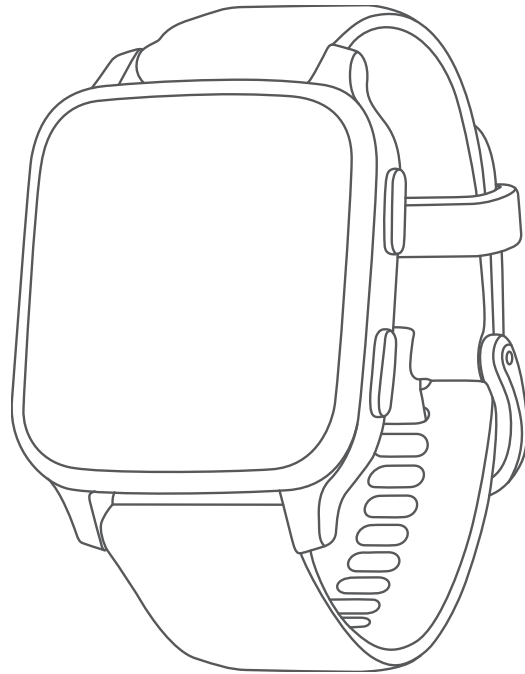


GARMIN®



VENU® SQ

Användarhandbok

© 2020 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® och Venu® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ och Varia™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple®, iPhone® och iTunes® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. Wi-Fi® är ett registrerat varumärke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

M/N: AA3958, A03958

Innehållsförteckning

Introduktion.....	1	Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	10
Översikt över enheten.....	1	Hantera Garmin Pay kort.....	10
Pekskärmtips.....	2	Ändra din Garmin Pay kod.....	11
Låsa och låsa upp pekskärmen.....	2	Säkerhets- och spårningsfunktioner.....	11
Använda menyn för kontroller.....	2	Lägga till nödsituationskontakter.....	11
Ikoner.....	3	Lägga till kontakter.....	11
Ställa in klockan.....	3	Sätta på och stänga av händelsedektorn.....	12
Smarta funktioner.....	3	Begära hjälp.....	12
Para ihop din smartphone.....	3	Pulsfunktioner.....	12
Anslutna funktioner.....	4	Pulsmätning vid handleden.....	13
Telefonaviseringar.....	4	Bära klockan.....	13
Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	4	Tips för oregelbundna pulsdatabas.....	13
Visa aviseringar.....	4	Visa puls-widjeten.....	14
Svara på ett sms.....	5	Ställa in en varning för onormal puls.....	14
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	5	Sända puls.....	14
Hantera aviseringar.....	5	Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	15
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	5	Om pulszoner.....	15
Använda stör ej-läge.....	5	Ställa in dina pulszoner.....	15
Söka efter din telefon.....	6	Beräkning av pulszon.....	15
Connect IQ funktioner.....	6	Om VO2-maxberäkningar.....	16
Hämta Connect IQ funktioner.....	6	Få ditt förväntade VO2-maxvärde....	16
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	6	Pulsoximeter.....	16
Wi-Fi anslutna funktioner.....	6	Läsa av pulsoximetervärden.....	16
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	7	Ändra läge för pulsoximetrimätning.....	17
Musik.....	7	Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	17
Ansluta till en tredjepartsleverantör.....	7	Aktivitetsspårning.....	17
Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	7	Automatiskt mål.....	18
Ansluta från en tredjepartsleverantör.....	8	Använda inaktivitetsvarning.....	18
Hämta personliga ljudfiler.....	8	Sömnspårning.....	18
Ansluta Bluetooth hörlurar.....	8	Intensiva minuter.....	18
Lyssna på musik.....	8	Få intensiva minuter.....	19
Musikuppspelningskontroller.....	9	Garmin Move IQ™.....	19
Garmin Pay.....	9	Inställningar för aktivitetsspårning.....	19
Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	9	Stänga av aktivitetsspårning.....	19
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	10	Widgets.....	20
		Visa widgetar.....	21

Anpassa widgetslingan.....	21	Visa en sammanfattning av	
Om Min dag.....	21	rundan.....	31
Widget för hälsostatistik.....	21	Avsluta en runda.....	32
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	22	Garmin Golf app.....	32
Använda stressnivåwidgeten.....	22	Träning.....	32
Body Battery.....	22	Ställa in din användarprofil.....	32
Visa Body Battery widgeten.....	22	Träningsmål.....	32
Tips för bättre Body Battery data.....	23	Inställningar för kön.....	32
Menscykelspårning.....	23	Träningspass.....	33
Logga information om		Påbörja ett träningspass.....	33
menstruationscykeln.....	23	Använda Garmin Connect	
Graviditetsspårning.....	23	träningsprogram.....	33
Logga graviditetsinformation.....	23	Anpassade träningsprogram.....	33
Vätskekontroll.....	24	Starta dagens träning.....	33
Använda widgeten för spårning av		Visa schemalagda träningspass..	34
vätskeintag.....	24	Personliga rekord.....	34
Appar och aktiviteter.....	24	Visa dina personliga rekord.....	34
Starta en aktivitet.....	25	Återställa ett personligt rekord.....	34
Tips för att spela in aktiviteter.....	25	Ta bort ett personligt rekord.....	34
Stoppa en aktivitet.....	25	Ta bort alla personliga rekord.....	35
Lägga till en egen aktivitet.....	25	Navigation.....	35
Lägga till eller ta bort en		Spara din plats.....	35
favoritaktivitet.....	25	Ta bort en plats.....	35
Inomhusaktiviteter.....	26	Navigera till en sparad plats.....	35
Registrera en		Navigera tillbaka till start.....	36
styrketränningsaktivitet.....	26	Avbryta navigering.....	36
Kalibrera löpbandsdistansen.....	26	Kompass.....	36
Utomhusaktiviteter.....	26	Manuell kalibrering av kompassen..	36
Ut och springa.....	27	Historik.....	36
Ta en cykeltur.....	27	Använda historik.....	37
Ta en simtur i bassäng.....	27	Visa din tid i varje pulszone.....	37
Ange bassänglängden.....	28	Garmin Connect.....	37
Simterminologi.....	28	Använda Garmin Connect appen.....	38
Golf.....	28	Använda Garmin Connect på din	
Hämta golfbanor.....	28	dator.....	38
Spela golf.....	28	Anpassa enheten.....	38
Hålinformation.....	29	Byta urtavla.....	38
Ändra flaggplats.....	29	Redigera en urtavla.....	39
Visa riktningen till flaggan.....	29	Skapa en egen urtavla.....	39
Visa layup- och doglegavstånd.....	30	Anpassa menyn för kontroller.....	39
Visa hinder.....	30	Ställa in en genvägskontroll.....	40
Registrera score.....	30	Inställningar för aktiviteter och	
Ställa in scoringmetod.....	30	appar.....	40
Spåra golfstatistik.....	31		
Registrering av golfstatistik.....	31		
Visa din slaghistorik.....	31		

Anpassa datasidorna.....	41	Skötsel av enheten.....	51
Varningar.....	41	Rengöra klockan.....	51
Ställa in varning.....	42	Byta banden.....	51
Auto Lap.....	42	Felsökning.....	52
Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen.....	42	Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....	52
Använda Auto Pause®.....	43	Telefonen ansluter inte till enheten.....	52
Använda Bläddra automatiskt.....	43	Hörlurarna ansluter inte till klockan.....	52
Ändra GPS-inställningarna.....	43	Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....	52
GPS och andra satellitsystem.....	44	Min klocka är på fel språk.....	52
Telefon- och Bluetooth inställningar....	44	Min enhet visar inte rätt tid.....	53
Systeminställningar.....	44	Maximera batteriets användningstid... ..	53
Tidsinställningar.....	44	Starta om klockan.....	53
Tidszoner.....	45	Återställa alla standardinställningar....	53
Ställa in tid manuellt.....	45	Söka satellitsignaler.....	54
Ställa in larm.....	45	Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	54
Ta bort ett larm.....	45	Aktivitetsspårning.....	54
Starta nedräkningstimern.....	45	Stegräkningen verkar inte stämma..	54
Använda stoppuret.....	45	Förbättra noggrannheten för intensiva minuter och kalorier.....	54
Anpassa skärminställningarna.....	46	Mer information.....	54
Ändra måttenheterna.....	46	Bilagor.....	55
Garmin Connect inställningar.....	46	Datafält.....	55
Trådlösa sensorer.....	46	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	57
Para ihop dina trådlösa sensorer.....	47	Hjulstorlek och omkrets.....	57
Fotenhet.....	47	Symbolförklaringar.....	57
Kalibrera din fotenhet.....	47		
Förbättring av foot pod-kalibrering..	47		
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	47		
Kalibrera fartsensorn.....	48		
Klubbsensorer.....	48		
Situationsberedskap.....	48		
tempe.....	48		
Enhetsinformation.....	49		
Ladda klockan.....	49		
Produktuppdateringar.....	49		
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	49		
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	50		
Visa information om klockan.....	50		
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	50		
Specifikationer.....	50		
Information om batteritid.....	50		

Introduktion

⚠ VARNING

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

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Översikt över enheten




- Ⓐ **Åtgärdsnapp:** Tryck om du vill starta enheten.
Tryck om du vill starta eller stoppa aktivitetstimern.
Håll intryckt i 2 sekunder för att visa menyn för kontroller, inklusive enhetens av-/på-knapp.
Håll ned tills du känner 3 vibrationer för att starta assistansfunktionen (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 11*).
- Ⓑ **Bakåtknapp (meny):** Tryck för att återgå till föregående skärm, utom under en aktivitet.
Under en aktivitet trycker du för att markera ett nytt varv, starta ett nytt set eller övning eller gå vidare till nästa steg i ett träningspass.
Håll ned för att visa en meny med enhetsinställningar och alternativ för den aktuella skärmen.
- Ⓒ **Pekskärm:** Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom förenklade widgets, funktioner och menyer.
Välj genom att trycka.
Dubbelklicka för att aktivera enheten.
Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.
Under en aktivitet sveper du åt höger om du vill visa urtavlan och förenklade widgets.
På urtavlan sveper du höger för att visa genvägsfunktionen.

Pekskärmstips

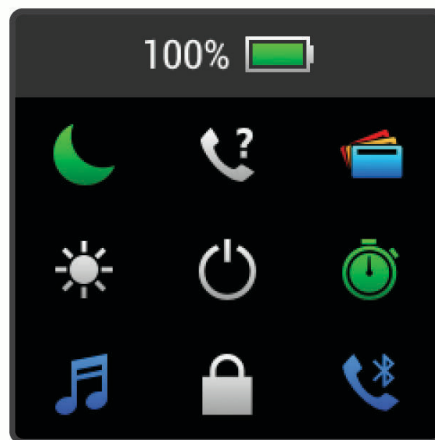
- Dra uppåt eller nedåt för att bläddra igenom listor och menyer.
- Svep uppåt eller nedåt om du vill bläddra snabbt.
- Tryck för att välja ett objekt.
- På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra genom widgetarna på enheten.
- I en widget trycker du för att visa ytterligare widgetsidor, om det är tillgängligt.
- Dra fingret uppåt eller nedåt för att visa nästa datasida under en aktivitet.
- Under en aktivitet sveper du åt höger om du vill visa urtavlan och widgets och åt vänster om du vill återgå till aktivitetsdatafälten.
- Gör ett menyval i taget.

Låsa och låsa upp pekskärmen

Lås pekskärmen för att förhindra oavsiktliga nedtryckningar på skärmen.

- 1 Håll **A** nedtryckt för att visa meny för kontroller.
- 2 Välj .
Pekskärmen låses och reagerar inte på tryckningar förrän du låser upp den.
- 3 Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp pekskärmen.

Använda menyn för kontroller












Menyn för kontroller innehåller anpassningsbara kortkommandon som att låsa pekskärmen och stänga av klockan.

Obs! Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort kortkommandona i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 39](#)).

- 1 Från valfri skärm håller du in **A** i 2 sekunder.
- 2 Välj ett alternativ.

Ikoner

När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

	Anslutningsstatus för smartphone
	Pulsmätarstatus
	Fotenhetsstatus
	LiveTrack status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för Varia™ cykellampa
	Status för Varia cykelradar
	tempe™ sensorstatus
	Venu Sq larmstatus

Ställa in klockan

Om du vill få tillgång till alla funktioner i Venu Sq utför du följande uppgifter.

- Para ihop enheten med din smartphone via Garmin Connect™ appen (*Para ihop din smartphone, sidan 3*).
- Ställa in Wi-Fi® nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 7*).
- Ställa in musik (*Musik, sidan 7*).
- Ställa in Garmin Pay™ plånboken (*Konfigurera din Garmin Pay plånbok, sidan 9*).
- Ställa in säkerhetsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 11*).

Smarta funktioner

Para ihop din smartphone

För att ställa in Venu Sq enheten måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, istället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 2 Välj ett alternativ för att aktivera hoppningsläget på enheten:
 - Om det är första gången du konfigurerar enheten trycker du på **A** för att sätta på enheten.
 - Om du tidigare har hoppat över ihoppningsprocessen eller parat ihop enheten med en annan smartphone håller du **B** nedtryckt och väljer  > **Telefon** > **Para ihop telefon** för att aktivera ihoppningsläget manuellt.
- 3 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen väljer du trycker du på **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** på  eller **•••** och följer instruktionerna på skärmen.

Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för Venu Sq enheten när du ansluter enheten till en kompatibel smartphone med Bluetooth-teknologi. För vissa funktioner kan du behöva installera appen Garmin Connect på din anslutna smartphone. Mer information finns på www.garmin.com/apps. Vissa funktioner är också tillgängliga när du ansluter enheten till ett trådlöst nätverk.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Venu Sq enhet.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

Aktivitetsöverföringar till Garmin Connect: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect-konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Connect IQ™: Gör att du kan utöka dina enhetsfunktioner med nya urtavlor, widgetar, appar och datafält.

Programvaruuppdateringar: Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

Väder: Du kan visa aktuella väderförhållanden och väderprognoser.

Bluetooth-sensorer: Gör att du kan ansluta sensorer som är kompatibla med Bluetooth, till exempel en pulsmätare.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med Venu Sq enheten och nu finns inom räckhåll.


Hitta min enhet: Hittar din borttappade Venu Sq enhet som är ihopparad med din smartphone och nu finns inom räckhåll.

Telefonaviseringar

För telefonaviseringar krävs att en kompatibel telefon är inom räckhåll för Bluetooth och ihopparad med klockan. När telefonen tar emot meddelanden skickar den aviseringar till din klocka.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Venu Sq klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop din smartphone, sidan 3*).

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Telefon** > **Aviseringar**.
- 3 Välj **Under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas när du spelar in en aktivitet.
- 4 Välj en aviseringsinställning.
- 5 Välj **Inte under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas i klockläget.
- 6 Välj en aviseringsinställning.
- 7 Välj **Tidsgräns**.
- 8 Välj en tidgränslängd.
- 9 Välj **Sekretess**.
- 10 Välj en sekretessinställning.

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en avisering.
- 3 Bläddra om du vill läsa hela aviseringen.
- 4 Svep uppåt för att visa aviseringsalternativen.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill reagera på aviseringen väljer du en åtgärd, till exempel **Avfärda** eller **Svara**. Tillgängliga åtgärder beror på typen av avisering och telefonens operativsystem. När du avfärdar en avisering på telefonen eller Venu Sq enheten visas den inte längre i widgeten.
 - Om du vill återgå till meddelandelistan trycker du på **B**.

Svara på ett sms

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig på Android™ smartphones.


När du får en sms-avisering på din Venu Sq enhet kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden. Du kan anpassa meddelanden i appen Garmin Connect.

Obs! Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanlig sms-begränsningar och -avgifter kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information.

- 1 Svep uppåt eller nedåt för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en sms-avisering.
- 3 Svep uppåt för att visa aviseringsalternativen.
- 4 Välj **Svara**.
- 5 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.


Ta emot ett inkommande telefonsamtal

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

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .

Obs! Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna telefon.

- Om du vill avvisa samtalet väljer du .

- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du  och väljer ett meddelande från listan.

Obs! Om du vill skicka ett SMS-svar måste du vara ansluten till en kompatibel Android telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på din Venu Sq klocka.



Välj ett alternativ:

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

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.



Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 39](#)).

- 1 Håll  nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på Venu Sq klockan.

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

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av vibrationer och displayen för meddelanden och aviseringar. I det här läget avaktiveras gestinställningen ([Anpassa skärminställningarna, sidan 46](#)). Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

- Om du vill aktivera eller avaktivera stör ej-läget manuellt håller du ned  och väljer .
- Om du vill aktivera stör ej-läget automatiskt under dina sovtider går du till enhetsinställningarna i appen Garmin Connect och väljer **Varningar > Stör ej när du sover**.

Söka efter din telefon

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av trådlös Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

1 Håll ned **A**.

2 Välj .

Staplarna för signalstyrka visas på Venu Sq skärmen och en ljudsignal hörs på din smartphone. Staplarna ökar när du närmar dig din smartphone.

3 Tryck på **B** om du vill avbryta sökningen.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin® och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ appen. Du kan anpassa enheten med urtavlor, datafält, widgetar och enhetsappar.

Urtavlor: Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

Datafält: Gör att du kan hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Widgets: Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

Enhetsappar: Läger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Venu Sq enheten med din smartphone. (*Para ihop din smartphone, sidan 3*).

1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Connect IQ appen.

2 Om det behövs väljer du din enhet.

3 Välj en Connect IQ funktion.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

1 Anslut klockan till datorn med en USB-kabel.

2 Gå till apps.garmin.com och logga in.

3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

Wi-Fi anslutna funktioner

Wi-Fi är endast tillgängligt på enheten Venu Sq Music.

Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Ljudinnehåll: Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.



Programvaruuppdateringar: Enheten hämtar och installerar den senaste programvaruuppdateringen automatiskt när en Wi-Fi anslutning är tillgänglig.

Träningspass och träningsprogram: Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect webbplatsen. Nästa gång enheten har en Wi-Fi anslutning skickas filerna trådlöst till enheten.

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta klockan till Garmin Connect appen på din telefon eller till Garmin Express™ applikationen på datorn innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 38](#)).

För att synkronisera klockan till en tredjepartsmusikleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk. Om du ansluter klockan till ett Wi-Fi nätverk bidrar det till att öka överföringshastigheten för större filer.

- 1 Flytta inom räckhåll för ett Wi-Fi nätverk.
- 2 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 3 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 4 Välj **Allmänt > Wi-Fi > Lägg till ett nätverk**.
- 5 Välj ett tillgängligt Wi-Fi nätverk och ange dina inloggningsuppgifter.

Musik



Obs! Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för Venu Sq Music klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en Venu Sq Music kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.



Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din kompatibla klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta till leverantören med appen Garmin Connect.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- 3 Välj **Musik**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ansluta till en installerad leverantör väljer du en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.
 - Om du vill ansluta till en ny leverantör väljer du **Hämta musikappar**, hittar en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.



Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 7](#)).

- 1 Öppna musikkontrollwidgeten.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till enheten.
- 6 Vid behov, välj  tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.

Obs! Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta enheten till en extern strömkälla om batteriet är svagt.


Ansluta från en tredjepartsleverantör

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 3 Välj **Musik**.
- 4 Välj en installerad tredjepartsleverantör och följ instruktionerna på skärmen för att koppla bort tredjepartsleverantören från klockan.

Hämta personliga ljudfiler



Innan du kan skicka personlig musik till klockan måste du installera Garmin Express appen på datorn (www.garmin.com/express).

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en Venu Sq Music klocka från datorn. Mer information finns på www.garmin.com/musicfiles.



- 1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
- 2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.
TIPS: För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i Venu Sq Music listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som laddats ner på Venu Sq Music klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

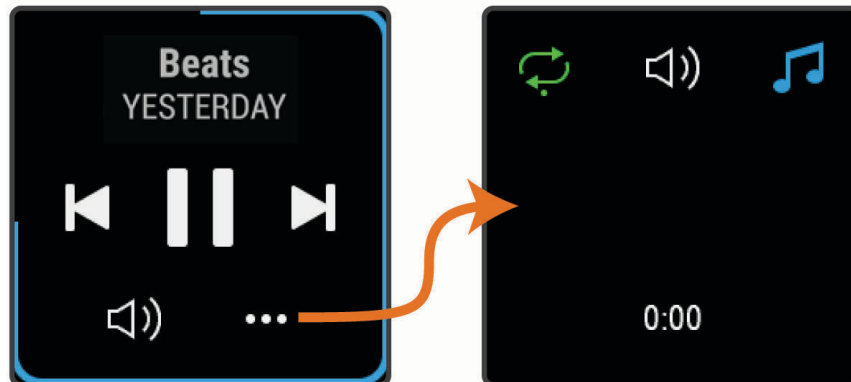
- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihoppningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll in .
- 4 Välj  > **Musik** > **Hörlurar** > **Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihoppningsprocessen.

Lyssna på musik

- 1 Öppna musikkontrollen.
- 2 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 8](#)).
- 3 Håll in .
- 4 Välj **Musikleverantörer**, och välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 8](#)).
 - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Telefon**.
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
- 5 Välj .

Musikuppspelningskontroller

Obs! Vissa musikuppspelningskontroller är endast tillgängliga på en Venu Sq Music enhet.



⋮	Välj för att öppna musikuppspelningskontrollerna.
🎵	Välj för att bläddra bland ljudfiler och spellistor för den valda källan.
🔊	Tryck här om du vill justera volymen.
▶	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
▶	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
◀	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
🔄	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
🎲	Tryck här för att ändra slumpläget.

Garmin Pay

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp på anslutna platser med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ☰ eller ⋮.
- 2 Välj **Garmin Pay** > **Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda klockan för att betala för köp på en ansluten plats.

1 Håll ned .

2 Välj .

3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.



4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken sveper du för att byta till ett annat kort (valfritt).

5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.


Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.

6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .

2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.



3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .

2 Välj **Garmin Pay**.

3 Välj ett kort.

4 Välj ett alternativ:

- Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.

Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med din Venu Sq klocka.

- Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för Venu Sq klockan, skapa en lösenordskod och ange dina kortuppgifter på nytt.

- 1 Från Venu Sq enhetssidan i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay > Ändra lösenordskod**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med Venu Sq klockan måste du ange den nya lösenordskoden.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

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

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

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

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

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.



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

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

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i Garmin Connect appen. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack.

Tre av dessa kontakter kan användas som nödsituationskontakter.


- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din Venu Sq klocka ([Använda Garmin Connect appen, sidan 38](#)).

Sätta på och stänga av händelse-detektorn

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan aktivera händelse-detektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 11](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Från urtavlan håller du ned **B**.
- 2 Välj  > **Säkerhet och spårning > Händelse-detektor**.
- 3 Välj en aktivitet.

Obs! Händelse-detektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

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

Begära hjälp

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan begära assistans måste du ställa in nödsituationskontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 11](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned **A**.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen. Nedräkningssidan visas.

TIPS: Du kan välja **X** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

Pulsfunktioner

Venu Sq enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulldata på pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

Pulsmätning vid handleden

Bära klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

Obs! Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata](#), sidan 13 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata](#), sidan 17 för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen för ❤ lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

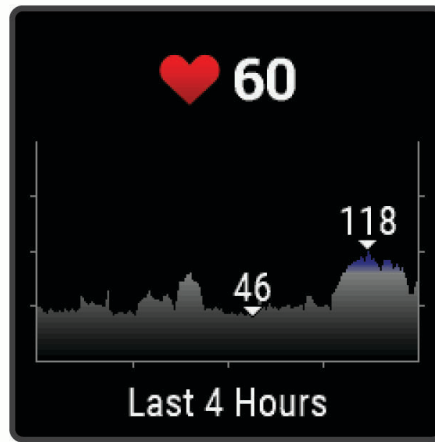
Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.

- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Visa puls-widgeten

Pulswidgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls. Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet, hög och låg puls och färgkodade staplar som anger tiden som tillbringats i varje pulszon ([Om pulszoner, sidan 15](#)).

- 1 På urtavlan sveper du med fingret för att visa puls-widgeten.



- 2 Tryck på pekskärmen för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls (RHR) under de senaste 7 dagarna.

Ställa in en varning för onormal puls

⚠ OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte om något potentiellt hjärttillstånd och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **⚙ > Puls på handleden > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Högt larm** eller **Lågt larm**.
- 4 Välj ett pulströskelvärde.
- 5 Välj omkopplaren för att aktivera alarmet.

Ett meddelande visas och klockan vibrerar varje gång du överstiger eller faller under det egna värdet.

Sända puls

Du kan sända pulsdata från Venu Sq klockan och visa dem på ihopparade enheter. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **⚙ > Puls på handleden**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sänds vid aktivitet** för att sända pulsdata under tidsbegränsade aktiviteter ([Starta en aktivitet, sidan 25](#)).
 - Välj **Sänd** för att börja sända pulsdata nu.
- 4 Para ihop Venu Sq klockan med din kompatibla enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

Stänga av pulsmätaren vid handleden

Standardvärdet för inställningen Puls på handleden är Automatiskt. Klockan använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en pulsmätare med bröstrem med klockan. Pulsdata som mäts med bröstrem är endast tillgängliga under en aktivitet.

Obs! Om du inaktiverar den handledsbaserade pulsmätaren inaktiveras även funktioner som ditt beräknade VO2 Max, sömnmätning, intensiva minuter, funktionen för stress under hela dagen samt den handledsbaserade pulsoximetersensorn.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även den handledsbaserade identifieringsfunktionen för Garmin Pay betalningar och du måste ange en lösenordskod varje gång du vill betala (*Garmin Pay*, sidan 9).


- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Puls på handleden** > **Status** > **Av**.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Klockan har separata pulszoner för löpning och cykling. Du bör ange din maxpuls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Användarprofil** > **Pulszoner**.
- 3 Välj **Standard** för att visa standardvärdena (valfritt).
Standardvärdena kan användas för löpning och cykling.
- 4 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- 5 Välj **Inställning** > **Ange egen**.
- 6 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din kardiovaskulära styrka och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Klockan Venu Sq kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa din VO2 Max-beräkning.

Ditt VO2 Max visas som en siffra med en beskrivning på klockan. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om ditt beräknade VO2-max.

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 57*) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Klockan kräver pulldata och en rask promenad eller löptur med tidtagning utomhus (på upp till 15 minuter) för att kunna visa ditt uppskattade VO2 Max.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Användarprofil** > **VO2 Max**.
Om du redan har registrerat en rask promenad eller löptur utomhus visas ditt VO2-maxvärde. Klockan visar det datum då ditt uppskattade VO2 Max uppdaterades. Klockan uppdaterar ditt uppskattade VO2 Max varje gång du slutför en promenad eller löprunda på minst 15 minuter utomhus. Du kan starta ett VO2-maxtest manuellt och få en uppdaterad uppskattning.
- 3 Starta ett VO2-maxtest genom att trycka på skärmen.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen för att få ditt VO2-maxvärde.
Ett meddelande visas när testet har slutförts.

Pulsoximeter

Klockan Venu Sq har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas på klockan som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar (*Ändra läge för pulsoximetrimätning, sidan 17*). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa pulsoximetriwidgeten. Pulsoximetervärdens noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, enhetens placering kring handleden och rörelsenivå.


Obs! Du kan behöva lägga till pulsoximetriwidgeten i widgetloopen.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt eller nedåt för att visa pulsoximetriwidgeten.
- 2 Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- 3 Stå stilla.

Enheten visar syremättnaden i procent och ett diagram över pulsoximetrivärdena och pulsvärdena under de senaste fyra timmarna.

Ändra läge för pulsoximetrymätning

Du kan starta en pulsoximetryavläsning manuellt genom att visa pulsoximetrywidgeten.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Puls på handleden** > **Pulsoximetry** > **Spårläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.
Obs! Om du slår på läget för mätning hela dagen minskar batteritiden.
 - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.
Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.
 - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **Av**.

Tips för oregelbundna pulsoximetrydata

Om pulsoximetryns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Aktivitetsspårning

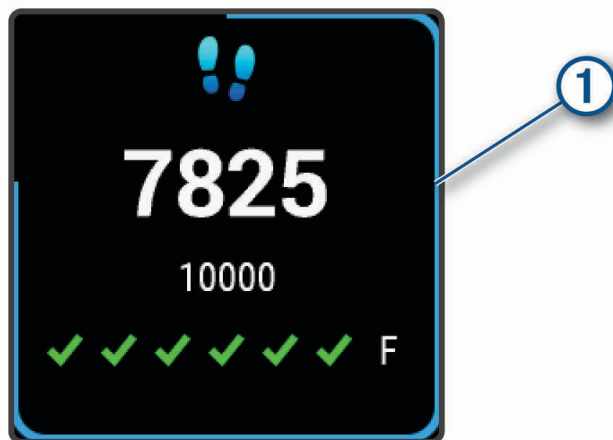
Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

Antalet steg under dagen visas i stegwidgeten. Stegräkning uppdateras periodiskt.

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

Automatiskt mål

Klockan skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål ^①.



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

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. När du har varit inaktiv i en timme visas ett meddelande och den röda stapeln visas i stegwidgeten. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Klockan vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 44](#)).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) för att återställa inaktivitetsvarningen.

Sömnspårning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnstadier och sömnrörelser. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 5](#)).

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Venu Sq enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar enheten måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.
- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Garmin Move IQ™

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

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

Inställningar för aktivitetsspårning

Håll **B** intryckt och välj  > **Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande på den digitala urtavlan. Enheten vibrerar dessutom för att varna dig.

Målvarningar: Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter.

Målmeddelanden visas för dina mål för antal steg varje dag, för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka och för ditt vätskeintag.

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

Intensiva minuter: Gör att du kan ställa in en pulszon för måttligt intensiva minuter och en högre pulszon för högintensiva minuter. Du kan också använda standardalgoritmen.

Stänga av aktivitetsspårning

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

1 Håll ned **B**.

2 Välj  > **Aktivitetsmätning** > **Status** > **Av**.

Widgets

Enheten levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. För vissa widgets krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt (*Anpassa widgetslingan*, sidan 21).

Body Battery™: Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna i widgeten.

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

Garmin tränaren: Visar planerade träningspass när du väljer ett träningsprogram från Garmin tränaren på Garmin Connect kontot.

Golf: Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.

Hälsostatistik: Visar en dynamisk sammanfattning av din aktuella hälsostatistik. Mätningarna innefattar puls, Body Battery nivå, stress med mera.

Puls: Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.

Historik: Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.

Vätskeintag: Gör att du kan hålla koll på den mängd vatten du dricker och dina framsteg mot ditt dagliga mål.

Intensiva minuter: Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.

Senaste aktiviteten: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet, t.ex. senaste löprunda, senaste cykeltur eller senaste simning.

Lampor: Visar cykelljuskontroller när du har ett Varia ljus ihopparat med Venu Sq enheten.

Menscykelspårning: Visar aktuell cykel. Du kan visa och logga dagliga symptom.

Musikkontroller: Ger musikspelarkontroller för din smartphone eller musik i enheten.

Min dag: Visar en dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Informationen består av tidsbegränsade aktiviteter, intensiva minuter, antal steg, kalorier som förbränts med mera.

Aviseringar: Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

Pulsoximeter: Utför en manuell pulsoximeteravläsning.

Andning: Din aktuella andningsfrekvens mäts i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

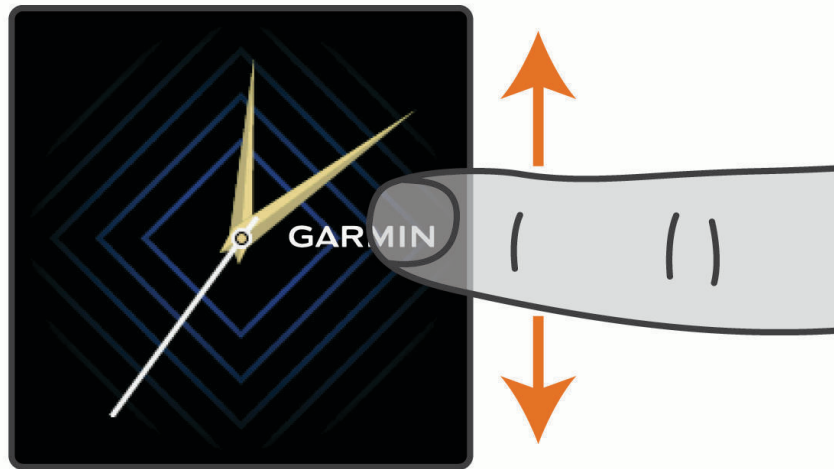
Steg: Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.

Stress: Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Visa widgetar

- På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.



Enheten bläddrar igenom widgetslingan.

- Tryck på skärmen om du vill visa fler skärmar för en widget.
- Håll ned **B** om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.

Anpassa widgetslingan

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **⚙** > **Widgets**.
- 3 Välj en widget.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
 - Välj **Ta bort från lista** för att ta bort widgeten från widgetslingan.
- 5 Välj **Lägg till fler**.
- 6 Välj en widget.
Widgeten läggs till i widgetslingan.

Om Min dag

Widgeten Min dag är en daglig översikt av din aktivitet. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Informationen består av registrerade aktiviteter, intensiva minuter under veckan, antal steg och kalorier som förbränts. Du kan trycka på pekskärmen för alternativet att öka noggrannheten eller visa ytterligare information.

Widget för hälsostatistik

Widgeten Hälsostatistik ger en snabb överblick över din hälsostatistik. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Siffrorna innefattar puls, stressnivå, Body Battery nivå och andningsfrekvens. Du kan trycka på pekskärmen om du vill se mer information.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Klockan analyserar din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din allmänna stressnivå. Träning, fysisk aktivitet, sömn, näring och allmän stress påverkar din stressnivå. Stressnivån sträcker sig från 0 till 100, där 0 till 25 är vilotillstånd, 26 till 50 är låg stress, 51 till 75 är medelstress och 76 till 100 är hög stress. Att känna till din stressnivå kan hjälpa dig att identifiera stressiga stunder under dagen. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din stressnivå under hela dagen, långsiktiga trender och ytterligare information.

Använda stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå sedan midnatt. Den kan även vägleda dig genom en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt eller nedåt för att visa stressnivåwidgeten.

TIPS: Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå visas ett meddelande i stället för en siffra för stressnivån. Du kan kontrollera din stressnivå igen efter några minuters inaktivitet.

- 2 Tryck på pekskärmen för att se ett diagram över din stressnivå sedan midnatt.

Blå staplar anger viloperioder. Gula staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider som du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.

- 3 Om du vill starta en andningsaktivitet sveper du uppåt och väljer ✓.

Body Battery

Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 5 till 100 där 5 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 23](#)).

Visa Body Battery widgeten

Widgeten Body Battery visar din aktuella Body Battery nivå och ett diagram över din Body Battery nivå under de senaste timmarna.

- 1 Svep uppåt eller nedåt för att visa Body Battery widgeten.

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 21](#)).



- 2 Tryck på skärmen om du vill se ett kombinerat diagram över din Body Battery och stressnivå.
- 3 Svep uppåt för att visa dina Body Battery data sedan midnatt.

Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan använda klockan för att logga fysiska symptom, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera ([Logga information om menstruationscykeln, sidan 23](#)) Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symptom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsa- och kostinformation

Obs! Du kan använda appen Garmin Connect till att lägga till och ta bort widgetar.

Logga information om menstruationscykeln

Innan du kan logga information om menstruationscykeln från din Venu Sq måste du ställa in menstruationscykelspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill logga fysiska symptom, t.ex. akne, ryggvärk och trötthet väljer du **Fysiska symptom**.
 - Om du vill logga humör väljer du **Humör**.
 - Om du vill logga flytningar väljer du **Flytning**.
 - Om du vill betygsätta din sexlust från låg till hög väljer du **Sexlust**.
 - Om du vill logga sexuell aktivitet väljer du **Sexuell aktivitet**.
 - För att ange aktuellt datum som ägglossningsdag väljer du **Ägglossningsdag**.

Graviditetsspårning

Graviditetsspårningsfunktionen visar uppdateringar varje vecka av graviditeten och ger information om hälsa och kost. Du kan använda klockan för att logga fysiska och känslomässiga symptom, blodsockerresultat och barnets rörelser ([Logga graviditetsinformation, sidan 23](#)). Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

Logga graviditetsinformation

Innan du kan logga din information måste du konfigurera graviditetsspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Symptom** för att logga dina fysiska symptom, ditt humör och mycket mer.
 - Välj **Blodsocker** för att logga dina sockernivåer före och efter måltider och innan läggdags.
 - Välj **Rörelse** för att använda ett stoppur eller en timer för att registrera barnets rörelser.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Vätskekontroll

Du kan spåra ditt dagliga vätskeintag, aktivera mål och varningar och ange de behållarstorlekar du använder oftast. Om du aktiverar automatiska mål ökar ditt mål under de dagarna när du spelar in en aktivitet. När du tränar behöver du mer vätska för att ersätta det du förlorat när du svettades.

Obs! Du kan använda Connect IQ appen till att hämta widgeten för spårning av vätskeintag.

Använda widgeten för spårning av vätskeintag

I widgeten för spårning av vätskeintag visas ditt vätskeintag och ditt dagliga vätskemål.

1 Svep uppåt eller nedåt för att visa vätskewidgeten.



- 2 Tryck på **+** för varje vätskeportion du dricker (1 cup, 8 oz. eller 250 ml).
- 3 Välj en behållare för att öka vätskeintaget med behållarens volym.
- 4 Håll ned **B** för att anpassa widgeten.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra måttenhet väljer du **Enheter**.
 - Om du vill aktivera dynamiska dagliga mål som ökar efter att du har spelat in en aktivitet väljer du **Automatiskt mål**.
 - Om du vill aktivera vätskepåminnelser väljer du **Varningar**.
 - Om du vill anpassa behållarstorlekarna väljer du **Behållare**, väljer en behållare, väljer måttenhet och anger behållarens storlek.

Appar och aktiviteter

Klockan innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

Appar: Apparna ger dig interaktiva funktioner på klockan, t.ex. navigering till sparade platser.


Aktiviteter: Klockan levereras med förinstallerade aktivitetsappar för inomhus- och utomhusbruk, t.ex. för löpning, cykling, styrketräning, golf med mera. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata som du kan spara och dela med resten av Garmin Connect gemenskapen.

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

Connect IQ appar: Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, sidan 6*).

Starta en aktivitet

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

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

Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 5 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter


- Ladda enheten innan du startar en aktivitet (*Ladda klockan, sidan 49*).
- Tryck på **B** för att registrera varv, starta en ny uppsättning eller position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.

Stoppa en aktivitet

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


Lägga till en egen aktivitet

Du kan skapa en egen aktivitet och lägga till den i aktivitetslistan.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj  > **Lägg till fler**.
- 3 Välj en aktivitetstyp att kopiera.
- 4 Välj ett aktivitetsnamn.
- 5 Om det behövs ändrar du aktivitetsappens inställningar (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 40*).
- 6 När du är klar med ändringarna väljer du **Klar**.

Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

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

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.

Dina favoritaktiviteter visas överst i listan. Andra aktiviteter visas i den utökade listan.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Lägg till favorit**.
 - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort favorit**.

Inomhusaktiviteter

Venu Sq klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning på en inomhusbana eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängd för inomhusaktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 40*).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas hastighet, avstånd och kadens med klockans accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för hastighets-, avstånds- och kadensdata förbättras efter några löprundor eller gångpass utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

När du cyklar med GPS-funktionen avstängd är data för hastighet och sträcka inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar fart- och distansdata till klockan t.ex. en fart- eller kadenssensor.



Registrera en styrketränningsaktivitet

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

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Styrka**.
- 3 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Starta ditt första set.

Enheten räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.

TIPS: Enheten kan bara räkna repetitioner av ett enda rörelse för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.

- 5 Tryck på **B** för att avsluta setet.
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.
- 6 Om det behövs väljer du , redigerar antalet repetitioner och lägger till vikten som används för setet.
- 7 När du har vilat färdigt trycker du på **B** för att starta nästa set.
- 8 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.
- 9 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** och väljer .

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 2,4 km (1,5 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.


- 1 Börja en löpbandsaktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 25*).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan Venu Sq registrerar minst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 När du är klar med löprundan trycker du på **A**.
- 4 Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du kalibrerar för första gången anger du löpsträckan på klockan.
 - Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen sveper du uppåt, väljer **Kalibrera och spara** och anger löpbandsdistansen på din klocka.

Utomhusaktiviteter

The Venu Sq klockan levereras med förinstallerade appar för utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till appar med standardaktiviteter, t.ex. konditionsträning eller rodd.


Ut och springa

Innan du kan använda en trådlös sensor till din löpning måste du para ihop sensorn med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 47*).

- 1 Sätt på dig de trådlösa sensorerna, t.ex. en pulsmätare (valfritt).
- 2 Tryck på **A**.
- 3 Välj **Löpning**.
- 4 När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan klockan ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.
Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Tryck på **B** för att registrera varv (valfritt) (*Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen, sidan 42*).
- 9 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 10 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** och väljer .

Ta en cykeltur

Innan du kan använda en trådlös sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 47*).

- 1 Para ihop dina trådlösa sensorer, t.ex. en pulsmätare, fartsensor eller kadenssensor (tillval).
- 2 Tryck på **A**.
- 3 Välj **Cykling**.
- 4 När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan klockan ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.
Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 9 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** och väljer .

Ta en simtur i bassäng

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 4 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Starta aktiviteten.
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- 6 Tryck **B** när du vilar.
Vilosidan visas.
- 7 Tryck på **B** för att starta om intervalltimern.
- 8 När du har slutfört din aktivitet trycker du på **A** för att stoppa aktivitetstimern och håller ned **A** igen för att spara aktiviteten.

Ange bassänglängden

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Svep uppåt.
- 4 Välj **Inställningar > Bassänglängd**.
- 5 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

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

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

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

Golf

Hämta golfbanor

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect appen.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **•••**.
- 2 Välj **Hämta golfbanor > +**.
- 3 Välj en golfbana.
- 4 Välj **Hämta**.
När banan är hämtad visas den i listan över banor på klockan Venu Sq.

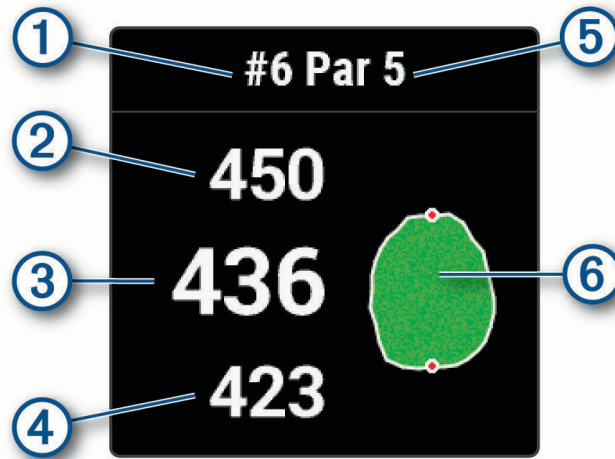
Spela golf

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den med telefonen (*Hämta golfbanor, sidan 28*). Hämtade banor uppdateras automatiskt. Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf (*Ladda klockan, sidan 49*).

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Golf**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Välj en bana i listan över tillgängliga banor.
- 5 Välj **✓** om du vill registrera resultat.
- 6 Dra med fingret upp eller ner för att bläddra bland hålen.
Klockan går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hål.

Hålinformation

Klockan beräknar avståndet från främre till bakre delen av greenen och till den valda flaggplatsen (*Ändra flaggplats*, sidan 29).



①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till vald flaggplats
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
⑥	Karta över greenen

Ändra flaggplats

När du spelar en runda kan du titta närmare på greenen och flytta flaggan.

- 1 Välj kartan.
En större greenvy visas.
- 2 Sveg uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tillgängliga flaggplatser.
🚩 visar vald flaggplats.
- 3 Tryck på **B** för att acceptera flaggans plats.
Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att avspegla den nya flaggplaceringen. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

Visa riktningen till flaggan


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

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

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **📍**.
Pilen pekar mot flaggans plats.

Visa layup- och doglegavstånd


Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål.

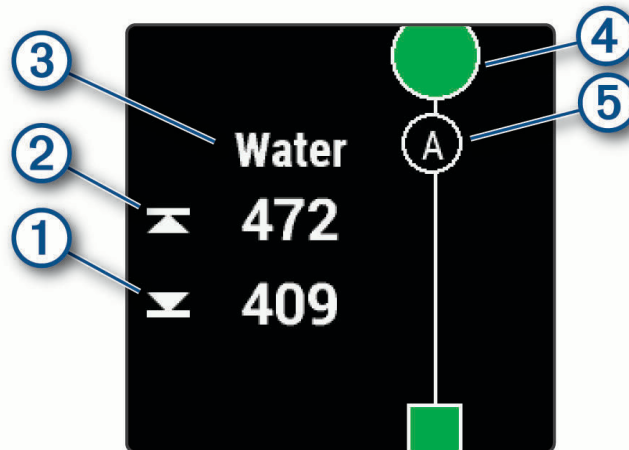
- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj .

Obs! Avstånd och platser tas bort från listan när du passerar dem.

Visa hinder

Du kan visa avstånd till hinder längs fairway för par 4- och par 5-hål. Hinder som påverkar valet av slag visas separat eller i grupper för att hjälpa dig att bedöma avståndet till layup eller hur långt du måste bära.





- 1 Från hålinformationssidan, tryck på **A** och välj .



- Avstånden till den främre **1** och bakre **2** delen av närmaste hinder visas på skärmen.
- Hindertypen **3** anges högst upp på skärmen.
- Greenen visas som en halvcirkel **4** överst på skärmen. Linjen under greenen representerar mitten av fairway.
- Hinder **5** representeras av en bokstav som visar i vilken ordning de förekommer på hålet och deras ungefärliga plats i förhållande till fairway visas nedanför greenen.


- 2 Dra med fingret för att visa övriga hinder för det aktuella hålet.

Registrera score

- 1 När du spelar golf trycker du på **A**.
- 2 Välj .
- 3 Välj ett hål.
- 4 Välj  eller  för att ange resultat.
- 5 Välj .

Ställa in scoringmetod

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

- 1 Från urtavlan håller du ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar** > **Golf**.
- 3 Välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Scoreinställningar** > **Scoringmetod**.
- 5 Välj en scoringmetod.

Om Poängbogey


När du väljer Poängbogey som scoringmetod (*Ställa in scoringmetod, sidan 30*) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

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

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







Spåra golfstatistik

När du aktiverar statistikspårning på klockan kan du visa din statistik för den aktuella rundan (*Visa en sammanfattning av rundan, sidan 31*). Du kan jämföra rundor och hålla koll på förbättringar med Garmin Golf™ appen.


- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar** > **Golf**.
- 3 Välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Scoreinställningar** > **Spåra statistik**.

Registrering av golfstatistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera statistikspårning (*Spåra golfstatistik, sidan 31*).


- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange antal slag, inklusive puttar, och välj .
- 3 Ange antal puttar och välj .
Obs! Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om bollen träffar fairway väljer du .
 - Om bollen missade fairway väljer du  eller .
- 5 Välj .

Visa din slaghistorik

- 1 När du har spelat ett hål trycker du på **A**.
- 2 Välj  om du vill visa information om ditt senaste slag.
- 3 Svep uppåt om du vill visa information om varje slag för ett hål.

Visa en sammanfattning av rundan

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

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj .

Avsluta en runda

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

Garmin Golf app


Garmin Golf appen gör att du kan ladda upp scorekort från din kompatibla Garmin enhet för att se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Mer än 42 000 banor har topplistor som vem som helst kan delta i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen.

Träning

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled och pulszon ([Ställa in dina pulszone](#), sidan 15). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Träningsmål

Om du känner till dina pulszone kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszone kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszone](#), sidan 15) för att fastställa den bästa pulszone för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Inställningar för kön

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

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

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

Träningspass

Klockan kan vägleda dig genom träningspass med flera steg som innehåller mål för varje steg, såsom distans, tid, repetitioner eller andra mätdata. Klockan innehåller flera förinstallerade träningspass för flera aktiviteter, inklusive styrka, kondition, löpning och cykling. Du kan skapa och hitta fler träningspass och träningsprogram med Garmin Connect och överföra dem till klockan.

Du kan skapa ett schemalagt träningsprogram med kalendern i Garmin Connect och skicka de schemalagda träningspassen till din klocka.

Påbörja ett träningspass

Klockan kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Sveg uppåt.
- 4 Välj **Träningspass**.
- 5 Välj ett träningspass.



Obs! Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.

- 6 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar klockan varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 37](#)) och du måste para ihop Venu Sq klockan med en kompatibel telefon.

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

Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs widgeten för Garmin tränare till i widgetslingan högst upp på din Venu Sq enhet.

Starta dagens träning

När du skickar ett träningsprogram till din enhet visas widgeten Garmin tränaren i din widgetslinga.

- 1 På urtavlan sveper du för att visa widgeten för Garmin tränaren.
Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar enheten namnet på passet och uppmanar dig att starta det.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj **Visa** om du vill visa stegen i träningspasset och svep åt höger när du har tittat färdigt på stegen (valfritt).
- 4 Välj **Kör träningspass**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa schemalagda träningspass

Du kan visa träningspass som är schemalagda i träningskalendern och starta ett träningspass.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Sveg uppåt.
- 4 Välj **Träningskalender**.
Dina schemalagda träningspass visas, sorterade efter datum.
- 5 Välj ett träningspass.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa träningspassets olika steg väljer du **Visa**.
 - För att starta träningen väljer du **Kör träningspass**.

Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar klockan alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord omfattar den högsta vikten i en styrkeaktivitet för vanliga övningar, den snabbaste tiden över flera typiska tävlingssträckor och längsta löptur eller cykelrunda.

Visa dina personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **B** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 På urtavlan håller du **B** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > ✓**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 På urtavlan håller du **B** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 5 Välj **Rensa rekord > ✓**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **B** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj **Rensa alla rekord > ✓**.
Rekorden tas bara bort för den sporten.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.


Navigation

Du kan använda GPS-navigeringsfunktionen på klockan för att spara platser, navigera till platser och hitta rätt väg hem.

Spara din plats

Innan du kan navigera till en sparad plats måste klockan söka efter satelliter.

En plats är en punkt som du spelar in och sparar i klockan. Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt kan du markera en plats.

- 1 Gå till en plats som du vill markera.
- 2 Tryck på **A**.
- 3 Välj **Navigera > Spara plats**.
TIPS: Om du snabbt vill markera en plats kan du välja  på menyn med kontroller (*Använda menyn för kontroller, sidan 2*).
När klockan tar emot GPS-signaler visas platsinformation.
- 4 Välj **✓**.
- 5 Välj en ikon.

Ta bort en plats

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Ta bort > ✓**.

Navigera till en sparad plats

Innan du kan navigera till en sparad plats måste klockan söka efter satelliter.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en plats och välj **Gå till**.
- 4 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Rör dig framåt.

Kompassen visas. Kompasspilen pekar mot den sparade platsen.

TIPS: Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du den övre delen av skärmen i den riktning som du rör dig i.

Navigera tillbaka till start

Innan du kan navigera tillbaka till start måste du söka efter satelliter, starta tiduret och påbörja aktiviteten.

Du kan när som helst under aktiviteten återvända till startplatsen. Om du till exempel springer i en ny stad och du är osäker på hur du kommer tillbaka till huvudleden eller hotellet kan du navigera tillbaka till startplatsen. Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Navigation > Tillbaka till start**.
Kompassen visas.
- 3 Rör dig framåt.
Kompasspilen pekar mot startpunkten.

TIPS: Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du klockan i den riktning som du navigerar i.

Avbryta navigering

- Om du vill stoppa navigeringen och fortsätta med aktiviteten håller du **B** intryckt och väljer **Avbryt navigering**.
- Om du vill stoppa navigeringen och spara aktiviteten trycker du på **A** och väljer **✓**.

Kompass

Klockan har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination.

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din klocka kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Håll ned **B**.
 - 2 Välj **⚙ > Sensorer > Kompass > Starta kalibrering**.
 - 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- TIPS:** Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Historik

Klockan lagrar upp till 200 timmars aktivitetsdata. Du kan synkronisera dina data för att visa obegränsat med aktiviteter, aktivitetsspåringsdata och pulsmättningsdata på ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen, sidan 38](#)) ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 38](#)).

När klockans minne är fullt skrivs de äldsta data över.

Använda historik

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa en aktivitet från den här veckan väljer du **Den här veckan**.
 - Om du vill visa en äldre aktivitet väljer du **Föregående veckor**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj **^** och välj ett alternativ:
 - Välj **Varv** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.
 - Välj **Set** för att visa ytterligare information om varje viktlyftningsset.
 - Välj **Intervaller** om du vill visa ytterligare information om varje simintervall.
 - Välj **Tid i zon** om du vill visa tiden i varje pulszon.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort den valda aktiviteten.

Visa din tid i varje pulszon

Innan du kan visa pulszone-data måste du avsluta en aktivitet med pulsmätning och spara aktiviteten. Genom att visa tiden i varje pulszone kan du anpassa träningsintensiteten.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa en aktivitet från den här veckan väljer du **Den här veckan**.
 - Om du vill visa en äldre aktivitet väljer du **Föregående veckor**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Dra uppåt och välj **Tid i zon**.

Garmin Connect

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

Du kan skapa ditt kostnadsfria Garmin Connect konto när du parar ihop klockan med telefonen med hjälp av appen Garmin Connect. Du kan även skapa ett konto när du konfigurerar appen Garmin Express (www.garmin.com/express).

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

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om dina tränings- och utomhusaktiviteter, inklusive tid, distans, puls, kalorier som förbränts, kadens, översiktskartvy samt tempo- och fartdiagram. Du kan visa mer detaljerad information om dina golfgrunder, t.ex. scorekort, statistik och baninformation. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.

Obs! Om du vill visa vissa data måste du para ihop klockan med en trådlös sensor (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 47*).



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

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter eller dela länkar till aktiviteter.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa klockan och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon ([Para ihop din smartphone, sidan 3](#)) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.
- 2 Placera din klocka inom 10 m (30 fot) från telefonen.
Klockan synkroniserar automatiskt dina data med appen Garmin Connect och ditt Garmin Connect konto.

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också lägga till musik till klockan ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 8](#)). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

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

Anpassa enheten


Byta urtavla

Du kan välja mellan flera olika förinlästa urtavlor eller använda en Connect IQ urtavla som hämtas till din klocka ([Connect IQ funktioner, sidan 6](#)). Du kan också redigera en befintlig urtavla ([Redigera en urtavla, sidan 39](#)) eller skapa en ny ([Skapa en egen urtavla, sidan 39](#)).

- 1 Från urtavlan håller du ned **B**.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

Redigera en urtavla

Du kan anpassa stilen och datafälten på urtavlan.

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


Skapa en egen urtavla

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

- 1 Från urtavlan håller du ned **B**.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Svep åt vänster och välj **+**.
- 4 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom bakgrundsalternativen och tryck på skärmen för att välja den bakgrund som visas.
- 5 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom de analoga och digitala urtavlor och tryck på skärmen för att välja den urtavla som visas.
- 6 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom accentfärgerna och tryck på skärmen för att välja den färg som visas.
- 7 Välj varje datafält du vill anpassa och välj de data som ska visas i det.
En vit ram anger de anpassningsbara datafälten för den här urtavlan.
- 8 Svep åt vänster för att anpassa tidsmarkörerna.
- 9 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tillgängliga tidsmarkörer.
- 10 Tryck på **A**.
Enheter anger den nya urtavlan som din aktiva urtavla.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på alternativen i menyn för kontroller ([Använda menyn för kontroller, sidan 2](#)).

- 1 Håll **A** intryckt.
Menyn för kontroller visas.
- 2 Håll ned **B**.
Menyn för kontroller växlar till redigeringsläge.
- 3 Välj den genväg som du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra platsen för genvägen i menyn för kontroller väljer du den plats där du vill att den ska visas, eller så drar du genvägen till en ny plats.
 - Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du .
- 5 Om det behövs väljer du **+** för att lägga till en genväg i menyn för kontroller.
Obs! Det här alternativet är endast tillgängligt när du har tagit bort minst en genväg på menyn.

Ställa in en genvägs kontroll

Du kan ställa in en genväg till din favoritkontroll, till exempel din Garmin Pay plånbok eller musikkontrollerna.

- 1 Svep nedåt på urtavlan.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om det är första gången du ställer in en genväg sveper du uppåt och väljer **Inställningar**.
 - Om du har skapat en genväg tidigare håller du **B** nedtryckt och väljer **⚙** > **Genväg**.
- 3 Välj en genvägs kontroll.

När du sveper åt höger från urtavlan visas genvägs kontrollen.

Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa de förinstallerade aktivitetsapparna utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper och varierar beroende på klockmodell.

Håll ned **B**, välj **⚙** > **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj inställningar för aktiviteten.

Varningar: Ställer in träningsvarningar för aktiviteten (*Varningar, sidan 41*).

Auto Lap: Ställer in alternativ för Auto Lap[®] funktionen (*Auto Lap, sidan 42*).

Auto Pause: Ställer in att enheten ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart (*Använda Auto Pause[®], sidan 43*).

Automatisk vila: Gör att enheten automatiskt känner av när du vilar under ett simpass i bassäng och skapar ett vilointervall.

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång (*Använda Bläddra automatiskt, sidan 43*).

Auto. inst.: Gör att enheten kan starta och stoppa träningsset automatiskt under en styrketräningsaktivitet.

Prompt för klubba: Visar en uppmaning där du kan ange vilken golfklubba du använde efter varje upptäckt slag.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten (*Anpassa datasidorna, sidan 41*).

Driverlängd: Ställer in tillryggalagd medelsträcka för bollen på din enhet.

Redigera vikt: Här kan du lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

GPS: Ställer in läge för GPS-antennen (*Ändra GPS-inställningarna, sidan 43*).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

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

Scoreinställningar: Aktiverar eller avaktiverar scorehantering automatiskt när du påbörjar en golfrunda. Alternativet Fråga alltid frågar dig när du startar en runda.

Scoringmetod: Anger om scoring-metoden är Slagspel eller Poängbogey när du spelar golf.

Spåra statistik: Möjliggör statistikregistrering när du spelar golf.


Status: Aktiverar eller avaktiverar scorehantering automatiskt när du påbörjar en golfrunda. Alternativet Fråga alltid frågar dig när du startar en runda.

Tävlingsläge: Avaktiverar funktioner som inte är tillåtna under sanktionerade tävlingar.

Vibr.varningar: Aktiverar meddelanden som påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datasidorna baserat på dina träningsmål eller valfria tillbehör. Du kan till exempel anpassa en av datasidorna för att visa varvtempot eller pulszonen.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 7 Välj ett eller flera alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

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

Varningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Vissa varningar kräver extra tillbehör, t.ex. en pulsmätare eller kadenssensor. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.


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

Intervallvarning: En intervallvarning meddelar dig varje gång klockan är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in klockan på att varna dig när din puls ligger under 60 slag per minut (bpm) och över 210 bpm.

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

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

Ställa in varning


- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varningar**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 7 Vid behov, välj typ av varning.
- 8 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 9 Slå på varningen om det behövs.

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

Auto Lap

Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen

Du kan ställa in att klockan ska använda funktionen Auto Lap för att automatiskt markera ett varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer).


- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj omkopplaren om du vill slå på eller stänga av Auto Lap funktionen.
 - Justera distansen mellan varven genom att välja **Auto Lap**.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Klockan vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 44](#)).

Använda Auto Pause

Du kan använda funktionen Auto Pause för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när ditt tempo eller din hastighet faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste sakta in eller stanna.

Obs! Klockan spelar inte in aktivitetsdata medan timern har stoppats eller pausats.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.

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

- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Pause**.

- 6 Välj ett alternativ:


Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Tempo** om du vill att timern ska pausas automatiskt när ditt tempo sjunker under ett visst angivet värde.
- Välj **Fart** om du vill att timern ska pausas automatiskt när din fart sjunker under ett visst angivet värde.

Använda Bläddra automatiskt

Innan du kan aktivera funktionen Bläddra automatiskt måste du ha inställningen Alltid på aktiverad under aktiviteter (*Anpassa skärminställningarna, sidan 46*).

Använd funktionen Bläddra automatiskt om du vill bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan tiduret är igång.


- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.

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

- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Scroll**.
- 6 Välj en visningshastighet.

Ändra GPS-inställningarna

Om du vill ha mer information om GPS går du till www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.

- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **GPS**.

- 6 Välj ett alternativ:

- Välj **Av** för att avaktivera GPS för aktiviteten.
- Välj **Endast GPS** för att aktivera GPS-satellitssystemet.
- Välj **GPS + GLONASS** (ryskt satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
- Välj **GPS + GALILEO** (Europeiska unionens satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.

Obs! Om du använder GPS och andra satellitsystem samtidigt kan batteritiden minska snabbare än när du endast använder GPS (*GPS och andra satellitsystem, sidan 44*).

GPS och andra satellitsystem

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


Enheten kan använda dessa globala satellitnavigeringssystem (GNSS).

GPS: En satellitkonstellation byggd av USA.

GLONASS: En satellitkonstellation byggd av Ryssland.

GALILEO: En satellitkonstellation byggd av Europeiska rymdorganisationen.

Telefon- och Bluetooth inställningar

Håll **(B)** intryckt och välj  > **Telefon**.

Status: Visar aktuell anslutningsstatus för Bluetooth och gör att du kan slå på eller stänga av Bluetooth teknologi.

Aviseringar: Enheten slår på och stänger av smartaviseringar automatiskt baserat på dina val ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 4](#)).

Anslutningsaviseringar: Varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas ifrån.

Para ihop telefon: Ansluter enheten till en kompatibel smartphone utrustad med Bluetooth teknologi.

Synkronisera: Gör att du kan överföra data mellan din enhet och appen Garmin Connect.

Avsluta LiveTrack: Gör att du kan stoppa en LiveTrack session när en sådan pågår.

Systeminställningar

Håll **(B)** och välj  > **System**.

Lås automatiskt: Låser pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga tryckningar på skärmen. Du kan hålla valfri knapp nedtryckt för att låsa upp pekskärmen.

Språk: Ställer in språk för enhetens gränssnitt.

Tid: Ställer in tidsformat och källa för lokal tid ([Tidsinställningar, sidan 44](#)).

Datum: Gör att du kan ange datum och datumformat manuellt.

Skärm: Ställer in skärmtimeout och ljusstyrka ([Anpassa skärminställningarna, sidan 46](#)).

Physio TrueUp: Gör att enheten kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra Garmin enheter.

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

Stör ej: Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge.

Enheter: Ställer in måttenheterna som används för att visa data ([Ändra måttenheterna, sidan 46](#)).

Dataregistrering: Ställer in hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men kan kräva att du laddar batteriet oftare.

USB-läge: Anger att enheten ska använda mediaöverföringsläge eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

Återställ: Gör att du kan återställa standardinställningarna eller ta bort personuppgifter och återställa inställningarna ([Återställa alla standardinställningar, sidan 53](#)).

Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten om du återställer standardinställningarna.

Programuppdatering: Gör att du kan kontrollera om det finns programvaruuppdateringar.

Om: Visar enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

Tidsinställningar

Håll ned **(B)** och välj  > **System** > **Tid**.

Tidsformat: Ställer in om enheten ska visa tiden i 12-timmars- eller 24-timmarsformat.

Tidskälla: Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din ihopparade mobila enhet.

Tidszoner

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter eller synkar med din telefon hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när Venu Sq enheten är ihopparad med en mobil enhet.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **System** > **Tid** > **Tidskälla** > **Manuell**.
- 3 Välj **Tid** och ange aktuell tid.

Ställa in larm


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

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Klockor** > **Larm** > **Lägg till larm**.
- 3 Välj **Tid** och ange en tid.
- 4 Välj **Upprepa** och välj ett alternativ.
- 5 Välj **Etikett** och välj en beskrivning för larmet.

Ta bort ett larm

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Klockor** > **Larm**.
- 3 Välj ett alarm och välj **Ta bort**.

Starta nedräkningstimern

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

Använda stoppuret

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

Anpassa skärminställningarna

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **System** > **Skärm**.
- 3 Välj **Ljusstyrka** för att ställa in displayens ljusstyrka.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Under aktivitet** för skärminställningar när en aktivitet pågår.
 - Välj **Inte under aktivitet** för skärminställningar när en aktivitet inte pågår.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.
Obs! Du kan använda alternativet **Alltid på** för att hålla data på urtavlan synliga och bara stänga av bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd.
 - Välj **Rörelse** för att ställa in att skärmen ska slås på när du vrider handleden mot kroppen för att titta på klockan. Du kan också justera gestkänsligheten för att slå på skärmen mer eller mindre ofta.
Obs! Inställningarna **Rörelse** och **Alltid på** avaktiveras under ditt sömnfönster och i stör ej-läget för att förhindra att skärmen slås på medan du sover.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter som visas på klockan.

- 1 Från urtavlan håller du ned **B**.
- 2 Välj **System** > **Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Garmin Connect inställningar

Du kan ändra klockans inställningar från ditt Garmin Connect konto, antingen med hjälp av Garmin Connect appen eller Garmin Connect webbplatsen. Vissa inställningar är endast tillgängliga via ditt Garmin Connect konto och kan inte ändras på klockan.

- I Garmin Connect appen väljer du **≡** eller **•••**, väljer **Garmin-enheter** och väljer din klocka.
- Från enhetswidgeten i Garmin Connect applikationen väljer du din klocka.

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data för att verkställa ändringarna i klockan ([Använda Garmin Connect appen, sidan 38](#), [Använda Garmin Connect på din dator, sidan 38](#)).


Trådlösa sensorer

Klockan kan användas tillsammans med trådlösa ANT+® sensorer. Klockan med musikfunktioner kan även användas med Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på buy.garmin.com.

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös ANT+ eller Bluetooth sensor till Garmin klockan måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

TIPS: Vissa ANT+ sensorer paras ihop med klockan automatiskt när du startar en aktivitet med sensorn påslagen och i närheten av klockan.

- 1 Flytta dig minst 10 m (33 fot) bort från andra trådlösa sensorer.
- 2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 3 Håll ned **B**.
- 4 Välj  > **Sensorer** > **Lägg till ny**.
- 5 Placera klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn och vänta medan klockan paras ihop med sensorn.
När klockan har anslutits till sensorn visas en ikon längst upp på skärmen.

Fotenhet

Din enhet är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS: en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren).

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet. När batteriet är svagt visas ett meddelande på din enhet. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

Kalibrera din fotenhet

Innan du kan kalibrera fotenheten måste du para ihop din enhet med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 47](#)).

Manuell kalibrering rekommenderas om du känner till kalibreringsfaktorn. Om du har kalibrerat en foot pod med en annan Garmin produkt kanske du känner till kalibreringsfaktorn.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Sensorer** > **Foot pod** > **Kalibrerings- faktor**.
- 3 Justera kalibreringsfaktorn:
 - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
 - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 47](#)).

Foot pod-enheten är självkalibrerande, men du kan förbättra noggrannheten för hastighets- och avståndsdata med några utomhuslöpningar med GPS.

- 1 Stå utomhus i 5 minuter med fri sikt mot himlen.
- 2 Starta en löpningsaktivitet.
- 3 Spring på en bana utan att stanna i 10 minuter.
- 4 Stoppa aktiviteten och spara den.

Baserat på registrerade data ändras foot pod-enhetens kalibreringsvärde, om det behövs. Du ska inte behöva kalibrera foot pod-enheten igen såvida din löpstil inte ändras.

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)


Du kan använda en kompatibel cykelfarts- eller kadenssensor för att skicka data till din klocka.

- Para ihop sensorn med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 47](#)).
- Ange din hjulstorlek ([Kalibrera fartsensorn, sidan 48](#)).
- Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur, sidan 27](#)).

Kalibrera fartsensorn

Innan du kan kalibrera fartsensorn måste du para ihop klockan med en kompatibel fartsensor (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 47*).

Manuell kalibrering är valfri och kan förbättra noggrannheten.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Sensorer** > **Fart/kadens** > **Hjulstorlek**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Automatiskt** för att beräkna hjulstorleken och kalibrera fartsensorn automatiskt.
 - Välj **Manuell** och ange din hjulstorlek för att kalibrera fartsensorn manuellt (*Hjulstorlek och omkrets, sidan 57*).

Klubbssensorer

Klockan Venu Sq Music är kompatibel med Approach® CT10 golfklubbssensorer. Du kan använda ihopparade klubbssensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp. Mer information finns i användarhandboken till klubbssensorerna.

Obs! Information om kompatibilitet finns på garmin.com/ct10compatibility.

Situationsberedskap

Din Venu Sq klocka kan användas med Varia smarta cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

tempe

Enheten är kompatibel med tempe temperatursensorer. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe sensor med enheten för att kunna visa temperaturdata. Mer information finns i instruktionerna för tempe sensorn (garmin.com/manuals/tempe).

Enhetsinformation

Ladda klockan

⚠ VARNING

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

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 51*).

- 1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på klockan.



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

Produktuppdateringar

Klockan söker automatiskt efter uppdateringar när den är ansluten till Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan manuellt söka efter uppdateringar från systeminställningarna (*Systeminställningar, sidan 44*). Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop din smartphone, sidan 3*).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Använda Garmin Connect appen, sidan 38*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder klockan. När uppdateringen är slutförd startas klockan om.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera klockans programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din klocka (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 38*).

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

Visa information om klockan

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

- 1 Från urtavlan håller du ned **B**.
- 2 Välj **System > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

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

Håll **B** nedtryckt i 10 sekunder.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumpolymerbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 6 dagar i smartwatch-läge
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Venu Sq trådlös frekvens	2,4 GHz vid -0,82 dBm nominell
Venu Sq Music trådlös frekvens	2,4 GHz vid +9,98 dBm nominell
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

Information om batteritid

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på enheten, till exempel aktivitetsspårning, pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GPS och anslutna sensorer.

Läge	Batterilivslängd
Smartwatch-läge med aktivitetsspårning och pulsmätning vid handleden dygnet runt	Upp till 6 dagar
Smartwatch-läge med musikuppspelning på enheten	Upp till 8 timmar.
GPS-läge	Upp till 14 tim.
GPS-läge med musikuppspelning på enheten	Upp till 6 timmar.

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

Skötsel av enheten

OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

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

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

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

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

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

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

Byta banden

Enheten är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste.

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



- 2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i enheten.
- 3 Skjut snabbfästesprinten och rikta in fjäderstaven mot enhetens motsatta sida.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Felsökning





Är min smartphone kompatibel med min enhet?

Venu Sq är kompatibel med smartphones med Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till enheten

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

- Stäng av din smartphone och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din smartphone.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från appen Garmin Connect och Bluetooth inställningarna på din smartphone för att testa ihoppningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny smartphone ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den smartphone som du inte längre tänker använda.
- Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att komma till hoppningsläget.
- På urtavlan håller du ner  och väljer  > **Telefon > Para ihop telefon**.

Hörlurarna ansluter inte till klockan

Om Bluetooth hörlurarna tidigare varit anslutna till din telefon kan de ansluta till telefonen automatiskt istället för att ansluta till klockan. Du kan prova följande åtgärder.

- Stäng av Bluetooth teknologin på telefonen.
Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din telefon medan du ansluter hörlurarna till klockan.
- Para ihop hörlurarna med klockan ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 8](#)).



Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en Venu Sq Music klocka ansluten till Bluetooth hörlurar är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan klockan och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Om du bär Venu Sq Music klockan på vänster handled ska du se till att hörlurarnas Bluetooth antenn sitter på vänster öra.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att bära klockan på den andra handleden.
- Om du använder klockarmband i metall eller läder kan du byta till ett klockarmband i silikon för att förbättra signalstyrkan.


Min klocka är på fel språk

Du kan ändra språk om du har råkat välja fel språk på klockan.

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

Min enhet visar inte rätt tid

Enheten uppdaterar tid och datum när den synkroniserar med din smartphone eller när enheten hittar GPS-signaler. Du bör synka din enhet för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

- 1 Håll **B** nedtryckt och välj  > **System** > **Tid**.
- 2 Kontrollera att alternativet **Automatiskt** är aktiverat.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Bekräfta att din smartphone visar rätt lokal tid och synkronisera enheten med din smartphone (*Använda Garmin Connect appen, sidan 38*).
 - Starta en utomhusaktivitet genom att gå till ett område utomhus med fri sikt mot himlen och vänta medan enheten söker efter satellitsignaler.Tid och datum ställs in automatiskt.

Maximera batteriets användningstid

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Förkorta skärmens tidsgräns (*Anpassa skärminställningarna, sidan 46*).
- Minska skärmens ljusstyrka (*Anpassa skärminställningarna, sidan 46*).
- Stäng av Bluetooth när du inte använder anslutna funktioner (*Stänga av Bluetooth telefonanslutningen, sidan 5*).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 19*).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*Hantera aviseringar, sidan 5*).
- Avbryt sändning av pulsdata till hopparade Garmin enheter (*Sända puls, sidan 14*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 15*).
- Stäng av automatiska pulsoximetriavläsningar (*Ändra läge för pulsoximetriavläsning, sidan 17*).

Starta om klockan


Om klockan slutar svara kan du behöva starta om den.

Obs! När du startar om klockan kan dina data eller inställningar raderas.

- 1 Håll **A** nedtryckt i 15 sekunder.
Klockan stängs av.
- 2 Håll **A** nedtryckt i en sekund för att slå på enheten.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna. Du bör synkronisera klockan med appen Garmin Connect för att överföra dina aktivitetsdata innan du återställer enheten.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **System** > **Återställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.
Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderas detta alternativ din lagrade musik.
 - Om du vill återställa samtliga av klockans inställningar till fabriksinställningarna, inklusive användarprofildata, men spara aktivitetshistorik och hämtade appar och filer väljer du **Återställ standardinställningar**.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att klockan behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Klockans framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
Det kan ta 30 till 60 sekunder att söka signaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

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

Aktivitetsspårning

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

Förbättra noggrannheten för intensiva minuter och kalorier

Du kan förbättra noggrannheten för dessa uppskattningar genom att gå eller springa utomhus med GPS under 15 minuter.

Obs! Efter att du kalibrerat enheten första gången visas ! inte lägre i widgeten Min dag.

- 1 På urtavlan drar du med fingret för att visa **Min dag**-widgeten.
- 2 Välj !.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Gå till www.garmin.com/ataccuracy.
Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

Bilagor

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

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

Andningshastighet: Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).

Årtagslängd: Den tillryggalagda sträckan per tag.

Årtagstempo: Antalet tag per minut (spm).

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

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

distans per årtag, föregående intervall: Tillryggalagd medelsträcka per årtag under det senast slutförda intervallet.

Fart: Aktuell fart för resan.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Intervall/årtag: Tillryggalagd medelsträcka per årtag under det aktuella intervallet.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.

Intervalllets simtagstyp: Aktuell tagtyp för intervallet.

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

Intervall- simtagstempo: Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

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

Intervalltempo: Medeltempot för den aktuella intervallen.

Intervalltid: Stopptiden för det aktuella intervallet.

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kurs: Den riktning som du rör dig i.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelfart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

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

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

Medellängd/paddeltag: Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medelpuls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

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

Medelsimtagstempo: Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

Medel Swolf: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 28*).

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Medeltempo för 500 m: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

Paddeltag: Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

Puls för senaste varv: Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.

Puls i procent av maxpuls senaste varv: Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Repetitioner: Antalet repetitioner i träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

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

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senast slutförda varvet.

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

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

Senaste intervallsimtagstyp: Simtagstyp som användes under det senast slutförda intervallet.

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.

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

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

Senaste varv fart: Medelfarten för det senast slutförda varvet.

Senaste varvtempo 500m: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.

Senaste varvtid: Stopptiden för det senast slutförda varvet.

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

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

Simtagstempo för senaste längd: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.

Simtid: Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.

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

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

Ställ in timer: Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

Steg: Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

Stress: Din aktuella stressnivå.

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

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempo för 500 m: Det aktuella roddtempot per 500 meter.

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

Tid i zon: Förfluten tid i varje puls- eller kraftzon.

Tidur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

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

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

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varvdistans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varvfart: Medelfarten för det aktuella varvet.

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

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

Varvpuls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Varvpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpuls för det aktuella varvet.

Varvsteg: Antal steg under det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varvtempo 500m: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

Varvtid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Vertikal fart: Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2 Max-värden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

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

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

