

GARMIN®



VENU® 4 MALLISTO

Käyttöopas

© 2025 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ mallisto, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google LLC:n tavaramerkki. Apple®, iPhone® ja iTunes® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Iridium® on Iridium Satellite LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. USB-C® on USB Implementers Forumin rekisteröity tavaramerkki. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A04916, A04918

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Aloittaminen.....	1
Yleistä.....	1
Kosketusnäytön käyttövinkkejä.....	2
Laitteen lukitseminen ja	
avaaminen.....	2
Kuvakkeiden esittely.....	3

Sovellukset ja suoritukset.....3

Sovellukset.....	4
Health Snapshot.....	6
Äänimuistiinpanon tallentaminen.....	6
Äänikomentojen käyttäminen.....	7
Kellon äänikomennot.....	7
Garmin Pay.....	8
Garmin Pay lompakkotoiminnon	
määrittäminen.....	8
Ostoksen maksaminen kellon	
avulla.....	9
Kortin lisääminen Garmin Pay	
lompakkoon.....	9
Garmin Pay korttien	
hallitseminen.....	10
Garmin Pay salasanan	
vaihtaminen.....	10
Messenger ominaisuuden	
käyttäminen.....	10
Suoritukset.....	11
Suorituksen aloittaminen.....	12
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	12
Suorituksen lopettaminen.....	12
Suorituksen arvioiminen.....	13
Lajin vaihtaminen suorituksen	
aikana.....	13
Juoksu.....	13
Lähteminen lenkille.....	13
Lähteminen ratajuoksuun.....	14
Vinkkejä ratajuoksun	
tallentamiseen.....	14
Lähteminen	
virtuaalijuoksemaan.....	14
Juoksumaton matkan	
kalibrointi.....	14
Estekisasuorituksen	
tallentaminen.....	15

Ultrajuoksusuorituksen	
tallentaminen.....	15
Ultrajuoksun Automaattinen lepo	
-asetukset.....	15
Pyöräily.....	15
Lähteminen matkaan.....	15
Sisäharjoitusvastuksen	
käyttäminen.....	16
Power Guide.....	16
Power Guiden luominen ja	
käyttäminen.....	16
Uinti.....	17
Allasuinti.....	17
Uintitermejä.....	17
Vetotyypit.....	17
Vinkkejä uintisuorituksiin.....	18
Uinnin automaattinen ja	
manuaalinen lepo.....	18
Harjoittelemisen harjoituslokin	
avulla.....	18
Monilaji.....	18
Triathlonharjoittelu.....	19
Sekaharjoitusosuorituksen	
tallentaminen.....	19
Monilajisuorituksen luominen.....	19
Kuntosalisuoritukset.....	20
Voimaharjoittelusuorituksen	
tallentaminen.....	20
Vinkkejä	
voimaharjoittelusuoritusten	
tallennukseen.....	21
HIIT-suorituksen tallentaminen....	21
Liikkuvuussuorituksen	
tallentaminen.....	21
Golf.....	22
Golfin pelaaminen.....	22
Golfvalikko.....	23
Golfasetukset.....	23
Lipun siirtäminen.....	23
Lipun suunnan tarkasteleminen...	24
Layup- ja dogleg-etäisyyksien	
tarkasteleminen.....	24
Esteiden tarkasteleminen.....	24
Mitattujen lyöntien	
tarkasteleminen.....	25
Lyönnin mittaaminen	
manuaalisesti.....	25

Lyönnin lisääminen manuaalisesti	25
Pisteiden seuraaminen	25
Pisteytysasetukset	25
Pisteytystavan määrittäminen ..	26
Golftilastojen seuranta	26
Golftilastojen tallentaminen	26
Lyöntihistorian tarkasteleminen ...	26
Pelin yhteenvedon tarkasteleminen	27
Pelin lopettaminen	27
Golfmailaluettelon mukauttaminen	27
Ulkoilusuoritukset	27
Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen	27
Kalastaminen	28
Talvilajit	28
Laskukertojen näyttö	28
Muut suoritukset	28
Hengittelysuorituksen tallentaminen	28
Meditointisuorituksen tallentaminen	29
Pelaaminen	29
Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen	29
Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen	30
Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen	30
Sovellusluettelon mukauttaminen ...	30
Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen	30
Suosikkisuorituksen kiinnittäminen luetteloon	30
Tietonäyttöjen mukauttaminen	31
Mukautetun suorituksen luominen ..	31
Suoritusasetukset	32
Suoritushälytykset	34
Hälytyksen määrittäminen	35
Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana	35
Automaattisen nousun ottaminen käyttöön	36
Satelliittiasetukset	36

Ulkoasu 36

Kellotauluasetukset	36
Kellotaulun mukauttaminen	37
Vilkaisut	37
Vilkaisujen tarkasteleminen	40
Vilkaisuluettelon mukauttaminen	40
Body Battery	40
Body Battery vilkaisun tarkasteleminen	41
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen	41
Stressitasovilkaisun käyttäminen	41
Elämäntapakirjaus	41
Elämäntapakirjauksen toiminnan seuraaminen	42
Naisen terveys	42
Kuukautiskierron seuranta	42
Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen	42
Raskauden seuranta	42
Raskaustietojen kirjaaminen	43
Säävilkaisun mukauttaminen	43
Jetlag-opastuksen käyttäminen	43
Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa	44
Osakkeen lisääminen	44
Säätimet	44
Säädinvalikon mukauttaminen	47
LED-taskulampun käyttäminen	47
Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen	48
Älä häiritse -tilan käyttäminen	48

Harjoittelu 48

Aktiivisuuden seuranta	48
Automaattinen tavoite	49
Unen seuranta	49
Automaattisen unen seurannan käyttäminen	49
Hengittelyn vaihtelut	50
Move IQ®	50
Harjoitukset	50
Harjoituksen aloittaminen	51
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen	51
Intervalliharjoitukset	51
Intervalliharjoituksen aloittaminen ...	52

Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....	52	Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	66
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen.....	52	Harjoitteluvalmius.....	67
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	53	Palautumisaika.....	67
PacePro™ harjoittelu.....	53	Palautussyke.....	68
PacePro suunnitelman lataaminen		Historia.....	68
Garmin Connect palvelusta.....	53	Historian käyttäminen.....	68
PacePro suunnitelman luominen		Monilajihistoria.....	68
kellossa.....	54	Omat ennätykset.....	68
PacePro suunnitelman aloittaminen.....	55	Omien ennätysten tarkasteleminen.....	69
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	56	Oman ennätyksen palauttaminen....	69
Kisakalenteri ja ensisijainen kisa.....	56	Omien ennätysten tyhjentäminen....	69
Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten.....	57	Kaikkien kokonaismäärien näyttäminen.....	69
Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen.....	57	Kellot-sovellus.....	70
Käyttäminen: Virtual Partner.....	57	Herätyksen määrittäminen.....	70
Tietoja harjoituskalenterista.....	57	Hälytyksen muokkaaminen.....	70
Adaptive Training Plan		Älykäs herätys.....	70
-harjoitusohjelmat.....	58	Laskuriajastimen käyttäminen.....	71
Itsearviointin ottaminen käyttöön.....	58	Laskuriajastimen poistaminen.....	71
Suorituskykymittaukset.....	58	Sekuntikellon käyttäminen.....	72
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	59	Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	72
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	60	Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	73
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten.....	60	Laskuritapahtuman lisääminen.....	73
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	60	Laskuritapahtuman muokkaaminen.....	73
Sykevaihdelun tila.....	61	Ilmoitus- ja hälytysasetukset.....	74
Suoritustaso.....	61	Terveys- ja hyvinvointihälytykset.....	74
Suoritustason tarkasteleminen....	62	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	74
Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	62	Liikkumishälytys.....	75
Anaerobinen kynnys.....	62	Liikkumishälytysten mukauttaminen.....	75
Harjoittelun tila.....	63	Aamuraportti.....	75
Harjoittelun tilan tasot.....	64	Aamuraportin mukauttaminen.....	75
Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	64	Iltaraportti.....	75
Välitön kuormitus.....	64	Iltaraportin mukauttaminen.....	75
Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	65	Aikahälytysten asettaminen.....	76
Kuormituksen suhde.....	65	Myrskyhälytyksen asettaminen.....	76
		Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön.....	76

Ääni ja värinä -asetukset.....	76	Garmin Connect.....	88
Näyttö- ja kirkkausasetukset.....	77	Garmin Connect+ tilaus.....	89
Yhteydet.....	77	Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	89
Anturit ja lisälaitteet.....	77	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	89
Langattomat anturit.....	78	Yhtenäinen harjoittelun tila.....	89
Langattomien anturien pariliitos..	80	Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	90
Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka.....	80	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express...	90
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	80	Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti....	90
Juoksun dynamiikka.....	80	Connect IQ -ominaisuudet.....	90
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	81	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	90
Juoksuteho.....	81	Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	90
Syke sykevyöstä uinnin aikana....	82	Garmin Messenger sovellus.....	91
Varia kameran säädinten käyttäminen.....	82	Garmin Golf sovellus.....	91
inReach etäkäyttö.....	82		
inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen.....	83	Tarkennustilat.....	91
Puhelinyhteysominaisuudet.....	83	Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen.....	92
Puhelimen yhdistäminen.....	83	Mukautetun tarkennustilan luominen..	92
Soittaminen Puhelin-sovelluksella...	84		
Puhelimen avustajan käyttäminen...	84	Terveys- ja hyvinvointiasetukset....	93
Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön.....	85	Rannesyke.....	93
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	85	Kellon käyttäminen.....	93
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	85	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	94
Vastaaminen tekstiviestiin.....	86	Rannesykemittarin asetukset.....	94
Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	86	Syketietojen lähettäminen.....	94
Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	86	Pulssioksimetri.....	95
GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen.....	86	Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	96
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	86	Pulssioksimetritilan asettaminen....	96
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	87	Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	96
Garmin Share.....	87	Automaattinen tavoite.....	96
Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....	87	Tehominuutit.....	97
Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....	88	Tehominuuttien hankkiminen.....	97
Garmin Share -asetukset.....	88	Unen seuranta.....	97
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	88	Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	97
		Navigointi.....	97
		Sijaintien tallentaminen.....	97

Sijainnin tallentaminen.....	97
Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen.....	97
Sijainnin poistaminen.....	98
Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella.....	98
GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista.....	98
Navigointi jaettuun sijaintiin suorituksen aikana.....	98
Navigoiminen määränpäähän.....	99
Navigoiminen takaisin alkuun.....	99
Navigoinnin lopettaminen.....	99
Reitit.....	99
Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	100
Reitin lähettäminen laitteeseen..	100
Reitin seuraaminen laitteella.....	100
Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen.....	100
Kompassisuunnan asettaminen.....	101
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari..	101

Kartta.....	101
Karttatietonäytön lisääminen.....	101
Kartan panorointi ja zoomaus.....	101
Kartta-asetukset.....	102

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	102
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen....	102
Yhteystietojen lisääminen.....	102
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	103
Avun pyytäminen.....	103

Musiikki.....	103
Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	104
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	104
Oman äänisisällön lataaminen.....	104
Musiikin kuunteleminen.....	105
Musiikin toiston säätimet.....	105
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	106
Äänitilan vaihtaminen.....	106

Käyttäjäprofiili.....	106
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	106
Sukupuoliasetukset.....	106
Pyörätuolitila.....	106
Kuntoiän tarkasteleminen.....	107
Tietoja sykealueista.....	107
Kuntoilutavoitteet.....	107
Sykealueiden määrittäminen.....	108
Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	108
Sykealueelaskenta.....	109
Tehoalueiden määrittäminen.....	109
Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	109

Virranhallinnan asetukset.....	110
Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen.....	110

Helppokäyttötoiminnot.....	110
Helppokäyttöisyysasetukset.....	110

Järjestelmäasetukset.....	111
Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen.....	111
Kellon pääsykoodin asettaminen.....	111
Kellon pääsykoodin vaihtaminen...	112
Kompassi.....	112
Kompassin asetukset.....	112
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	112
Pohjoisen viitteen määrittäminen.....	112
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari..	113
Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset.....	113
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen.....	113
Aika-asetukset.....	113
Ajan synkronointi.....	113
Järjestelmän lisäasetukset.....	114
Mittayksikön vaihtaminen.....	114
Tiedontallennusasetukset.....	114
Asetusten palauttaminen ja nollaaminen.....	114
Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta.....	114

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	115	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	122
Laitteen tietojen näyttäminen.....	115	Liite.....	122
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	115	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	123
Laitteen tiedot.....	115	Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	124
Tietoja AMOLED-näytöstä.....	115	Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	124
Kellon lataaminen.....	116	Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	125
Laitteen huoltaminen.....	116	FTP-luokitukset.....	125
Kellon puhdistaminen.....	117	Renkaan koko ja ympärysmitta.....	125
Nailonhihnan puhdistaminen.....	117		
Hihnojen vaihtaminen.....	117	Tietokentät.....	126
Tekniset tiedot.....	118		
Akkutiedot.....	118		
Vianmääritys.....	118		
Tuotepäivitykset.....	118		
Lisätietojen saaminen.....	119		
Laitteen kieli on väärä.....	119		
Vinkkejä akunkeston maksimointiin..	119		
Kellon uudelleenkäynnistys.....	119		
Tukeeko puhelin kelloa?.....	119		
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	120		
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....	120		
Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon.....	120		
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	120		
Kaiutin tai mikrofoni on hiljainen altistuttuaan vedelle.....	120		
Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?.....	121		
Satelliittisignaalien etsiminen.....	121		
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	121		
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka....	121		
Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka.....	121		
Esittelytilan sulkeminen.....	121		
Aktiivisuuden seuranta.....	121		
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	122		
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan.	122		

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Aloittaminen

Kun käytät kelloa ensimmäisen kerran, määritä se tekemällä nämä toimet ja tutustu sen perusominaisuuksiin.

1 Käynnistä kello painamalla  pitkään.

2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 83](#)). Jos päivität yhteensopivasta kellosta, voit siirtää esimerkiksi kellon asetukset ja tallennetut reitit, kun pariliität uuden Venu 4 kellon puhelimeen.

3 Lataa kello ([Kellon lataaminen, sivu 116](#)).

4 Tarkistaa ohjelmistopäivitykset ([Järjestelmäasetukset, sivu 111](#)).

Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä kellon ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.

5 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 12](#)).

Yleistä



 Aloituspainike	• Käynnistä kello painamalla 2 sekuntia. • Painamalla voit avata suoritus- ja sovellusvalikon, mukaan lukien kellon asetukset. • Avaa säädinvalikko, mukaan lukien sammutus, painamalla 2 sekunnin ajan. • Pyydä apua painamalla, kunnes kello värähtää 3 kertaa (<i>Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 102</i>).
 Paluupainike	• Voit palata edelliselle sivulle painamalla painiketta. • VIHJE: suorituksen aikana näyttöön tulee vinkkejä, joissa kerrotaan painikkeiden muista kuin oletustoiminnoista. • Painamalla pitkään voit näyttää mukautetun pikavalintatoiminnon (<i>Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 111</i>). • Sytytä tai sammuta taskulamppu painamalla painiketta pitkään.
 Kosketusnäyttö	• Voit selata vilkaisuja, ominaisuuksia ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös, alas, vasemmalle ja oikealle (<i>Kosketusnäytön käyttövinkkejä, sivu 2</i>). • Napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta. • Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.

Kosketusnäytön käyttövinkkejä

- Voit vierittää luetteloita ja valikkoja hitaasti vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse kohde napauttamalla tätä.
- Herätä kello napauttamalla.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin voit selata kellon vilkaisuja.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle voit näyttää sovellus- ja suoritusvalikon, joka sisältää kellon asetukset.
- Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Koskettamalla kohdetta pitkään kellotaulussa voit näyttää kontekstitiedot, kuten vilkaisut tai valikot, jos niitä on käytettävissä.
- Vilkaistu- ja sovellusvalikossa voit poistaa asetuksia tai muuttaa niiden järjestystä koskettamalla kellotaulua pitkään.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Voit näyttää kellon valikon, kellotaulun ja vilkaisut suorituksen aikana pyyhkäisemällä oikealle.
- Voit näyttää musiikkisoittimen suorituksen aikana pyyhkäisemällä vasemmalle.
- Voit palata kellotauluun ja vähentää näytön kirkkautta peittämällä näytön kädellä.
- Jos valikkokohtia on käytettävissä, voit näyttää ne valitsemalla  tai pyyhkäisemällä.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimenä.

Laitteen lukitseminen ja avaaminen

Lukitsemalla laitteen voit estää tahattomat kosketukset ja painikkeiden painallukset.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47*).

1 Näytä säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.

2 Valitse .

Laite ei reagoi kosketukseen eikä painikkeiden painallukseen, ennen kuin lukitus avataan.

3 Avaa laitteen lukitus painamalla jotain painiketta pitkään.

Kuvakkeiden esittely

Vilkkuva kuvake merkitsee, että kello etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on yhdistetty. Vinoviiva kuvakkeen päällä tarkoittaa, että ominaisuus on poissa käytöstä. Katso kaikki yhteensopivat anturit kohdasta [Langattomat anturit, sivu 78](#).

	Puhelimen yhteyden tila (Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön, sivu 76)
	Sykemittarin tila Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä, sivu 94
	LiveTrack tila (Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 102)
	Nopeus- ja poljinnopeus-/askeltiheysanturin tila (Langattomien anturien pariliitos, sivu 80)

Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat kelloon vuorovaikuttavia ominaisuuksia, kuten harjoitusten tarkastelu tai soittaminen kellolla ([Sovellukset, sivu 4](#)).

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

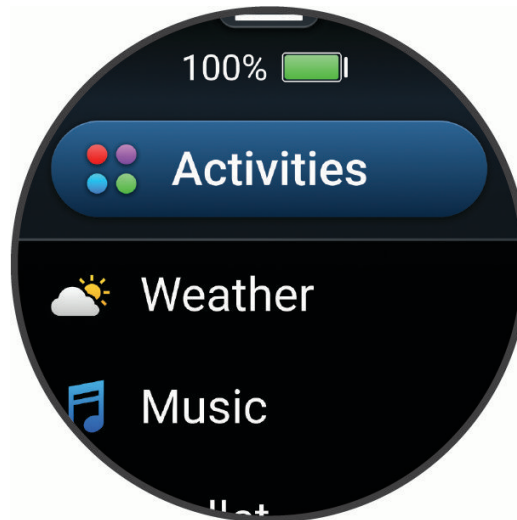
Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ sovellukset: voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 90](#)).

Sovellukset

Voit mukauttaa kelloa sovellusvalikosta, josta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Jotkin sovellukset tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen. Monia sovelluksia on myös vilkaisuissa ([Vilkaisut, sivu 37](#)) tai säätimissä ([Säätimet, sivu 44](#)).

Avaa sovellusluettelo pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle.



Nimi	Lisätietoja
ABC	Valitsemalla tämän voit näyttää yhdistetyt korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot.
Hälytykset	Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen.
Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 72).
Korkeusmittari	Voit näyttää korkeusmittarin tiedot valitsemalla tämän.
Ilmanpainemittari	Voit näyttää ilmanpainemittarin tiedot valitsemalla tämän.
Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit lähettää sykkeen pariliitettynä laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 94).
Laskin	Valitsemalla tämän voit käyttää laskinta, myös juomarahalaskinta.
Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
Kellot	Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen, ajastimen, sekuntikellon, vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen tai laskuritapahtuman (Kellot-sovellus, sivu 70).
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Laskurit	Näyttää tulevat laskuritapahtumat.
Garmin Share	Valitsemalla tämän voit lähettää tai vastaanottaa tietoja muiden Garmin® laitteiden kanssa (Garmin Share, sivu 87).
Health Snapshot™	Valitsemalla tämän voit tallentaa monia keskeisiä terveystietoja (Health Snapshot, sivu 6).
Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää tallennetun suoritushistoriasi, ennätysesi ja kokonaismääräsi (Historian käyttäminen, sivu 68).
Messenger	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja lähettää viestejä Garmin Messenger™ puhelinsovelluksesta (Garmin Messenger sovellus, sivu 91).
Kuunkierto	Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita äänen toistamista kellolla (Musiikin kuunteleminen, sivu 105).
Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella puhelinilmoituksia (Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 85).
Puhelin	Valitsemalla tämän voit avata puhelimen säätimet, kuten yhteystiedot ja valintanäppäimistön (Soittaminen Puhelin-sovelluksella, sivu 84).
Puhelimen avustaja	Valitsemalla tämän voit sanoa komennon puhelimen ääniavustajalle (Puhelimen avustajan käyttäminen, sivu 84).
Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit mitata pulssioksimetrilukeman (Pulssioksimetri, sivu 95).
Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
Osakkeet	Valitsemalla tämän voit näyttää mukautettavan osakeluettelon (Osakkeen lisääminen, sivu 44).
Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käyttää sekuntikelloa.

Nimi	Lisätietoja
Auringonnousu ja auringonlasku	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
Ajanotot	Valitsemalla tämän voit asettaa ajastimen.
Vihjeet	Valitsemalla tämän näet vuorovaikutteisia kellovinkkejä, ja skannaamalla suoran linkin osoitteeseen support.garmin.com voit käyttää kellon käyttöopasta.
Äänikomento	Valitsemalla tämän voit sanoa komennon kellolle (<i>Äänikomentojen käyttäminen, sivu 7</i>).
Äänimuistiinpanot	Valitsemalla tämän voit tallentaa äänimuistiinpanon (<i>Äänimuistiinpanon tallentaminen, sivu 6</i>).
Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi (<i>Garmin Pay, sivu 8</i>).
Kellotaulu	Valitsemalla tämän voit mukauttaa kellotaulua (<i>Kellotaulun mukauttaminen, sivu 37</i>).
Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen sääennusteen ja säätilan.
Harjoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella tallennettuja harjoituksiasi (<i>Harjoitukset, sivu 50</i>).

Health Snapshot

Health Snapshot tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Voit lisätä Health Snapshot ominaisuuden lempisovellustesi luetteloon (*Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 30*).

Äänimuistiinpanon tallentaminen

Voit tallentaa ja kuunnella äänimuistiinpanoja kellon sisäisen kaiuttimen ja mikrofoniin avulla.

- Valitse vaihtoehto:
 - Paina kellotaulussa -painiketta.
 - Paina -painiketta pitkään.
- Valitse **Äänimuistiinpanot**.
- Pyyhkäise vasemmalle.
- Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna GPS-sijainti äänimuistiinpanon kanssa valitsemalla **Sijainti**.
 - Valitsemalla **Volyymi** voit säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.
- Valitse .
- Sano äänimuistiinpano.
- Valitse .
- Valitse vaihtoehto:
 - Voit toistaa äänimuistiinpanon valitsemalla .
 - Voit nimetä äänimuistiinpanon uudelleen tai poistaa sen pyyhkäisemällä vasemmalle.
 - Voit näyttää äänimuistiinpanokirjastosi painamalla -painiketta ja valitsemalla .

Äänikomentojen käyttäminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa  ja valitse **Äänikomento**.
- Paina  pitkään ja valitse **Äänikomento**.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoo ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47](#)).

2 Sano äänikomento kellolle ([Kellon äänikomennot, sivu 7](#)).

Kellon äänikomennot

Äänikomentojärjestelmä on suunniteltu tunnistamaan luonnollista puhetta. Tämä on luettelo yleisesti käytettävistä äänikomennoista, mutta kello ei edellytä täsmälleen näitä ilmauksia. Voit harjoitella näitä komentoja itsellesi luontevalla tavalla. Osoitteessa garmin.com/voicecommand/tips on vinkkejä äänikomentojen käyttämiseen ja vianmäärittystietoja.

Ääniohjekomento	Toiminto
What can I say?	Näyttää yleisten äänikomentojen luettelon

Laitteen ja näytön toiminnot

Äänikomento	Toiminto
Find my phone	Toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella.
Disable do not disturb	Poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset.
Turn on airplane mode	Ottaa käyttöön lentokonetilán, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
Increase brightness	Lisää kirkkautta.
Decrease brightness	Vähentää kirkkautta.
Set brightness to 80	Asettaa kirkkauden tiettyyn prosenttilukemaan. Väli on 0–100 %.

Kellon toiminnot

Äänikomento	Toiminto
Set a timer for fifteen minutes	Asettaa laskuriajastimen määritetyn ajan mukaan.
Pause timer	Keskeyttää käynnissä olevan laskuriajastimen.
Resume timer	Jatkaa keskeytettyä laskuriajastinta.
Cancel timer	Peruuttaa käynnissä olevan laskuriajastimen.
Start stopwatch	Käynnistää sekuntikellon.
Stop stopwatch	Pysäyttää sekuntikellon.
Wake me up at 3:15 a.m.	Asettaa kertahälytyksen määritettyyn aikaan.

Sovellus- ja suoritustoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Show me the weather	Avaa sääsovelluksen.
Open the calendar	Avaa kalenterisovelluksen.
Start a run	Aloittaa Juoksusuorituksen.
Start hiking	Aloittaa Vaellussuorituksen.
Open the triathlon app	Aloittaa Triathlonsuorituksen.

HUOMAUTUS: mainitut sovellukset ja suoritukset ovat esimerkkejä, mutta kaikkia oletussovelluksia ja -suorituksia voi hallita äänikomennoilla ([Sovellukset, sivu 4](#)), ([Suoritukset, sivu 11](#)).

Navigointitoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Begin navigation	Avaa Navigoi-valikon, jonka avulla voi navigoida määränpäähän.
Save location	Tallentaa nykyisen sijainnin.
Switch to the compass app	Avaa kompassin.

Mediatoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Change volume to 8	Asettaa äänenvoimakkuuden määritetylle tasolle. Väli on 0–10 tai 0–100 %.
Increase volume	Lisää äänenvoimakkuutta.
Decrease volume	Vähentää äänenvoimakkuutta.
Play music	Toistaa valitun mediatiedoston.
Next song	Toistaa seuraavan mediaraidan.
Previous song	Toistaa edellisen mediaraidan.
Pause music	Keskeyttää mediatiedoston toiston.
Mute	Hiljentää äänet.
Unmute	Poistaa äänten mykistystyksen.

Garmin Pay

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

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

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

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

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti. Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta.
- Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Lompakko**.

3 Anna nelinumeroinen salasana.

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

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).

5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.

6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

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

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

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

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Garmin Pay** > > **Lisää kortti**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

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

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

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

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

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Venu 4 kellon Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay > Vaihda salasana**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Venu 4 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

Messenger ominaisuuden käyttäminen

HUOMIO

Garmin Messenger sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, Venu 4 kellon on oltava yhteydessä yhteensopivan puhelimen Garmin Messenger sovellukseen Bluetooth tekniikalla.

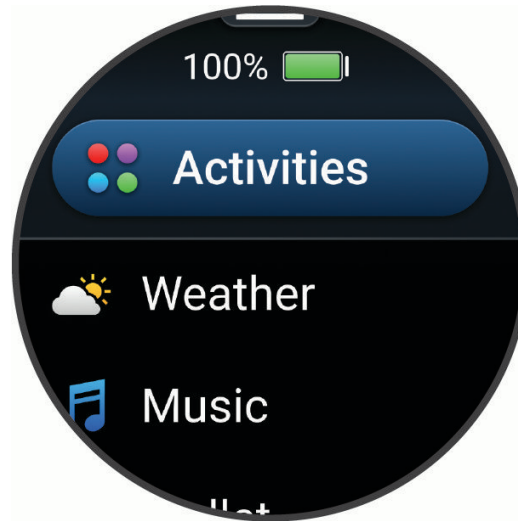
Kellon Messenger ominaisuuden avulla voi tarkastella Garmin Messenger puhelinsovelluksen viestejä, kirjoittaa viestejä ja vastata niihin.

- 1 Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin voit näyttää **Messenger** vilkaisun.
VIHJE: Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna, sovelluksena tai säädinvalikon kohtana.
- 2 Valitse vilkaisu.
- 3 Jos käytät **Messenger** ominaisuutta ensimmäistä kertaa, skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellossa vaihtoehto:
 - Kirjoita uusi viesti valitsemalla **Uusi viesti**, valitsemalla vastaanottaja ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.
 - Katso keskustelu vierittämällä alaspäin ja valitsemalla keskustelu.
 - Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

Suoritukset

Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle ja valitse **Suoritukset**. Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 30](#)).

HUOMAUTUS: osa suorituksista näkyy useassa luokassa.



Luokka	Suoritukset
Juoksu	Sisärata, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Estekisa, Ultrajuoksu, Virtuaalinen juoksu
Pyöräily	Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, Cyclocross, eBike, eMTB, Soratieajo, Käsipyöräily, Sisäkäsipyöräily, Maastopyörä, Maantiepyöräily
Uinti	Avovesi, Allasuinti
Monilaji	Sekaharjoitus, Swimrun, Triathlon
Kuntosali	Nyrkkeily, Kardio, Sisäkiipeily, Elliptinen, Kerrosten kiipeäminen, HIIT, Hyppynaru, Kamppailulajit, Liikkuvuus, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voima, Sisäkävely, Jooga
Ulkoilu	Seikkailukilpailu, Jousiammunta, Kalliokiipeily, Frisbeegolf, Kalastus, Golf, Vaellus, Ratsastus, Rullaluistelu, Vuorikiipeily, Rucking-treeni, Kävely
Talviurheilu	Luistelurata, Hiihto, Lumilautailu, Moottorikelkkailu, Lumikenkäily, Perinteinen hiihto, Luistelu-hiihto
Vesiuurheilu	Vene, Kajakki, Soutu, Purjehdus, Snorkkeli, SUP
Joukkuelajit	Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jalkapallo, Softball, Lentopallo, Ultimate
Mailalajit	Sulkapallo, Padel, Pickleball, Padel-tennis, Racketball, Squash, Pöytätennis, Tennis
Moottoriurheilu	Mönkijä, Motocross, Moottoripyörä, Overland
Muu	Hengittely, Pelaaminen, Meditointi

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse kiinnitetty suoritus (*Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 30*).
 - Valitse  tai **Suoritukset** ja valitse suoritus suosikkiluettelostasi tai suoritusluokasta.
- 3 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes kello on valmis.

Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen (*Kellon lataaminen, sivu 116*).
- Joissakin suorituksissa voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen painamalla -painiketta.

Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 121*).
- Voit näyttää lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- Voit siirtyä eri suoritustyyppiin pyyhkäisemällä oikealle ja valitsemalla **Vaihda laji**.

Jos suoritus sisältää vähintään kahta lajia, se tallennetaan monilajisuorituksiksi.

Suorituksen lopettaminen

Kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

- 1 Paina -painiketta.
 - 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
 - Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna** ja valitsemalla vaihtoehdon.

HUOMAUTUS: kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin (*Suorituksen arvioiminen, sivu 13*).
 - Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
 - Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.

Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 121*).
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.

HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
 - Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Linnuntietä**.

HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
 - Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautussyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun (*Palautussyke, sivu 68*).
 - Voit hylätä suorituksen valitsemalla **Hylkää** ja painamalla -painiketta.
- HUOMAUTUS:** kun olet pysäyttänyt suorituksen, kello tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille (*Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 58*).

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** (*Suorituksen lopettaminen, sivu 12*).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla .

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Lajin vaihtaminen suorituksen aikana

Voit aloittaa suorituksen käyttäen yhtä lajiprofiilia ja vaihtaa manuaalisesti toiseen lajiin pysäyttämättä ajanottoa. Voit tallentaa esimerkiksi 10 minuuttia pyöräilyä, 10 minuuttia kajakkisoutua ja lopuksi sisäkävelyä.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä joukkue- eikä mailalajeissa.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Suoritukset**.

3 Valitse suoritus.

4 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

5 Kun olet valmis seuraavaan lajiin, pyyhkäise oikealle (ajanotto on käynnissä) ja valitse **Vaihda laji**.

6 Valitse laji.

Seuraavan lajin alkuun jäljellä oleva aika näkyy laskuriajastimessa.

VIHJE: voit hylätä uuden lajin aloittamisen painamalla -painiketta.

HUOMAUTUS: jos siirryt sisälajista ulkolajiin, odota kun kello hakee satelliitteja.

7 Kun lopetat lajin, voit pysäyttää suorituksen ajanoton toistamalla vaiheita 5–6 tai painamalla -painiketta.

8 Valitse **Tallenna** > .

9 Valitse vaihtoehto:

- Vieritä ja katso kunkin lajin aika ja koko sekalajisuorituksen suorituskykymittaukset.
- Pyyhkäise vasemmalle ja katso lisäasetukset, kuten kunkin lajin suoritustiedot ja koko suorituksen poistaminen.

Juoksu

Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 80*).

1 Aseta paikoilleen langattomat anturit, kuten sykemittari (valinnainen).

2 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

3 Valitse **Suoritukset** > **Juoksu**.

4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, että kello muodostaa yhteyden niihin.

5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.

6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

7 Lähdä juoksemaan.

8 Voit tallentaa kierroksia painamalla -painiketta (valinnainen).

9 Selaa tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös- ja alaspäin.

10 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Lähteminen ratajuoksuun

Ennen kuin aloitat ratajuoksun, varmista että juokset vakiomuotoisella 400 metrin radalla.

Ratajuoksusuorituksen avulla voit tallentaa ulkoratatiedot, kuten matkan metreinä ja kierrosten osat.

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Paina kellotaulussa .
- 3 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Ratajuoksu**.
- 4 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 8.
- 6 Valitse **Radan numero**.
- 7 Valitse ratanumero.
- 8 Paina .
- 9 Juokse radan ympäri.
- 10 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

Garmin ratatietokanta sisältää yli 10 000 rataa kaikkialta maailmasta.

- Odota, että kello hakee satelliittisignaaleja, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Jos kello ei tunnista rataa, kalibroi ratamatka juoksemalla neljä kierrosta.
Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.
- Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.
HUOMAUTUS: oletusarvoinen Auto Lap® matka on 1600 m eli neljä ratakierrosta.
- Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suoritusasetuksista.

Lähteminen virtuaalijuoksemaan

Pariliittämällä kellon yhteensopivaan kolmannen osapuolen sovellukseen voit lähettää tahti-, syke- ja askeltiheydistietoja.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Virtuaalinen juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteen näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 6 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Juoksumaton matkan kalibrointi

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

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 12*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla .
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laitte pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna > ✓**.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

Estekisasuorituksen tallentaminen

Kun osallistut esteratakisaan, voit tallentaa aikasi kullakin esteellä ja juoksuajan esteiden välillä käyttämällä Estekisa-suoritusta.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Estekisa**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 4 Merkitse kunkin esteen alku ja loppu manuaalisesti painamalla .

HUOMAUTUS: määrittämällä **Esteiden seuranta** -asetuksen voit tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan.

- 5 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Ultrajuoksu**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 4 Ala juosta.
- 5 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto painamalla .

VIHJE: voit määrittää, miten Automaattinen lepo -asetus tallentaa levon osat ja kierrokset ([Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset, sivu 15](#)).

- 6 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua painamalla .
- 7 Voit näyttää lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös tai alas (valinnainen).
- 8 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset

Voit mukauttaa asetuksia, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti Ultrajuoksusuorituksessa.

Tila: ottaa käyttöön osien automaattisen tallennuksen.

Levon alku: käynnistää lepoajanoton automaattisesti, kun lakkaat juoksemasta. Valitsemalla Vain manuaalinen voit käynnistää lepoajanoton ainoastaan, kun painat -painiketta.

Levon loppu: määrittää tarvittavan tahdin, jolla lepo-osuus päättyy.

Minimiaika: määrittää ajan, jonka kuluttua lepo-osa alkaa tai päättyy.

Kierros-painike: määrittää -painikkeen tallentamaan kierroksen ja käynnistämään lepoajanoton, vain käynnistämään lepoajanoton tai vain tallentamaan kierroksen.

Pyöräily

Lähteminen matkaan

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 80](#)).

- 1 Pariliitä langattomat anturit, kuten sykemittari tai pyöränvalot (valinnainen).
- 2 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 3 Valitse **Suoritukset > Pyöräily > Pyörä**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, että kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- ja alaspäin.
- 9 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon Bluetooth tai ANT+® tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 80](#)).

Voit käyttää kelloa harjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana. Käytettäessä harjoitusvastusta GPS poistuu käytöstä automaattisesti.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Pyöräily > Sisäpyöräily**.
- 3 Pyyhkäise oikealle.
- 4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
 - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta ([Harjoitukset, sivu 50](#)).
 - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** ([Reitit, sivu 99](#)).
 - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitetehton arvon.
 - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
 - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

Power Guide

Luomalla tehostrategian ja käyttämällä sitä voit suunnitella ponnisteluasi reitillä. Venu 4 laite luo mukautetun Power Guiden käyttäen FTP-arvoasi, reitin korkeutta ja arvioitua aikaasi reitillä.

Yksi tärkeimmistä vaiheista Power Guide -strategian suunnittelussa on ponnistelutason valinta. Mitä enemmän ponnistelet reitillä, sitä suurempia tehosuosituksia saat, ja päinvastoin ([Power Guiden luominen ja käyttäminen, sivu 16](#)). Power Guiden ensisijainen tavoite on auttaa sinua selviämään reitistä kykyjesi eikä tietyn tavoiteajan perusteella. Voit muuttaa ponnistelutasoa ajon aikana.

Power Guide liittyy aina reittiin, sitä ei voi käyttää harjoituksissa eikä osuuksilla. Strategiaa voi tarkastella ja muokata Garmin Connect sovelluksessa, ja sen voi synkronoida yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Ominaisuus edellyttää tehomittaria, joka on pariliitettävä laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 80](#)).

Power Guiden luominen ja käyttäminen

Ennen kuin voit luoda Power Guiden, sinun täytyy pariliittää tehomittari kellosi kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 80](#)). Lisäksi Garmin Connect tilille on ladattava reitti ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 100](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn. > Power Guide > Luo Power Guide -strategia**.
- 3 Luo Power Guide näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse kello.
- 6 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 7 Valitse kellossa ulkopyöräilysuoritus.
- 8 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus > Power Guide**.
- 9 Valitse Power Guide.
- 10 Paina  ja valitse **Käytä suunnitelmaa**.

VIHJE: voit esikatsella karttaa, korkeuskäyrää, tehoa, asetuksia ja osia. Voit myös säätää tehoa, maastoa, ajoasentoa ja varusteiden painoa ennen ajamista.

Uinti

HUOMAUTUS

Laite on tarkoitettu pintauintiin. Sukeltaminen laitteen kanssa voi vahingoittaa sitä ja mitätöi takuun.

HUOMAUTUS: kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Lisäksi kello tukee sykevöitä, kuten HRM-Pro™ malliston lisävarusteita. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevöiden tiedot, kello käyttää sykevöiden tietoja.

Allasuinti

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Uinti > Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Tarkista suoritusasetukset, ennen kuin alat uida ([Suoritusasetukset, sivu 32](#)).
Esimerkiksi kosketuslukitusasetus on oletusarvoisesti käytössä uintisuorituksissa.
- 5 Paina -painiketta.
Laite tallentaa uintitietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 6 Aloita uinti.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit. **Automaattinen lepo** on oletusarvoisesti käytössä ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 18](#)).
- 7 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

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

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

Swolf: swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Avovesiuinnissa swolf lasketaan 25 metrillä. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Kriittinen uintinopeus: kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

Vetotyytit

Vetotyytin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyytin allasvälin lopussa. Vetotyytit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyytin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 31](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 18)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Tarkista suoritusasetukset, ennen kuin alat uida ([Suoritusasetukset, sivu 32](#)).
Esimerkiksi kosketuslukitusasetus on oletusarvoisesti käytössä uintisuorituksissa.
- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana painamalla -painiketta.
- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.
Kello mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein. Kello käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa vierittämällä alaspäin ja valitsemalla suoritusasetukset ja **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana painamalla -painiketta ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 18](#)).
Kello tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.
- Kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä suorituksen ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 18](#)).

Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, kello aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin.

VIHJE: saat parhaat tulokset automaattista lepotoimintoa käyttäessäsi minimoimalla käsien liikkeet levon aikana.

Jos taas haluat käyttää manuaalista lepotoimintoa, voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksista ([Suoritusasetukset, sivu 32](#)). Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla . Uintitietoja ei tallenneta lepointervallin aikana.

VIHJE: käytä manuaalista lepoa, jos käytät lyhyitä lepoja tai haluat ajoittaa uinti-intervallit erityisen tarkasti.

Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

Harjoitusten kirjaaminen on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Harjoituslokitoiminnolla voit tallentaa manuaalisesti potkusarjoja, uintia yhdellä kädellä sekä muuta uintia, mikä ei kuulu mihinkään neljästä perusuintilajista.

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön vierittämällä allasuintisuorituksen aikana ylös- tai alaspäin.
- 2 Käynnistä harjoituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 3 Paina harjoitusintervallin jälkeen -painiketta.
Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.
- 4 Valitse valmiin harjoituksen matka.
Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita uusi harjoitusintervalli painamalla -painiketta.
 - Palaa uintitietonäyttöihin vierittämällä ylös- tai alaspäin.

Monilaji

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiurheilijat voivat hyödyntää monilajisuorituksia, kuten Triathlon tai Swimrun. Monilajiharjoittelun aikana voit siirtyä harjoituksesta toiseen ja jatkaa kokonaisajan seuraamista. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksutilaan ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaikaa koko monilajiharjoituksen ajan.

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

Triathlonharjoittelu

Kun osallistut triathloniin, voit siirtyä nopeasti lajiosuudesta toiseen, tarkistaa kunkin osuuden ajan ja tallentaa suorituksen käyttämällä triathlonsuoritusta.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Monilaji > Triathlon**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

HUOMAUTUS: kun aloitat triathlonsuorituksen ensimmäisen kerran, voit ottaa käyttöön **Automaattinen lajinvaihto** -asetuksen, jotta kello tunnistaa lajinvaihdot automaattisesti ja siirtyy seuraavaan siirtymään tai lajiin ([Suoritusasetukset, sivu 32](#)).

- 4 Paina tarvittaessa  kunkin siirtymän alussa ja lopussa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 121](#)).

Siirtymätila on oletusarvoisesti käytössä, ja siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajan lisäksi.

Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista. Jos siirtymät eivät ole käytössä, vaihda lajia painamalla .

- 5 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Sekaharjoitussuorituksen tallentaminen

Sekaharjoitussuorituksen ansiosta voit tallentaa useita lajeja peräkkäin lopettamatta yhtä lajia ja aloittamatta toista manuaalisesti.

HUOMAUTUS: kaikki suoritukset eivät ole käytettävissä sekaharjoituksessa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Monilaji > Sekaharjoitus**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 5 Lopeta reitin ajanotto suorituksen jälkeen painamalla -painiketta.
- 6 Valitse **Seuraava suoritus**.
- 7 Valitse seuraava suoritus.
- 8 Toista vaiheita 4–7, kunnes sekaharjoitussuoritus on valmis.
Kun suorituksen ajanotto on käynnissä, voit palata edelliseen suoritukseen pyyhkäisemällä oikealle.
- 9 Lopeta suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 10 Valitse **Tallenna > ✓**.
- 11 Valitse vaihtoehto:
 - Vieritä ja katso koko sekaharjoitussuorituksen kunkin etapin aika ja suorituskykymittaukset.
 - Pyyhkäise vasemmalle ja katso lisäasetukset, kuten kunkin etapin suoritustiedot ja suorituksen poistaminen.

Monilajisuorituksen luominen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muokkaa > Lisää > Monilaji**.
- 3 Valitse suoritustyyppiä monilaji tai valitse **Mukautettu** ja kirjoita nimi.
Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
- 4 Valitse vähintään kaksi suoritusta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.

Kuntosalisuoritukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritusasetukset, sivu 32](#)).

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

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

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

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja. Voit luoda ja etsiä voimaharjoituksia Garmin Connect tililläsi ja lähettää ne kelloosi.

VIHJE: voit näyttää voimaharjoituksen aikana lisää vaihtoehtoja painamalla -painiketta.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > Voima**.

Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.

3 Jos tallennat voimaharjoittelusuoritusta ensimmäistä kertaa, valitse **Harjoitukset > Selaa harjoituksia**, ja seuraa näytössä näkyviä ohjeita ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 51](#)).

4 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: jos kelloon ei ole ladattu voimaharjoituksia, valitse **Vapaa** >  ja siirry vaiheeseen 7.

5 Tarkastele harjoituksen tietoja vierittämällä alaspäin.

6 Valitse **Tee harjoitus**.

Voit tarkastella muita harjoitusvaihtoehtoja valitsemalla **Lisää**.

7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

8 Aloita ensimmäinen sarja.

Kello laskee tekemäsi toistot oletusarvoisesti. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa. Voit poistaa toistojen laskemisen käytöstä suoritusasetuksista ([Suoritusasetukset, sivu 32](#)). Kello näyttää harjoituksen animaation, jos sellainen on saatavilla.

VIHJE: kello voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.

9 Näytä lisää tietonäyttöjä vierittämällä ylös- tai alaspäin.

10 Lopeta sarja painamalla -painiketta.

Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän.

11 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää valitsemalla  tai lisätä sarjassa käytettävän painon valitsemalla **Valmis**.

12 Lepoajanotto tulee näkyviin ja laskee, kuinka paljon seuraavaan sarjaan on aikaa.

VIHJE: voit odottaa, että ajastimen aika kuluu loppuun, tai aloittaa seuraavan sarjan heti painamalla -painiketta.

13 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.

14 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Lopeta harjoitus**.

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso kelloa toistojen aikana.
Käsittele kelloa kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
 - Keskity toistojen aikana asentoosi.
 - Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
 - Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.
Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa kello on, palaa aloitusasentoon.
- HUOMAUTUS:** laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.
- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
 - Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoa Garmin Connect tilin työkaluilla.

HIIT-suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Mukautettu** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
 - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros painamalla .
- Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä painamalla .
- 7 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla .
- 8 Valitse **Tallenna**.

Liikkuvuussuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa liikkuvuussuorituksen käyttämällä suoritus- ja lepointervalleja tai ladata liikkuvuusharjoituksia Garmin Connect.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > Liikkuvuus**.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Muuta suoritus- ja lepointervalleja valitsemalla **Intervallit**.
 - Lataa ja suorita harjoitus Garmin Connect sovelluksesta valitsemalla **Harjoituskirjasto > Selaa harjoituksia** ja seuraamalla näytön ohjeita.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello ohjaa sinua liikkuvuusharjoituksissa.
- 6 Voit näyttää lisää tietonäyttöjä vierittämällä.

Golf

Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat ensimmäisen kerran golfia, sinun on ladattava Garmin Golf™ sovellus puhelimen sovelluskaupasta ([Garmin Golf sovellus, sivu 91](#)).

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia ([Kellon lataaminen, sivu 116](#)).

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Golf**.

Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.

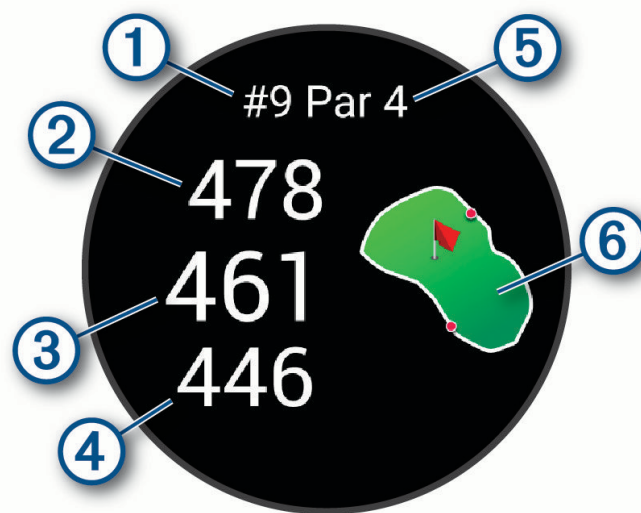
3 Jos kenttälueutelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.

Kentät päivittyvät automaattisesti.

4 Voit seurata pisteitä valitsemalla ✓.

5 Valitse tiiauspaikka.

Reiän tietonäyttö avautuu.



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

HUOMAUTUS: koska lipun sijainti vaihtelee, kello laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä keskikohtaan, ei todelliseen lipun sijaintiin.

6 Valitse vaihtoehto:

- Näytä lisätietoja tai muuta lipun sijaintia napauttamalla karttaa ([Lipun siirtäminen, sivu 23](#)).
- Avaa golfvalikko painamalla -painiketta ([Golfvalikko, sivu 23](#)).

Kun siirryt seuraavalle reiälle, kello siirtyy automaattisesti ja näyttää uuden reiän tiedot.

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit näyttää golfvalikon lisäominaisuudet painamalla -painiketta.

Näytä viheriö: voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa ([Lipun siirtäminen, sivu 23](#)).

Esteet: näyttää nykyisen reiän esteet ja vesiesteet.

Layupit: näyttää nykyisen reiän layup- ja matka-asetukset (vain par 4- ja par 5 -reiät).

Vaihda reikää: voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin ([Pisteiden seuraaminen, sivu 25](#)).

Lipputangon osoitin: pinPointer on kompassi, joka osoittaa lipun sijainnin, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkasteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkärkyssä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

Pelin tiedot: kierroksen aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastoja ja askeltietoja.

Mittaa lyönti: näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut ([Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 25](#)). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti ([Lyönnin mittaaminen manuaalisesti, sivu 25](#)).

Vme lyönti: näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

HUOMAUTUS: voit näyttää kaikkien nykyisen pelin aikana havaittujen lyöntien matkat. Tarvittaessa voit lisätä lyönnin manuaalisesti ([Lyönnin lisääminen manuaalisesti, sivu 25](#)).

Auringonnousu ja auringonlasku: näyttää kuluvan päivän auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajan.

Asetukset: voit mukauttaa golfsuorituksen asetuksia ([Golfasetukset, sivu 23](#)).

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

Golfasetukset

Voit mukauttaa golfasetuksia ja -ominaisuuksia painamalla kierroksen aikana -painiketta ja valitsemalla Asetukset.

Pisteytys: voit määrittää pisteytysasetukset ja ottaa käyttöön tilastojen seurannan ([Pisteytysasetukset, sivu 25](#)).

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää tiiauspaikalta draiverilla.

Turnaustila: poistaa käytöstä PinPointer ja PlaysLike matkatoiminnot. Näitä toimintoja ei saa käyttää virallisissa turnauksissa eikä tasoituksenlaskupeleissä.

Golf-matka: määrittää matkan mittayksikön.

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

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset, sivu 36](#)).

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

Maila-anturit: voit määrittää yhteensopivat Approach® CT10 mailanseuranta-anturit.

Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.

2 Valitse **Näytä viheriö**.

3 Napauta lippua ja vedä se oikeaan kohtaan.

 osoittaa valitun lipun sijainnin.

4 Hyväksy lipun sijainti painamalla -painiketta.

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

Lipun suunnan tarkasteleminen

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

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkärkyssä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

1 Paina reiän tietonäytössä  -painiketta.

2 Valitse **Lipputangon osoitin**.

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella par 4- ja par 5 -reikien layup- ja dogleg-etäisyysluetteloa.

1 Valitse .

2 Valitse **Layupit**.

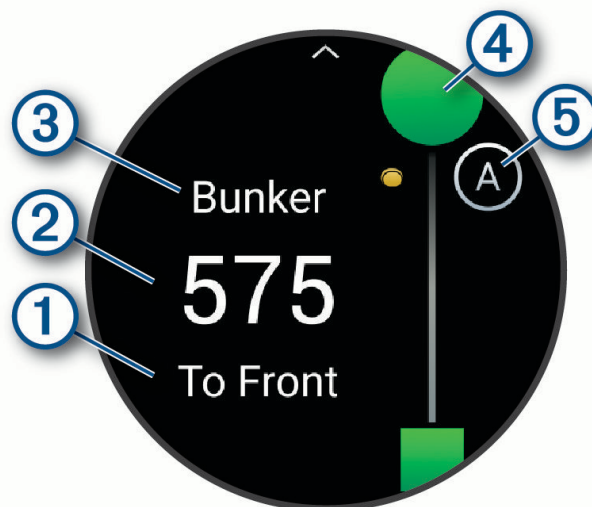
HUOMAUTUS: etäisyydet ja sijainnit poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Esteiden tarkasteleminen

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

1 Paina  -painiketta.

2 Valitse **Esteet**.



- Lähimmän esteen etu- tai takareunan suunta ① ja etäisyys ② ilmestyvät näyttöön.
- Esteen tyyppi ③ näkyy näytön yläreunassa.
- Viheriö näkyy puoliympyränä ④ näytön yläreunassa. Viheriön alapuolella oleva viiva merkitsee väylän keskikohdan.
- Esteet ⑤ näkyvät kirjaimella, joka ilmaisee reiän esteiden järjestystä. Ne näkyvät viheriön alapuolella summittaisessa kohdassa suhteessa väylään.

Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

Laitteessa on automaattinen lyönnin tunnistus ja tallennus. Aina kun lyöt palloa väylällä, laite tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin.

VIHJE: automaattinen lyönnin tunnistus toimii parhaiten, kun käytät laitetta etummaisessa ranteessa ja sinulla on hyvä kosketus palloon. Toiminto ei tunnista puttauksia.

1 Paina golfpelin aikana .

2 Valitse **Mittaa lyönti**.

Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: matka nollautuu automaattisesti, kun lyöt palloa, puttaat viheriöllä tai siirryt seuraavalle reiälle.

3 Voit katsoa kaikki tallennetut lyöntimatkat painamalla  ja valitsemalla **Aiemmat lyönnit**.

HUOMAUTUS: lisäksi etäisyys viimeisimpään lyöntiin näkyy reikätietonäytön yläreunassa.

Lyönnin mittaaminen manuaalisesti

Voit lisätä lyönnin manuaalisesti, jos kello ei havaitse sitä. Lyönti on lisättävä havaitsematta jääneen lyönnin sijainnissa.

1 Lyö palloa ja katso, mihin se päätyy.

2 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.

3 Valitse **Mittaa lyönti**.

4 Paina -painiketta.

5 Valitse **Lisää lyönti**.

6 Määritä tarvittaessa lyöntiin käyttämäsi maila.

7 Kävele tai aja pallon luo.

Kun seuraavan kerran lyöt palloa, kello tallentaa viimeisimmän lyönnin matkan automaattisesti. Tarvittaessa voit lisätä lyöntejä manuaalisesti.

Lyönnin lisääminen manuaalisesti

Voit lisätä lyönnin manuaalisesti, jos laite ei havaitse sitä. Lyönti on lisättävä havaitsematta jääneen lyönnin sijainnissa.

1 Valitse .

2 Valitse **Vme lyönti** >  > **Lisää lyönti**.

3 Valitsemalla  voit aloittaa uuden lyönnin nykyisestä sijainnista.

Pisteiden seuraaminen

1 Paina golfpelin aikana -painiketta.

2 Valitse **Tuloskortti**.

3 Valitse reikä.

4 Aseta pisteet valitsemalla  tai .

Pisteytysasetukset

Paina kierroksen aikana -painiketta ja valitse **Asetukset** > **Pisteytys**.

Pisteytystapa: vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

Tasotuspisteytys: ottaa käyttöön tasotuspisteytyksen.

Näytä pisteet: näyttää kierroksen kokonaispisteet tuloskortin yläreunassa ([Pisteiden seuraaminen, sivu 25](#)).

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön puttausmäärän, GIR-arvojen ja väyläosumien tilastojen seurannan golfpelien aikana.

Rangaistuslyönnit: ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä ([Golftilastojen tallentaminen, sivu 26](#)).

Kehote: ottaa käyttöön kierroksen alussa kehoitteen, jossa kysytään, haluatko seurata pisteitä.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa kellon käyttämää pisteytystapaa.

- 1 Paina kierroksen aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Pisteytys > Pisteytystapa**.
- 3 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Pisteytystavan määrittäminen, sivu 26](#)) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

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

Golftilastojen seuranta

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön kellossa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja ([Pelin yhteenvedon tarkasteleminen, sivu 27](#)). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf sovelluksessa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Golf**.
Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.
- 3 Jos kenttaluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.
Kentät päivittyvät automaattisesti.
- 4 Valitse  > **Asetukset > Pisteytys > Tilastojen seuranta**.

Golftilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Golftilastojen seuranta, sivu 26](#)).

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

Lyöntihistorian tarkasteleminen

- 1 Kun olet pelannut reiän, valitse .
- 2 Valitsemalla **Vme lyönti** voit näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsä, tilastojasi ja askeltietojasi.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Pelin tiedot**.
- 3 Voit näyttää lisätietoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Pelin lopettaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Lopeta kierros**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit muokata tulostietojasi valitsemalla **Muokkaa pisteitä**.
 - Voit hylätä pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää**.
 - Voit keskeyttää pelin ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Keskeytä kierros**.

Golfmailaluettelon mukauttaminen

Kun olet pariliittänyt yhteensopivan golfkelon puhelimeen Garmin Golf sovelluksella, voit mukauttaa oletusarvoista golfmailaluetteloa sovelluksella.

- 1 Avaa puhelimen Garmin Golf sovellus.
- 2 Valitse **Profiili > Oma bägi**.
- 3 Valitse mailan lisäys, muokkaus, poisto tai poistaminen käytöstä.
- 4 Synkronoi yhteensopiva Garmin golfkello Garmin Golf sovelluksen kanssa.
Päivitetty golfmailaluettelo ilmestyy golfkelloon.

Ulkoilusuoritukset

Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä kalliokiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku kallion tai pienen kivimuodostelman rinnalla.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Kalliokiipeily**.
- 3 Valitse luokittelujärjestelmä.
HUOMAUTUS: kello käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla vierittämällä alaspäin, valitsemalla suoritusetukset ja valitsemalla **Luokittelujärjestelmä**.
- 4 Valitse reitin vaikeustaso.
- 5 Käynnistä reitin ajanotto painamalla -painiketta.
- 6 Aloita ensimmäinen reitti.
- 7 Lopeta reitti painamalla -painiketta.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
 - Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
 - Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.
- 9 Aloita seuraava reitti levon jälkeen painamalla -painiketta.
- 10 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Lopeta reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen painamalla -painiketta.
- 12 Valitse **Tallenna**.

Kalastaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Kalastus**.
- 3 Paina .
- 4 Paina  ja valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä saaliin ja tallentaa sijainnin valitsemalla **Kirjaa saalis**.
 - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit asettaa suorituksen intervalliajastimen, loppuajan tai loppuajan muistutuksen valitsemalla **Kalastusajastimet**.
 - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Näytä tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
 - Navigoi määränpään valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
 - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehto (*Suoritusasetukset*, sivu 32).
- 5 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Lopeta kalastus**.

Talvilajit

Laskukertojen näyttö

Kello tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä laskettelu- ja lumilautailun yhteydessä. Se laskee uudet laskukerrat automaattisesti, kun alas laskea mäkeä.

- 1 Aloita laskettelu- tai lumilautailusuoritus.
- 2 Pyyhkäise oikealle.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista pyyhkäisemällä ylöspäin. Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Muut suoritukset

Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Hengittely**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Yhtenäisyys**, kun haluat rauhoittua ja pysyä valppaana.
 - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä.
 - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen (lyhyt)**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä lyhemmällä harjoituksella.
 - Valitse **Levollisuus**, kun haluat laskea stressitasoa ja valmistautua nukkumaan.
- 4 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.
- 5 Käynnistä suoritus painamalla -painiketta.
- 6 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
- 7 Voit siirtyä hengittelyvaiheen seuraavaan osaan painamalla -painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**. Keskihengitystahti ja syke ilmestyvät näyttöön.
- 9 Pyyhkäise vasemmalle.
- 10 Valitse **Kaikki tilastot**.
Keskiyke, maksimisyke, keskihengitystahti ja stressin muutos ilmestyvät näyttöön.

Meditointisuorituksen tallentaminen

Voit valita ohjatun istunnon tai luoda oman meditointisuurituksen.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
 - 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Meditointi**.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän meditointisuurituksen.
 - Valitse **Istunto**, jos haluat seurata ohjattua ääntä sisältävää istuntoa.
 - Valitse **Mukautettu**, jos haluat luoda mukautetun ääntä sisältävän istunnon.
 - 4 Paina tarvittaessa -painiketta tai seuraa näytön ohjeita.
 - 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
Kellossa näkyy laskurijastin tai istunnon tarkoitus.
 - 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse , jos haluat kuulla meditointiäänet ulkoisesta kaiuttimesta ja säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.
 - Yhdistä kuulokkeesi, jotta voit kuunnella ääntä meditoidessasi ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 106](#)).
- HUOMAUTUS:** ilmoitukset eivät ole käytössä meditoinnin aikana.
- 7 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Pelaaminen

Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen

Kun pariliitat kellon tietokoneeseen, voit tallentaa kellolla pelisuorituksen ja tarkastella reaaliaikaisia suoritustietoja tietokoneessa.

- 1 Siirry tietokoneessa osoitteeseen www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn ja lataa Garmin GameOn sovellus.
 - 2 Suorita asennus loppuun näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
 - 3 Käynnistä Garmin GameOn sovellus.
 - 4 Kun Garmin GameOn sovellus kehottaa pariliittämään kellon, paina  ja valitse kellossa **Suoritukset > Muu > Pelaaminen**.
HUOMAUTUS: kun kello on yhteydessä Garmin GameOn sovellukseen, ilmoitukset ja muut Bluetooth ominaisuudet ovat poissa käytöstä kellossa.
 - 5 Valitse **Pariliit heti**.
 - 6 Valitse kello luettelosta ja seuraa näytön ohjeita.
VIHJE: valitsemalla  > **Asetukset** voit muuttaa asetuksia, lukea opastuksen uudelleen tai poistaa kellon. Garmin GameOn sovellus muistaa kellosi ja asetuksesi, kun avaat sovelluksen seuraavan kerran. Tarvittaessa voit pariliittää kellon toiseen tietokoneeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 80](#)).
 - 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
 - Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus ([Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 30](#)).
- Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suorituskykytietosi. Kun suoritus päättyy, Garmin GameOn sovellus näyttää pelisuorituksesi yhteenvedon ja ottelutiedot.

Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa pelisuorituksen kellolla ja lisätä kunkin ottelun tilastot manuaalisesti.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Pelaaminen**.
- 3 Valitse **Ohita**.
- 4 Valitse pelin tyyppi.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 6 Tallenna ottelun tulos tai sijoituksesi ottelun lopussa painamalla .
- 7 Aloita uusi ottelu painamalla .
- 8 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

Voit mukauttaa suoritus- ja sovellusluetteloa, tietonäyttöä, tietokenttiä ja muita asetuksia.

Sovellusluettelon mukauttaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse **Lisää** ja valitse yksi tai useampi sovellusluetteloon lisättävä sovellus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää sovellusta luettelossa valitsemalla sovelluksen, siirtää sitä vierittämällä ja valita uuden sijainnin painamalla -painiketta.
 - Voit poistaa sovelluksen luettelosta valitsemalla sovelluksen ja valitsemalla .
- 5 Valitse **Valmis**.

Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen

Suosikkisuoritustesi luettelon avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset**.

Jos olet jo valinnut suosikkisuorituksesi, ne näkyvät luettelon alussa.
- 3 Valitse **Muokkaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää suoritusta luettelossa valitsemalla suorituksen, siirtää sitä vierittämällä ja valita uuden sijainnin painamalla -painiketta.
 - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla .
 - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla vähintään yhden suorituksen.

Suosikkisuorituksen kiinnittäminen luetteloon

Voit kiinnittää enintään kolme suosikkisuoritusta sovellus- ja suoritusluettelon alkuun.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
 - 2 Valitse **Suoritukset > Muokkaa**.
 - 3 Vieritä suosikkisuorituksen kohtaan ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 30](#)).
 - 4 Valitse suosikkisuorituksen vieressä .
- Kun avaat sovellus- ja suoritusluettelon seuraavan kerran, kiinnitetty suoritus näkyy luettelon alussa.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit näyttää, piilottaa ja muuttaa kunkin suorituksen tietonäyttöjen asettelua ja sisältöä.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät**.
- 5 Vieritä tietonäyttöön, jota haluat mukauttaa.
- 6 Napauta tietokenttää.
- 7 Pyyhkäise ylös- tai alaspäin ja valitse tietokentän luokka.
- 8 Pyyhkäise ylös- tai alaspäin ja valitse kentässä näytettävät tiedot.
VIHJE: katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta [Tietokentät, sivu 126](#). Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
- 9 Pyyhkäise vasemmalle.
- 10 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 11 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muokkaa > Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla  voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
 - Valitsemalla **Muu > Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.
- 4 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.
- 5 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.

Suoritusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suorituksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietonäyttöjä sekä ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusryhmissä. Joillakin suoritusryhmillä on erilliset asetusluettelot.

Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle, valitse **Suoritus** ja suoritus, vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.

3D-matka: laskee kuljetun matkan korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

3D-nopeus: laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

Korostusväri: asettaa suorituskuvakkeen korostusvärin.

Lisää toiminta: lisää monilajisuoritukseen suoritusryhmin.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (*Suoritushälytykset, sivu 34*).

Äänilähtö: määrittää äänihälytyksiin käytettävän äänilaitteen (*Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 35*).

Automaattinen nousu: tunnistaa korkeuden muutokset sisäisen korkeusmittarin avulla ja näyttää olennaiset nousutiedot automaattisesti (*Automaattisen nousun ottaminen käyttöön, sivu 36*).

Auto Lap: määrittää Auto Lap -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. **Automaattinen matka** -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyin välein. **Automaattinen sijainti** -vaihtoehto merkitsee kierrokset sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut  -painiketta. Kun kierros on lopussa, näyttöön tulee mukautettava kierroshälytys. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

Auto Pause: määrittää Auto Pause® toiminnon lopettamaan tietojen tallentamisen, kun pysähdyt tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

Automaattinen lepo: luo automaattisesti lepointervallin, kun pysähdyt allasuintisuorituksen aikana (*Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 18*). Tämän asetuksen voi ottaa käyttöön myös ultrajuoksusuorituksessa (*Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset, sivu 15*).

Automaattinen kerta: tunnistaa laskettelu- ja lumilautailukerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssmittarin avulla (*Laskukertojen näyttö, sivu 28*).

Automaattinen vieritys: vierittää kaikkia suoritusnäyttöjä automaattisesti suorituksen ajanoton aikana.

Automaattinen sarja: aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

Automaattinen lajinvaihto: tunnistaa automaattisesti siirtymisen seuraavaan lajiin monilajisuorituksessa, kuten triathlonissa.

Automaattinen aloitus: käynnistää suorituksen ajanoton automaattisesti, kun lähdet liikkeelle (esimerkiksi **Motocross**).

Lähetä syke: lähettää syketietosi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 94*).

GameOn-lähetys: lähettää biometriikatiedot automaattisesti Garmin GameOn sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen (*Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 29*).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskurijastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 31*).

Muokkaa painoa: kehottaa lisäämään voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytettävän painon.

Lopetushälytykset: saat hälytyksen 2–5 minuuttia ennen meditointisuorituksen loppua.

Vilkkuvalo: määrittää LED-taskulampun vilkkutilan, nopeuden ja värin suorituksen aikana.

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

Hyppytila: määrittää naruhyppysuorituksen tavoitteeksi tietyn ajan tai toistojen määrän tai jättää sen avoimeksi.

Radan numero: määrittää radan numero ratajuoksua varten.

Kierrokset: määrittää **Auto Lap**-, **Kierros-painike**- ja **Kierroshälytys**-asetukset.

Kierroshälytys: määrittää kierrosten yhteydessä näkyvät tietokentät.

Kierros-painike: ottaa käyttöön -painikkeen kierroksen tai levon tallentamiseen suorituksen aikana. -painikkeen oletustoiminnon voi määrittää myös monilajisuorituksen aikana.

Lukitse laite: estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisyt lukitsemalla kosketusnäytön ja painikkeet monilajisuorituksen aikana. Avaa kellon lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Metronomi: toistaa ääniä tai värisee tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla poljinnopeudella/askeltiheydellä. Voit määrittää säilytettävän poljinnopeuden/askeltiheyden iskut minuutissa, iskujen tiheyden ja ääniasetukset.

Esteiden seuranta: tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan ([Estekisasuorituksen tallentaminen](#), sivu 15).

Suoritustaso: ottaa käyttöön suoritustaso-ominaisuuden suorituksen aikana ([Suoritustaso](#), sivu 61).

Pakkauksen paino: määrittää kantamasi pakkauksen painon.

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuunta varten.

Tehon keskiarvo: määrittää, sisällyttääkö kello pyöräilyn tehotietoihin nolla-arvot niiltä jaksoilta, kun et polje.

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää aikakatkaisurajan, jonka mukaan kello pysyy suoritustilassa odottaessaan, että aloitat suorituksen esimerkiksi odottaessasi kilpailun alkamista. **Tavallinen**-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin. **Pidennetty**-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akunkesto latausten välillä voi lyhentyä.

Mittaa lämpötila: tallentaa lämpötilan kellon ympäristössä tai pariliitetyn lämpöanturin avulla.

Tallenna VO2max: tallentaa maksimaalisen hapenottokyvyn arvion suorituksessa, jossa ei tavallisesti mitata suorituskyyä, kuten **Polkujuoksu**.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen laskeminen: tallentaa toistomäärät harjoituksen aikana. **Vain harjoitukset** -valinnalla toistot lasketaan vain ohjatuissa harjoituksissa.

Toisto: tallentaa monilajisuoritusten toistot. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.

Palauta oletukset: nollaa suoritusasetukset.

Reittitilastot: tallentaa sisäkiipeilysuoritusten reittitilastot.

Juoksuteho: tallentaa juoksutehotiedot ja mukauttaa asetuksia ([Juoksutehoasetukset](#), sivu 82).

Kerrat: määrittää **Kierros-painike**- ja **Kierroshälytys**-asetukset. Voit myös ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä **Automaattinen kerta** -asetuksen.

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset](#), sivu 36).

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen](#), sivu 13).

Vetojen tunnistus: tunnistaa allasuinnin vetotyyppin automaattisesti.

Kosketuslukitus: mahdollistaa kosketusnäytön lukituksen avaamisen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.

Radan tunnistus: havaitsee automaattisesti, juoksetko radalla.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Yksikkö: määrittää suorituksen mittayksiköt.

Värinähälytykset: kehottaa hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Harjoitusvideot: toistaa ohjausanimaatioita voima-, jooga- ja pilatesharjoitusta varten. Animaatioita on saatavilla esiasennettuihin harjoituksiin ja harjoituksiin, jotka on ladattu Garmin Connect tililtäsi.

Suoritushälytykset

Voit määrittää kullekin suoritukselle hälytyksiä, jotka voivat auttaa saavuttamaan tietyn harjoittelutavoitteen, lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä ja auttaa navigoimaan kohteeseesi. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

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

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia Tietoja sykealueista, sivu 107 ja Sykealue-laskenta, sivu 109 .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Juoksuteho	Tapahtuma, alue	Voit määrittää tehoalueen minimi- ja maksimiarvot.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.
Rata-ajanotto	Toistuva	Voit määrittää rata-aikavälin sekunteina.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Hälytykset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 6 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 7 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 8 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

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

Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana

Kello voi toistaa motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Äänihälytyksen aikana kello tai puhelin hiljentää ensisijaista ääntä ilmoituksen toistamiseksi.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Tarkennustilat > Toiminto > Äänihälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä, että äänihälytykset toistetaan kellon kaiuttimesta, valitsemalla **Äänilähtö > Kello**.
 - Määritä, että äänihälytykset toistetaan puhelimen tai yhdistettyjen Bluetooth kuulokkeiden kautta, valitsemalla **Äänilähtö > Yhdistetyt laitteet**.
 - Jos haluat kuulla kierrosten hälytykset, valitse **Kierroshälytys**.
 - Voit mukauttaa hälytyksiä tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
 - Voit mukauttaa hälytyksiä syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
 - Voit mukauttaa hälytyksiä tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
 - Jos haluat kuulla hälytyksen, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause ominaisuus), valitse **Ajanottotapahtumat**.
 - Jos haluat toistaa harjoitushälytykset äänihälytyksinä, valitse **Harjoitushälytykset**.
 - Jos haluat toistaa suoritushälytykset äänihälytyksenä, valitse **Suoritushälytykset** ([Suoritushälytykset](#), sivu 34).

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

Automaattinen nousu -toiminto havaitsee korkeusmuutokset automaattisesti. Voit käyttää sitä esimerkiksi kiipeilyn, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.

4 Valitse **Automaattinen nousu > Tila**.

5 Valitse **Aina** tai **Kun ei navigoida**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
- Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
- Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.
- Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.

HUOMAUTUS: Nykyinen näyttö -asetuksella voit vaihtaa automaattisesti viimeiseen näyttöön, jota tarkastelit ennen automaattisen nousun siirtoa.

Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla GNSS-satelliittiasetuksia. Lisätietoja GNSS-satelliittijärjestelmistä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse suoritus, vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset ja **Satelliitit**.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Ei käytössä: poistaa GNSS-satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

Käytä oletusta: määrittää kellon käyttämään oletusarvoista suorituksen tarkennustila-asetusta GNSS-satelliittien yhteydessä (*Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 92*).

Vain GPS: ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

Kaikki järjestelmät: ottaa käyttöön useita GNSS-satelliittijärjestelmiä. Kun käytät useaa GNSS-satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat GNSS-järjestelmät kuitenkin kuluttavat paristojen virtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Kaikki + monikaista: ottaa käyttöön useita GNSS-satelliittijärjestelmiä useilla taajuuskaistoilla. Usean kaistan GNSS-järjestelmät käyttävät useita taajuuskaistoja, mikä yhtenäistää jälkilokeja, parantaa paikannusta ja vähentää useasta radasta sekä ilmakehästä johtuvia virheitä, kun kelloa käytetään haastavissa ympäristöissä.

Valitse automaattisesti: määrittää kellon käyttämään SatIQ™ tekniikkaa, jotta se valitsee ympäristösi perusteella parhaan monikaistaisen GNSS-järjestelmän dynaamisesti. Valitse automaattisesti-asetus takaa parhaan paikannustarkkuuden ja priorisoi samalla akunkeston.

UltraTrac: tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akunkestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. Käytä UltraTrac ominaisuutta suorituksissa, jotka edellyttävät pitkää akunkestoa ja joissa tiheä anturitietojen päivitys ei ole tärkeää.

Ulkoasu

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua ja vilkaisusilmukan ja säädinvalikon pikakäyttöominaisuuksia.

Kellotauluasetukset

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot. Voit myös ladata mukautettuja kellotauluja Connect IQ kaupasta.

Kellotaulun mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ kellotaulun ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 90](#)).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja vierittämällä.
- 4 Voit valita kellotauluasetuksia valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Valitse kellotaulu ja pyyhkäise vasemmalle.
- 6 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.

- Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
- Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
- Voit vaihtaa taustavärin valitsemalla **Taustaväri**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen värin valitsemalla **Tietojen väri**.
- Voit valita kellotaululle vaihtoehtoisen tyylin valitsemalla **Tyylit**.
- Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista saat tietoja nopeasti ([Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 40](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 40](#)). Jotkin vilkaisut näkyvät toisiinsa liittyvien mittausten ryhmissä, kuten terveys ja suorituksen teho.

VIHJE: vilkaisuja voi myös ladata Connect IQ kaupasta ([Connect IQ -ominaisuudet, sivu 90](#)).

Nimi	Kuvaus
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (<i>Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 72</i>).
Sopeutuminen korkeuteen	Kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetrilukemastasi, hengitystahdistasi ja leposykkeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
Korkeusmittari	Näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella.
Ilmanpainemittari	Näyttää ympäristön painetiedot korkeuden perusteella.
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (<i>Body Battery, sivu 40</i>).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kameran hallinta	Voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti pariliitettynä yhteensopivaan Varia™ etuvalo- tai takavalokameraan (<i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 82</i>).
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Laskurit	Näyttää tulevat laskuritapahtumat.
Pyöräilyteho	Näyttää pyöräilytehomittauksia, kuten arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä ja FTP:stä.
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Health Snapshot	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuolistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot (<i>Health Snapshot, sivu 6</i>).
Terveydentila	Näyttää terveystmittaukset, kuten hengityksen ja ihon lämpötilan.
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi (<i>Historian käyttäminen, sivu 68</i>).
Sykevaihdelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihdelustasi yön aikana (<i>Sykevaihdelun tila, sivu 61</i>).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
inReach® säätimet	Lähetää viestejä pariliitetyn inReach laitteen kautta (<i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 83</i>).

Nimi	Kuvaus
Jetlag-opastus	Näyttää sisäisen kellosi matkustaessasi ja antaa ohjeita, joiden avulla voit mukautua määränpään aikavyöhykkeen aikaan (Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 43).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti Viime työntö	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Elämäntapakirjaus	Seuraa päivittäisiä tapojasi ja näyttää Garmin Connect sovelluksessa, miten tietynlainen toiminta vaikuttaa tiettyihin terveystietoihin (Elämäntapakirjaus, sivu 41).
Valot	Voit käyttää pyöränvalojen hallintaa, kun olet pariliittänyt Varia valon Venu kelloon.
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta (Garmin Messenger sovellus, sivu 91).
Kuun vaihe	Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen.
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 85).
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi.
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 96). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Työnnöt	Seuraa pyörätuolitilassa päivittäistä pyörätuolin työntöjen määrää, työntötavoitetta ja edellisten päivien tietoja (Pyörätuolitila, sivu 106).
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi määritetyt tulevat kisatapahtumat.
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Juoksuteho	Näyttää juoksutehomittauksia, kuten maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja anaerobisen kynnyksen.
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausi-rytmiä, sykevaihtelusi tilan ja torkkujesi perusteella.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot. Lisäksi voit tarkastella mahdollisia hengittelyvaihteluita yön aikana (Unen seuranta, sivu 49).
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Osakkeet	Näyttää mukautettavan osakeluettelon (Osakkeen lisääminen, sivu 44).

Nimi	Kuvaus
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimitauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja -lasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviililoissa käytetyt hämäräajat.
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä.
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasosi ja suorituskykyysi.
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Vilkaisujen tarkasteleminen

- Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.
Kello selaa vilkaisuja.
- Voit näyttää lisätiedot valitsemalla vilkaisun.
- Katso vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot pyyhkäisemällä vasemmalle.

Vilkaisuluettelon mukauttaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.
Kello vierittää vilkaisuluetteloa.
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse vilkaisu.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Poista vilkaisu luettelosta valitsemalla .
 - Siirrä vilkaisua luettelossa valitsemalla vilkaisu ja vetämällä se haluamaasi kohtaan näytössä.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä luetteloon vilkaisun valitsemalla **Lisää**.

Body Battery

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

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 41](#)).

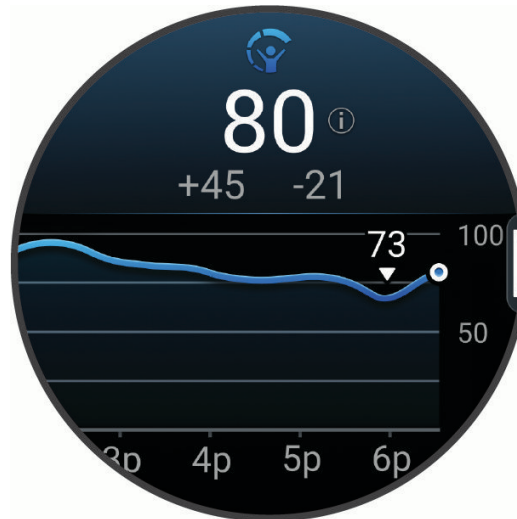
Body Battery vilkaisun tarkasteleminen

Body Battery vilkaisussa näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

- 1 Tarkastele Body Battery vilkaisua pyyhkäisemällä ylöspäin.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 40*).

- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää kaavion viimeisimmistä Body Battery tiedoistasi.



Voit katsoa lisätietoja valitsemalla **i**. Voit katsoa valikkovaihtoehtot valitsemalla **⌵**.

- 3 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso.

- 4 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit katsoa Body Battery tasoosi vaikuttavien tekijöiden luettelon.

HUOMAUTUS: katso lisätiedot valitsemalla kukin tekijä.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

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

Stressitasovilkaisun käyttäminen

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

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata stressitasovilkaisun vierittämällä.

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

- 2 Napauttamalla vilkaisua näet kaavion stressitasostasi viimeisten neljän tunnin ajalta.

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

- 3 Pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin näet stressitason tiedot ja keskimääräisen stressitasosi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

- 4 Aloita hengitysharjoitus pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **✓**.

Elämäntapakirjaus

Venu 4 kellon elämäntapakirjausvilkaisusta näet, miten päivittäiset tapasi vaikuttavat monenlaisiin terveysmittauksiin, kuten unipisteisiin ja leposykkeeseen. Voit kirjata ja seurata Garmin Connect sovelluksessa päivittäistä toimintaasi ja tapojasi, kuten myöhään saatua kofeiinia, kylmäuintia tai lukemista ennen nukkumaanmenoa (*Elämäntapakirjauksen toiminnan seuraaminen, sivu 42*). Voit jopa luoda ja seurata mukautettua toimintaa.

Elämäntapakirjauksen toiminnan seuraaminen

Jotta voit käyttää elämäntapakirjausta, sinulla on oltava Garmin Connect tili ja sinun on ladattava Garmin Connect sovellus sekä pariliitettävä Garmin kello Garmin Connect sovellukseen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Terveystilastot > Elämäntapakirjaus**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
- 4 Määritä kirjausmuistutukset (valinnainen).

Voit tarkastella yksityiskohtaisia elämäntapakirjausraportteja Garmin Connect sovelluksessa.

VIHJE: voit ottaa kellossa käyttöön elämäntapakirjausvilkaisun, jossa voit tarkastella ja kirjata tapojasi ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 40](#)).

Naisen terveys

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä ([Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen, sivu 42](#)). Ominaisuuden lisätiedot ja asetukset ovat Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksissa. Naisen terveyden seurantasovelluksen voi asentaa Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 90](#)).

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

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata kuukautiskierron tietojasi Venu 4 kellosta, sinun on määritettävä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa ja asennettava naisen terveyden seurantasovellus Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 90](#)).

- 1 Näytä naisen terveyden seurantavilkaisu pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse **+**.
- 4 Jos tänään on kuukautisten päivä, valitse **Kuukautisten päivä > ✓**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Arvioi vuoto niukasta runsaaseen valitsemalla **Virtaus**.
 - Kirjaa fyysisiä oireita, kuten akne, selkäkipu ja väsymys, valitsemalla **Oireet**.
 - Kirjaa mielialasi valitsemalla **Mieliala**.
 - Kirjaa vuoto valitsemalla **Vuoto**.
 - Määritä nykyinen päivä ovulointipäiväksi valitsemalla **Ovulointipäivä**.
 - Kirjaa seksuaalista toimintaa valitsemalla **Seksuaalinen toiminta**.
 - Arvioi sukupuoliviettäsi (pieni tai suuri) valitsemalla **Sukupuolivietti**.
 - Määritä nykyinen päivä kuukautisten päiväksi valitsemalla **Kuukautisten päivä**.

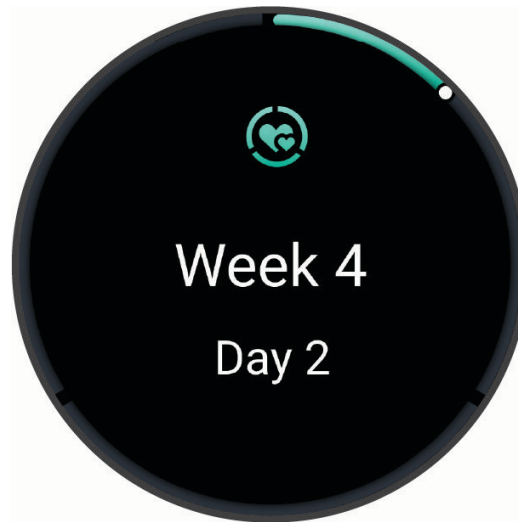
Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskautietojen kirjaaminen, sivu 43](#)). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskaustietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun on määritettävä raskauden seuranta Garmin Connect sovelluksessa ja asennettava naisen terveyden seurantasovellus Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen](#), sivu 90).

- 1 Näytä naisen terveyden seurantavilkaisu pyyhkäisemällä.



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

Säävilkaisun mukauttaminen

- 1 Avaa säävilkaisu pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen säätilan sijainnissasi.
- 3 Pyyhkäise vasemmalle.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Päivitä nykyisen GPS-sijaintisi säätiedot valitsemalla **Sääasetukset > Päivitä nykyinen sijainti**.
VIHJE: odota, kun kello etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalien etsiminen](#), sivu 121).
 - Vaihda lämpötilan mittayksiköt valitsemalla **Sääasetukset > Lämpötila** ja valitsemalla mittayksikkö.

Jetlag-opastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää Jetlag-opastus-vilkaisua, sinun on suunniteltava matka Garmin Connect sovelluksessa ([Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 44).

Jetlag-opastus-vilkaisusta näet matkustaessasi, miten sisäinen kellosi vertautuu paikalliseen aikaan, ja saat ohjeita jetlagin vaikutusten vähentämiseen.

- 1 Näytä **Jetlag-opastus**-vilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
- 2 Katso matkasi tiedot ja nykyisen jetlagisi tila valitsemalla vilkaisu.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit katsoa ilmoituksen nykyisestä jetlag-tasostasi valitsemalla ⓘ.
 - Voit katsoa aikajanalla suositeltavia toimia jetlag-oireiden lieventämiseen pyyhkäisemällä ylöspäin.

Matkan suunnittelu Garmin Connect sovelluksessa

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Jetlag-opastus** > **Lisää matka**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Osakkeen lisääminen

Jotta voit mukauttaa osakeluetteloa, sinun on lisättävä osakevilkaisu vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 40](#)).

- 1
- 2 Näytä osakevilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.
- 3 Valitse osakevilkaisu.
- 4 Valitse **Muokkaa** > **Lisää**.
- 5 Anna lisättävän yrityksen nimi tai haluamasi osakkeen symboli ja valitse ✓.
- 6 Valitse osake, jonka haluat lisätä.
- 7 Näytä lisätietoja valitsemalla osake.

VIHJE: voit näyttää osakkeen vilkaisuluettelossa painamalla -painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.

Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47](#)).

Paina missä tahansa näytössä -painiketta pitkään.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	ABC	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassisovelluksen.
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä lentokonetilaa, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit avata herätyskellosovelluksen (Herätyksen määrittäminen, sivu 70).
	Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 72).
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 103).
	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästön (Säätimet, sivu 44).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 77).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettynä laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 94).
	Laskin	Valitsemalla tämän voit käyttää laskinta, myös juomarahalaskinta.
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kameran säätimet	Valitsemalla tämän voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti yhteensopivalla Varia etuvalolla (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 82).
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä (Kellot-sovellus, sivu 70).
	Värinvaihto	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön puna-, vihreä- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.
	Näyttö	Valitsemalla tämän voit sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten (Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 77).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimesta, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Venu 4 kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta. Valitsemalla tämän voit navigoida kadonneen puhelimen luo GPS-suorituksen aikana (GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen, sivu 86).

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna.
	Tarkennustila	Valitsemalla tämän voit vaihtaa tarkennustilaa (Tarkennustilat , sivu 91).
	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen (Garmin Share , sivu 87).
	Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätysesesi ja kokonaismääräsi.
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Messenger	Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen (Garmin Messenger sovellus , sivu 91).
	Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimella.
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset (Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön , sivu 85).
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Puhelimen avustaja	Valitsemalla tämän voit yhdistää puhelimesi ääniavustajaan (Puhelimen avustajan käyttäminen , sivu 84).
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen , sivu 96).
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon.
	Välkyntä	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön LED-vilkkutilan. Voit luoda mukautetun vilkkutilan (Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen , sivu 48).
	Auringonnousu ja auringonlasku	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasynkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Ajastin	Valitsemalla tämän voit määrittää laskuriajastimen.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Kosketuslukitus	Valitsemalla tämän voit avata kosketusnäytön lukituksen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
	Äänikomento	Valitsemalla tämän voit avata äänikomentosovelluksen ja sanoa komennon (Äänikomentojen käyttäminen, sivu 7).
	Äänimuistiinpanot	Valitsemalla tämän voit avata äänimuistiinpanosovelluksen ja äänittää muistiinpanon (Äänimuistiinpanon tallentaminen, sivu 6).
	Volyyymi	Valitsemalla tämän voit avata kellon äänenvoimakkuuden säädön.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (Garmin Pay, sivu 8).
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.
	Wi-Fi	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Wi-Fi® yhteyden.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalintoja sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säätimet, sivu 44](#)).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
Säädinvalikko avautuu.
- 2 Pyyhkäise alaspäin.
- 3 Valitse **Muokkaa**.
- 4 Valitse pikavalinta:
 - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa vetämällä sen haluamaasi kohtaan näytössä ja valitsemalla .
 - Valitse , jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalikon säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää**.

LED-taskulampun käyttäminen

VAROITUS

Laitteessa saattaa olla taskulamppu, jonka voi ohjelmoida vilkkumaan eri tiheyksin. Keskustele lääkärin kanssa, jos sinulla on epilepsia tai olet herkkä kirkkaille tai vilkkuville valoille.

Taskulampun käyttö lyhentää akunkestoa. Voit pidentää akunkestoa vähentämällä kirkkautta.

- 1 Paina missä tahansa näytössä -painiketta pitkään.
- 2 Säädä taskulamppua napauttamalla kosketusnäyttöä.

Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen

Taskulampun vilkkutilan käyttö lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina  pitkään ja valitse .

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47](#)).

- 2 Ota vilkkutila käyttöön painamalla  (valinnainen).
- 3 Näytä vilkkutilat napauttamalla ja valitse **Mukautettu**.
- 4 Katso mukautetut vilkkuasetukset painamalla .

- 5 Muuta asetuksia napauttamalla.

HUOMAUTUS: hidas vilkku vaikuttaa akunkestoon nopeaa vähemmän.

- 6 Tallenna painamalla .

MUISTA: voit sammuttaa taskulampun missä tahansa näytössä painamalla -painiketta pitkään.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten värinän ja esittämisen käytöstä ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 77](#)). Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

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

Harjoittelu

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivän askeleet näkyvät askelvilkaisussa. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Kun pyörätuolitila on käytössä, kello tallentaa erilaisia tilastoja, kuten työntöjä askelten sijasta ([Pyörätuolitila, sivu 106](#)).

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

Automaattinen tavoite

Kello luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi ¹. Lisäksi kello luo päivittäin kiivettyjen kerrosten tavoitteen.



Kun pyörätuolitila on käytössä, kello seuraa työntöjä askelten sijasta ja luo päivittäisen työntötavoitteen ([Pyörätuolitila, sivu 106](#)).

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää omia tavoitteita Garmin Connect tililläsi.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämänsä normaalina nukkumisaikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausi-rytmiä, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella ([Vilkaisut, sivu 37](#)). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 48](#)).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 89](#)).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
Venu 4 kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi ([Vilkaisut, sivu 37](#)).

Hengittelyn vaihtelut

VAROITUS

Venu 4 laite ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Venu 4 laitteen optisessa sykeanturissa on pulssioksimetriominaisuus, joka voi mitata hengittelysi vaihteluja yön aikana. Hengittelyn vaihtelutiedot lisäävät tietoisuuttasi nukkumisympäristöstäsi ja yleisestä hyvinvoinnista. Ajoittaiset tai tiheät hengittelyn vaihtelut saattavat liittyä elämäntyyliisi tai nukkumisympäristösi. Jos olet huolestunut hengittelysi vaihtelun määrästä, keskustele lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

HUOMAUTUS: hengittelyn vaihtelujen tunnistaminen edellyttää, että unen seuranta pulssioksimetrin avulla on käytössä ([Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 96](#)).

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipistevilkaisussa.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 40](#)).

Garmin Connect tilillä voit tarkastella hengittelyn vaihtelun lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Move IQ®

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

Move IQ toiminto aloittaa ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen automaattisesti käyttäen aikakynnyksiä, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa tai kellon terveys- ja hyvinvointiasetuksissa ([Terveys- ja hyvinvointiasetukset, sivu 93](#)). Nämä suoritukset lisätään suorituslueteloosi.

Harjoitukset

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

Jos kello on pyörätuolitilassa, kello sisältää harjoituksia mm. työntösuorituksia ja käsipyöräilyä varten ([Käyttäjäprofiili, sivu 106](#)).

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi ([Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 30](#)).

Voit tarkastella myös harjoitushistoriaasi.

Sovelluksessa: voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia tai valita valmiita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää ne kelloosi ([Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 51](#)).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

VIHJE: jos sinulla on ennestään ajoitettu tai ehdotettu harjoitus tälle päivälle, voit vierittää alaspäin ja valita **Harjoitukset**.

- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

- 3 Vieritä alas.

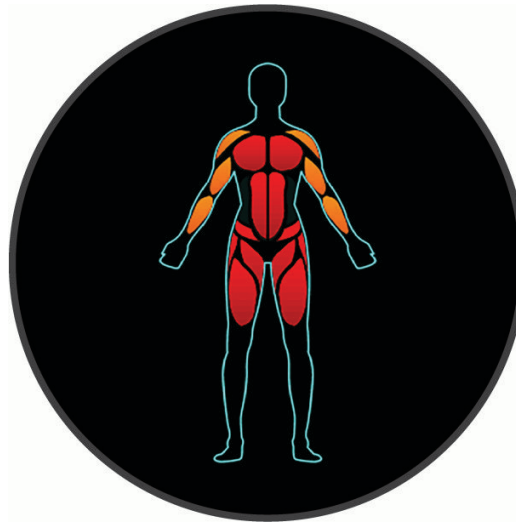
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Harjoituskirjasto**.

- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Näytä harjoituksen vaiheet (valinnainen) pyyhkäisemällä ylöspäin.

VIHJE: jos lihaskartta on käytettävissä, napauttamalla sitä voit näyttää lihasryhmät, joihin harjoitus kohdistuu.



- 7 Valitse **Tee harjoitus**, jos se on valittavissa.

- 8 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

Kun olet aloittanut harjoituksen, kello näyttää kaikki harjoituksen vaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Voima-, jooga- tai pilatesharjoitusta tehtäessä näyttöön tulee ohjeanimaatio.

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 88).

- 1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
- Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.

- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset**.

- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.

- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoitukset

Intervalliharjoitukset voivat olla avoimia tai jäsennellyjä. Jäsennellyt toistot voivat perustua matkaan tai aikaan. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

VIHJE: kaikki intervalliharjoitukset sisältävät avoimen jäähdyttelyvaiheen.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
 - 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
 - 3 Vieritä alas.
 - 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit**.
 - 5 Valitse vaihtoehto:
 - Kun valitset **Avoimet toistot**, voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti painamalla .
 - Valitsemalla **Jäsennellyt toistot > Tee harjoitus** voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.
 - 6 Tarvittaessa voit lisätä ennen harjoitusta lämmittelyn valitsemalla .
 - 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
 - 8 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla .
 - 9 Seuraa näytön ohjeita.
 - 10 Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepovaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepovaiheeseen painamalla  (valinnainen).
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
 - 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
 - 3 Vieritä alas.
 - 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit > Jäsennellyt toistot > Lisää > Muokkaa harjoitusta**.
 - 5 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä intervallin kesto ja tyyppi valitsemalla **Intervalli**.
 - Määritä levon kesto ja tyyppi valitsemalla **Lepo**.
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
 - 6 Palaa suoritukseen pyyhkäisemällä oikealle.
- Kello tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepovaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepovaiheeseen valitsemalla .
- Kun kaikki intervalli- ja lepovaiheet ovat valmiita, voit lopettaa intervalliharjoituksen ja siirtyä jäähdyttelyajastimeen valitsemalla .
- Voit pysäyttää suoritusajastimen milloin tahansa valitsemalla . Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.

Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminto toimii Virtual Partner® toiminnon kanssa, jotta voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika-, matka- ja tahti- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Kello näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Aseta tavoite**.
 - Valitse **Nopea harjoitus**.

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusryhmissä.

- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse aikaan tai matkaan perustuvat toistot valitsemalla **Intervallit**.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

PacePro™ harjoittelu

Monet juoksijat käyttävät kilpailuissa tahtiranneketta, joka helpottaa tahtitavoitteen saavuttamista. PacePro ominaisuuden avulla voit luoda mukautetun tahtirannekkeen matkan ja tahdin tai matkan ja ajan perusteella. Luomalla lisäksi tahtirannekkeen tunnetusta reitistä voit optimoida tahtisi korkeusmuutosten perusteella.

Voit luoda PacePro suunnitelman Garmin Connect sovelluksella. Voit esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin juokset reitin.

PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta

PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 88).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse **...**.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **PacePro-tahtistrategiat**.
- 3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

PacePro suunnitelman luominen kellossa

Ennen kuin voit luoda PacePro suunnitelman kellossa, luo reitti (*Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 100*).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat > Luo uusi**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
 - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.Vierittämällä alaspäin voit tarkastella mukautettua tahtialuettasi sekä esikatsella osia.
- 6 Paina -painiketta.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
 - Voit poistaa suunnitelman valitsemalla **Poista**.

PacePro suunnitelman aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa PacePro suunnitelman, sinun on ladattava suunnitelma Garmin Connect tililtäsi.

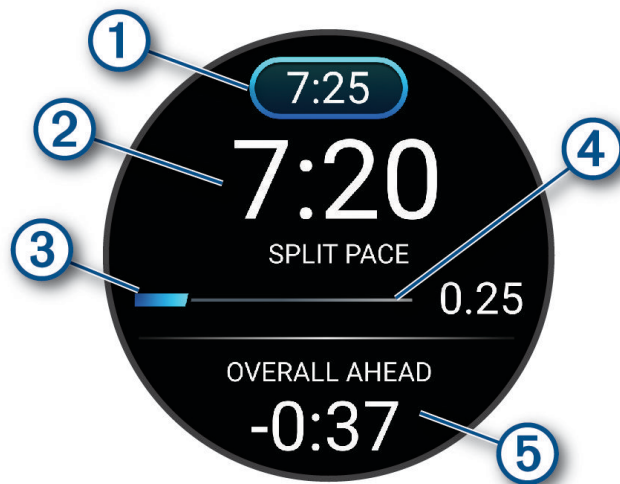
- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **PacePro-suunnitelmat**.
- 5 Valitse suunnitelma.

VIHJE: vierittämällä alaspäin voit tarkastella mukautettua tahtialuettasi sekä esikatsella osia.

- 6 Paina -painiketta.

VIHJE: valitsemalla Kartta voit esikatsella karttaa, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.

- 7 Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.
- 8 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla .
- 9 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.



①	Osan tavoitetahti
②	Osan nykyinen tahti
③	Osan edistyminen
④	Osan jäljellä oleva matka
⑤	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoiteajasta

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennetun suorituksen tai ladatun reitin aikaa vastaan. Tämä toiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta näet sijoituksesi suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilpaile itseäsi vastaan**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
 - Valitsemalla **Ladatut** voit valita reitin, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 6 Valitse suoritus.
- 7 Paina tarvittaessa -painiketta ja valitse **Kilpailu**.
- 8 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 9 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisää kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun ([Vilkaisut, sivu 37](#)). Tapahtuman päivämäärän on oltava seuraavien 365 päivän aikana. Kello näyttää laskurin tapahtumaan, tavoiteaikasi tai ennustetun loppuaikasi (vain juoksusuorituksissa) ja säätiedot.



HUOMAUTUS: sijainnin ja päivämäärän aiemmat säätiedot ovat käytettävissä heti. Paikalliset ennustetiedot näkyvät noin 14 päivää ennen tapahtumaa.

Jos lisää useita kisatapahtumia, saat kehoitteen valita ensisijaisen tapahtuman.

Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro suunnitelman ([PacePro™ harjoittelu, sivu 53](#)).

Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten

Kello voi ehdottaa päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella juoksu- tai pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 59](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Kilpailut ja tapahtumat** > **Etsi tapahtuma**.
- 3 Hae tapahtumaa alueeltasi.
Voit myös luoda oman tapahtuman valitsemalla **Luo tapahtuma**.
- 4 Valitse **Lisää kalenteriin**.
- 5 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 6 Vieritä kellossa ensisijaisen kilpailun vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.
- 7 Paina kellotaulussa  ja valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.
HUOMAUTUS: jos olet tehnyt vähintään yhden juoksusuorituksen ulkona mitaten syketietoja tai yhden ajolenkin mitaten syke- ja tehotietoja, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät kellossasi.

Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

Kriittisen uintinopeuden arvo on Time trial -pohjaisen testin tulos (tahti 100 metrillä). Kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Uinti** > **Allasuinti**.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Harjoituskirjasto** > **Kriittinen uintinopeus** > **Testaa kriittinen uintinopeus**.
- 5 Voit tarkistaa harjoituksen vaiheet (valinnainen) vierittämällä alaspäin.
- 6 Valitse .
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 8 Seuraa näytön ohjeita.

Käyttäminen: Virtual Partner

Virtual Partner on harjoitustyökalu, jonka avulla saavutat tavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner ominaisuuden tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät** > **Lisää uusi** > **Virtual Partner**.
- 5 Anna tahti- tai nopeusarvo.
HUOMAUTUS: tietonäyttöjen järjestystä voi muuttaa (valinnainen).
- 6 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 12](#)).
- 7 Vieritä Virtual Partner näyttöön ja katso, kumpi on johdossa.

Tietoja harjoituskalenterista

Kellon harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect tililläsi määrittämäsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki kelloon lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät kalenterivilkaisussa. Kun valitset päivän kalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy kellossa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitetuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

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

Itsearviointin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana. Voit tarkastella itsearviointitietojasi Garmin Connect tililläsi.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse **Asetukset > Itsearviointi**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit tehdä itsearviointin vain harjoitusten jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
- Voit tehdä itsearviointin joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

FTP (functional threshold power) -arvo: kello arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella (*Kynnystehon (FTP) arvioiminen, sivu 62*).

Sykevaihtelun tila: kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskiarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi (*Sykevaihtelun tila, sivu 61*).

Anaerobinen kynnys: anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Kello mittaa anaerobisen kynnyksen sykkeen ja tahdin perusteella (*Anaerobinen kynnys, sivu 62*).

Kilpailuajan ennusteet: kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 60*).

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasoosi (*Suoritustaso, sivu 61*).

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 59*).

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Venu 4 laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä. Laitteessa on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Juokse ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta tai aja usean minuutin ajan kohtuullisella teholla käyttäen yhteensopivaa tehomittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona, kuvauksena ja tasona värillisessä mittarissa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, esimerkiksi sitä, miten se on suhteessa ikääsi ja sukupuoleesi.



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 123](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tähän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 80).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 106) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 108). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritusasetukset](#), sivu 32).

- 1 Aloita juoksusuoritus.
- 2 Juokse ulkona kohtalaisella tai kovalla teholla vähintään 70 prosentilla maksimisykkeestäsi.
- 3 Valitse vähintään 10 minuutin kuluttua **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskykymittauksia pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan tehomittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 80). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 106) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 108). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Aloita pyöräilysuoritus.
- 2 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 3 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskykymittauksia pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 106) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 108).

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 59). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

- 1 Näytä juoksutehoviikaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.
- 2 Valitse juoksutehoviikaisu.
- 3 Vieritä kilpailuajan ennusteen kohtaan.



- 4 Näytä muiden matkojen ennusteet painamalla -painiketta.

HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen.

Sykevaihtelun tila

Kello analysoi rannesykemittauksen lukemia nukkuessasi ja määrittää sykevaihtelusi. Harjoittelu, liikunta, uni, ravinto ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat sykevaihteluun. Sykevaihtelun arvot voivat vaihdella paljonkin sukupuolen, iän ja kuntotason mukaan. Tasapainoinen sykevaihtelun tila voi ilmaista hyvää terveydentilaa, kuten hyvää harjoittelun ja palautumisen tasapainoa, sydämen ja verisuoniston kuntoa ja stressinkestävyyttä. Epätasapainoinen tai heikko tila saattaa ilmaista esimerkiksi väsymystä, tavallista suurempaa palautumisen tarvetta tai kovaa stressiä. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi. Sykevaihtelun tilan näyttämiseen tarvitaan kolmen viikon unitiedot.



Värialue	Tila	Kuvaus
 Vihreä	Tasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi on perusalueellasi.
 Oranssi	Epätasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi ylittää tai alittaa perusalueesi.
 Punainen	Pieni	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi alittaa perusalueesi selvästi.
Ei väriä	Heikko Ei tilaa	Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi. Ei tilaa tarkoittaa, että tiedot eivät riitä seitsemän päivän keskiarvon laskeamiseen.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilin kanssa voit tarkastella nykyistä sykevaihtelun tilaa ja trendejä ja saada hyödyllistä palautetta.

Suoritustaso

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritustasotoiminto analysoi tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriudut keskimääräiseen kuntotasoosi nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviostasi.

Suoritustason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritustasosi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritustaso voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksu- tai ajokerran lopussa.

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 59).

Suoritusosan tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesyke mittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritusosa** datanäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 31](#)).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Näet suoritusosan 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritusosasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit arvioida FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä kelloon tehomittari ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 80](#)) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky ([Maksimaalisen hapenottokyvyn arvon määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 60](#)).

Kello arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Kello tunnistaa FTP-arvosi automaattisesti, kun ajat tasaisesti suurella teholla tehomittarin kanssa. Saat parhaat tulokset, kun käytät myös sykemittaria ajon aikana.

- 1 Näytä suorituskykyvilkaisu vierittämällä kellotaulussa alaspäin.
- 2 Katso suorituskykytietosi valitsemalla vilkaisu.
- 3 Katso FTP-arvosi vierittämällä.

FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Teho ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä ([FTP-luokitukset, sivu 125](#)).

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksussa tätä tehokkuustasoa mitataan tahdin, sykkeen tai tehon avulla. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnys on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnyksestä helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiilin asetuksista ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 108](#)). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. Mittauksiin tarvitaan kahden viikon ajalta suorituksia, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Mittaustulokset saattavat näyttää virheellisiltä aluksi, kun kello vasta oppii suorituskykyäsi.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.



Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihtelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä.

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 59*).

SV: sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 61*).

Välitön kuormitus: välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus, sivu 64*).

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus: kello analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Kello näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta (*Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 65*).

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen (*Palautumisaika, sivu 67*).

Harjoittelun tilan tasot

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihtelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

Ei tilaa: kello tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten useita suorituksia kahden viikon ajalta ja maksimaalisen hapenottokyvyn tulokset juoksusta tai pyöräilystä.

Heikentää kuntoa: pidät taukoa harjoittelusta tai harjoittelet selvästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan. Kunnan heikentäminen tarkoittaa, ettet pysty säilyttämään kuntotasoasi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

Palautuminen: kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

Ylläpito: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoasi, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasoasi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluasi palautumisjaksoja, jotta kuntotasoasi säilyy.

Huippu: olet ihanteellisessa kisakunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

Ylikuormittava: harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Pyri keskittymään lepoon, ravintoon ja stressinhallintaan.

Rasittunut: palautumisesi ja harjoittelusi kuormittavuus eivät ole tasapainossa. Se on normaalia kovan harjoittelun tai suuren tapahtuman jälkeen. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi.

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 59).

Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritusasetukset](#), sivu 32).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykyäsi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi](#), sivu 89).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihtelun tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihtelun tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mitaat maksimaalista hapenottokykyä tavallista harvemmin.

Välitön kuormitus

Välitön kuormitus on painotettu, yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viime päivien ajalta. Mittari näyttää, onko kuormitus pieni, optimaalinen, suuri vai erittäin suuri. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyvyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitushistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoitteluasi.

Alittaa tavoitteet: neljän viikon harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa.

Pienitehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

Suuritehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystäsi ja maksimaalista hapenottookykyäsi ajan myötä.

Anaerobisen vajuus: kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

Tasapainoinen: harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

Pienitehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.

Suuritehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottookykyä ja kestävyyttä.

Anaerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

Ylittää tavoitteet: neljän viikon harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi.

Kuormituksen suhde

Kuormituksen suhde vertaa välittömän (lyhyen aikavälin) ja pitkäaikaista (pitkän aikavälin) harjoittelun kuormittavuutta. Sen avulla voi seurata harjoittelun kuormittavuuden muutoksia.

Tila	Arvo	Kuvaus
Ei tilaa	Ei mitään	Kuormituksen suhde näkyy kahden viikon harjoittelun jälkeen.
Pieni	Alle 0,8	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on pienempi kuin pitkän aikavälin.
Optimaalinen 	0,8–1,4	Lyhyen ja pitkän aikavälin harjoittelun kuormittavuus ovat tasapainossa. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi.
Suuri	1,5–1,9	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on suurempi kuin pitkän aikavälin.
Hyvin suuri	2,0 tai enemmän	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on merkittävästi suurempi kuin pitkän aikavälin.

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkinä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 65](#)). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvosi (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervaleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja aerobista harjoitusvaikutustasi.

Anaerobinen harjoitusvaikutus määrittää sykkeen ja nopeuden (tai tehon) avulla harjoituksen hyötyvaikutuksen suorituskykyyn kovalla teholla. Arvo määräytyy sen mukaan, miten anaerobinen toiminta vaikuttaa EPOC-arvoosi, ja suorituksen tyyppiin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoaasi erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

Voit lisätä Aerobinen harjoitusvaikutus ja Anaerobinen harjoitusvaikutus tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

Harjoitusvaikutus	Aerobinen etu	Anaerobinen etu
0,0–0,9	Ei etua.	Ei etua.
1,0–1,9	Vähän etua.	Vähän etua.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.	Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Vaikutus aerobiseen kuntoon.	Vaikutus anaerobiseen kuntoon.
4,0–4,9	Merkittävä vaikutus aerobiseen kuntoon.	Merkittävä vaikutus anaerobiseen kuntoon.
5,0	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa firstbeat.com.

Harjoitteluvalmius

Harjoitteluvalmius näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä. Pistemäärää lasketaan ja päivitetään jatkuvasti päivän aikana seuraavien tekijöiden perusteella:

- Unipisteet (edellinen yö)
- Palautumisaika
- Sykevaihtelun tila
- Välitön kuormitus
- Unihistoria (edelliset 3 yötä)
- Stressihistoria (edelliset 3 päivää)

Värialue	Pisteet	Kuvaus
 Violetti	95–100	Paras Paras mahdollinen
 Sininen	75–94	Suuri Valmis haasteisiin
 Vihreä	50–74	Keskitasoinen Hyvässä vireessä
 Oranssi	25–49	Pieni Aika hidastaa tahtia
 Punainen	1–24	Heikko Anna kehosi palautua



Voit tarkastella aiempia harjoitteluvalmiuspisteitä Garmin Connect tililläsi.

Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

HUOMAUTUS: palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaan harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkän päivän unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusykkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähdytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveystilan merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

VIHJE: saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi.

HUOMAUTUS: palautumissykettä ei lasketa rauhallisissa suorituksissa, kuten joogassa.

Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, keskitahdistasta tai -nopeudesta ja kierroksista sekä valinnaisen anturin tiedot.

HUOMAUTUS: kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

Historian käyttäminen

Historia sisältää tallennetut suoritustiedot, ennätykset ja kokonaismäärät.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti ([Vilkaisut, sivu 37](#)).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Historia**.
Näyttöön tulee pylväskaavio viimeisimmistä suorituksistasi.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa pylväskaavion ajanjaksoa valitsemalla **Kaavioasetukset**.
 - Voit näyttää omat ennätyksesi lajeittain valitsemalla **Ennätykset** ([Omat ennätykset, sivu 68](#)).
 - Voit katsoa viikoittaiset tai kuukausittaiset kokonaismäärät valitsemalla **Yhteensä** ([Kaikkien kokonaismäärien näyttäminen, sivu 69](#)).
- 5 Voit palata pylväskaavioon painamalla -painiketta.
- 6 Tarkastele suoritushistoriaasi vierittämällä alaspäin.
- 7 Valitse suoritus.
- 8 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.

Monilajihistoria

Laite tallentaa suorituksen monilajiyhteenvedon, mukaan lukien kokonaismatkan ja -ajan, kalorit ja valinnaisten lisävarusteiden tiedot. Lisäksi laite näyttää jokaisen lajiosuuden ja siirtymän suoritustiedot erikseen, jotta voit vertailla samankaltaisia harjoitus suorituksia ja seurata, miten nopeasti siirryt siirtymästä eteenpäin. Siirtymähistoria sisältää matkan, ajan, keskinopeuden ja kalorit.

Omat ennätykset

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

HUOMAUTUS: pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan tehon (edellyttää tehomittaria).

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse ennätys.
- 7 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse palautettava ennätys.
- 7 Valitse **Edellinen** > ✓.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Poista yksi ennätys valitsemalla se ja valitsemalla **Tyhjennä ennätys** > ✓.
 - Poista kaikki lajin ennätykset valitsemalla **Tyhjennä kaikki ennätykset** > ✓.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien kokonaismäärien näyttäminen

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 4 Valitse **Yhteensä**.
- 5 Valitse suoritus.
- 6 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Kellot-sovellus

Herätyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Aseta ja tallenna hälytys ensimmäisen kerran määrittämällä hälytysaika.
 - Aseta ja tallenna lisähälytyksiä valitsemalla **Lisää hälytys** ja määrittämällä hälytysaika.
- 4 Katso lisää vaihtoehtoja vierittämällä alaspäin.
- 5 Valitse **Tallenna**.

Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.
- 3 Valitse hälytys.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Voit muuttaa hälytyksen aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Valitsemalla **Älykäs herätys** voit määrittää herätyksen herättämään sinut lempeästi 30 minuutin aikaikkunassa ennen ajoitettua herätystä optimaalisen uniajan perusteella.
HUOMAUTUS: herätys käynnistyy aina valitsemanasi aikana aiempien herätysten lisäksi. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00.
 - Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
 - Voit valita hälytysilmoituksen tyypin valitsemalla **Ääni ja värinä**.
 - Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
 - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

Älykäs herätys

Älykäs herätys luo 30 minuutin aikaikkunan, jona Venu 4 kello yrittää herättää sinut optimaaliseen aikaan unesi perusteella. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00. Minkä tahansa hälytyksen voi muuttaa älykkääksi herätykseksi ([Herätyksen määrittäminen, sivu 70](#)).

HUOMAUTUS: hälytys laukeaa aina valittuna aikana.

Laskuriajastimen käyttäminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot**.
- 3 Jos et ole tallentanut ajastinta aiemmin, määritä aika.
- 4 Jos olet tallentanut ajastimen aiemmin, valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää uuden laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
 - Voit asettaa ja tallentaa uuden laskuriajastimen valitsemalla **Muokkaa > Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
 - Voit asettaa tallennetun laskuriajastimen valitsemalla sen.
- 5 Käynnistä ajanotto painamalla -painiketta.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Pysäytä ajastin, jossa on aikaa jäljellä, valitsemalla .
 - Käynnistä ajastin uudelleen valitsemalla .
 - Pysäytä ja nollaa ajastin pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Peruuta ajastin**.
 - Tallenna ajastin pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Tallenna ajastin**.
 - Jos haluat käynnistää ajastimen automaattisesti uudelleen, kun se päättyy, pyyhkäise vasemmalle ja valitse **Automaattinen uudelleenkäynnistys**.
 - Voit mukauttaa ajastinilmoitusta pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Ääni ja värinä**.

Laskuriajastimen poistaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot > Muokkaa**.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellot > Sekuntikello**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla -painiketta.
- 4 Käynnistä kierrosajanotto uudelleen painamalla -painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Pysäytä molemmat ajanotot painamalla -painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Nollaa molemmat ajanotot valitsemalla .
 - Tallenna sekuntikellon aika suoritukseksi pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
 - Ota käyttöön tai poista käytöstä kierrosten tallennus pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Kierros-painike**.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 40](#)).
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet > Lisää vyöhyke**.
- 3 Korosta alue pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 4 Valitse alue painamalla -painiketta.
- 5 Valitse aikavyöhyke.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 40](#)).
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet**.
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Paina -painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä aikavyöhyke näkymään vilkaisuluettelossa valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
 - Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen**.
 - Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä**.
 - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhyke**.
 - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista**.

Laskuritapahtuman lisääminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellot > Laskurit > Lisää**.
- 3 Kirjoita nimi.
- 4 Valitse vuosi, kuukausi ja päivä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Koko päivä**.
 - Valitse **Tietty aika** ja anna aika.
- 6 Valitse kuvake.

Laskuritapahtuman muokkaaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Kellot > Laskurit**.
- 3 Valitse laskuritapahtuma.
- 4 Voit näyttää laskuritapahtuman vilkaisuluettelossa (valinnainen) pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
- 5 Pyyhkäise vasemmalle ja valitse **Muokkaa laskuria**.
- 6 Valitse muokattava vaihtoehto:
 - nimeä tapahtuma uudelleen valitsemalla **Nimi**
 - muuta päivämäärää valitsemalla **Päiväys**
 - muuta aikaa valitsemalla **Aika**
 - muuta tapahtuman tyyppi valitsemalla **Tyyppi**
 - lisää tapahtuman lyhennetty nimi valitsemalla **Lyhenne**
 - lisää tapahtumamuistutukset valitsemalla **Muistutukset**
 - toista tapahtuma vuosittain valitsemalla **Toista vuosittain**
 - poista tapahtuma valitsemalla **Poista laskuri**.

Ilmoitus- ja hälytysasetukset

Paina kellotaulussa  ja valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset**.

Älykkäät ilmoitukset: mukauttaa kellossa näkyviä älykkäitä ilmoituksia (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 85*).

Terveys ja hyvinvointi: mukauttaa kellossa näkyviä terveys- ja hyvinvointihälytyksiä (*Terveys- ja hyvinvointihälytykset, sivu 74*).

Raporttiasetukset: ottaa käyttöön raportit ja mukauttaa niiden tietoja ja teemaa. Valitsemalla **Aamuraportti** voit luoda aamuraportin ja muokata sen päivittäisiä ilmoituksia (*Aamuraportin mukauttaminen, sivu 75*). Valitsemalla **Iltaraportti** voit määrittää iltaraportin ajoituksen (*Iltaraportin mukauttaminen, sivu 75*). Valitsemalla **Valitse teema** voit mukauttaa raporttien taustan teemaa.

Järjestelmähälytykset: asettaa aika- (*Aikahälytysten asettaminen, sivu 76*), ilmanpainemittari- (*Myrskyhälytyksen asettaminen, sivu 76*) tai puhelinyhteyshälytykset (*Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön, sivu 76*).

Ilmoituskeskus: ottaa käyttöön ilmoituskeskuksen, jossa uudet ilmoitukset näkyvät (*Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 85*).

Terveys- ja hyvinvointihälytykset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi**.

Päivittäinen yhteenveto: päivittäinen Body Battery yhteenveto näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoon (*Body Battery, sivu 40*).

Stressihälytykset: ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery tasoon.

Lepohälytykset: ilmoittaa levollisen jakson jälkeen sen vaikutuksen Body Battery tasoon.

Poikkeavan sykkeen hälytykset: ilmoittaa, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 74*).

Jetlag-opastus: antaa neuvoja jetlagin oireiden hoitamiseen matkaa varten, esimerkiksi uni- ja liikuntasuosituksia (*Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 43*).

Liikuntakannustin: kehottaa pysymään liikkeellä (*Liikkumishälytysten mukauttaminen, sivu 75*).

Tavoitehälytykset: ilmoittaa, kun saavutat päivittäisen askelten ja kiivettyjen kerrosten sekä viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, vähintään kymmenen minuutin toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnsarvon alapuolelle Garmin Connect sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvaivoista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnsarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja kello värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnsarvon.

Liikkumishälytys

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimeettomuuden jälkeen. Lisäksi kello antaa äänimerkin tai värisee, jos äänet ovat käytössä ([Ääni ja värinä -asetukset, sivu 76](#)). Voit mukauttaa liikkumishälytystä esimerkiksi siten, että kävely tai muunlainen liike kuittaa sen.

Liikkumishälytysten mukauttaminen

- 1 Paina .
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä hälytykset askelten tai muunlaisen liikkeen perusteella valitsemalla **Hälytystyyppi**.
 - Anna istuen suoritettujen liikkeiden tai vapaiden liikkeiden poistaa hälytykset valitsemalla **Liikkeet**.
 - Määritä hälytys poistumaan 30, 45 tai 60 sekunnin kuluttua valitsemalla **Liikkeen kesto**.

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Voit tarkastella vierittämällä raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihdelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 75](#)).

Aamuraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: voit muuttaa näitä asetuksia kellossa tai Garmin Connect tililläsi.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Raporttiasetukset > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
 - Kirjoita ja lisää aamuraporttiin mukautettuja viestejä valitsemalla **Mukauta päivittäisiä viestejä > Muokkaa viestejä**.

Iltaraportti

Kello näyttää iltaraportin ennen nukkumaanmenoaikaa. Vierittämällä voit tarkastella raporttia, joka sisältää mm. Body Battery tietosi, seuraavan päivän harjoituksen ja sään sekä univalmentajan suosituksen ([Iltaraportin mukauttaminen, sivu 75](#)).

Iltaraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: voit muuttaa näitä asetuksia kellossa tai Garmin Connect tililläsi.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Raporttiasetukset > Iltaraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota iltaraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta iltaraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
 - Määritä aika raportista unen alkuun valitsemalla **Ajasta raportti**.

Aikahälytysten asettaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Aika**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tuntihälytys > Käytössä**.

Myrskyhälytyksen asettaminen

VAROITUS

Hälytys on tarkoitettu vain tiedoksi, eikä sitä ole tarkoitettu ensisijaiseksi lähteeksi sään muutosten seurantaan. Vastaat sääennusteiden, sääolosuhteiden ja ympäristön tarkkailusta sekä turvallisesta ja harkitsevasta toiminnasta erityisesti huonolla säällä. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Ilmanpainemittari > Myrskyhälytys**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Valitsemalla **Kalibroi kompassi** voit päivittää ilmanpaineen muutoksen nopeuden, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön

Voit määrittää kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Puhelin**.

Ääni ja värinä -asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Ääni ja värinä**.

Volyyymi: mykistää kaikki äänet tai säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.

Hälytysäänet: toistaa hälytysten äänet.

Soittoääni: toistaa äänen, kun painiketta painetaan.

Värinä: määrittää kellon värinähälytykset hälytyksille ja painikepainalluksille.

Näyttö- ja kirkkausasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus**.

Kirkkaus: määrittää näytön kirkkauden.

Näyttö aina käytössä: määrittää kellotaulun tiedot pysymään näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan ([Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 115](#)).

Tekstikoko: muuttaa tekstin kokoa näytössä.

Värinvaihto: muuttaa näytön puna-, viher- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa, hämäränäkö toimii ja silmien väsyminen vähenee. Valitsemalla **Tila > Sinivalosuodatin** voit vähentää kellon tuottamaa sinistä valoa. Valitsemalla **Aikataulu** voit määrittää suodatinten ajoituksen, kuten **Ennen nukah. aik.**

Käynnistys hälytyksestä: sytyttää näytön, kun saat ilmoituksen tai hälytyksen.

Käynnistys eleellä: ottaa näytön käyttöön, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.

Aikakatkaistu: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

Kosketuslukitus: voit välttää turhat ruutukosketukset lukitsemalla näytön. Kun asetus on käytössä, kosketusnäyttö avataan pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 83](#)). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 87](#)).

Anturit ja lisälaitteet

Venu 4 kellossa on useita sisäisiä antureita, ja siihen voi pariliittää muita langattomia antureita suorituksia varten.

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 80*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 31*). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa buy.garmin.com.

Anturin tyyppi	Kuvaus
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach CT10 golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää Venu 4 kellon tietonäyttöä yhteensopivassa Edge® pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana.
Syke	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro malliston sykemittaria. Jotkin sykemittarit myös tallentavat tietoja tai antavat laajoja juoksutietoja (Juoksun dynamiikka, sivu 80) (Juoksuteho, sivu 81).
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Kuulokkeet	Bluetooth kuulokkeilla voit kuunnella Venu 4 kelloosi ladattua musiikkia (Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 106).
inReach	inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Venu 4 kellosta (inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 83).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia pyöränvaloja. Varia etuvalokameralla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 82).
Teho	Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan (Tehoalueiden määrittäminen, sivu 109) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (Hälytyksen määrittäminen, sivu 35).
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkakameran takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 82).
RD Pod	Running Dynamics Pod laitteella voit tallentaa juoksun dynamiikkatietoja, joita voit tarkastella kellossa (Juoksun dynamiikka, sivu 80).
Vaihtaminen	Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Venu 4 kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano Di2	Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. Venu 4 kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää kelloa sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana (Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 16).
Nopeus/ poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 125). Voit kiinnittää nopeus- tai poljinnopeusantureita myös pyörätuoliin ja tarkastella tietoja suoritusten aikana. Kun anturi on kiinnitettynä, kello luo ja tallentaa suorituksen Garmin Connect tilillesi aina, kun työntät pyörätuoliasi.
tempe	Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Aseta sykemittari paikalleen, asenna anturi tai herätä anturi painamalla painiketta.

HUOMAUTUS: katso pariliitostiedot langattoman anturin käyttöoppaasta.

- 2 Tuo kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 3 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

- 4 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Kellon anturit > Lisää uusi**.

- 5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietönäyttöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietönäyttöjen mukauttaminen, sivu 31*).

Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM 600, HRM-Fit ja HRM-Pro malliston lisävarusteet käyttävät juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Venu kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla tai suojatulla Bluetooth tekniikalla. Sitä voi tarkastella myös yhteensopivilla kolmannen osapuolen harjoittelusovelluksilla.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. Sykellisävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Venu kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksusuorituksissa (*Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 80*).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykellisävarustetta (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 14*).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Venu kellosi ohjelmisto (*Tuotepäivitykset, sivu 118*).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta ja yhdistettyä HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaattisesti**.
- Jos olet aiemmin yhdistänyt yhteensopivan jalka-anturin ANT+ tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 14*).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 14*).

Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Venu kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat nähdä kaikki juoksuasentomittaukset, pariliitä Venu kello HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteeseen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

Metrimitta	Anturin tyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Askeleen pituus	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuuntainen liikehdintä	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Pystysuhde	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.
Maakosketuksen kesto	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunneina. HUOMAUTUS: maakosketusmittaukset eivät ole käytettävissä kävelyssä.
Maakosketuksen keston tasapaino	Vain yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Tämä aihe sisältää vinkkejä yhteensopivan juoksun dynamiikkalisävarusteen käyttämiseen. Jos lisävaruste ei ole yhteydessä kelloosi, kello vaihtaa automaattisesti juoksun dynamiikkatietojen mittaamiseen ranteesta.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävaruste.
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM 600 lisävarustetta, pariliitä se kelloon suojatulla Bluetooth yhteydellä avoimen yhteyden sijasta.
Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/hrm_connection_types.
- Jos käytät HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

HUOMAUTUS: osa mittauksista ei näy kävelyssä (*Juoksun dynamiikka*, sivu 80).

Juoksuteho

Garmin juoksuteho lasketaan mitattujen juoksun dynamiikkatietojen, käyttäjän massan, ympäristötietojen ja muiden anturitietojen avulla. Tehomittaus arvioi watteina, miten paljon voimaa juoksija kohdistaa tienpintaan. Ponnistelun mittaaminen juoksutehon avulla saattaa sopia joillekin juoksijoille paremmin kuin pelkän tahdin tai sykkeen käyttäminen. Juoksuteho saattaa ilmaista ponnistelutason paremmin kuin syke, ja se voi huomioida ylä- ja alamäet sekä tuulen, mitä tahtimittaus ei tee. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

Juoksutehoa voi mitata yhteensopivalla juoksun dynamiikkatietoja tallentavalla lisävarusteella tai kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi (*Tietokentät*, sivu 126). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushälytykset*, sivu 34).

Juoksun tehoalueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi (*Tehoalueiden määrittäminen*, sivu 109).

Juoksutehoasetukset

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse juoksusuoritus, paina , valitse suoritusasetukset ja valitse **Juoksuteho**.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Garmin juoksutehotietojen tallennuksen. Voit käyttää tätä asetusta, jos haluat käyttää kolmannen osapuolen juoksutehotietoja.

Lähde: voit valita, millä laitteella juoksutehotiedot tallennetaan. Älytila-asetus tunnistaa mahdollisen juoksun dynamiikkalisävarusteen automaattisesti ja käyttää sitä. Kello käyttää ranneanturien mittaamia juoksutehotietoja, kun lisävarustetta ei ole yhdistetty.

Huomioi tuuli: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tuulitietojen käyttämisen juoksutehon laskennassa. Tuulitiedot ovat yhdistelmä kellon nopeus-, kulkusuunta- ja ilmanpainemittaritietoja sekä puhelimesta saatavia tuulitietoja.

Syke sykevyöstä uinnin aikana

HRM 600, HRM-Pro mallisto, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ sykevyölisävarusteet tallentavat syketietoja uinnin aikana. Voit lisätä syketietokenttiä, jotta voit tarkastella syketietoja ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 31](#)).

HUOMAUTUS: rintakehältä mitatut syketiedot eivät näy yhteensopivissa kelloissa, kun sykevyö on veden alla.

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitetyssä kellossa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet poissa vedestä lepointervallien aikana, sykevyölisävaruste lähettää syketiedot kelloon. Kello lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen. Sykevyölisävarusteen on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja kellon toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja kellon historiatiedoissa ja Garmin Connect tililläsi.

Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön tietoja.

Varia kameran säädinten käyttäminen

HUOMAUTUS

Joillakin lainkäyttöalueilla videon, äänen tai valokuvien tallentaminen on säädeltyä tai kiellettyä, tai kaikkien osapuolten on oltava tietoisia tallennuksesta ja heiltä on saatava siihen lupa. Vastaat siitä, että noudatat kaikkia lakeja, säädöksiä ja muita mahdollisia rajoituksia alueilla, joilla aiot käyttää laitetta.

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 80](#)).

1 Valitse vaihtoehto:

- Lisää kelloon **Kameran säätimet** -säädin ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47](#)).
- Lisää kelloon **Kameran säätimet** -vilkaisu ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 40](#)).

2 Valitse vaihtoehto **Kameran säätimet** -säätimessä tai -vilkaisussa:

- Katso kamera-asetukset valitsemalla  > .
- Tallenna ajo valitsemalla  > .
- Ota valokuva valitsemalla .
- Tallenna leike valitsemalla .

inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Venu 4 kellosta. Osoitteessa buy.garmin.com on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach vilkaisu vilkaisuluetteloon ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 40](#)).

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaitte.
- 2 Näytä inReach vilkaisu Venu 4 kellossa pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- 3 Hae inReach satelliittiviestintälaitetta painamalla -painiketta.
- 4 Pariliitä inReach satelliittiviestintälaitte painamalla -painiketta.
- 5 Paina -painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Lähetä SOS-viesti valitsemalla **Aloita SOS**.**HUOMAUTUS:** käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.
 - Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit > Uusi viesti**, valitsemalla viestin yhteystiedot ja kirjoittamalla viestin teksti tai valitsemalla pikatekstiviesti.
 - Valitse esimääritetty viesti valitsemalla **Lähetä esiasetus** ja valitsemalla viesti luettelosta.
 - Voit näyttää ajanoton ja suorituksen aikana kuljetun matkan valitsemalla **Jäljitys**.

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Venu 4 kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 83](#)).

- Sovellusominaisuudet Garmin Connect sovelluksesta ([Garmin Connect, sivu 88](#))
- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Connect IQ sovelluksesta ([Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 88](#))
- Vilkaisut ([Vilkaisut, sivu 37](#))
- Säädinvalikon ominaisuudet ([Säätitimet, sivu 44](#))
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 102](#))
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset ([Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 85](#))

Puhelimen yhdistäminen

Jos haluat käyttää kellon yhteysominaisuuksia, kello on pariliitettävä suoraan Garmin Connect sovelluksessa eikä puhelimen Bluetooth asetuksista.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse kellon alkumäärittämisessä , kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.
 - Jos ohitit pariliitoksen aiemmin, paina kellotaulussa  ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Pariliitä puhelin**.
 - Jos haluat pariliittää uuden puhelimen, paina kellotaulussa  ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

Soittaminen Puhelin-sovelluksella

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Puhelin**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse puhelinnumero valintanäppäimistöllä valitsemalla  valitsemalla puhelinnumero ja valitsemalla .
- Voit soittaa yhteyshenkilön puhelinnumeroon valitsemalla , valitsemalla yhteyshenkilön nimen ja valitsemalla puhelinnumeron (*[Yhteystietojen lisääminen](#), sivu 102*).
- Voit näyttää kellon viimeisimmät soitetut ja saapuneet puhelut pyyhkäisemällä ylöspäin.

HUOMAUTUS: kello ei synkronoidu puhelimen viimeisimpien puhelujen luettelon kanssa.

4 Odota, kun puhelu yhdistetään.

5 Voit katsoa puheluasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.

6 Valitse vaihtoehto:

- Mykistä kellon mikrofoni valitsemalla .
- Säädä kellon kaiuttimen äänenvoimakkuutta valitsemalla .
- Siirrä puhelu kellosta yhdistettyyn puhelimeen valitsemalla .

7 Lopeta puhelu valitsemalla .

Puhelimen avustajan käyttäminen

Jotta voit käyttää puhelimen avustajaa, kellon on oltava yhdistettynä yhteensopivaan puhelimeen Bluetooth tekniikalla (*[Puhelimen yhdistäminen](#), sivu 83*). Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality on lisätietoja yhteensopivista puhelimista.

Voit viestiä puhelimen ääniavustajan kanssa kellon sisäisen kaiuttimen ja mikrofonin kautta. Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality/tips on vinkkejä puhelimen avustajan määrittämisestä.

1 Valitse vaihtoehto:

- Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- Paina -painiketta pitkään.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa (*[Säädinvalikon mukauttaminen](#), sivu 47*).

2 Valitse **Puhelimen avustaja**.

Kun olet yhteydessä puhelimen ääniavustajaan,  näkyy.

3 Sano komentoilmaus, kuten *Soita äidille* tai *Lähetä tekstiviesti*.

HUOMAUTUS: puhelimen avustajan viestinnässä käytetään vain ääntä.

Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön

Voit määrittää, miltä pariliitetyn puhelimen ilmoitukset kuulostavat ja näyttävät kellossa normaalin käytön aikana.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa unen tai suoritusten aikaisia ilmoituksia Tarkennustilat-asetuksista (*Tarkennustilat, sivu 91*).

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Ilmoitukset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit ottaa puhelinilmoitukset käyttöön valitsemalla **Tila > Käytössä**.
- Voit ottaa käyttöön puhelujen ilmoitukset valitsemalla **Puhelut** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit ottaa käyttöön tekstiviestien ilmoitukset valitsemalla **Tekstiviestit** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit ottaa käyttöön puhelimen sovellusten ilmoitukset valitsemalla **Sovellukset** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit määrittää kunkin puhelinsovelluksen ilmoitukset valitsemalla **Sovellukset > Yhdistetyt sovellukset** ja valitsemalla sovelluksen ja asetuksen.

HUOMAUTUS: voit hallita sovellusilmoituksia puhelimen asetuksista. Kun puhelin ja kello saavat ilmoituksen sovelluksesta, sovellus näkyy kellon **Yhdistetyt sovellukset** -luettelossa.

Android™ puhelimissa voit myös hallinnoida kellossa näkyviä sovellusilmoituksia Garmin Connect sovelluksella. Garmin Connect sovelluksessa voit valita **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset**.

- Voit piilottaa ilmoituksen tiedot siihen saakka, että teet jonkin toiminnon, valitsemalla **Yksityisyys** ja valitsemalla vaihtoehdon.
- Voit muuttaa ilmoitusten kestoa kellossa valitsemalla **Aikakatkaisu**.
- Voit lisätä allekirjoituksen kellosta lähettämiisi tekstiviestivastauksiin valitsemalla **Allekirjoitus**.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella puhelinilmoituksia useassa kellon valikkokohdassa.

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- Näytä ilmoitusviikaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.
VIHJE: vilkaisussa voit hylätä ilmoituksen pyyhkäisemällä vasemmalle.
- Näytä ilmoitussovellus painamalla kellotaulussa -painiketta ja valitsemalla **Ilmoitukset**.
- Näytä ilmoitusten hallinta painamalla -painiketta pitkään ja valitsemalla **Ilmoitukset**.

2 Valitse ilmoitus.

3 Valitse vaihtoehto:

- Pyyhkäise vasemmalle ja valitse **Soita takaisin** tai **Poista**.
- Hylkää ilmoitus pyyhkäisemällä alaspäin.

4 Ohita kaikki ilmoitukset vierittämällä ilmoitusten yläreunaan ja valitsemalla **Hylkää kaikki**.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, Venu 4 kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

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

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

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen kelloon, voit lähettää vastauksen nopeasti valitsemalla viestin luettelosta. Voit mukauttaa viestejä Garmin Connect sovelluksessa.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Tähän saatetaan soveltaa operaattorin ja puhelimen palvelusopimuksen normaaleja tekstiviestirajoituksia ja -maksuja. Pyydä matkapuhelinoperaattorilta lisätietoja tekstiviestimaksuista ja -rajoituksista.

- 1 Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- 2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47](#)).

- 1 Näytä säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse .

Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Etsi puhelin -hälytykset**.

GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen

Venu 4 kello tallentaa GPS-sijainnin automaattisesti, jos pariliitetyn puhelimen yhteys katkeaa GPS-suorituksen aikana. Tällä toiminnolla voit paikantaa puhelimen, joka katoaa suorituksen aikana.

Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Aloita GPS-suoritus.
- 2 Kun saat kehoitteen navigoida laitteen viimeisimpään tunnettuun sijaintiin, valitse .
- 3 Navigoi sijaintiin kartassa.
- 4 Näytä sijaintiin osoittava kompassi pyyhkäisemällä ylöspäin (valinnainen).
- 5 Kun kello on puhelimen Bluetooth kantaman alueella, Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy näyttöön. Signaali voimistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

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

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Kenttien päivitykset: voit ladata ja asentaa golfkenttien päivityksiä.

Ohjelmistopäivitykset: voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: voit etsiä ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect tililläsi. Kun kello käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään kelloon.

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Kello on yhdistettävä puhelimen Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express™ sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Wi-Fi > Omat verkot > Hae verkkoja**.

Kello näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.

- 3 Valitse verkko.
- 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

Kello yhdistää verkkoon, ja verkko lisätään tallennettujen verkkojen luetteloon. Kello yhdistää tähän verkkoon automaattisesti uudelleen ollessaan verkon alueella.

Garmin Share

HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi tietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat tietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

Garmin Share toiminnolla voit jakaa tietojasi Bluetooth tekniikan kautta muiden yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Kun Garmin Share on käytössä ja yhteensopivia Garmin laitteita on riittävän lähellä, voit valita tallennettuja sijainteja, reittejä ja harjoituksia siirrettäväksi toiseen laitteeseen suoran, suojatun laitteiden välisen yhteyden kautta ilman puhelinta tai Wi-Fi yhteyttä.

Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehotettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

Venu 4 kellosi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 88*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Garmin Share > Jaa**.
- 3 Valitse luokka ja yksi kohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Jaa**.
 - Voit valita useita jaettavia kohteita valitsemalla **Lisää > Jaa**.
- 5 Odota, kun laite etsii yhteensopivia laitteita.
- 6 Valitse laite.
- 7 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse .
- 8 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 9 Voit jakaa samat kohteet eri käyttäjän kanssa (valinnainen) valitsemalla **Jaa uudelleen**.
- 10 Valitse **Valmis**.

Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehoitettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Garmin Share**.
- 3 Odota, kun laite etsii alueella olevat yhteensopivat laitteet.
- 4 Valitse ✓.
- 5 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse ✓.
- 6 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 7 Valitse **Valmis**.

Garmin Share -asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Garmin Share**.

Tila: määrittää, että kello voi lähettää ja vastaanottaa kohteita Garmin Share kautta.

Unohda laitteet: poistaa kaikki laitteet, joiden kanssa kello on jakanut kohteita aiemmin.

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

Kellon voi yhdistää useaan Garmin puhelinsovellukseen ja tietokonesovellukseen saman Garmin tilin kautta.

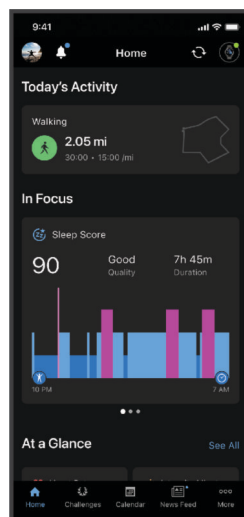
Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit luoda maksuttoman tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/connectapp) tai osoitteessa connect.garmin.com.

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

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisätietoja suorituksesta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, juoksun dynamiikan, karttanäkymän, tahti- ja nopeustaulukot sekä mukautettavat raportit.

HUOMAUTUS: joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



Harjoittelun suunnitteleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

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

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

Garmin Connect+ tilaus

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect+ tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): saat tekoälypohjaisia tietoja tiedoistasi ja suorituksistasi.

LiveTrack+: voit lähettää LiveTrack tekstiviestejä, saada henkilökohtaisen profiilisivun ja tarkastella aiempia LiveTrack istuntoja.

Seuraa: Garmin Trails: käytä polkuja ja reittejä, joita Garmin tietokannat ja muut Garmin käyttäjät suosittelvat, sekä mm. kuvia, luokituksia ja matkaraportteja.

Harjoitusopastus: saat asiantuntijoilta lisätukea ja -opastusta tietyissä Garmin valmentajan harjoitusohjelmissa.

Tehokoontinäyttö: tarkastele harjoittelutietojasi haluamallasi tavalla mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä.

Yhteiskäyttöominaisuudet: saat käyttöösi mm. ainutlaatuisia kunniamerkkejä ja kunniamerkkihaasteita sekä kaksinkertaiset pisteet haasteista. Voit päivittää profiilisi avatarin mukautettavilla kehyksillä.

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 83](#)), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

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

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 83](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 89](#)).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti kelloosi.

Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect tililläsi useaa Garmin laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset**.

Ensisijainen harjoittelulaite: määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päätietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

VIHJE: jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.

Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin laitteista Venu 4 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Venu 4 kellossasi.

Synkronoi Venu 4 kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa ([Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 89](#)).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Venu 4 kellossasi.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit lisätä kelloon myös musiikkia (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 104*). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen garmin.com/express.
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.
HUOMAUTUS: jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Synkronoi**.

Connect IQ -ominaisuudet

Voit lisätä kelloon esimerkiksi Connect IQ sovelluksia, vilkaisuja, musiikkipalveluja ja kellotauluja sen tai puhelimesi Connect IQ kaupasta (garmin.com/connectiqapp).

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturi-, suoritus- ja historiatiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Musiikki: lisää kelloon musiikkipalveluja.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Venu 4 kello puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 83*).

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

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

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

Garmin Messenger sovellus

VAROITUS

inReach ominaisuudet Garmin Messenger sovelluksessa, kuten SOS, jäljitys ja inReach™-sää, ovat käytettävissä ainoastaan yhdistetyn inReach satelliittiviestintälaitteen ja aktiivisen satelliittitilauksen yhteydessä. Testaa sovellus aina ulkona, ennen kuin käytät sitä matkalla.

HUOMIO

Garmin Messenger sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

HUOMAUTUS

Sovellus toimii sekä Internetissä (langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta) että Iridium® satelliittiverkossa. Jos käytät mobiilidataa, pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Jos verkko ei ole käytettävissä alueella, jolla olet, sinulla on oltava aktiivinen satelliittitilaus inReach satelliittiviestintälaitteellesi, jotta voit käyttää Iridium satelliittiverkkoa.

Sovelluksella voit viestitellä muiden Garmin Messenger sovelluksen käyttäjien kanssa, esimerkiksi läheistesi kanssa, ilman Garmin laitteita. Kuka tahansa voit ladata sovelluksen ja yhdistää puhelimensa, minkä jälkeen hän voi olla yhteydessä muihin sovelluksen käyttäjiin Internetin kautta (kirjautumista ei tarvita). Lisäksi sovelluksen käyttäjät voivat luoda ryhmäviestiketjuja muiden tekstiviestipuhelinnumeroiden kanssa. Uudet, ryhmäviestiin lisätyt jäsenet voivat ladata sovelluksen nähdäkseen, mitä muut sanovat.

Langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta lähetetyt viestit eivät kerrytä datamaksuja tai lisämaksuja satelliittitilaukseesi. Vastaanotetut viestit saattavat kerryttää kuluja, jos viestin toimitusta yritetään sekä Iridium satelliittiverkon että Internetin kautta. Mobiilidatasopimuksesi tekstiviestien vakiomaksut ovat voimassa.

Voit ladata Garmin Messenger sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/messengerapp).

Garmin Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostulotteja Venu 4 laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyyssejä. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/golfapp).

Tarkennustilat

Tarkennustilat säätävät kellon asetuksia ja toimintaa eri tilanteisiin, kuten nukkumiseen ja suorituksiin. Kun muutat asetuksia tarkennustila käytössä, asetukset päivittyvät ainoastaan kyseisessä tarkennustilassa.

Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Tarkennustilat**.

3 Valitse tarkennustila.

4 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa tarkennustiloissa.

- Voit ottaa tarkennustilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Määritä aikataulu valitsemalla **Aikataulu**.
- Voit vaihtaa kellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
- Valitsemalla **Satelliitit** voit määrittää kaikissa suorituksissa käytettävät GNSS-satelliittijärjestelmät.

VIHJE: voit mukauttaa yksittäisten suoritusten **Satelliitit**-asetusta ([Suoritusasetukset, sivu 32](#)).

- Valitsemalla **Äänihälytykset** voit ottaa äänihälytykset käyttöön suoritusten aikana ([Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 35](#)).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Ilmoitukset ja hälytykset** osassa voit määrittää puhelinilmoitukset, terveys- ja hyvinvointihälytykset tai järjestelmähälytykset ([Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 74](#)).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Ääni ja värinä** osassa voit määrittää hälytysäänet ja värinäasetukset ([Ääni ja värinä -asetukset, sivu 76](#)).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Näyttö ja kirkkaus** osassa voit määrittää näytön asetukset ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 77](#)).
- Voit lisätä mukautuksia valitsemalla **Lisää**.
- Voit poistaa tarkennustilan valitsemalla **Poista tarkenn..**
- Voit palauttaa oletusasetukset valitsemalla **Oletukset**.

Mukautetun tarkennustilan luominen

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Tarkennustilat > Lisää**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Vakio** voit luoda mukautetun tarkennustilan, jota voi käyttää milloin tahansa.
- Valitsemalla **Toiminto** voit määrittää tarkennustilan tietyille suoritukselle.

4 Kirjoita tarkennustilan nimi ja valitse ✓.

5 Valitse kuvake ja väri.

6 Valitse uusi mukautettu tarkennustila.

7 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä sekä Vakio- että Toiminto-tarkennustilassa.

- Voit ottaa mukautetun tarkennustilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Määritä aikataulu valitsemalla **Aikataulu**.
- Valitse **Käynnistyy automaattisesti** ja valitse, mikä suoritus käynnistää mukautetun suorituksen tarkennustilan.
- Voit muokata mukautetun tarkennustilan nimeä valitsemalla **Nimi**.
- Voit muokata mukautetun tarkennustilan kuvaketta ja väriä valitsemalla **Kuvake**.
- Valitsemalla **Lisää > Ilmoitukset ja hälytykset** voit määrittää puhelimen ja kellon ilmoitukset ja hälytykset ([Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 74](#)).
- Valitsemalla **Lisää > Ääni ja värinä** voit määrittää ääni-, äänenvoimakkuus- ja värinäasetukset ([Ääni ja värinä -asetukset, sivu 76](#)).
- Valitsemalla **Lisää > Näyttö ja kirkkaus** voit määrittää näytön asetukset ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 77](#)).

8 Valitse **Valmis**.

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi**.

Rannesyke: mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset](#), sivu 94).

Pulssioksimetri: asettaa pulssioksimetrin tilan ([Pulssioksimetrin tilan asettaminen](#), sivu 96).

Move IQ: ottaa käyttöön Move IQ tapahtumat. Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

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

Rannesyke

Kellossa on rannesykemittari, ja syketietoja voi tarkastella sykevilkaisussa ([Vilkaisujen tarkasteleminen](#), sivu 40).

Lisäksi kello tukee sykevöitä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevyön tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevyön tietoja.

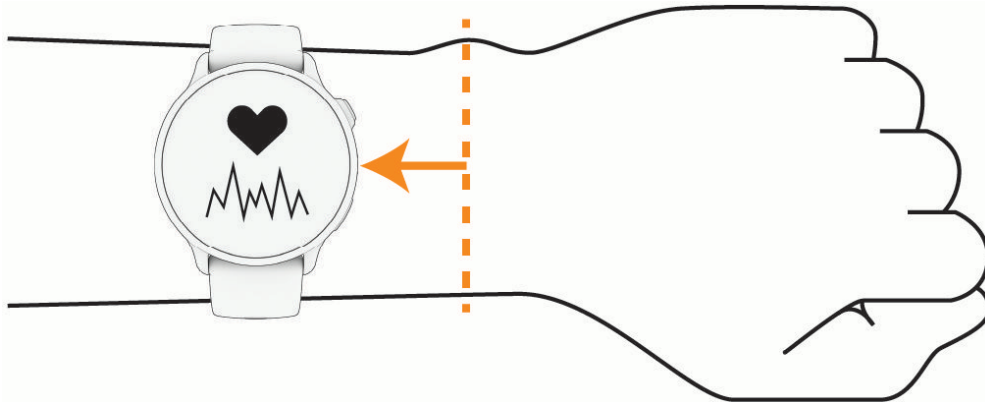
Kellon käyttäminen

HUOMIO

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

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä](#), sivu 94.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä](#), sivu 96.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

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

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke**.

Tila: ottaa käyttöön rannesykemittarin. Oletusarvo on Automaattinen, joka käyttää automaattisesti rannesykemittaria, ellet pariliitä ulkoista sykemittaria.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrian turin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetrivilkaisusta.

Lähteen vaihto: valitsee parhaan syketietojen lähteen, kun käytät kelloa ja ulkoista sykemittaria. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Lähetä syke: lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 94*).

Syketietojen lähettäminen

Voit lähettää syketietoja kellosta ja tarkastella niitä pariliitetyissä laitteissa. Syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

VIHJE: mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritusasetukset, sivu 32*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina -painiketta ja valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke > Lähetä syke**.
- Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään ja valitse .

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47*).

2 Paina -painiketta.

Kello alkaa lähettää syketietojasi.

3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

4 Lopeta syketietojen lähetys painamalla -painiketta.

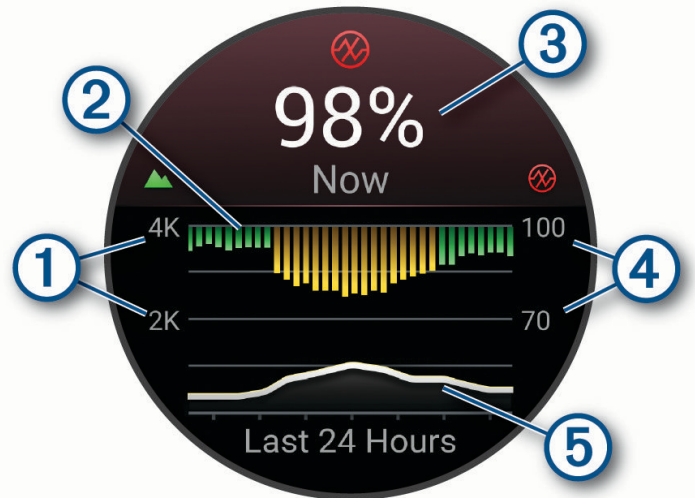
Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota (SpO2) äärisverisuonista. Veren happipitoisuus voi laskea korkeuden kasvaessa. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 96*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 96*). Kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua ollessasi paikallasi, kello analysoi happisaturaatiotasi ja korkeuttasi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

Kellossa pulssioksimetrilukemasi näkyy happisaturaatioprosenttina ja värinä kaaviossa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.



①	Korkeusskaala.
②	Kaavio keskimääräisistä happisaturaatiolukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.
③	Viimeisin happisaturaatiolukemasi.
④	Happisaturaatioprosentin asteikko.
⑤	Kaavio korkeuslukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti tarkastelemalla pulssioksimetrivilkaisua. Vilkaistu näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

HUOMAUTUS: kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua, kellon on vastaanotettava satelliittisignaaleja, jotta se voi määrittää korkeutesi. Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.

1 Kun istut tai olet toimettomana, pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.

2 Vieritä pulssioksimetrivilkaisuun

3 Valitse pulssioksimetrivilkaisu.

Kello aloittaa pulssioksimetrin lukemisen.

4 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

HUOMAUTUS: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, näyttöön tulee ilmoitus prosenttiluvun sijaan. Voit tarkistaa lukemasi uudelleen, kun olet ollut toimettomana useita minuutteja. Kun kello lukee veren happisaturaatiota, saat parhaan tuloksen pitämällä sydämen korkeudella kättä, jossa käytät kelloa.

5 Vierittämällä alaspäin näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

Pulssioksimetritilan asettaminen

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi > Pulssioksimetri**.

3 Valitse vaihtoehto:

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

HUOMAUTUS: Koko päivä tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

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

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

- Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Tarvittaessa**.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

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

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

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi.

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

Tehominuutit

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

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Venu 4 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämänsä normaalina nukkuma-aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausirytmisi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut, sivu 37*). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 48*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 89*). Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi. Venu 4 kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi (*Vilkaisut, sivu 37*).

Navigointi

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

Sijaintien tallentaminen

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Tallenna sijainti**.

HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47*).

- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

VIHJE: voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 44*).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 4 Valitse tallennettu sijainti.
- 5 Tarkastele tai muokkaa sijainnin tietoja valitsemalla vastaava vaihtoehto.

Sijainnin poistaminen

- 1 Paina .
- 2 Valitse GPS-ominaisuutta käyttävät suoritus, esimerkiksi **Juoksu**.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 4 Valitse tallennettu sijainti.
- 5 Valitse **Poista**.

Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella

HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi sijaintitietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat sijaintitietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos reittejä tukeva Garmin laitteesi on yhteydessä iPhone® laitteeseen Bluetooth tekniikalla.

Voit jakaa sijaintitietoja ja muita tietoja Apple® Kartoista yhteensopivaan Garmin laitteeseesi.

- 1 Valitse sijainti Apple Kartoissa.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse tarvittaessa Garmin Connect sovelluksessa Garmin laite.
Garmin Connect sovelluksessa näkyy ilmoitus, että sijainti on nyt käytettävissä laitteessasi ([GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista, sivu 98](#)).

GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista

Voit jakaa Garmin Connect sovelluksella sijainnin Apple Kartoista kelloosi ja navigoida siihen ([Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 98](#)).

- 1 Kun sijainti-ilmoitus näkyy kellossasi, valitse .
- Kello näyttää sijainnin tiedot.

VIHJE: sijainti tallennetaan kelloosi. Voit katsoa sijainnin myöhemmin painamalla -painiketta ja valitsemalla **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.

- 2 Valitse **Siirry** ja valitse suoritus.
- 3 Jatka kohteeseen näytön ohjeiden mukaan.

Navigointi jaettuun sijaintiin suorituksen aikana

Tämä ominaisuus on tarkoitettu GPS-suorituksiin. Jos GPS ei ole käytössä suorituksessa, voit tarkastella sijaintia myöhemmin.

VIHJE: sijainti tallennetaan kelloosi. Voit katsoa sijainnin myöhemmin painamalla -painiketta ja valitsemalla **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.

Kellolla voi vastaanottaa jaettuja sijainteja ja navigoida niihin ([Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 98](#)).

- 1 Aloita GPS-suoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 12](#)).
Kello näyttää ilmoituksen, jossa näkyy jaetun sijainnin nimi.
- 2 Voit navigoida jaettuun sijaintiin valitsemalla .
- 3 Jatka kohteeseen näytön ohjeiden mukaan.

Navigoiminen määränpäähän

Laitteen avulla voit navigoida aiempaan määränpäähän tai tallennettuun sijaintiin.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
 - 2 Valitse GPS-suoritus.
 - 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi**.
 - 4 Valitse jokin vaihtoehto.
 - Valitse **Aiemmat suoritukset**, valitse suoritus ja valitse **Mene**.
 - Valitse **Tallennetut sijainnit**, valitse sijainti ja valitse **Siirry**.
- VIHJE:** voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta (*Säätimet*, sivu 44).
- 5 Aloita navigointi painamalla .

Navigoiminen takaisin alkuun

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

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

- 1 Paina -painiketta.
 - 2 Valitse GPS-ominaisuutta käyttävät suoritus, esimerkiksi **Juoksu**.
 - 3 Pyyhkäise suorituksen aikana oikealle.
 - 4 Valitse **Navigoi > Palaa alkuun**.
 - 5 Valitse **TracBack** tai **Linnuntietä**.
Navigointinäyttö avautuu.
 - 6 Liiku eteenpäin.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.
- VIHJE:** voit tarkentaa navigointia suuntaamalla kellon navigointisuuntaan.

Navigoinnin lopettaminen

- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja jatkaa suoritusta, pyyhkäise oikealle missä tahansa tietonäytössä, valitse ensimmäinen vaihtoehto, paina -painiketta ja valitse **Lopeta navigointi** tai **Lopeta reitti**.
Suorituksen ajanoton tallennus jatkuu.
- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja tallentaa suorituksen, paina -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Reitit

VAROITUS

Tällä toiminnolla käyttäjät voivat ladata muiden käyttäjien luomia reittejä. Garmin ei vastaa kolmansien osapuolten luomien reittien turvallisuudesta, tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Käyttäjä käyttää kolmansien osapuolten luomia reittejä omalla vastuullaan.

Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit seurata tallennettua reittiä esimerkiksi, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä.

Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, voit kilpailla Virtual Partner toiminnon kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 88).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Reitit** > **Luo reitti**.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen](#), sivu 100).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 100).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Reitin seuraaminen laitteella

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi** > **Reitit**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Paina .
- 6 Valitse **Tee harjoitus** tai **Harjoitus käänteisesti**.
- 7 Aloita navigointi painamalla .

Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen

Voit tarkastella tai muokata reitin tietoja, ennen kuin navigoit reitin.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi** > **Reitit**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Paina .
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Voit luoda mukautetun tahtialueen valitsemalla **PacePro** ([PacePro™ harjoittelu](#), sivu 53).
 - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
 - Aloita reitti käänteiseen suuntaan valitsemalla **Harjoitus käänteisesti**.
 - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit vaihtaa reitin nimen valitsemalla **Nimi**.
 - Voit poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

Kompassisuunnan asettaminen

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Näytä ja avaa kompassivilkaisu vierittämällä kellotaulussa.
 - Paina -painiketta pitkään ja avaa kompassin hallinta.
 - Paina -painiketta pitkään, avaa ABC-hallinta ja pyyhkäise kompassiin.
- 2 Katso vaihtoehdot pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 3 Valitse **Lukitse kulkusuunta**.
- 4 Osoita kellon yläreuna kulkusuuntaasi ja paina -painiketta.
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioitun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot sen kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari kalibroitiin viimeksi (*Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset, sivu 113*). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti painamalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittarivilkaisussa .

Kartta

 osoittaa sijaintisi kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpään, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi (*Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 101*)
- Kartta-asetukset (*Kartta-asetukset, sivu 102*)

Karttatietonäytön lisääminen

Voit lisätä kartan näytettäväksi GPS-suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
HUOMAUTUS: suorituksen karttatietonäyttö tarvitsee ehkä lisätä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 31*).
- 2 Pyyhkäise oikealle.
- 3 Valitse **Karttasäätimet**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen painamalla -painiketta.
 - Voit lopettaa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttatietonäyttöissä.

Paina  ja valitse **Asetukset > Kartta ja navigointi**.

Suunta: määrittää kartan suunnan. Pohjoinen ylös -vaihtoehto näyttää pohjoisen näytön yläreunassa. Reitti ylös -vaihtoehto näyttää nykyisen kulkusuunnan näytön yläreunassa.

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa käyttäjän sijainnit kartassa.

Automaattinen zoom: valitsee automaattisesti optimaalisen käytön mukaisen zoomaustason kartassa. Kun tämä ei ole käytössä, lähentäminen ja loitontaminen on tehtävä manuaalisesti.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

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

Tapahtumantunnistus ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuolitilassa.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Venu 4 kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

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

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

 **Tapahtumantunnistus:** kun Venu 4 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

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

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

Hätäpuhelinumerona voidaan käyttää yhtä hätäyhteyshenkilön numeroa tai hätäpalvelun puhelinnumeroa (esimerkiksi 112).

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.

2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

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

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 102](#)).

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.

2 Valitse **Yhteystiedot**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Venu 4 laitteessa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 89](#)).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 102). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Venu 4 kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Avun pyytäminen

⚠ HUOMIO

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 102). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.
Laskurinäyttö avautuu.

VIHJE: voit peruuttaa viestin painamalla mitä tahansa painiketta pitkään niin kauan kuin laskuri on käynnissä.

Musiikki

HUOMAUTUS: Venu 4 kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

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

Venu 4 kelloon voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta. Näin sitä voi kuunnella, kun puhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella kelloon tallennettua äänisisältöä, voit yhdistää Bluetooth kuulokkeet. Voit kuunnella äänisisältöä myös suoraan kellon kaiuttimesta.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on yhdistettävä palvelu kelloon.

Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen puhelimeen ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 90](#)).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Connect IQ™ -kauppa**.
- 3 Asenna kolmannen osapuolen musiikkipalvelu näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellon säädinvalikosta **Musiikki**.
- 5 Valitse musiikkipalvelu.

HUOMAUTUS: jos haluat valita jonkin toisen palvelun, paina  pitkään, valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut** ja noudata näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 87](#)).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
- 3 Valitse yhdistetty palvelu tai lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**.
- 4 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.

- 5 Paina tarvittaessa -painiketta, kunnes näet kehoitteen synkronoida palvelun kanssa.

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

Oman äänisisällön lataaminen

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

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta Venu 4 kelloon. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/musicfiles](#).

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

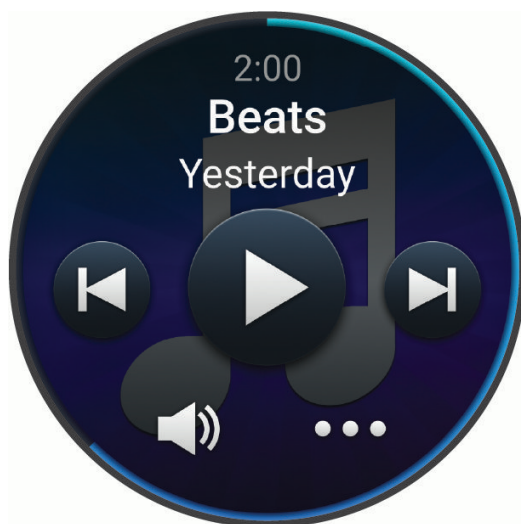
Musiikin kuunteleminen

Ensimmäisellä kerralla, kun kuuntelet musiikkia, valintasi tallennetaan oletukseksi. Jos tämä ei ole ensimmäinen musiikinkuuntelukertasi, paina kellotaulussa -painiketta ja vaihda valintasi valitsemalla **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.

- 1 Avaa musiikin hallinta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ja valitsemalla vaihtoehdon (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 104*).
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**, valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja valitsemalla soittolistan (*Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta, sivu 104*).
- 3 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 106*).
- 4 Valitse .

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: suorituksen aikana voit näyttää musiikin toistosäätimet pyyhkäisemällä vasemmalle. Musiikin toiston säädinten ulkoasu voi vaihdella valitun musiikkilähteen mukaan.



...	Valitsemalla tämän voit näyttää lisää musiikin toiston säätimiä.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit siirtyä nykyisessä äänitiedostossa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit siirtyä nykyisessä äänitiedostossa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän kellosta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 4 Valitse **Asetukset > Musiikki > Äänilähtö > Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymäaika-, pituus-, paino-, ranne-, sykealue-, tehoalue- ja CSS (Critical Swim Speed, kriittinen uintinopeus) -asetuksia. Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sukupuoliasetukset

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

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

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

Pyörätuolitila

Pyörätuolitila päivittää vilkaisusi, sovelluksesi ja käytettävissäsi olevat suoritukset. Pyörätuolitilassa on esimerkiksi juoksu- ja pyöräilysuoritusten sijasta työntö- ja käsipyöräilysuoritukset sisällä ja ulkona, kuten Työntö - juoksunopeus ja Työntö - kävelynopeus. Kun pyörätuolitila on käytössä, Venu 4 kello seuraa liikkeitäsi työntöinä askelten sijasta. Myös kuvakkeet päivittyvät pyörätuolin käyttäjää varten. Kello ei päivitä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota pyörätuolitilassa. Myös tapahtumantunnistus on poissa käytöstä.

Kun otat pyörätuolitilan käyttöön kellossa ensimmäisen kerran, voit määrittää aktiivisuustasosi oikean algoritmin mukaiseksi valitsemalla harjoittelutiheytesi. Kun pyörätuolitila on käytössä, voit pariliittää poljinanturin, jotta saat matka- ja nopeustiedot suorituksista, kuten käsipyöräilystä. Sisäsuorituksissa saat kehoitteen pariliittää nopeusanturin nopeustietoja varten, mutta suorituksen voi tallentaa myös ilman nopeusanturia. Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa buy.garmin.com.

Voit ottaa pyörätuolitilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä käyttäjäprofiilisi asetuksissa ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 106](#)).

Lisätietoja pyörätuolin fysiologiasta on osoitteessa garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Kuntoiän tarkasteleminen

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu muihin sukupuolesi edustajiin. Kello laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Index™ vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikääsi.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 106](#)).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Kuntoikä**.

Tietoja sykealueista

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

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta, sivu 109](#)-osion taulukosta.

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

Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärittelyn profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliasi.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 109](#)).
- 4 Valitse **Maitohappokynnys sykkeen perusteella** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke ([Anaerobinen kynnyks, sivu 62](#)).
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 109](#)).
- 5 Valitse **Leposyke > Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 6 Valitse **Alueet > Perusta:**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%maitohappokynnys sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisyykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 106](#)).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Sykealueelaskenta

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

Tehoalueiden määrittäminen

Tehoalueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Jos tiedät FTP (functional threshold power)- tai TP (threshold power) -arvosi, voit kirjoittaa sen ja antaa ohjelmiston laskea tehoalueet automaattisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Teho**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Perusta:**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **%/FTP** tai **%/TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 6 Valitse **FTP** tai **Kynnysteho** ja anna arvo.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa kynnystehosi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 109).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Kellon voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnnyksesi automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan tehomittariin pariliitetty kello voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Virranhallinnan asetukset

Paina kellotaulussa  ja valitse **Asetukset > Virranhallinta**.

Akunsäästö: pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia.

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

Akun aika-arvio: näyttää jäljellä olevan akunkeston arvion päivinä tai tunteina.

Akku vähissä -hälytys: ilmoittaa, kun akun virta on vähissä.

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti.

Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47](#)).

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Virranhallinta > Akunsäästö**.

3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.

4 Valitse **Muokkaa** ja vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
- Valitsemalla **Musiikki** voit poistaa käytöstä musiikin kuuntelemisen kellolla.
- Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
- Valitsemalla **Wi-Fi** voit katkaista yhteyden Wi-Fi verkkoon.
- Valitsemalla **Automaattinen suoritusten aloitus** voit poistaa tämän asetuksen käytöstä ([Terveys- ja hyvinvointiasetukset, sivu 93](#)).
- Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
- Valitsemalla **Pulssioksimetri** voit poistaa pulssioksimetrian turin käytöstä.
- Valitsemalla näytön **Näyttö aina käytössä** -asetuksen voit sammuttaa näytön, kun et käytä sitä.
- Voit vähentää näytön kirkkautta valitsemalla **Kirkkaus**.

Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.

5 Valitsemalla **Akku vähissä -hälytys** saat hälytyksen, kun akun virta on vähissä.

Helppokäyttötoiminnot

Venu kellossa on helppokäyttöominaisuuksia, kuten mukautetut värisuodattimet, puheopastettu kellotaulu sekä muita ääni- ja näyttöasetuksia.

Helppokäyttöisyysasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Helppokäyttötoiminnot**.

Puheopastettu kellotaulu: kello lukee kellotaulun tiedot ääneen. Vaihtoehdot ovat Vain aika ja päiväys ja Koko kellotaulu.

Värisuodattimet: määrittää kaikkien näyttöjen väritilan ja lisää värien näkyvyyttä värisokeita varten. Voit poistaa tietyn värin, kuten punaisen, vihreän tai sinisen, tai poistaa kaikki värit valitsemalla Harmaasävy.

Pyörätuolitila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä pyörätuolitilan ([Pyörätuolitila, sivu 106](#)).

Tuntihälytys: ottaa käyttöön hälytyksen kunkin tunnin alussa. Hälytykseen voi määrittää kellon äänen tai värinän, kellonajan puhuttuna tai minkä tahansa yhdistelmän.

Järjestelmäasetukset

Paina kellotaulussa  ja valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

Oikotiet: määrittää pikavalintoja painikkeisiin (*Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 111*).

Salasana: määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi (*Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 111*).

Älä häiritse: ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset.

Kompassi: kalibroi sisäisen kompassin ja mukauttaa asetuksia (*Kompassi, sivu 112*).

Korkeus- ja ilmanpainemittari: kalibroi sisäisen barometrisen korkeusmittarin ja mukauttaa asetuksia (*Korkeusmittari ja ilmanpainemittari, sivu 101*).

Aika: muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 113*).

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Ääni: määrittää kellon äänen murteen ja tyyppin sekä murteesi ääniohjausta varten.

Lisäasetukset: avaa järjestelmän lisäasetukset, joista määritetään mittayksiköt, tiedontallennustila ja USB-tila (*Järjestelmän lisäasetukset, sivu 114*).

Palauta ja nollaa: määrittää kellon tietojen varmuuskopioinnin ja nollaa käyttäjän tiedot ja asetukset (*Asetusten palauttaminen ja nollaaminen, sivu 114*).

Ohjelmistopäivitys: asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset ja mahdollistaa päivitysten tarkistamisen manuaalisesti (*Tuotepäivitykset, sivu 118*).

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 115*).

Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Oikotiet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

Kellon pääsykoodin asettaminen

HUOMAUTUS

Jos annat pääsykoodin väärin kolme kertaa, kello lukittuu tilapäisesti. Viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen kello lukittuu, kunnes nollaat pääsykoodin Garmin Connect sovelluksessa. Jos et ole pariliittänyt kelloa puhelimeen, kello poistaa tietosi ja palauttaa oletusasetukset viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen.

Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi. Jos käytät Garmin Pay ominaisuutta, kello käyttää samaa nelinumeroista pääsykoodia, joka tarvitaan lompakon avaamiseen (*Garmin Pay, sivu 8*).

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Salasana > Aseta salasana**.
- 3 Anna nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

Kellon pääsykoodin vaihtaminen

Sinun on tiedettävä kellon nykyinen pääsykoodi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat pääsykoodin tai annat sen väärin liian monta kertaa, se on nollattava Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Salasana > Vaihda salasana**.
- 3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.
- 4 Anna uusi nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

Kompassi

Kellossa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen. Voit muuttaa kompassin asetuksia manuaalisesti (*Kompassin asetukset, sivu 112*). Kompassia voi tarkastella säädinvalikossa (*Säätimet, sivu 44*), vilkaisuluettelossa (*Vilkaisut, sivu 37*) tai tietonäytössä suorituksen aikana (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 31*).

Kompassin asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kompassi**.

Kalibroi: kalibroi kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 112*).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 112*).

Magneettinen vaihtelu: määrittää pohjoisen viitteen magneettisen vaihtelun.

Tila: asettaa kompassin käyttämään sekä GPS:n että sähköanturin tietoja liikkeellä (Automaattinen). vain GPS:n tietoja tai magnetometriä.

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

Kello käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kompassi > Kalibroi**.
- 3 Tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kompassi > Pohjoisen viite**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
 - Jos haluat asettaa suunnaksi magneettisen pohjoisen ilman deklinaatiota, valitse **Magneettinen**.
 - Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
 - Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä > Magneettinen vaihtelu**, antamalla erantoarvon ja valitsemalla **Valmis**.

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot sen kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari kalibroitiin viimeksi (*Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset, sivu 113*). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti painamalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittarivilkaisussa .

Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Korkeus- ja ilmanpainemittari**.

Kalibroi: kalibroi korkeus- ja ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Automaattinen kalibrointi: kalibroi anturin automaattisesti aina, kun käytät satelliittijärjestelmiä.

Anturin tila: määrittää anturin tilan. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Vain korkeusmittari -vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Vain ilmanpainemittari -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Paine: määrittää paineen mittayksiköt.

Ilmanpainemittarin käyrä: määrittää, miten pitkä ajanjakso ilmanpainemittarivilkaisun käyrässä näkyy.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä**.
- 3 Valitse **Korkeus- ja ilmanpainemittari**.
- 4 Valitse **Kalibroi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Anna manuaalisesti**.
 - Voit kalibroida automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan valitsemalla **GPS käyttöön**.

Aika-asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika**.

Ajan esitys: määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

Päivämäärämuoto: määrittää päivien, kuukausien ja vuosien näyttöjärjestyksen päivämäärissä.

Aseta aika: määrittää kellon aikavyöhykkeen. Automaattinen-valinta määrittää aikavyöhykkeen automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

Aika: asettaa ajan, jos Aseta aika-asetus on Manuaalinen.

Aikasynkronointi: synkronoi ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja päivittää kesäaikaan (*Ajan synkronointi, sivu 113*).

Ajan synkronointi

Aina kun käynnistät kellon ja haet satelliitteja tai avaat pariliitetyn puhelimen Garmin Connect sovelluksen, kello tunnistaa aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.
- 3 Odota, kun kello yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 121*).
VIHJE: voit vaihtaa lähdetä pyyhkäisemällä ylöspäin.

Järjestelmän lisäasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset**.

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden sekä viikon ensimmäisen päivän ([Mittayksikön vaihtaminen](#), sivu 114).

Tiedon tallennus: määrittää, miten kello tallentaa suoritustietoja ([Tiedontallennusasetukset](#), sivu 114).

USB-tila: määrittää kellon käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset > Muoto > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Tiedontallennusasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset > Tiedon tallennus**.

Taajuus: määrittää, miten usein kello tallentaa suoritustietoja. **Älykäs**-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. **Joka sekunti** -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan. Se tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu. Harjoitustietueesta tulee pienehkö, joten laitteen muistiin mahtuu enemmän toimintoja.

Kirjaa SV: sallii kellon tallentaa sykevaihteluasi suorituksen aikana ([Sykevaihtelun tila](#), sivu 61).

Sijainnin parannus: sallii kellon tallentaa tavallista enemmän sijaintitietoja tietyissä suorituksissa, kuten juoksussa tai patikoinnissa.

Asetusten palauttaminen ja nollaaminen

Voit varmuuskopioida asetukset Garmin kellosta ja palauttaa ne toiseen yhteensopivaan Garmin kelloon Garmin Connect sovelluksella ([Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta](#), sivu 114). Asetuksia ovat mm. lajiprofiilit, vilkaisut, käyttäjäasetukset ja harjoitukset.

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa**.

Automaattinen varmuuskopiointi: varmuuskopioi asetuksesi ajoittain Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopioi heti: varmuuskopioi asetuksesi manuaalisesti Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopion sisältö: näyttää tallennettujen tietojen tyyppin.

HUOMAUTUS: asetukset sisällytetään automaattisesti varmuuskopion sisältöön.

Nollaa: palauttaa valittujen asetusten tehdasasetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen](#), sivu 115).

Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Järjestelmä > Palauta ja nollaa > Laitteen varmuuskopiot**.
- 4 Valitse varmuuskopio luettelosta.
- 5 Valitse **Palauta varmuuskopiosta > Palauta**.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.
- 7 Odota, että kello synkronoituu sovelluksen kanssa.
- 8 Paina kellossa  ja valitse .
- Kello käynnistyy uudelleen ja palauttaa asetukset ja tiedot.
- 9 Seuraa näytön ohjeita.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, kello on synkronoitava Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa > Nollaa**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
- Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
- Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
- Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, tämä asetus poistaa lompakon kellostasi. Jos olet tallentanut musiikkia kelloon, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.

- Voit poistaa kaikki väliaikaistiedostot kellosta valitsemalla **Poista väliaikaiset tiedostot**.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.

2 Valitse asetusvalikosta **Järjestelmä**.

3 Valitse **Tietoja**.

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn ([Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 119](#)).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoja, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. Venu 4 näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 77](#)). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Kellon lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 116).

Kellon mukana toimitetaan sen latauskaapeli. Voit ostaa valinnaisia lisävarusteita ja vaihto-osia osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

- 1 Liitä kaapeli (pää, jossa on ▲) kellon latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-C® tietokoneen porttiin tai muuntajaan (vähimmäisteho 5 W).
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.
- 3 Irrota kello, kun akku on täynnä.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

Älä päästä mikrofonin ja kaiuttimen aukkoihin aurinkovoidetta tai muita kemikaaleja. Se saattaa tukkia mikrofonin ja kaiuttimen tai vahingoittaa niitä muutoin ja heikentää niiden suorituskykyä.

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

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

Älä paina painikkeita veden alla.

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

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

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

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

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

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

Nailonhihnan puhdistaminen

- Pese nailonhihna käsin miedolla pesuaineella, kuten astianpesunesteellä.
- Älä käsittele nailonhihnaa pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Ripusta nailonhihna kuivumaan tai asettele se suoraan ja anna sen kuivua kokonaan.
- Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää vakiotyyppisiä pikakiinnityshihnoja. Venu 4 - 41 mm kellon hihnojen leveys on 18 mm ja Venu 4 - 45 mm kellon hihnojen leveys on 22 mm.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



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

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	5 ATM ¹
Käyttö- ja varastointilämpötila	-20–50 °C (-4–122 °F)
USB-latauksen lämpötilat	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet ja lähetysteho (EU)	2,4 GHz: enintään < 20 dBm 13,56 MHz (enintään < 42 dBuA/m (10 m)
EU:n SAR-arvot	0,04 W/kg pää, 0,21 W/kg raaja (41 mm); 0,07 W/kg raaja (45 mm)

Akkutiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten rannesykemittaus, puhelimen ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit.

Tila	Venu 4 - 41 mm - akunkesto	Venu 4 - 45 mm - akunkesto
Älykellotila	Enintään 10 päivää	Enintään 12 päivää
Kellon akunsäästötila	Enintään 18 päivää	Enintään 25 päivää
Vain GPS -tila	Enintään 15 tuntia	Enintään 20 tuntia
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 13 tuntia	Enintään 19 tuntia
Kaikki satelliittijärjestelmät ja musiikki -tila	Enintään 6 tuntia	Enintään 9 tuntia
Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista -tila	Enintään 12 tuntia	Enintään 17 tuntia
Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista sekä musiikki -tila	Enintään 6 tuntia	Enintään 9 tuntia

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti, kun se on pariliitetty puhelimeen Bluetooth tekniikan avulla tai kun se on liitetty Wi-Fi verkkoon. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset, sivu 111](#)). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

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

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
 - Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
 - Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta www.garmin.com/ataccuracy.
- Laite ei ole lääkintälaitte.

Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse .
- 4 Vieritä alaspäin ja valitse luettelon seitsemäs kohta.
- 5 Valitse kieli.

Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoja näillä vinkeillä.

- Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 44*).
 - Lyhennä näytön aikakatkaisuaikaa (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 77*).
 - Vähennä taskulampun kirkkautta ja muokkaa vilkkutilan asetuksia (*Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen, sivu 48*).
 - Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä** -aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisuaika (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 77*).
 - Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 77*).
 - Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa (*Satelliittiasetukset, sivu 36*).
 - Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Säätimet, sivu 44*).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen, sivu 12*).
 - Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen, sivu 37*).
 - Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 85*).
 - Lopeta sykelähetys pariliitettyihin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen, sivu 94*).
 - Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin asetukset, sivu 94*).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 96*).

Kellon uudelleenkäynnistys

Jos kello lakkaa vastaamasta, voit kokeilla käynnistää sen uudelleen seuraavasti.

- Paina , kunnes kello sammuu, ja käynnistä kello painamalla  pitkään.
- Liitä kello USB-C latausporttiin vähintään 30 sekunniksi, irrota kaapeli ja liitä kaapeli uudelleen.

Tukeeko puhelin kelloa?

Venu 4 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality on äänitoiminnon yhteensopivuustiedot.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

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

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

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Kello on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin kelloon ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettava kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa vasemmalle.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Kellon anturit > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 31](#)).

Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon

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

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa.
Katso lisätietoja puhelimen käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä puhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita kelloon.
- Pariliitä kuulokkeet kelloon ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 106](#)).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Venu 4 kelloa, joka on yhdistetty Bluetooth kuulokkeisiin, signaali on voimakkain, kun kellon ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Jos käytät Venu 4 kelloa vasemmassa ranteessa, varmista että kuulokkeiden Bluetooth antenni on vasemmalla puolella.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.
- Jos käytät metallista tai nahkaista kellonhihnaa, voit parantaa signaalin voimakkuutta vaihtamalla silikoniseen kellonhihnaan.

Kaiutin tai mikrofoni on hiljainen altistuttuaan vedelle

Uinnin, kylvyn tai vedelle altistumisen jälkeen kellon kaiuttimeen ja mikrofoniin jäänyt vesi saattaa hiljentää kellon ääniä. Vesi ei vahingoita kelloa, mutta sen haihtuminen saattaa kestää 24 tuntia. Noudata laitteen huolto-ohjeita, kun puhdistat kellon sen altistuttua vedelle ([Laitteen huoltaminen, sivu 116](#)).

Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?

Saatat painaa kierrospainiketta vahingossa suorituksen aikana. Useimmiten näyttöön tulee painikkeen vierelle , ja sinulla on muutama sekunti aikaa painaa painiketta ja hylätä viimeisin kierros tai lajinvaihto. Kierroksen voi kumota suorituksissa, jotka tukevat manuaalisia kierroksia, manuaalisia lajinvaihtoja ja automaattisia lajinvaihtoja. Kierrosta ei voi kumota suorituksissa, joissa kierros, juoksu, lepo tai tauko alkaa automaattisesti, kuten kuntosalisuorituksissa, allasuinnissa ja harjoituksissa.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

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

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi kello usein Garmin tilillesi:
 - Yhdistä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Yhdistä kello Garmin Connect sovellukseen Bluetooth puhelimella.
 - Yhdistä kello Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.Kun kello on yhteydessä Garmin tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie kello ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa garmin.com/hearttrate.

Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka

Kehon lämpötila vaikuttaa sisäisen lämpötila-anturin lukemaan. Saat tarkimman lämpötilalukeman irrottamalla kellon ranteesta ja odottamalla 20–30 minuuttia.

Voit myös käyttää valinnaista ulkoista tempe lämpötila-anturia, jotta näet ympäristön lämpötilan tarkasti käyttäessäsi kelloa.

Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina -painiketta nopeasti kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse .

Aktiivisuuden seuranta

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

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

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

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

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 90](#)).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 89](#)).

2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

Kello laskee korkeuden muutoksia sisäisen ilmanpainemittarinsa avulla, kun kiipeät kerroksia. Kerroksen korkeus on 3 m (10 jalkaa).

- Etsi pienet ilmanpainemittarin aukot kellon takaa latausliitäntöjen läheltä ja puhdista niiden ympäristö. Ilmanpainemittarin aukoissa oleva lika saattaa vaikuttaa ilmanpainemittarin toimintaan. Voit puhdistaa alueen huuhtelemalla kellon vedellä.
Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.
- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä kello tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

Liite

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

HUOMAUTUS: maksimaalinen hapenottokyky ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuolillassa.

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

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

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

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkänäyttöissä näkyy ensisijaisen dynamiikkatiedon värimittari. Ensisijaisena tietona voi näyttää askeltiheyden, pystysuuntaisen liikehinnän, maakosketuksen keston, maakosketuksen keston tasapainon tai pystysuhteen. Värimittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin.

Garmin on tutkinut monia kaikenlaisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, pystysuuntainen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntainen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa garmin.com/runningdynamics. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue
 Violetti	>95	>183 askelta/min	<218 ms
 Sininen	70–95	174–183 askelta/min	218–248 ms
 Vihreä	30–69	164–173 askelta/min	249–277 ms
 Oranssi	5–29	153–163 askelta/min	278–308 ms
 Punainen	<5	<153 askelta/min	>308 ms

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kehosta. Jos maakosketuksen keston tasapaino on esimerkiksi 51,3 %, ja siinä on vasemmalle osoittava nuoli, juoksijan vasen jalka koskettaa maata enemmän kuin oikea. Jos tietonäytössä näkyy kaksi lukua, kuten 48–52, 48 % tarkoittaa vasenta jalkaa ja 52 % oikeaa.

Värialue	 Punainen	 Oranssi	 Vihreä	 Oranssi	 Punainen
Symmetrisyys	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Heikko
Muiden juoksijoiden prosenttiosuus	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Maakosketuksen keston tasapaino	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % O	50,8–52,2 % O	>52,2 % O

Juoksun dynamiikkatietojen kehitys- ja testaustyön aikana Garmin tiimi havaitsi joillakin juoksijoilla yhteyden vammojen ja tavallista suuremman epätasapainon välillä. Monien juoksijoiden maakosketuksen keston tasapaino poikkeaa arvosta 50–50 ylä- ja alamäissä. Useimmat juoksuvalmentajat ovat sitä mieltä, että symmetrinen juoksutapa on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

Voit tarkastella mittaria tai tietonäyttöä juoksun aikana tai yhteenvetoa Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittaus, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehään (HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosenttipiste alueella	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (vyötärö)	Pystysuhde (rintakehä)	Pystysuhde (vyötärö)
 Violetti	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Sininen	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Vihreä	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranssi	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Punainen	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtalainen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtalainen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Renkaan koko ja ympärysmitta

Pyöräilyssä nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

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

Tietokentät

HUOMAUTUS: kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ tai Bluetooth lisävarusteita. Jotkin tietokentät näkyvät useassa luokassa kellossa.

VIHJE: tietokenttiä voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen kelloasetuksista.

Askeltiheyskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.
Keskimääräinen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.
Poljinnopeus	Pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.
Askeltiheys	Juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).
Kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Kierroksen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Viime kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Viime kierroksen askeltiheys	Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kaaviot

Nimi	Kuvaus
Ilmanpainemittarin kaavio	Kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina.
Korkeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy korkeus eri aikoina.
Sykekaavio	Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.
Tahtikaavio	Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.
Tehokaavio	Kaavio, jossa näkyy tehosi suorituksen ajalta.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

Kompassikentät

Nimi	Kuvaus
Kompassisuunta	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
GPS-suunta	GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.
Kulkusuunta	Kulkusuuntasi.

Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Etäisyys	Nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.
Intervallin matka	Nykyisen intervallin kuljettu matka.
Kierroksen matka	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viimeisen kierroksen matka	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viime liikkeen matka	Viimeisen tehdyn liikkeen aikana kuljettu matka.
Liikkeen matka	Nykyisen liikkeen kuljettu matka.
Merenkulkumatka	Kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Keskinousu	Keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.
Keskilasku	Keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.
Korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.
Laskusuhde	Kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetäisyyden muutokseen.
GPS-korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.
Kaltevuus	Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.
Kierroksen nousu	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Kierroksen lasku	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.
Viime kierroksen nousu	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime kierroksen lasku	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.
Viime liikkeen nousu	Viimeisen tehdyn liikkeen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime liikkeen lasku	Viimeisen tehdyn liikkeen pystysuuntaisen laskun matka.
Enimmäisnousu	Maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäislasku	Maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäiskorkeus	Suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Vähimmäiskorkeus	Pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Liikkeen nousu	Nykyisen liikkeen pystysuuntaisen nousun matka.
Liikkeen lasku	Nykyisen liikkeen pystysuuntaisen laskun pituus.
Kokonaisnousu	Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaislasku	Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kerroskentät

Nimi	Kuvaus
Kiivetyt kerrokset	Päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.
Laskeudutut kerrokset	Päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.
Kerrosta/min	Minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Voimakentät

Nimi	Kuvaus
Voima 3 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 3 sekunnissa newtoneina.
Voima 10 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 10 sekunnissa newtoneina.
Voima 30 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 30 sekunnissa newtoneina.
Keskivoima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima suorituksen aikana newtoneina.
Voima	Poljinosiin kohdistettu voima newtoneina.
Kierroksen voima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Kierroksen Norm. Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Viime kierroksen voima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima edellisen kierroksen aikana newtoneina.
Viime kierroksen Norm. Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force edellisen kierroksen aikana newtoneina.
Enimmäisvoima	Poljinosiin kohdistettu enimmäisvoima suorituksen aikana newtoneina.
Kierroksen enimmäisvoima	Poljinosiin kohdistettu enimmäisvoima nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Normalized Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force newtoneina.

Vaihteet

Nimi	Kuvaus
Di2-akku	Di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.
Etu	Pyörän etuvaihde vaihteen asentotunnistimesta.
Varusteen akku	Vaihteen asentoanturin akun lataustila.
Varusteen yhdistelmä	Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.
Vaihteet	Pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.
Välityssuhde	Vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.
Taka	Pyörän takavaihde vaihteen asentotunnistimesta.

Graafinen

Nimi	Kuvaus
Widgetin vilkaisut	Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.
KOMPASSIMITTARI	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
MKK-tasapainomittari	Värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto -mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.
Sykemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.
Sykealuesuhde	Värillinen mittari, jossa näkyy kunkin sykealueen ajan suhde.
PacePro-mittari	Juoksu. Nykyinen osan tahtisi ja osan tavoitetahtisi.
TEHOMITTARI	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.
Kokonaisuus/-laskun mittari	Kokonaisuus ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.
Pystysuuntaisen liikehd. mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.
Pystysuhtemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Sykekentät

Nimi	Kuvaus
% sykereservistä	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aerobinen harjoitusvaikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.
Anaerobinen harjoitusvaikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.
Keskimääräinen %SYR	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskimääräinen syke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskim. SY % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
SY (% maksimista)	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (220 miinus ikäsi).
Interv. keskim. %SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Interv. keskim. %max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Intervallin maksimi-% SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin maksimi-% max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % SYR	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime kierroksen %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierroksen SY	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime liikkeen %SYR	Viimeisen tehdyn liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime liikkeen SY	Viimeisen tehdyn liikkeen keskisyke.
Viime liikkeen SY % maksimista	Viimeisen tehdyn liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.
Liikkeen %SYR	Nykyisen liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Liikkeen SY	Nykyisen liikkeen keskisyke.
Liikkeen SY % maksimista	Nykyisen liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.

Nimi	Kuvaus
Aika alueella	Kullakin sykealueella kulunut aika.

Altaanvälit-kentät

Nimi	Kuvaus
Intervallin altaanvälit	Nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.
Altaanvälit	Nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Aktiiviset kalorit	Suorituksen aikana kulutetut kalorit.
Ympäröivä ilmanpaine	Kalibroimaton ympäristön ilmanpaine
Ilmanpaine	Nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.
Akun tunnit	Jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.
Akun varaus	Akun jäljellä oleva virta.
eBike-akku	Sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.
eBike-kantama	Arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avusteinen tila on vielä käytettävissä.
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Intervallit	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen intervallien määrä.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Viime kierroksen toistot	Suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.
Kuormitus	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
Liikkeet	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen liikkeiden kokonaismäärä.
Suoritustaso	Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.
Toist	Harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Kierroksia	Suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonnousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kalorit yhteensä	Päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Tahti / 500 m	Nykyinen soututahti 500 metrillä.
Keskitahti / 500 m	Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Kaltevuuskorjattu tahti	Keskitahti korjattuna maaston kaltevuuden mukaan.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti / 500 m	Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime kierroksen tahti / 500 m	Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Viime kierroksen tahti	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime altaanvälin tahti	Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.
Viime liikkeen tahti	Viimeksi tehdyn liikkeen keskitahti.
Liikkeen tahti	Nykyisen liikkeen keskitahti.
Tahti	Nykyinen tahti.

PacePro-kentät

Nimi	Kuvaus
Seuraavan osan matka	Juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.
Seuraavan osan tavoitetahti	Juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.
Osan matka	Juoksu. Nykyisen osan kokonaismatka.
Osan matkaa jäljellä	Juoksu. Nykyisen osan jäljellä oleva matka.
Osan tahti	Juoksu. Nykyisen osan tahti.
Osan tavoitetahti	Juoksu. Nykyisen osan tavoitetahti.

Tehokentät

Nimi	Kuvaus
% FTP	Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.
Tasapaino, 3 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.
3 s teho	Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 3 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 3 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Tasapaino, 10 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.
10 s teho	Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 10 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 10 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Tasapaino, 30 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.
30 s teho	Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 30 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 30 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Keskitasapaino	Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Vasemman keski-VV	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Oikean keski-VV	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Vasemman keski-PPP	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keski-POK	Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Keskiteho/paino	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tehontuotto watteina/kilogramma.
Oikean keski-PPP	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Tasapaino	Nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.
Intensity Factor	Nykyisen suorituksen Intensity Factor™.
Kierr. tasap.	Nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Kierroksen vasen PPP	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vasen VV	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen maksimiteho	Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.
Kierroksen NP	Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.
Kierroksen POK	Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Kierroksen teho/paino	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tehontuotto watteina/kilogramma.

Nimi	Kuvaus
Kierroksen oikea PPP	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen oikea VV	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Viime kierroksen maksimiteho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo.
Viime kierroksen NP	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.
Viime kierroksen teho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Vasen PPP	Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Vasen VV	Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Maksimiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.
NP	Nykyisen suorituksen Normalized Power.
Poljennan tasaisuus	Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.
PCO	Poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.
Teho	Nykyinen tehontuotto watteina. Hiihto- ja laskettelusuorituksissa laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Teho/paino	Nykyinen teho watteina/kilogramma.
Tehoalue	Nykyinen tehontuottoalue FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.
Oikea PPP	Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Oikea VV	Oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Aika alueella	Kullakin tehoalueella kulunut aika.
Aika istuen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.
Aika istuen kierroksella	Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.
Aika seisoen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Aika seisoen kierroksella	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
TSS	Nykyisen suorituksen Training Stress Score™.
Vääntömomentin teho	Ajajan polkemistehokkuus.
Työ	Tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.

Lepokentät

Nimi	Kuvaus
Toisto päällä	Viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).
Lepoajanotto	Nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Juoksun dynamiikka

Nimi	Kuvaus
MKK-keskitasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.
Maakosketuksen keskikesto	Nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askeleen keskipituus	Askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.
Pystys. liikehd. kesk.	Nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Keskipystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.
MKA-tasapaino	Maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto	Millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.
Kierroksen MKK-tasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. maak. kesto	Nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Kierroksen askeleen pituus	Askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. pystys. liikehdintä	Nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Kierroksen pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.
Pystysuuntainen liikehdintä	Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.
Pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.
Kokonaiskeskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus.
Keski-SOG	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierroksen SOG	Nykyisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Viime kierroksen SOG	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Viime kierroksen nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Viime liikkeen nopeus	Viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus.
Maksimi-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Liikkeen nopeus	Nykyisen liikkeen keskinopeus.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
SOG	Todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Vetokentät

Nimi	Kuvaus
Vedon keskimatka	Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Vedot keskimäärin/altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vedot altaanvälillä	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Kierroksen vedon keskimatka	Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Kierroksen vedot	Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vetomatka	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetomatka	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vetotyyppi	Viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Uinti. Vetojen määrä minuutissa.
Vetotahti	Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.
Vedot	Uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.
Vedot	Melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

SWOLF-kentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen Swolf	Nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (Uintitermejä, sivu 17). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime kierroksen Swolf	Viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime altaanvälin Swolf	Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Lämpötilakentät

Nimi	Kuvaus
24 tunnin keskiarvo	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.
24 tunnin minimi	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.
Lämpötila	Ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Ajanottokentät

Nimi	Kuvaus
Aktiivisuus aika	Aktiivisen liikkeen kokonaisaika nykyisessä suorituksessa.
Keskimääräinen kierrosaika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.
Keskimääräinen liikkeen aika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen liikkeen aika.
Keskimääräinen asennon aika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen asennon aika.
Kulunut aika	Tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.
Arvioitu loppuaika	Nykyisen suorituksen arvioitu loppuaika.
Intervallin aika	Nykyisen intervallin sekuntikellon aika.
Kierrosaika	Nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viime kierroksen aika	Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viimeisen liikkeen aika	Viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika.
Viime asennon aika	Viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.
Liikkeen aika	Nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdista tai -nopeudesta.
Asennon aika	Nykyisen asennon sekuntikellon aika.

Nimi	Kuvaus
Aseta ajanotto	Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Aika pysähdyksissä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.
Uintiaika	Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.
Ajastin	Suorituksen ajanoton nykyinen aika.

Harjoituskentät

Nimi	Kuvaus
Toistoja jäljellä	Jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.
Vaiheen kesto	Harjoitusvaiheen jäljellä oleva aika tai matka.
Vaiheen tahti	Nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen nopeus	Nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen aika	Harjoitusvaiheen kulunut aika.

