotietoja.

Pisteytys: ottaa pistelaskun käyttöön tai poistaa sen käytöstä automaattisesti, kun aloitat golfpelin. Kysy aina -valinta näyttää kehoitteen aina, kun aloitat pelin.

Pisteytystapa: määrittää golfin pisteytystavaksi lyöntipeli tai pistebogey.

Til. seuranta: ottaa käyttöön golftilastojen seurannan pelin aikana.

Tila: ottaa pistelaskun käyttöön tai poistaa sen käytöstä automaattisesti, kun aloitat golfpelin. Kysy aina -valinta näyttää kehoitteen aina, kun aloitat pelin.

Turnaustila: poistaa käytöstä ominaisuudet, jotka eivät ole sallittuja virallisissa turnauksissa.

Värinäähälytykset: ottaa käyttöön hälytykset, jotka kehottavat hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa tietonäyttöjä harjoitustavoitteidesi tai käyttämiesi lisävarusteiden mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa jotakin tietonäyttöä siten, että siinä näkyy kierrostahtisi tai sykealueesi.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Voit muuttaa kunkin tietonäytön tietokenttien tyyliä ja määrää valitsemalla **Asettelu**.
- Voit mukauttaa tietonäytön kenttiä valitsemalla näytön ja valitsemalla **Muokkaa tietokenttiä**.
- Voit näyttää tai piilottaa tietonäytön valitsemalla näytön vieressä olevan kytkimen.
- Voit näyttää tai piilottaa sykealuemittarinäytön valitsemalla **Sykealuemittari**.

Hälytykset

Voit määrittää hälytyksiä kaikkia suorituksia varten helpottamaan harjoittelua tiettyjä tavoitetta kohti. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Joitakin hälytyksiä varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari tai poljinnopeusanturi. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimi-arvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauat säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimi-arvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Hälytykset**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
- Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.

7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.

8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.

9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Aluehälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla

Auto Lap toiminnolla voit määrittää kellon merkitsemään kierroksen automaattisesti tietyn matkan välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri osissa (esimerkiksi 1 mailin tai 5 kilometrin välein).

1 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse vaihtoehto:

- Voit ottaa Auto Lap toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla kytkimen.
- Voit muuttaa kierrosten välistä matkaa valitsemalla **Auto Lap**.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi kello värisee, jos värinä on käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 43](#)).

Käyttäminen:Auto Pause

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt tai tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä.

HUOMAUTUS: kello ei tallenna suoritustietoja, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Pause**.

6 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
- Valitsemalla **Tahti** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi laskee tietyn arvon alle.
- Valitsemalla **Nopeus** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

Aina käytössä -asetuksen on oltava käytössä suoritusten aikana, jotta voit ottaa automaattisen vierityksen käyttöön (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 45*).

Automaattisella vierityksellä voit katsoa kaikki suoritustietonäytöt, kun ajanotto on käynnissä.

1 Pidä  painettuna.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Automaattinen vieritys**.

6 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

Lisätietoja GPS-ominaisuudesta on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse mukautettava suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **GPS**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Ei käytössä** voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä suoritusta varten.
- Ota käyttöön oletusarvoinen GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Vain GPS**.
- Valitsemalla **GPS + GLONASS** (venäläinen satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
- Valitsemalla **GPS + GALILEO** (Euroopan unionin satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.

HUOMAUTUS: gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät, sivu 43*).

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

Kun käytät GPS:ää ja toista satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat akun virtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Laitteesi voi käyttää näitä GNSS (Global Navigation Satellite Systems) -järjestelmiä.

GPS: yhdysvaltojen luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GLONASS: venäjän luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GALILEO: euroopan avaruusjärjestön luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

Puhelin- ja Bluetooth asetukset

Pidä  painettuna ja valitse  > **Puhelin**.

Tila: näyttää nykyisen Bluetooth yhteyden tilan, ja voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan.

Ilmoitukset: laite ottaa älykkäät ilmoitukset käyttöön ja poistaa ne käytöstä automaattisesti valintojesi perusteella ([Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 4](#)).

Yhteyshäilytykset: häilyttää, kun pariliitetty älypuhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden.

Pariliitä puhelin: yhdistää laitteesi yhteensopivaan älypuhelimeen, joka tukee Bluetooth tekniikkaa.

Synkronoi: voit siirtää tietoja laitteen ja Garmin Connect sovelluksen välillä.

Pysäytä LiveTrack: voit pysäyttää meneillään olevan LiveTrack istunnon.

Järjestelmäasetukset

Pidä  painettuna ja valitse  > **Järjestelmä**.

Automaattinen lukitus: lukitsee kosketusnäytön automaattisesti tahattomien ruutukosketusten välttämiseksi. Avaa kosketusnäyttö pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Kieli: voit asettaa laitteen käyttöliittymän kielen.

Aika: määrittää paikallisen ajan muodon ja lähteen ([Aika-asetukset, sivu 43](#)).

Päiväys: voit määrittää päiväyksen ja päiväyksen muodon manuaalisesti.

Näyttö: määrittää näytön aikakatkaisun ja kirkkauden ([Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 45](#)).

Physio TrueUp: sallii laitteen synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista Garmin laitteista.

Värinä: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä värinän ja määrittää värinän voimakkuuden.

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan.

Yksikkö: määrittää mittayksiköt tietojen näyttämistä varten ([Mittayksikön vaihtaminen, sivu 45](#)).

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta voit joutua lataamaan akun tavallista useammin.

USB-tila: määrittää laitteen käyttämään massamuistitilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Nollaa: voit palauttaa oletusasetukset tai poistaa henkilökohtaiset tiedot ja nollata asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 52](#)).

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, oletusasetusten palauttaminen poistaa myös lompakon laitteestasi.

Ohjelmistopäivitys: voit tarkistaa ohjelmistopäivitykset.

Tietoja: näyttää laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen.

Aika-asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse  > **Järjestelmä** > **Aika**.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Aikalähde: voit määrittää ajan manuaalisesti tai automaattisesti pariliitetyn mobiililaitteen perusteella.

Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät kellon ja etsit satelliitteja tai synkronoit puhelimen kanssa, kello havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun Venu Sq laite pariliitetään mobiililaitteeseen.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Aika** > **Aikalähde** > **Manuaalinen**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot** > **Hälytykset** > **Lisää hälytys**.
- 3 Valitse **Aika** ja anna aika.
- 4 Valitse **Toisto** ja valitse vaihtoehto.
- 5 Valitse **Merkintä** ja valitse hälytyksen kuvaus.

Herätyksen poistaminen

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot** > **Hälytykset**.
- 3 Valitse hälytys ja valitse **Poista**.

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot** > **Ajanotto**.
- 3 Anna aika ja valitse .
- 4 Valitse **A**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot** > **Sekuntikello**.
- 3 Voit käynnistää ajastimen painamalla **A**.
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla **B**.
Kokonaisajanotto jatkuu.
- 5 Pysäytä ajanotto valitsemalla **A**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Nollaa ajanotto pyyhkäisemällä alaspäin.
 - Voit tallentaa sekuntikellon ajan suoritukseksi pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit katsoa kierrosajanotot pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Katso kierrokset**.
 - Voit sulkea sekuntikellon pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Valmis**.

Näyttöasetusten mukauttaminen

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Näyttö**.
- 3 Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkauden.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Suorituksen aikana** voit näyttää suorituksen aikaiset näyttöasetukset.
 - Valitsemalla **Ei suorituksen aikana** voit näyttää näyttöasetukset muutoin kuin suorituksen aikana.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Aikakatkaus** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.
HUOMAUTUS: valitsemalla **Aina käytössä** -asetuksen voit pitää kellotaulun näkyvissä ja sammuttaa vain taustan. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan.
 - Valitsemalla **Ele** voit määrittää näytön syttymään, kun kierrät rannetta kehoa kohti katsoaksesi kelloa. Voit myös säätää eleen herkkyyttä siten, että näyttö käynnistyy useammin tai harvemmin.
HUOMAUTUS: Ele- ja **Aina käytössä** -asetukset ovat poissa käytöstä uniaikana ja Älä häiritse -tilassa, jotta näyttö ei käynnisty, kun nuket.

Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa kellossa näkyviä mittayksiköitä.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyypin.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Garmin Connect Asetukset

Voit muuttaa kellon asetuksia Garmin Connect tilin kautta käyttämällä joko Garmin Connect sovellusta tai Garmin Connect sivustoa. Jotkin asetukset ovat käytettävissä vain Garmin Connect tilin kautta, eikä niitä voi muuttaa kellossa.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai , valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- Valitse kello Garmin Connect sovelluksen laitewidgetistä.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön kellossa synkronoimalla tietosi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 37, Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 37*).

Langattomat anturit

Kelloa voidaan käyttää langattomien ANT+® anturien kanssa. Musiikkiominaisuuksia sisältävää kelloa voi käyttää myös Bluetooth anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa buy.garmin.com.

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman ANT+ tai Bluetooth anturin Garmin kelloon ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

VIHJE: jotkin ANT+ anturit muodostavat pariliitoksen kelloon automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on käynnissä ja lähellä kelloa.

- 1 Siirry vähintään 10 metrin (33 jalan) päähän muista langattomista antureista.
- 2 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 3 Pidä  painettuna.
- 4 Valitse  > **Tunnistimet** > **Lisää uusi**.
- 5 Tuo kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista ja odota, kun kello muodostaa pariliitoksen anturin kanssa.
Kun kello on muodostanut yhteyden anturiin, näytön yläreunaan ilmestyy kuvake.

Jalka-anturi

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

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

Jalka-anturin kalibroiminen

Ennen jalka-anturin kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 46](#)).

Manuaalinen kalibrointi on suositeltava, jos tiedät kalibrointitekijän. Tiedät ehkä kalibrointitekijän, jos olet kalibroinut jalka-anturin toisen Garmin tuotteen kanssa.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Tunnistimet** > **Jalka-anturi** > **Kalibrointi tekijä**.
- 3 Sääda kalibrointitekijää:
 - Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 46](#)).

Jalka-anturi kalibroitu itsestään, mutta voit parantaa nopeus- ja matkatietoja juoksemalla muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-toimintoa.

- 1 Seiso ulkona 5 minuutin ajan paikassa, josta on hyvä näkyvyys taivaalle.
- 2 Aloita juoksusuoritus.
- 3 Juokse radalla pysähtymättä 10 minuutin ajan.
- 4 Lopeta suoritus ja tallenna se.

Jalka-anturin kalibrointiarvo muuttuu tarvittaessa tallennettujen tietojen perusteella. Jalka-anturia ei yleensä tarvitse kalibroida uudelleen, ellei juoksuolympi muutu.

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja kelloon.

- Pariliitä anturi ja kello (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 46*).
- Määritä renkaan koko (*Nopeusanturin kalibroiminen, sivu 47*).
- Lähde matkaan (*Lähteminen matkaan, sivu 26*).

Nopeusanturin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida nopeusanturin, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan nopeusanturiin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 46*).

Manuaalinen kalibrointi on valinnainen ja saattaa parantaa tarkkuutta.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse  > **Tunnistimet** > **Nopeus/poljinnopeus** > **Renkaan koko**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Automaattinen** voit laskea renkaan koon ja kalibroida nopeusanturin automaattisesti.
 - Voit kalibroida nopeusanturin manuaalisesti valitsemalla **Manuaalinen** ja antamalla renkaan koon (*Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 56*).

Maila-anturit

Venu Sq Music kello tukee Approach® CT10 golfmaila-antureita. Pariliitetyillä maila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä. Lisätietoja on maila-anturien käyttöoppaassa.

HUOMAUTUS: lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa garmin.com/ct10compatibility.

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä Venu Sq kelloa älykkäiden Varia pyöränvalojen ja takatutkan kanssa. Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

tempe

Laite tukee tempe lämpöanturia. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot. Pariliitä tempe anturi laitteeseesi, jotta näet lämpötilatiedot. Katso lisätiedot tempe anturin ohjeista (garmin.com/manuals/tempe).

Laitteen tiedot

Kellon lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 50).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin kellon latausliitäntään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset*, sivu 43). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Pariliitos älypuhelimeen*, sivu 3).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen*, sivu 37).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti kelloosi. Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä kelloa aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, kello käynnistyy uudelleen.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää kellon ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä kello (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 37*).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen kelloon.
- 2 Kun Garmin Express sovellus on lähettänyt päivityksen, irrota kello tietokoneesta.
Kello asentaa päivityksen.

Kellon tietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Tietoja**.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

Pidä **B** painettuna 10 sekuntia.

Tekniset tiedot

Akun/pariston tyyppi	Ladattava sisäinen litiumpolymeeriakku
Akun-/paristonkesto	Enintään 6 päivää älykellotilassa
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Venu Sq laitteen langaton taajuus	2,4 GHz (nimellinen -0,82 dBm)
Venu Sq Music laitteen langaton taajuus	2,4 GHz (nimellinen 9,98 dBm)
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

Akunkestotiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia laitteessa on käytössä, kuten aktiivisuuden seuranta, rannesykemittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS ja yhdistetyt anturit.

Tila	Akunkesto
Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta sekä jatkuva rannesykemittaus	Enintään 6 päivää
Älykellotila ja musiikin toisto laitteessa	Enintään 8 h
GPS-tila	Enintään 14 h
GPS-tila ja musiikin toisto laitteessa	Enintään 6 h

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

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

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

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

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun kello on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Huuhtele vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

Hihnojen vaihtaminen

Laitteessa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää laitteeseen.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko laitteen toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Vianmääritys

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Venu Sq laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta älypuhelin ja laite ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista laite älypuhelimien Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden älypuhelimien, poista laite Garmin Connect sovelluksesta siinä älypuhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse  > **Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon

Jos Bluetooth kuulokkeet on yhdistetty puhelimeen aiemmin, ne yhdistyvät ehkä automaattisesti puhelimeen eivätkä kelloon. Kokeile seuraavia vinkkejä.

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa.
Katso lisätietoja puhelimen käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä puhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita kelloon.
- Pariliitä kuulokkeet kelloon ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 8](#)).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Venu Sq Music kelloa, joka on yhdistetty Bluetooth kuulokkeisiin, signaali on voimakkain, kun kellon ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Jos käytät Venu Sq Music kelloa vasemmassa ranteessa, varmista että kuulokkeiden Bluetooth antenni on vasemmalla puolella.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.
- Jos käytät metallista tai nahkaista kellonhihnaa, voit parantaa signaalin voimakkuutta vaihtamalla silikoniseen kellonhihnaan.

Kellon kieli on väärä

Voit vaihtaa kellon kielivalintaa, jos olet valinnut väärän kielen vahingossa.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 4 Vieritä luettelon toiseen kohtaan ja valitse se.
- 5 Valitse kieli.

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun se synkronoituu älypuhelimien kanssa tai hakee GPS-signaaleja. Synkronoi laite, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Kosketa **B** pitkään ja valitse  > **Järjestelmä** > **Aika**.
- 2 Varmista, että **Automaattinen** on valittu.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Varmista, että älypuhelimesi näyttää oikean paikallisen ajan, ja synkronoi laitteesi älypuhelimeen (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 37*).
 - Aloita ulkoilusuoritus, siirry ulos paikkaan, jossa on esteetön näköyhteys taivaalle, ja odota, kun laite hakee satelliittisignaaleja.

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä näytön aikakatkaisuaikaa (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 45*).
- Pienennä näytön kirkkautta (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 45*).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä, sivu 5*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 18*).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 5*).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Sykkeen lähettäminen, sivu 14*).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 15*).
- Poista automaattiset pulssioksimetrin lukemat käytöstä (*Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen, sivu 17*).

Kellon uudelleenkäynnistys

Jos kello lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

HUOMAUTUS: kellon käynnistäminen uudelleen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

- 1 Paina **A** 15 sekunnin ajan.
Kello sammuu.
- 2 Käynnistä kello painamalla **A** sekunnin ajan.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin. Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustietosi latautuvat, ennen kuin nollaat kellon asetukset.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.
HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, tämä asetus poistaa lompakon kellostasi. Jos olet tallentanut musiikkia kelloon, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot, kuten käyttäjäprofiilitiedot, mutta säilyttää suoritushistorian sekä ladatut sovellukset ja tiedostot, valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä kellon etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
 - Yhdistä laite Garmin Connect tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.

Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.

- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: kello saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Tehominuuttien ja kalorien laskennan tarkkuuden parantaminen

Voit parantaa näiden arvioiden tarkkuutta kävelemällä tai juoksemalla ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta 15 minuutin ajan.

HUOMAUTUS: kun olet kalibroinut laitteen ensimmäisen kerran, ! ei enää näy Oma päivä -widgetissä.

- 1 Näytä **Oma päivä** -widget pyyhkäisemällä kellotaulua.
- 2 Valitse !.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.
Laite ei ole lääkintälaitte. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

Aika alueella: kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Alin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

Askeltiheys: juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vetomatka: nykyisen intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotahti/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kellonaika: kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 27](#)).

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen vetomatka: nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Keskimääräinen vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskimääräiset vedot/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitahti / 500 m: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kierroksen askeleet: nykyisen kierroksen askelmäärä.

Kierroksen askeltiheys: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen SY % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskinopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kierrostahti / 500 m: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

Kulunut aika: tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Laite on liitettävä tempe anturiin, jotta nämä tiedot näkyvät.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta tai askeltiheyttä mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Stressi: nykyinen stressitasosi.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Sykealue: nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Uintiaika: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

Vedot: nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vetomatka: vetokohtainen matka.

Vetotahti: vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

Viime altaanvälin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viime intervallin Swolf: viimeksi suoritettun intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Viime intervallin vetomatka: viimeksi uidun intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime intervallin vetotyyppi: viimeksi suoritettun intervallin aikana käytetty vetotyyppi.

Viimeisen kierroksen pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen SY: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Viime kierroksen syke % maksimista: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen tahti / 500 m: viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Ylin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtalainen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtalainen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Renkaan koko ja ympärysmitta

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmitan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.



WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

