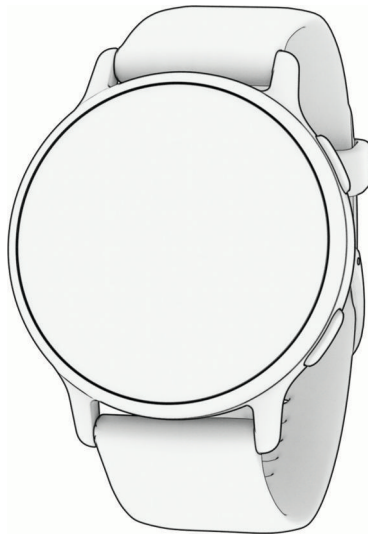


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 5 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

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® ja vivoactive® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ mallisto, Index™, tempe™ ja Varia™ 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 Institututen omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Iridium® on Iridium Satellite LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Overwolf™ on Overwolf Ltd:n tavaramerkki. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A04724

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Yleistä.....	1
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	2
Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen.....	2
Kuvakkeet.....	2
Kellon määrittäminen.....	3

Sovellukset ja suoritukset.....3

Suorituksen aloittaminen.....	3
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	3
Suorituksen lopettaminen.....	3
Suorituksen arvioiminen.....	4
Sisäharjoitukset.....	4
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	4
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen.....	4
HIIT-suorituksen tallentaminen.....	5
Meditointisuorituksen tallentaminen.....	5
Hengittelysuorituksen tallentaminen.....	6
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	6
Pelaaminen.....	6
Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen.....	6
Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen.....	7
Allasuinti.....	7
Altaan koon määrittäminen.....	7
Uintitermejä.....	7
Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo.....	8
Ulkoilusuuritukset.....	8
Lähteminen lenkille.....	8
Lähteminen matkaan.....	8
Uiminen avovedessä.....	9
Golf.....	10
Golfin pelaaminen.....	10
Golfvalikko.....	11
Lipun suunnan tarkasteleminen.....	11
Lipun sijainnin vaihtaminen.....	11

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen.....	11
Esteiden tarkasteleminen.....	12
Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla.....	12
Lyönnin lisääminen manuaalisesti.....	13
Pisteiden seuraaminen.....	13
Pisteytystavan määrittäminen.....	13
Golftilastojen seuranta.....	13
Golftilastojen tallentaminen.....	14
Lyöntihistorian tarkasteleminen.....	14
Pelin yhteenvedon tarkasteleminen.....	14
Pelin lopettaminen.....	14
Golfmailaluettelon mukauttaminen.....	14
Golfasetukset.....	15
Health Snapshot™.....	15
Mukautetun suorituksen lisääminen...	15
Sovellukset.....	16
Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen.....	18
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	19
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	20
Suoritushälytykset.....	20
Hälytyksen määrittäminen.....	21
Auto Lap.....	21
Kierrosten merkitseminen Auto Lap toiminnolla.....	21
Käyttäminen:Auto Pause®.....	21
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	22
GPS-asetuksen muuttaminen.....	22

Ulkoasu..... 22

Kellotauluasetukset.....	22
Kellotaulun vaihtaminen.....	22
Mukautetun kellotaulun luominen.....	23
Kellotaulun muokkaaminen.....	23
Vilkaisut.....	24
Vilkaisujen tarkasteleminen.....	26
Vilkaisusilmukan mukauttaminen.....	27
Body Battery.....	27
Body Battery vilkaisun tarkasteleminen.....	27

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	27
Sykevaihtelun tila.....	28
Stressitasovilkaisun käyttäminen....	28
Palautumis aika.....	29
Palautumisajan näyttäminen.....	29
Palautussyke.....	29
Naisen terveys.....	29
Kuukautiskierron seuranta.....	29
Raskauden seuranta.....	30
Nesteytyksen seuranta.....	31
Nesteytyksen seurantavilkaisun käyttäminen.....	31
Sääsijainnin päivittäminen.....	31
Lämpötilan ja paineen mittayksiköiden vaihtaminen.....	32
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	32
Varia kameran säädinten käyttäminen.....	32
Säätimet.....	33
Säädinvalikon mukauttaminen.....	34
Aamuraportti.....	35
Aamuraportin mukauttaminen.....	35
Pikavalinnan määrittäminen.....	35
Garmin Pay.....	35
Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	35
Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	36
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	36
Garmin Pay korttien hallitseminen.....	37
Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	37

Harjoittelu..... 37

Yhtenäinen harjoittelun tila.....	37
Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi.....	37
Aktiivisuuden seuranta.....	38
Automaattinen tavoite.....	38
Liikkumishälytyksen käyttäminen....	38
Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön.....	38
Unen seuranta.....	38

Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	39
Hengittelyn vaihtelut.....	39
Tehominuutit.....	39
Tehominuuttien hankkiminen.....	39
Move IQ®.....	39
Itsearviointin ottaminen käyttöön...	40
Aktiivisuuden seuranta-asetukset....	40
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	40
Harjoitukset.....	40
Harjoituksen aloittaminen.....	41
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	41
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen.....	41
Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat.....	42
Tämän päivän harjoituksen aloittaminen.....	42
Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen.....	42
Terveys- ja hyvinvointiasetukset ja -hälytykset.....	42

Historia..... 43

Historian käyttäminen.....	43
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	43
Omat ennätykset.....	43
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	43
Omien ennätysten tyhjentäminen....	44
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	44
Historiatietojen poistaminen.....	44

Sykeominaisuudet..... 44

Rannesykemittari.....	45
Kellon käyttäminen.....	45
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	45
Sykevilkaisun tarkasteleminen.....	46
Rannesykemittarin asetukset.....	46
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	46
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille.....	47

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	47	Oman äänisisällön lataaminen.....	56
Tietoja sykealueista.....	47	Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	56
Sykealueiden määrittäminen.....	47	Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	56
Kuntoilutavoitteet.....	48	Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen.....	56
Sykealuelaskenta.....	48	Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	57
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	49	Musiikin kuunteleminen.....	57
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	50	Musiikin toiston säätimet.....	58
Kuntoiän tarkasteleminen.....	50	Yhteydet.....	58
Pulssioksimetri.....	50	Puhelinyhteysominaisuudet.....	58
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	50	Puhelimen liittäminen.....	59
Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen.....	51	Ilmoitusten tarkasteleminen.....	59
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	51	Vastaaminen mukautetulla tekstiviestillä.....	59
Navigointi.....	51	Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	59
Sijainnin tallentaminen.....	51	Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana.....	60
Sijainnin poistaminen.....	51	Ilmoitusten hallinta.....	60
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin..	52	Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	60
Navigoiminen takaisin alkuun.....	52	Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	60
Navigoinnin lopettaminen.....	52	Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	61
Kompassi.....	52	Puhelimen etsiminen.....	61
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	52	GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimien paikantaminen.....	61
Langattomat anturit.....	53	Etsi puhelin -hälytysten poistaminen käytöstä.....	61
Langattomien anturien pariliitos.....	53	Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	61
Sykeliävarusteen juoksutahti ja -matka.....	54	Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	61
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	54	Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	62
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen.....	54	Puhelin- ja Bluetooth asetukset.....	62
Nopeusanturin kalibroiminen.....	54	Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	62
Tilannetietoisuus.....	54	Garmin Connect.....	62
tempe.....	55	Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	63
Käyttäjäprofiili.....	55	Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	63
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	55	Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti....	63
Sukupuoliasetukset.....	55	Garmin Connect+ tilaus.....	64
Pyörätuolitila.....	55		
Musiikki.....	55		

Connect IQ -ominaisuudet.....	64	Laitteen huoltaminen.....	72
Connect IQ ominaisuuksien		Kellon puhdistaminen.....	73
lataaminen.....	64	Nahkahihnojen puhdistaminen.....	73
Connect IQ ominaisuuksien		Tuotepäivitykset.....	73
lataaminen tietokoneella.....	64	Määrittäminen: Garmin Express.....	73
Garmin Messenger sovellus.....	65	Tekniset tiedot.....	73
Messenger ominaisuuden		Akunkestotiedot.....	74
käyttäminen.....	65	Vianmääritys.....	74
Garmin Golf sovellus.....	66	Tukeeko puhelin kelloa?.....	74
Turvallisuus- ja		Puhelin ei muodosta yhteyttä	
jäljitysominaisuudet.....	66	kelloon.....	74
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	66	Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä	
Tapahtumantunnistus.....	66	kelloon.....	74
Tapahtumantunnistuksen ottaminen		Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys	
käyttöön ja poistaminen käytöstä....	67	katkeilee.....	75
Avun pyytäminen.....	67	Kellon kieli on väärä.....	75
Käynnistys: LiveTrack.....	67	Kello ei näytä oikeaa aikaa.....	75
Yhteystietojen lisääminen.....	67	Kellon näyttämä syke ei ole tarkka.....	75
Kellot.....	68	Akunkeston maksimoiminen.....	75
Hälytyksen määrittäminen.....	68	Kellon uudelleenkäynnistys.....	76
Herätyksen poistaminen.....	68	Kaikkien oletusasetusten	
Sekuntikellon käyttäminen.....	68	palauttaminen.....	76
Laskuriajastimen käynnistäminen.....	68	Satelliittisignaalien etsiminen.....	76
Ajan GPS-synkronointi.....	68	GPS-satelliittivastaanoton	
Ajan asettaminen manuaalisesti.....	68	parantaminen.....	76
Kellon mukauttaminen.....	69	Aktiivisuuden seuranta.....	76
Järjestelmäasetukset.....	69	Askelmäärä ei näytä oikealta.....	76
Näyttöasetusten mukauttaminen....	69	Esittelytilan sulkeminen.....	77
Akunhallinnan asetukset.....	70	Lisätietojen saaminen.....	77
Mittayksikön vaihtaminen.....	70	Liite.....	77
Kellon pääsykoodin asettaminen.....	70	Tietokentät.....	77
Kellon pääsykoodin		Maksimaalisen hapenottokyvyn	
vaihtaminen.....	70	vakioluokitukset.....	80
Aikavyöhykkeet.....	70	Renkaan koko ja ympärysmitta.....	80
Garmin Connect asetukset.....	70	Hakemisto.....	81
Laitteen tiedot.....	71		
Tietoja AMOLED-näytöstä.....	71		
Kellon lataaminen.....	71		
Hihnojen vaihtaminen.....	72		
Laitteen tietojen näyttäminen.....	72		
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja			
yhdenmukaisuustietojen			
tarkasteleminen.....	72		

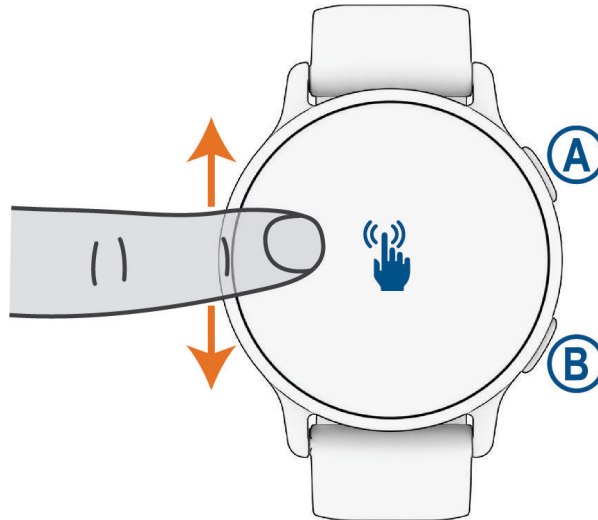
Johdanto

⚠ 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.

Yleistä



A Toimintopainike: kytke kelloon virta painamalla painiketta.

Painamalla voit avata suoritus- ja sovellusvalikon.

Käynnistä tai pysäytä suorituksen ajanotto painamalla tätä.

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

Pyydä apua painamalla, kunnes kello värähtää 3 kertaa (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 66*).

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

Painamalla suorituksen aikana voi merkitä uuden kierroksen, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä harjoituksen seuraavaan vaiheeseen.

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

Kosketusnäyttö: voit selata vilkaisuja, ominaisuuksia ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös tai alas (*Kosketusnäytön käyttövihjeitä, sivu 2*).

Näytä pikavalintaominaisuus pyyhkäisemällä kellotaulussa oikealle (*Pikavalinnan määrittäminen, sivu 35*).

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Voit selata luetteloita ja valikkoja vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Voit selata nopeasti pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse kohde napauttamalla tätä.
- Herätä kello napauttamalla.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin voit selata kellon vilkaisuja.
- Napauttamalla vilkaisua voit näyttää lisätietoja, jos niitä on saatavilla.
- Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Koskettamalla kohdetta pitkään kellotaulussa voit näyttää kontekstitiedot, kuten vilkaisut tai valikot, jos niitä on käytettävissä.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Pyyhkäisemällä suorituksen aikana oikealle näet kellotaulun ja vilkaisut, ja pyyhkäisemällä vasemmalle palaat suorituksen tietokenttiin.
- Kun olet valinnut suorituksen, voit näyttää sen asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Jos lisävalikkokohtia on käytettävissä, voit näyttää ne valitsemalla  tai pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimenä.

Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen

Voit estää tahattomat kosketukset lukitsemalla kosketusnäytön.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 34](#)).

1 Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.

2 Valitse .

Kosketusnäyttö lukittuu eikä vastaa ennen kuin avaat sen.

3 Avaa kosketusnäytön lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Kuvakkeet

Vilkkuva kuvake merkitsee, että kello etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty. Vinoviiva kuvakkeen päällä tarkoittaa, että ominaisuus on poissa käytöstä.

	Puhelimen yhteyden tila
	Sykemittarin tila
	LiveTrack tila
	Nopeusanturin tila
	Poljinnopeus-/askeltiheysanturin tila
	Varia™ pyöränvalon tila
	Varia pyörätutkan tila
	tempe™ anturin tila

Kellon määrittäminen

Tee nämä toimet, jotta voit hyödyntää vívoactive 5 kellon ominaisuuksia tehokkaasti.

- Pariliitä kello puhelimeen Garmin Connect™ sovelluksella ([Puhelimen liittäminen](#), sivu 59).
- Määritä Wi-Fi® verkot ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon](#), sivu 62).
- Määritä musiikki ([Musiikki](#), sivu 55).
- Määritä Garmin Pay™ lompakko ([Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen](#), sivu 35).
- Määritä turvaominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet](#), sivu 66).
- Määritä käyttäjäprofiili ([Käyttäjäprofiili](#), sivu 55).

Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten sijainnin tallennus tai näytön käyttö taskulamppuna ([Sovellukset](#), sivu 16).

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 sovelluksesta ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen](#), sivu 64).

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Valitse ●●● ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
- 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 71).
- Valitsemalla  voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Suorituksen lopettaminen

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

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille (*Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 40*).

- 1 Valitse suorituksen jälkeen ✓ (*Suorituksen lopettaminen, sivu 3*).
- 2 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.
- 3 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla **Ohita**.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 19*).

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.

- 1 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla **A**-painiketta.
- 4 Aloita ensimmäinen sarja.
Kello laskee tekemäsi toistot oletusarvoisesti. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa. Voit poistaa toistojen laskemisen käytöstä suoritusasetuksista (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 19*).
VIHJE: kello voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 5 Voit lopettaa sarjan pitämällä **B** painettuna.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 6 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää ja lisätä sarjassa käytettävän painon valitsemalla ✎.
- 7 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja valitsemalla **B**.
- 8 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 9 Paina suorituksen jälkeen **A**-painiketta ja valitse ✓.

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 tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

HIIT-suorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse **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 valitsemalla **A**.
Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä valitsemalla **B**.
- 7 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **A**.
- 8 Valitse **✓**.

Meditointisuorituksen tallentaminen

Voit valita ohjatun istunnon tai luoda oman meditointisuurituksen.

- 1 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse **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 **B**-painiketta tai seuraa näytön ohjeita.
- 5 Yhdistä kuulokkeesi, jotta voit kuunnella ääntä meditoidessasi (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 57*).
- HUOMAUTUS:** ilmoitukset eivät ole käytössä meditoinnin aikana.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **A**.
Kellossa näkyy laskurijastin tai istunnon tarkoitus.
- 7 Paina suorituksen jälkeen **A**-painiketta ja valitse **✓**.

Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Paina **A**-painiketta.
 - 2 Valitse **Hengittely**.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Yhtenäisyys**, kun haluat rauhoittua ja pysyä valppaana.
 - Valitse **Rentout. ja keskitt.**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä.
 - Valitse **Rent. ja keskitt. (lyhyt)**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä lyhemmällä harjoituksella.
 - Valitse **Levollisuus**, kun haluat laskea stressitasoa ja valmistautua nukkumaan.
 - 4 Käynnistä suoritus painamalla **A**-painiketta.
 - 5 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
 - 6 Paina suorituksen jälkeen **A**-painiketta ja valitse .
- Stressitasosi muutos ja hengitysten määrä minuutissa ilmestyvät näyttöön.

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

Pelaaminen

Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen

Kun pariliität 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 **A**-painiketta ja valitse kellossa **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 53*).
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
 - Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus (*Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 7*).

Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suoritustietosi. 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 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse **Pelaaminen**.
- 3 Valitse **Ohita**.
- 4 Valitse pelin tyyppi.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla **A**-painiketta.
- 6 Tallenna ottelun tulos tai sijoituksesi ottelun lopussa painamalla **B**-painiketta.
- 7 Aloita uusi ottelu painamalla **B**-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen **A**-painiketta ja valitse ✓.

Allasuinti

HUOMAUTUS: kosketusnäyttöä ei voi käyttää uintisuoritusten aikana.

- 1 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla **A**-painiketta.
- 5 Aloita uinti.
Kello tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 6 Valitse **B**, kun lepäät.
VIHJE: ottamalla käyttöön Autom. lepo ominaisuuden voit määrittää kellon tunnistamaan levon automaattisesti ja luomaan lepointervallin (*Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 8*).
Leponäyttö avautuu.
- 7 Voit käynnistää intervalliajastimen valitsemalla **B**.
- 8 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen valitsemalla **A**.
- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus painamalla **A** pitkään.
 - Hylkää suoritus painamalla **B** pitkään.

Altaan koon määrittäminen

Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein.

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

VIHJE: jos valitset **Kehote**, sinun on valittava altaan koko aina, kun aloitat allasuintisuorituksen.

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.

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 (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 19*). Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla **B**. Uintitietoja ei tallenneta lepointervallin aikana.

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

Ulkoilusuoritukset

vivoactive 5 kellossa on esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksu ja pyöräily. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa.

Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 53*).

- 1 Aseta paikoilleen langattomat anturit, kuten sykemittari (valinnainen).
- 2 Paina **A**-painiketta.
- 3 Valitse **Juoksu**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla **A**-painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Valitsemalla **B** voit tallentaa kierroksia (valinnainen) (*Kierrosten merkitseminen Auto Lap toiminnolla, sivu 21*).
- 9 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 10 Paina suorituksen jälkeen **A**-painiketta ja valitse ✓.

Lähteminen matkaan

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 53*).

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

Uiminen avovedessä

Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin.

HUOMAUTUS: kosketusnäyttöä ei voi käyttää uintisuoritusten aikana.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Avovesi**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- 5 Aloita uinti.
- 6 Paina suorituksen jälkeen -painiketta pitkään.

Golf

Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat ensimmäisen kerran golfia, sinun on ladattava Garmin Golf™ sovellus puhelimen sovelluskaupasta ([Garmin Golf sovellus, sivu 66](#)).

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia ([Kellon lataaminen, sivu 71](#)).

1 Paina **A**-painiketta.

2 Valitse **Golf**.

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

3 Jos kenttaluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.

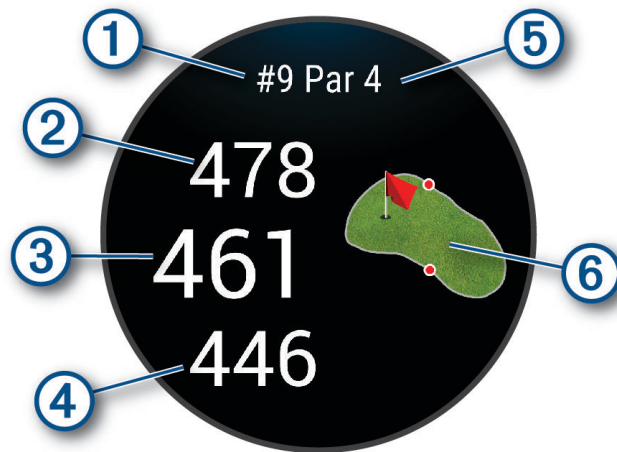
Kentät päivittyvät automaattisesti.

4 Paina **A**-painiketta.

5 Voit seurata pisteitä valitsemalla ✓.

6 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.

7 Valitse vaihtoehto:

- Näytä lisätietoja tai muuta lipun sijaintia napauttamalla karttaa ([Lipun sijainnin vaihtaminen, sivu 11](#)).
- Avaa golfvalikko painamalla **A**-painiketta ([Golfvalikko, sivu 11](#)).
- Avaa golfasetukset painamalla **A**-painiketta pitkään ([Golfasetukset, sivu 15](#)).

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

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit näyttää golfvalikon lisäominaisuudet painamalla **A** -painiketta.

Esteet: näyttää nykyisen reiän esteet ja vesiesteet.

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

Vaihda reikää: voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin (*Pisteiden seuraaminen, sivu 13*).

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

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

Pelin yhteenveto: kierroksen aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastojasi ja askeltietojasi.

Viime lyönti: näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

HUOMAUTUS: voit näyttää kaikkien nykyisen pelin aikana havaittujen lyöntien matkat. Tarvittaessa voit lisätä lyönnin manuaalisesti (*Lyönnin lisääminen manuaalisesti, sivu 13*).

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

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 golfkärjessä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

1 Paina **A**.

2 Valitse .

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Lipun sijainnin vaihtaminen

Pelin aikana voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipputankoa.

1 Valitse kartta.

Näkyviin tulee laajempi viheriön näkymä.

2 Kosketa lippua ja vedä se oikeaan kohtaan.

 osoittaa valitun lipun sijainnin.

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

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

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

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

1 Valitse **A**.

2 Valitse **Layupit**.

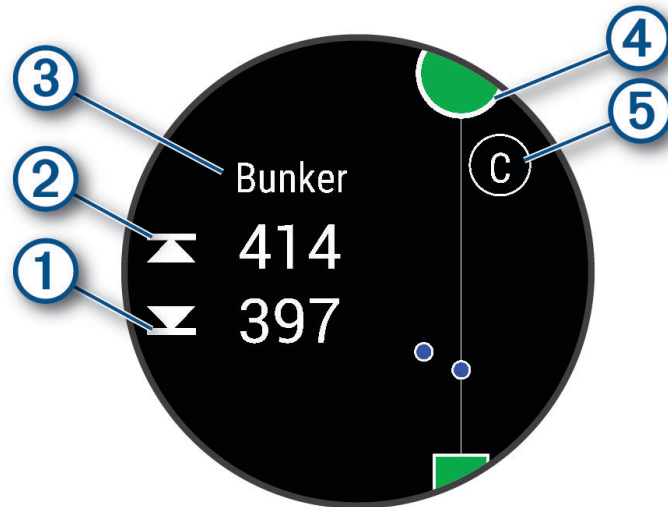
HUOMAUTUS: etäisyydet ja sijainnit poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

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 Valitse **A**.

2 Valitse **Esteet**.



- Etäisyydet lähimmän esteen etu- **1** ja takareunaan **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.

Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla

Aina kun lyöt palloa väylällä, kello tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin ([Lyöntihistorian tarkasteleminen](#), sivu 14). Toiminto ei tunnista puttauksia.

- 1 Kun pelaat, käytä kelloa etummaisessa ranteessa, jotta se havaitsee lyönnit mahdollisimman hyvin. Kun kello havaitsee lyönnin, etäisyytesi lyönnin sijainnista ilmestyy näytön yläreunan **1** palkkiin.



VIHJE: voit piilottaa palkin 10 sekunniksi napauttamalla sitä.

- 2 Lyö palloa.

Kello tallentaa viimeisimmän lyöntisi matkan.

Lyönnin lisääminen manuaalisesti

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

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Viime lyönti** >  > **Lisää lyönti**.
- 3 Valitsemalla  voit aloittaa uuden lyönnin nykyisestä sijainnista.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse golfpelin aikana .
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
- 3 Valitse reikä.
- 4 Aseta pisteet valitsemalla  tai .
- 5 Valitse .

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa kellon käyttämää pisteytystapaa.

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

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä (*Pisteytystavan määrittäminen, sivu 13*) 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 14*). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf sovelluksessa.

- 1 Paina  -painiketta.
- 2 Valitse **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 Valitse  > **Asetukset** > **Pisteytys** > **Til. seuranta**.

Golftilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön (*Golftilastojen seuranta*, sivu 13).

- 1 Valitse tulokortissa reikä.
- 2 Määritä lyötyjen lyöntien määrä, puttaukset mukaan lukien, ja valitse ✓.
- 3 Määritä lyötyjen puttausten määrä ja valitse ✓.

HUOMAUTUS: puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.

- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos pallo osui väylälle, valitse ↑.
 - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse ↶ tai ↷.
- 5 Valitse ✓.

Lyöntihistorian tarkasteleminen

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

Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastojasi ja askeltietojasi.

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

Pelin lopettaminen

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

Golffmailaluettelon mukauttaminen

Kun olet pariliittänyt yhteensopivan golfkelon puhelimeen Garmin Golf sovelluksella, voit mukauttaa oletusarvoista golffmailaluetteloa 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 golffmailaluettelo ilmestyy golfkelloon.

Golfasetukset

Voit mukauttaa golfasetuksia ja -ominaisuuksia painamalla  -painiketta, valitsemalla **Golf**, valitsemalla golfkentän ja valitsemalla  > **Asetukset**.

Pisteytys: voit määrittää pisteytysasetukset ja ottaa käyttöön tilastojen seurannan.

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

Golf-matka: määrittää matkan mittayksikön.

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

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

Maila-anturit: voit tarkastella maila-antureitasi tai pariliittää uusia.

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 ([Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 18](#)).

Mukautetun suorituksen lisääminen

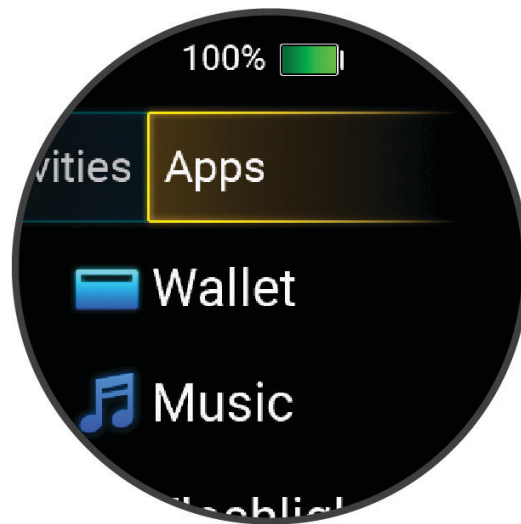
Voit luoda mukautetun suorituksen ja lisätä sen suoritusluetteloon.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse  >  > .
- 3 Valitse kopioitavan suorituksen tyyppi.
- 4 Valitse suorituksen nimi.
- 5 Tarvittaessa voit muokata suoritussovelluksen asetuksia ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 19](#)).
- 6 Kun olet tehnyt haluamasi muokkaukset, valitse **Valmis**.

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 ([Vilkaisu](#), sivu 24).

Paina  -painiketta ja valitse Sovellukset.



Kuvake	Nimi	Lisätietoja
	Hälytykset	Hälytyksen määrittäminen, sivu 68
	Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	(Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 32)
	Body Battery™	Body Battery, sivu 27
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kalorit	Valitsemalla tämän voit tarkastella kuluvan päivän aktiivisia kaloreitasi ja lepoinneenvaihduntaasi.
	Haasteet	Valitsemalla tämän voit tarkistaa nykyisen sijoituksesi sijoitustaulukossa, jos osallistut Garmin Connect haasteeseen.
	Garmin valmentaja	Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat, sivu 42
	Health Snapshot	Health Snapshot™, sivu 15
	Syke	Sykevilkaisun tarkasteleminen, sivu 46
	HRV:n tila	Sykevaihdelun tila, sivu 28
	NESTEYTYS	Nesteytyksen seuranta, sivu 31
	Tehominuutit	Tehominuutit, sivu 39
	Viimeisin suoritus	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta suorituksestasi.
	Viime golf	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta golfsuorituksestasi ja golfhistoriasi.
	Viime työntö	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta pyörätuolisuorituksestasi ja työntöhistoriasi.
	Viime ajo	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta pyöräilysuorituksestasi ja pyöräilyhistoriasi.
	Viime juoksu	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta juoksusuorituksestasi ja juoksuhistoriasi.
	Viimeisin voima	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta voimasuorituksestasi ja voimahistoriasi.
	Viime uinti	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta uintisuorituksestasi ja uintihistoriasi.
	Valot	Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 32
	Messenger	Garmin Messenger sovellus, sivu 65

Kuvake	Nimi	Lisätietoja
	Musiikki	Musiikki, sivu 55
	Torkut	Valitsemalla tämän voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen.
	Ilmoitukset	Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 60
	Pulssioksimetri	Pulssioksimetri, sivu 50
	Palautus	Valitsemalla tämän näet palautumisaikasi. Enimmäisaika on 4 päivää ja vähimmäisaika 6 tuntia.
	Hengitys	Valitsemalla tämän näet hengitystahtihistoriasi ja voit rentoutua hengittelysuorituksen avulla.
	Univalmentaja	Valitsemalla tämän näet suositellun unentarpeesi uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihTELUN tilasi ja torkkujesi perusteella.
	Unipisteet	Valitsemalla tämän näet unipisteesi edellisen yön unen laadun ja keston perusteella.
	Askeleet	Automaattinen tavoite, sivu 38
	Sekuntikello	Sekuntikellon käyttäminen, sivu 68
	Stressi	Stressitasovilkaisun käyttäminen, sivu 28
	Ajanotto	Laskurijastimen käynnistäminen, sivu 68
	Vihjeet	Valitsemalla tämän näet vuorovaikutteisia kellovinkkejä, ja skannaamalla suoran linkin osoitteeseen support.garmin.com voit käyttää kellon käyttöopasta.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi (Garmin Pay, sivu 35).
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen sääennusteen ja säätilan.
	Naisen terveys	Kuukautiskierron seuranta, sivu 29

Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** tai **Sovellukset**.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää suoritus tai sovellus valitsemalla .
 - Poista suoritus tai sovellus valitsemalla se ja valitsemalla .
 - Järjestä luettelo uudelleen valitsemalla suoritus tai sovellus, painamalla -painiketta pitkään ja vetämällä suoritus tai sovellus haluamaasi kohtaan näytössä.

Suoritukset ja sovellusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suoritussovelluksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietonäyttöjä sekä ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.

Paina  -painiketta, valitse suoritus ja valitse  > **Asetukset**.

2 pelaajaa: määrittää tulokortin seuraamaan kahden pelaajan pisteitä.

HUOMAUTUS: tämä asetus on käytettävissä ainoastaan pelin aikana. Tämä asetus on otettava käyttöön aina pelin alussa.

Korostusväri: määrittää suoritusten tehosteväriä, jotta erotat aktiivisen suorituksen paremmin.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoitteluhälytyksiä ([Suoritushälytykset, sivu 20](#)).

Auto Lap: määrittää Auto Lap® toiminnon asetukset ([Auto Lap, sivu 21](#)).

Auto Pause: määrittää kellon lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun vauhtisi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle ([Käyttäminen: Auto Pause®, sivu 21](#)).

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

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajanoton aikana ([Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 22](#)).

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

Lähetä syke: ottaa käyttöön syk tietojen automaattisen lähetyksen, kun aloitat suorituksen ([Syk tietojen lähettäminen Garmin laitteille, sivu 47](#)).

GameOn-lähetys: ottaa käyttöön biometriikatietojen automaattisen lähetyksen Garmin GameOn sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen ([Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 6](#)).

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

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 20](#)).

Matkan yksikkö: määrittää matkan mittayksikön.

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka golfpallo lentää draiverilla.

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

Lopetushälytykset: asettaa hälytyksen ilmoittamaan, kun meditointi-istunto on päättymässä.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan ([GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 22](#)).

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

Meditaation tyyppi: määrittää meditointisuorituksen ohjatuksi istunnoksi, mukautetuksi tai avoimeksi.

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten ([Altaan koon määrittäminen, sivu 7](#)).

Kehote: tämä määrittää, määritetäänkö altaan koko aina, kun allasuintisuoritus aloitetaan.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen lask.: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä toistojen laskemisen voimaharjoittelusuoritusten aikana.

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

Pisteytystapa: määrittää golfin pisteytystavaksi lyöntipeli tai pistebogey.

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen, sivu 4](#)).

Til. seuranta: ottaa käyttöön golffilastojen seurannan pelin aikana.

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

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

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

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa tietonäyttöjä harjoitustavoitteidesi tai käyttämiesi lisävarusteiden mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa jotakin tietonäyttöä siten, että siinä näkyy kierrostahtisi tai sykealueesi (*Tietokentät, sivu 77*).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

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

Suoritushälytykset

Voit määrittää kullekin suoritukselle hälytyksiä, jotka voivat auttaa saavuttamaan tietyn harjoittelutavoitteen ja lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Joitakin hälytyksiä varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari tai poljinnopeusanturi. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

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

Aluehälytys: aluehälytys ilmaisee aina, kun kello on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit määrittää kellon hälyttämään esimerkiksi, kun tahti on yli 10 tai alle 15 minuuttia maililla.

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimi-arvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkaintervallin.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset (<i>Sykealueelaskenta, sivu 48</i>).
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimi-arvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 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 (*Suoritushälytykset, sivu 20*). Aluehälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen Auto Lap toiminnolla

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Valitse  > **Asetukset** > **Auto Lap**.
- 4 Määritä kierroksen matka.
- 5 Voit ottaa Auto Lap toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla kytkimen.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi kello värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 69*).

Käyttäminen:Auto Pause®

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

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Valitse  > **Asetukset** > **Auto Pause**.
- 4 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

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

Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

1 Paina -painiketta.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse  > **Asetukset** > **Automaattinen vieritys**.

4 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

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

1 Paina -painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Valitse  > **Asetukset** > **GPS**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Ei käytössä** voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä suoritusta varten.
- Ota käyttöön oletusarvoinen GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Vain GPS**.
- Ota käyttöön useita satelliittijärjestelmiä valitsemalla **Kaikki järjestelmät**.

HUOMAUTUS: gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö.

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 vaihtaminen

Voit valita useista esiladatuista kellotauluista tai käyttää Connect IQ kellotaulua, joka on ladattu kelloosi (*Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 64*). Voit myös muokata nykyistä kellotaulua (*Kellotaulun muokkaaminen, sivu 23*) tai luoda uuden (*Mukautetun kellotaulun luominen, sivu 23*).

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kellotaulu**.

3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.

4 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Mukautetun kellotaulun luominen

Voit luoda uuden kellotaulun valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot.

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

Kello asettaa uuden kellotaulun aktiiviseksi.

Kellotaulun muokkaaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tyyliä ja tietokenttiä.

HUOMAUTUS: joitakin kellotauluja ei voi muokata.

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

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti ([Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 26](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

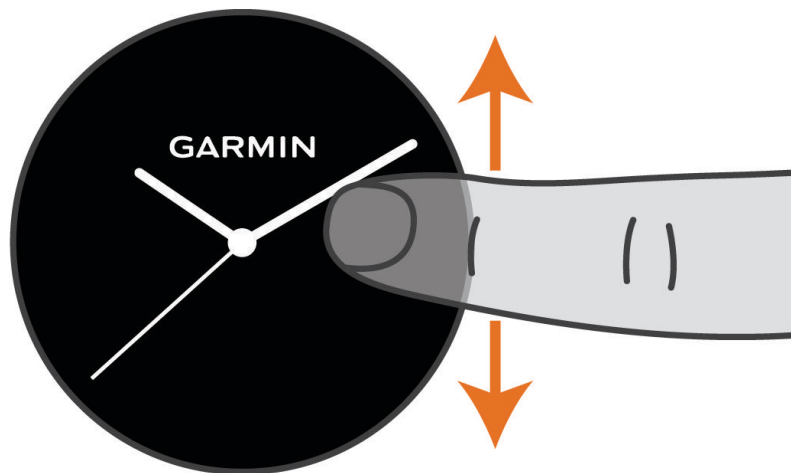
Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 27](#)). Jotkin vilkaisut ovat toisiinsa liittyvien mittausten ryhmiä, kuten terveys ja suorituksen teho.

Nimi	Kuvaus
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.
Body Battery	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (<i>Body Battery</i> , sivu 27).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Haasteet	Näyttää nykyisen sijoituksesi sijoitustaulukossa, jos osallistut Garmin Connect haasteeseen.
Garmin valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi.
Health Snapshot	Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot (<i>Health Snapshot™</i> , sivu 15).
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi (<i>Historian käyttäminen</i> , sivu 43).
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (<i>Sykevaihtelun tila</i> , sivu 28).
Nesteytys	Voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti (<i>Connect IQ ominaisuuksien lataaminen</i> , sivu 64).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämääsi aikaa, viikon tehominuutitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viime golf Viimeisin matka Viime juoksu Viimeisin voima Viime uinti Viime työntö	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Valot	Voit käyttää pyöränvalojen hallintaa, kun olet pariliittänyt Varia valon vivoactive 5 kelloon.
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger™ sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta (<i>Garmin Messenger sovellus</i> , sivu 65).
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 (<i>Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön</i> , sivu 60).

Nimi	Kuvaus
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 50). 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 55).
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot. Lisäksi voit tarkastella mahdollisia hengittelysi vaihteluja yön aikana (Unen seuranta, sivu 38).
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta.
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.
Naisen terveys	Näyttää nykyisen kiertosi tai raskautesi seurannan tilan. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Vilkaisujen tarkasteleminen

- Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.



Kello selaa vilkaisuja.

- Voit näyttää lisätiedot valitsemalla vilkaisun.
- Voit näyttää vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot pitämällä **B** painettuna.

Vilkaisusilmukan mukauttaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
Kello selaa vilkaisuja.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse vilkaisu.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Poista vilkaisu silmukasta valitsemalla .
 - Siirrä vilkaisua silmukassa koskettamalla -kohtaa pitkään ja vetämällä vilkaisu haluamaasi kohtaan näytössä.
- 5 Lisää vilkaisu tarvittaessa vilkaisusilmukkaan valitsemalla .

Body Battery

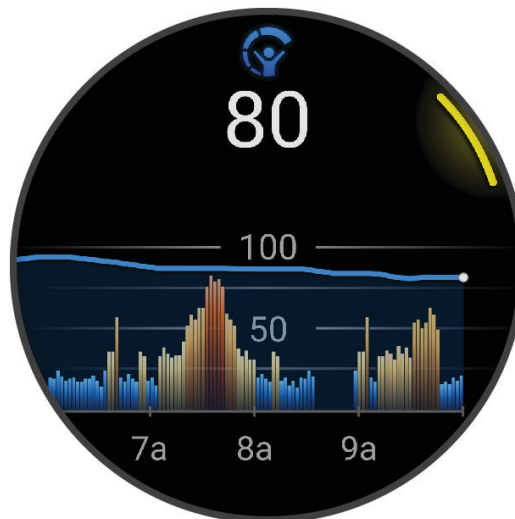
Kello analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: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

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 27](#)).

Body Battery vilkaisun tarkasteleminen

Body Battery vilkaisussa näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

- 1 Tarkastele Body Battery vilkaisua pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 27](#)).
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää kaavion Body Battery tiedoistasi keskiyöstä lähtien.



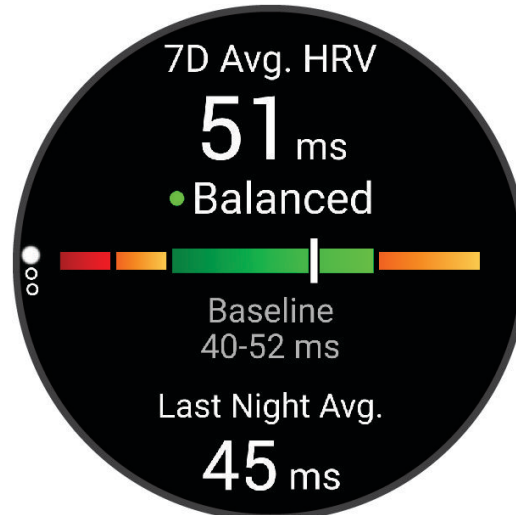
- 3 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso.

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.

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.



Tila	Kuvaus
Tasapainoinen	Seitsemän päivän keskisyykevaihtelusi on perusalueellasi.
Epätasapainoinen	Seitsemän päivän keskisyykevaihtelusi ylittää tai alittaa perusalueesi.
Pieni	Seitsemän päivän keskisyykevaihtelusi alittaa perusalueesi selvästi.
Heikko Ei tilaa	Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi. Ei tilaa tarkoittaa, että tiedot eivät riitä seitsemän päivän keskiarvon laskemiseen.

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

Stressitasovilkaisun käyttäminen

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

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata stressitasovilkaisun pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
VIHJE: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut usean minuutin ajan tekemättä mitään.
- 2 Napauttamalla vilkaisua voit näyttää kaavion stressitasostasi keskiyöstä lähtien.
Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
- 3 Aloita hengitysharjoitus pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla ✓.

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 kovaa harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Palautumisajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 55](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 47](#)).

- 1 Aloita juoksusuoritus.
- 2 Valitse juoksun jälkeen ✓.
- 3 Pyyhkäisemällä ylös voit katsoa suorituksen yhteenvedon ja palautumisajan.
Palautumisen enimmäisaika on 4 päivää.

Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitussykkeen 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 jähdytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveyden 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.

Naisen terveys

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviättä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä ([Kuukautiskierron seuranta kirjaaminen, sivu 30](#)). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

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

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen

Jotta voit kirjata kuukautiskierron tietoja vivoactive 5 kellolla, määritä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 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 ([Raskaustietojen kirjaaminen, sivu 30](#)). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskaustietojen kirjaaminen

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

- 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.

Nesteytyksen seuranta

Voit seurata päivittäistä nesteytystilasi, ottaa tavoitteet ja hälytykset käyttöön ja syöttää useimmin käyttämäsi astiakoot. Jos otat automaattiset tavoitteet käyttöön, tavoitteesi kasvaa niinä päivinä, joina tallennat jonkin suorituksen. Harjoituksen aikainen hikoilu poistaa nestettä, joten tarvitset enemmän nesteytystä.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Connect IQ sovelluksessa.

Nesteytyksen seurantavilkaisun käyttäminen

Nesteytyksen seurantavilkaisu näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

- 1 Tarkastele nesteytysvilkaisua pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Lisää nesteensaantisi valitsemalla vilkaisu.



- 3 Valitse **+** kutakin nauttimaasi nesteannosta (1 kupillinen, 8 unssia tai 250 ml) kohti.
- 4 Valitse astia, jonka tilavuuden mukaan haluat lisätä nesteytystäsi.
- 5 Voit mukauttaa vilkaisua pitämällä **B** painettuna.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat muuttaa mittayksiköitä, valitse **Yksikkö**.
 - Jos haluat ottaa käyttöön dynaamisia päivätavoitteita, jotka kasvavat suorituksen tallentamisen myötä, valitse **Automaattinen tavoitteen kasvu**.
 - Jos haluat ottaa käyttöön nesteytysmuistutukset, valitse **Hälytykset**.
 - Jos haluat mukauttaa astian kokoa, valitse **Astiat**, valitse haluamasi astia ja mittayksikkö sekä anna astian koko.

Sääsijainnin päivittäminen

- 1 Avaa säävilkaisu pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen säätilan sijainnissasi.
- 3 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Sääasetukset > Päivitä nykyinen sijainti**.
- 5 Odota, kun kello etsii satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 76*).

Lämpötilan ja paineen mittayksiköiden vaihtaminen

- 1 Avaa säävilkaisu pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen säätilan sijainnissasi.
- 3 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Sääasetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa lämpötilan mittayksikön valitsemalla **Lämpötila**.
 - Voit vaihtaa paineen mittayksikön valitsemalla **Paine**.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan lisäaikavyöhykkeillä vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisussa.

HUOMAUTUS: vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä manuaalisesti vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 27](#)).

- 1 Näytä vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisu pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Lisää aikavyöhyke valitsemalla vilkaisu.
- 3 Valitse **Lisää vyöhyke**.
- 4 Valitse alue.
- 5 Valitse **A**.
- 6 Valitse aikavyöhyke.

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 53](#)).

- 1 Lisää **Valot**-vilkaisu kelloon ([Vilkaisut, sivu 24](#)).
Kun kello havaitsee Varia kameran, vilkaisun otsikoksi vaihtuu KAMERAN HALLINTA.
- 2 Valitse **Valot**-vilkaisussa vaihtoehto:
 - vaihda tallennustilaa valitsemalla 
 - ota valokuva valitsemalla 
 - tallenna leike valitsemalla .

Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 34](#)).

Paina missä tahansa näytössä  pitkään.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 67).
	Akunsäästö	Valitsemalla voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästön (Akunhallinnan asetukset, sivu 70).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettyn laitteeseen (Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille, sivu 47).
	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 puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy vívoactive 5 kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siiryt lähemmäs puhelinta. Valitsemalla tämän voit navigoida kadonneen puhelimen luo GPS-suorituksen aikana (GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen, sivu 61).
	Lukitse näyttö	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisy lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Puhelinyhteys	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Punatila	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Lepotila	Valitsemalla voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila, asettaa torkkuajas-timen ja seurata torkkuja manuaalisesti.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasyntkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säätimet, sivu 33](#)).

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

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Painamalla -painiketta voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 35](#)).

Aamuraportin mukauttaminen

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

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
 - Mukauta näyttönimenäsi valitsemalla **Nimesi**.

Pikavalinnan määrittäminen

Voit määrittää pikavalinnan jollekin suosikkisovellukselle, -vilkaisulle tai -säätimelle, kuten Garmin Pay lompakolle tai musiikin hallinnalle.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Oikotie**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse pikavalinta.
 - Voit poistaa painikkeen tai pyyhkäisytoiminnon käytöstä valitsemalla **Poista käytöstä**.

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 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse **Sovellukset > 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 vívoactive 5 kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava vívoactive 5 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 vívoactive 5 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

Harjoittelu

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, päättietolähteen. 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 vívoactive 5 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa vívoactive 5 kellossasi.

Synkronoi vívoactive 5 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 37](#)).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät vívoactive 5 kellossasi.

Aktiivisuuden seuranta

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

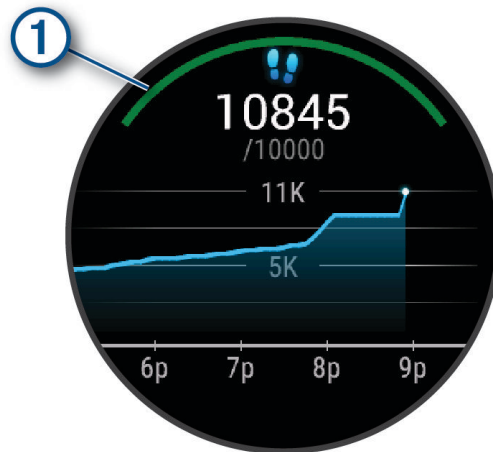
Päivän askeleet näkyvät askelviikaisussa. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Kun pyörätuolitila on käytössä, kello tallentaa erilaisia tilastoja, kuten työntöjä askelten sijasta (*Pyörätuolitila, sivu 55*).

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.



Kun pyörätuolitila on käytössä, kello seuraa työntöjä askelten sijasta ja luo päivittäisen työntötavoitteen (*Pyörätuolitila, sivu 55*).

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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimettomuuden jälkeen. Lisäksi kello värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 69*).

Voit nollata liikkumishälytyksen kävelemällä vähän (vähintään parin minuutin ajan) tai tekemällä näytössä ehdotetut liikkeet.

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikkumishäl.** > Käytössä.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan 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, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut, sivu 24*). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 61*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 63*).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
vivoactive 5 kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi (*Vilkaisut, sivu 24*).

Hengittelyn vaihtelut

⚠ HUOMIO

vivoactive 5 laite ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

vivoactive 5 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 nukkumisympäristöösi. 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 seurantatilan muuttaminen, sivu 51*).

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipistevilkaisussa.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 27*).

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

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

vivoactive 5 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

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

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 suoritusasetuksissa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluettelosi.

Itsearviointin ottaminen käyttöön

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

1 Paina -painiketta.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä 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**.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset** > **Aktiivisuuden seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

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.

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

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset** > **Aktiivisuuden seuranta** > **Tila** > **Ei käytössä**.

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 55](#)).

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi ([Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 18](#)).

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 41](#)).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

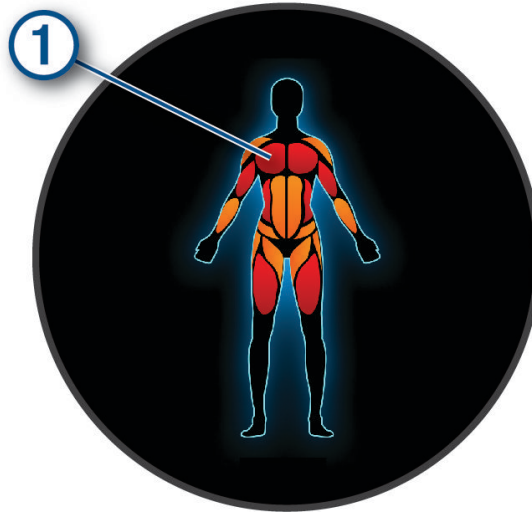
Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **^** > **Harjoitukset**.
- 4 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

VIHJE: jos lihaskartta **1** on käytettävissä, napauttamalla sitä voit näyttää lihasryhmät, joihin harjoitus kohdistuu.



- 5 Näytä harjoituksen vaiheet (valinnainen) pyyhkäisemällä ylöspäin.
 - 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla **A**-painiketta.
- Kun olet aloittanut harjoituksen, kello näyttää kaikki harjoituksen vaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot.

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 62).

- 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.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 62) ja sinun on pariliitettävä vívoactive 5 kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **...**.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Garmin Coach -ohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

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

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun lähetät harjoitusohjelman kelloon, Garmin valmentajavilkaisu ilmestyy vilkaisusilmukkaan.

1 Näytä Garmin valmentajavilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulua.

2 Valitse vilkaisu.

Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, kello näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.

3 Valitse harjoitus.

4 Katso harjoitusvaiheet valitsemalla **Näytä** ja pyyhkäise oikealle, kun olet lopettanut vaiheiden tarkastelemisen (valinnainen).

5 Valitse **Tee harjoitus**.

6 Seuraa näytön ohjeita.

Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoituskalenteriä ajoitettuja harjoituksia ja aloittaa harjoituksen.

1 Valitse **A**.

2 Valitse suoritus.

3 Pyyhkäise ylöspäin.

4 Valitse **Harjoituskalenteri**.

Ajoitetut harjoituksesi tulevat näkyviin päivämäärän mukaan lajiteltuina.

5 Valitse harjoitus.

6 Katso harjoituksen vaiheet vierittämällä.

7 Käynnistä harjoitus painamalla **A**.

Terveys- ja hyvinvointiasetukset ja -hälytykset

Paina **B** -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi**.

Syke: katso *Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen*, sivu 46.

Liikkumishäl: ottaa käyttöön Liikkumishäl.-toiminnon (*Liikkumishälytyksen käyttäminen*, sivu 38).

Stressihälytykset: ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery tasoasi (*Stressitasovilkaisun käyttäminen*, sivu 28).

Lepohälytykset: ilmoittaa levollisen jakson jälkeen sen vaikutuksen Body Battery tasoosi (*Body Battery*, sivu 27).

Päivitt yht.veto: ottaa käyttöön päivittäisen Body Battery yhteenvedon, joka näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressisi ja suoritushistoriasi ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi (*Body Battery vilkaisun tarkasteleminen*, sivu 27).

Tavoitteet: voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai ottaa ne käyttöön yleisen käytön aikana, kun suoritusta ei ole meneillään. Laite näyttää päivän askeltavoitteen ja viikon tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Asennonvaihto-hälytys: pyörätuolutilassa voit asettaa ajastimen muistuttamaan asennon vaihtamisesta tuolissa (*Pyörätuolutila*, sivu 55).

Historia

Kello tallentaa enintään 200 tuntia suoritustietoja. Synkronoimalla tietosi voit tarkastella rajatonta määrää suorituksia sekä aktiivisuus- ja sykeurantatietoja Garmin Connect tililläsi ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 63](#)) ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 63](#)).

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

Historian käyttäminen

1 Paina **A**-painiketta.

2 Valitse **Sovellukset > Historia**.

HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön ([Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 18](#)).

Kello näyttää kokonaisaktiivisuusaikasi tunteina.

3 Valitse **•••** ja valitse vaihtoehto.

- Voit näyttää aiemman suorituksen pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Voit näyttää lisätietoja kustakin suorituksesta valitsemalla suorituksen ja pyyhkäisemällä ylöspäin.

4 Paina **B**-painiketta pitkään ja valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kaavionäkymä** voit määrittää historiakaaviossa näkyvien tietojen alueen.
- Valitsemalla **Ennätykset** voit näyttää oman ennätyksesi tietyssä lajissa.
- Valitsemalla **Yhteensä** voit näyttää viikon ja kuukauden kokonaismäärät tietyssä lajissa.
- Valitsemalla **Asetukset** voit poistaa suorituksia tai nollata kokonaismäärät.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

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

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

1 Paina **A**-painiketta.

2 Valitse **Sovellukset > Historia**.

HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön ([Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 18](#)).

3 Valitse **•••**.

4 Pyyhkäise ylöspäin ja valitse suoritus.

5 Katso sykealueetiedot pyyhkäisemällä ylöspäin.

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. Pyörätuolisuurituksissa omat ennätykset sisältävät työnnöt, käsipyöräilyn ja tavoiteputket.

Omien ennätysten tarkasteleminen

1 Paina **A**-painiketta.

2 Valitse **Sovellukset > Historia**.

HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön ([Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 18](#)).

3 Pidä **B** painettuna.

4 Valitse **Ennätykset**.

5 Valitse laji.

Omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse **Sovellukset > Historia**.
HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön (*Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 18*).
- 3 Pidä **B** painettuna.
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse ennätys ja valitse **Tyhjennä ennätys**.
 - Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset**.
- 7 Valitse .

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

- 1 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse **Sovellukset > Historia**.
HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön (*Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 18*).
- 3 Pidä **B** painettuna.
- 4 Valitse **Yhteensä**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse **Viikoittain** tai **Kuukausittain**.

Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse **Sovellukset > Historia**.
HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön (*Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 18*).
- 3 Pidä **B** painettuna.
- 4 Valitse **Asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
 - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.
- 6 Valitse .

Sykeominaisuudet

vivoactive 5 kellossa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella syketietoja sykevilkaisussa. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevyyden tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevyyden tietoja.

Rannesykemittari

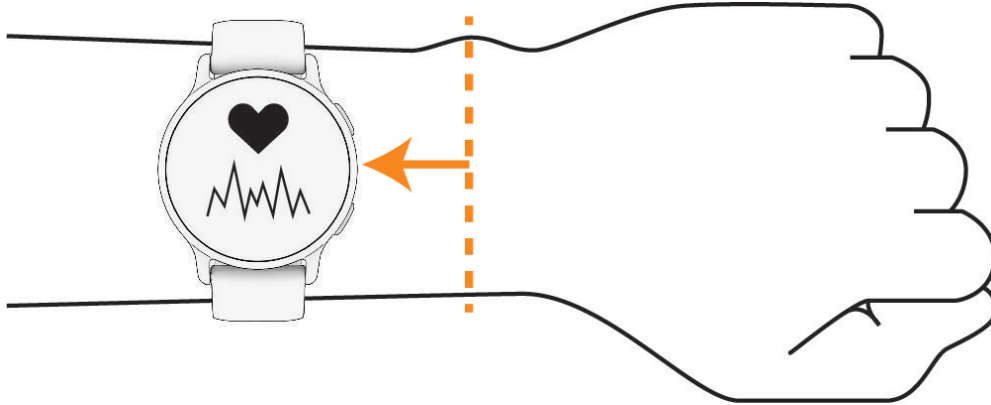
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

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

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 45](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 51](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

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

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

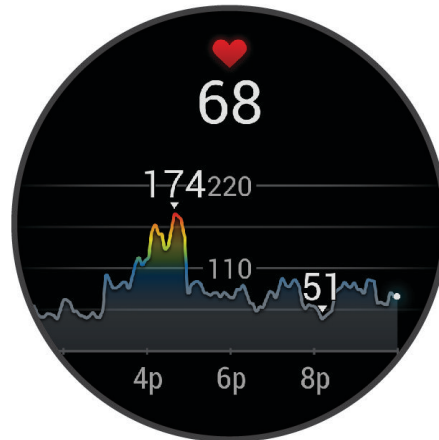
Sykevilkaisun tarkasteleminen

Sykevilkaisu näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa. Lisätietoja sykkeen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

- 1 Näytä sykevilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.

HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 27*).

- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja viimeisimpien 4 tunnin sykekäyrän.



- 3 Napauta kaaviota ja panoroi sitä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 4 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit näyttää keskileposykkeesi 7 viime päivän ajalta.

Rannesykemittarin asetukset

Paina **B** pitkään ja valitse **Asetukset > Kellon anturit > Rannesyke**.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin. Oletusarvo on Automaattinen, joka käyttää automaattisesti rannesykemittaria, ellei pariliitä ulkoista sykemittaria.

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

Lähetä syke: voit alkaa lähettää syketietoja pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille, sivu 47*).

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

Uinnin aikana: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin uintisuoritusten aikana.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

⚠ HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimitusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnyksen 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.

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Syke**.
- 3 Ota hälytys käyttöön valitsemalla **Korkea-häl.** tai **Matala-häl.**
- 4 Valitse sykkeen kynnyksen arvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja kello värisee aina, kun ylität tai alitat mukautetun arvon.

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille

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

VIHJE: mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 19*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge laitteelle pyöräillessäsi.

- 1 Valitse **B**.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Rannesyke > Lähetä syke**.
- 3 Valitse **A**.
Kello alkaa lähettää syketietojasi.
- 4 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.
HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.
- 5 Lopeta syketietojen lähetys painamalla **A**.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

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

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

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteessa olevan Garmin Pay maksujen tunnistustoiminnon, ja sinun on annettava salasana aina ennen maksamista (*Garmin Pay, sivu 35*).

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Rannesyke > Tila > Ei käytössä**.
Jotkin anturin valot saattavat välähtää, kun rannesykemittari on poistettu käytöstä.

Tietoja sykealueista

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

Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu ja pyöräily) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai Garmin Connect tililläsi.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke**.
- 3 Valitse **Maks.syke** ja määritä maksimisykkeesi.
- 4 Valitse **✓**.
- 5 Valitse **Leposyke**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - käytä kellon antamaa keskileposykettä valitsemalla **Käytä keskiarv**
 - määritä mukautettu leposyke valitsemalla **Aseta mukautettu**.
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 9 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

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 48-osion taulukosta.

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

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

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskyyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. vívoactive 5 laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyyötä.

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.

HUOMAUTUS: maksimaalinen hapenottokyky ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuulitilassa.



 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 80) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesyke mittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 53).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 55) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 47). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen.

1 Paina **B**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > VO2max**.

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

3 Aloita maksimaalisen hapenottokyvyn testi napauttamalla näyttöä.

4 Mittaa maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi seuraamalla näytön ohjeita.

Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

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 55).

1 Paina **B**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Kuntoikä**.

Pulssioksimetri

vivoactive 5 kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatiotiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Kello määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta ([Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen](#), sivu 51). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

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

HUOMAUTUS: pulssioksimetrivilkaisu tarvitsee ehkä lisätä manuaalisesti vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 27).

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

2 Aloita mittaus valitsemalla vilkaisu.

3 Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.

4 Pysy paikallasi.

Kello näyttää happisaturaatiosi prosentteina sekä pulssioksimetrin lukemat ja sykearvot viimeisten 24 tunnin ajalta kaaviona.

Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Pulssioksimetri > Jäljitystila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimeettomana, valitse **Koko päivä**.
HUOMAUTUS: pulssioksimetriseurannan 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 vääriä

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

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

Navigointi

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

Sijainnin tallentaminen

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

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

- 1 Mene paikkaan, jonka haluat merkitä.
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Valitse **Navigoi > Tallenna sijainti**.

VIHJE: voit merkitä sijainnin nopeasti valitsemalla sovellusvalikosta  ([Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 18](#)).

Kun kello on hakenut GPS-signaalit, sijaintitiedot tulevat näyttöön.

- 4 Valitse .
- 5 Valitse kuvake.

Sijainnin poistaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti.
- 4 Valitse **Poista > **.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Paina **A**-painiketta.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti ja **Mene**.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla **A**-painiketta.
- 5 Näytä kompassitietonäyttö pyyhkäisemällä ylöspäin.
HUOMAUTUS: kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.
- 6 Liiku eteenpäin.
VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla näytön yläreunan siirtymissuuntaan.

Navigoiminen takaisin alkuun

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

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

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

Navigoinnin lopettaminen

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

Kompassi

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

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

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

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Kompassi > Aloita kalibrointi**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+® tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 53*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 20*). 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.
Syke	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston sykemittaria.
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia pyöränvaloja.
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 (<i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 32</i>).
Nopeus/ poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (<i>Nopeusanturin kalibroiminen, sivu 54</i>). 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 työnnät 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 www.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 Paina **B** pitkään.

- 4 Valitse **Asetukset > Lisävarusteet > Lisää uusi**.

- 5 Valitse vaihtoehto:

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

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila vaihtuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 20*).

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. Juoksutahdia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa vívoactive 5 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**. Sykeliävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan vívoactive 5 kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksusuorituksissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 54](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykeliävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 6](#)).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä vívoactive 5 kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 73](#)).
 - Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta tai yhdistettyä 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 6](#)).
 - 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 6](#)).

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja kelloon.

- Pariliitä anturi ja kello ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 53](#)).
- Määritä renkaan koko ([Nopeusanturin kalibroiminen, sivu 54](#)).
- Lähde matkaan ([Lähteminen matkaan, sivu 8](#)).

Nopeusanturin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida nopeusanturin, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan nopeusanturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 53](#)).

Manuaalinen kalibrointi on valinnainen ja saattaa parantaa tarkkuutta.

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Lisävarusteet > Nopeus/poljinnopeus > Renkaan koko**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Automaattinen** voit laskea renkaan koon ja kalibroida nopeusanturin automaattisesti.
 - Voit kalibroida nopeusanturin manuaalisesti valitsemalla **Manuaalinen** ja antamalla renkaan koon ([Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 80](#)).

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä vívoactive 5 kelloa älykkäiden Varia pyöränvalojen ja takatutkan kanssa. Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

tempe

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

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino-, ranne- ja sykealueasetuksesi ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 47](#)). Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 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 syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäyksen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect tililläsi.

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

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

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, vívoactive 5 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 55](#)).

Lisätietoja pyörätuolin fysiologiasta on osoitteessa garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Musiikki

HUOMAUTUS: vívoactive 5 kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

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

vívoactive 5 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.

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 vívoactive 5 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 vívoactive 5 luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

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 64](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Sovellukset > Connect IQ™ -kauppa**.
- 3 Asenna kolmannen osapuolen musiikkipalvelu näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellon sovellusvalikosta **Musiikki**.
- 5 Valitse musiikkipalvelu.
HUOMAUTUS: jos haluat valita jonkin toisen palvelun, paina -painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut** ja seuraa näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 62](#)).

- 1 Valitse kellon sovellusvalikosta **Musiikki**.
- 2 Pidä  painettuna.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu tai lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**.
- 5 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Paina tarvittaessa , kunnes saat kehoitteen synkronoida palvelun kanssa.

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

Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen

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

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Jotta voit kuunnella vívoactive 5 kelloon ladattua musiikkia, yhdistä Bluetooth kuulokkeet.

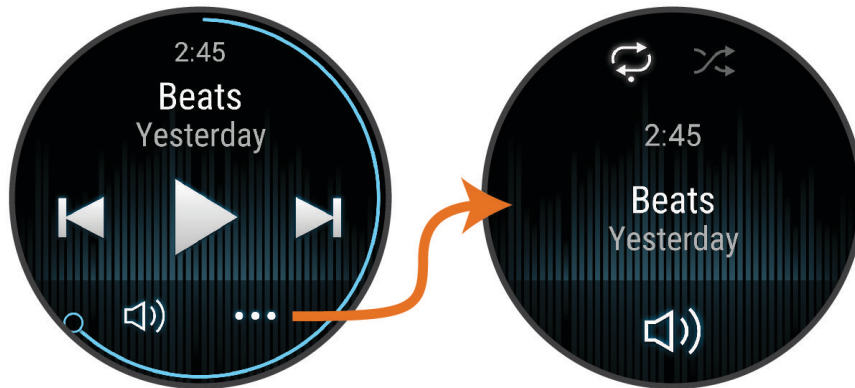
- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän kellosta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Asetukset > Musiikki > Kuulokkeet > Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Valitse kellon sovellusvalikosta **Musiikki**.
- 2 Pidä **B** painettuna.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos kuuntelet musiikkia ensimmäistä kertaa, valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
 - Jos tämä ei ole ensimmäinen musiikinkuuntelukertasi, valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ja valitsemalla vaihtoehdon (*[Oman äänisisällön lataaminen, sivu 56](#)*).
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Puhelin**.
- 5 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet (*[Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 57](#)*).
- 6 Valitse .

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: 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 kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
◀	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
🔄	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
🎲	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 59](#)). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 62](#)).

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä vívoactive 5 kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella ([Puhelimen liittäminen, sivu 59](#)).

- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksesta ([Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 62](#))
- Vilkaisut ([Vilkaisut, sivu 24](#))
- Säädinvalikon ominaisuudet ([Säätimet, sivu 33](#))
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 66](#))
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset ([Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 60](#))

Puhelimen liittäminen

vívoactive 5 kello on pariliitettävä määrittystä varten suoraan Garmin Connect sovelluksessa eikä puhelimen Bluetooth asetuksista.

- 1 Valitse kellon alkumäärittämisessä , kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.

HUOMAUTUS: jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti painamalla  -painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Järjestelmä > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittys näytön ohjeiden mukaisesti.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoitusvilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitse vilkaisu.
- 3 Voit lukea koko ilmoituksen valitsemalla ilmoituksen.
- 4 Avaa ilmoitusasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit reagoida ilmoitukseen valitsemalla toiminnon, kuten **Ohita** tai **Vastaa**.
Käytettävissä olevat toiminnot riippuvat ilmoituksen tyypistä ja puhelimen käyttöjärjestelmästä. Kun ohitat ilmoituksen puhelimessa tai vívoactive 5 kellossa, se ei näy enää vilkaisussa.
 - Voit palata ilmoitusluetteloon pyyhkäisemällä oikealle.

Vastaaminen mukautetulla tekstiviestillä

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

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen vívoactive 5 kelloon, voit lähettää nopean vastauksen valitsemalla viestin luettelosta. Voit mukauttaa viestejä Garmin Connect sovelluksessa.

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

- 1 Avaa ilmoitusvilkaisu pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- 2 Valitse vilkaisu.
- 3 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 4 Avaa ilmoitusasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 5 Valitse **Vastaa**.
- 6 Valitse viesti luettelosta.
Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, vívoactive 5 kello näyttää soittajan nimen tai puhelinumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.

- Hylkää puhelu valitsemalla .
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla  ja valitsemalla viestin luettelosta.
HUOMAUTUS: jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää vívoactive 5 kellon toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastus kuuluu yhdistetyistä Bluetooth kuulokkeista, jos ne ovat käytettävissä. Muutoin ääniopastus kuuluu Garmin Connect sovelluksen kautta pariliitetyistä puhelimesta. Ääniopastuksen aikana kello tai puhelin vähentää ensisijaisen äänen voimakkuutta ilmoituksen toistamiseksi.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Ääniopasteet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
 - Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause ominaisuus), valitse **Ajanottotapaht.**
 - Jos haluat toistaa harjoitushälytykset ääniopasteina, valitse **Harjoitushäl.**
 - Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälyt.** (*Suoritushälytykset, sivu 20*).
 - Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.
 - Voit vaihtaa ääniopastuksen mies- tai naisääneksi valitsemalla **Ääni**.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita vívoactive 5 kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® puhelinta, valitse iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä ilmoitukset näkyvät puhelimessa ja kellossa.
HUOMAUTUS: kaikki iPhone puhelimessa käyttöön otetut ilmoitukset näkyvät myös kellossa.
- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset** ja valitse, minkä ilmoitusten haluat näkyvän kellossasi.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit ottaa käyttöön ilmoitukset, sinun on pariliitettävä vívoactive 5 kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 59*).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Älykkäät ilmoitukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Yleinen käyttö** voit määrittää kellotilassa näkyvien ilmoitusten asetukset.
 - Valitsemalla **Suorituksen aikana** voit määrittää suorituksen tallentamisen aikana näkyvien ilmoitusten asetukset.
 - Valitsemalla **Nukkumisen aikana** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä **Älä häiritse** -tilan.
 - Valitsemalla **Yksityisyys** voit määrittää yksityisyyden.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 34*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä vívoactive 5 kellossa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää vívoactive 5 kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yhteydet > Puhelin > Yhteyshälytykset**.

Puhelimen etsiminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
Signaalin voimakkuuspalkit tulevat näkyviin vívoactive 5 näyttöön ja puhelimesta kuuluu hälytys. Palkkien koko kasvaa, kun siirryt lähemmäs puhelinta.
- 3 Lopeta haku valitsemalla .

GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen

vívoactive 5 kello tallentaa GPS-sijainnin automaattisesti, jos pariliitetyn puhelimen Bluetooth yhteys katkeaa GPS-suorituksen aikana. Tällä toiminnolla voit paikantaa puhelimen, joka katoaa suorituksen aikana.

- 1 Aloita GPS-suoritus.
- 2 Kun saat kehoitteen navigoida laitteen viimeisimpään tunnettuun sijaintiin, valitse .
- 3 Käänny siten, että suuntiman osoitin muuttuu vihreäksi ja ilmaisee kulkusuuntasi.
- 4 Yhdistä kello puhelimeen uudelleen (valinnainen) pyyhkäisemällä ylös.
Puhelimesta kuuluu hälytysääni.
- 5 Siirry puhelimeen.
- 6 Kun kello on puhelimen Bluetooth kantaman alueella, Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy näyttöön.
Signaali voimistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

Etsi puhelin -hälytysten poistaminen käytöstä

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yhteydet > Puhelin > Etsi puhelin -hälytykset**.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten värinän ja esittämisen käytöstä ([Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69](#)). 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**.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

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

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

Voit yhdistää Wi-Fi verkkoon kellosta, puhelimen Garmin Connect sovelluksesta tai tietokoneen Garmin Express sovelluksesta ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa](#), sivu 63).

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

- 1 Siirry Wi-Fi verkon kantoalueelle.
- 2 Yhdistä Garmin Connect sovelluksessa valitsemalla **••• > Garmin-laitteet** ja valitse kellosi.
- 3 Valitse **Järjestelmä > Yhteydet > Wi-Fi > Omat verkot > Lisää verkko**.
- 4 Valitse käytettävissä oleva Wi-Fi verkko ja anna kirjautumistiedot.

Puhelin- ja Bluetooth asetukset

Paina **B** -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yhteydet > Puhelin**.

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

Yhteyshälytykset: hälyttää, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden.

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

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

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

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

Garmin Connect

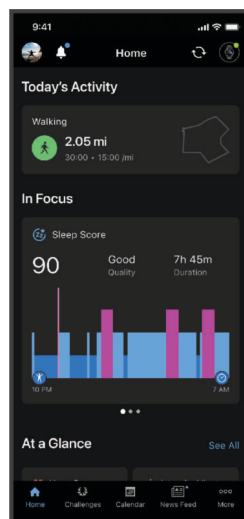
Garmin Connect tilin avulla voit seurata suorituskyyäsi ja pitää yhteyttä kavereihin. Sen työkaluilla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi sekä kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyörälenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja golfharjoituksista.

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

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

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

HUOMAUTUS: joidenkin tietojen tarkasteleminen edellyttää valinnaisen langattoman anturin pariliitosta kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 53).



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 sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 59*), 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 liittäminen, sivu 59*).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 63*).

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

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 56*). 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 34*).

1 Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.

2 Valitse **Synkronoi**.

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.

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

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.

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 vívoactive 5 kello puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 59*).

- 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 satelliittilauksen 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 satelliittilaus 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 satelliittilauksee. 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).

Messenger ominaisuuden käyttäminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, vívoactive 5 kellosi 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 Näytä **Messenger**-vilkaus pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.

VIHJE: Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna tai sovellusvalikosta.

2 Avaa vilkaus valitsemalla se.

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 pyyhkäisemällä ylös tai alas ja valitsemalla keskustelu.
- Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

Garmin Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostuloksia vivoactive 5 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).

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 pyörätuolillassa.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, vivoactive 5 kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

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

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

✳ **Tapahtumantunnistus:** kun vivoactive 5 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

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

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 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.

Tapahtumantunnistus

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa.

Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

Tapahtumantunnistus ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuolillassa.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen](#), sivu 66). 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).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun vivoactive 5 kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Kellossasi ja pariliitetyssä puhelimesi 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 66*). Pariliitetyssä puhelimesi 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.
- 3 Valitse tarvittaessa vaihtoehto ennen laskennan päättymistä:
 - Lähetä pyyntösi mukautetussa viestissä valitsemalla .
 - Peruuta viesti valitsemalla .

Käynnistys: LiveTrack

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun tarvitsee määrittää yhteystiedot Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 66*).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack**.
- 3 Valitsemalla **Automaattinen aloitus > Käytössä** voit aloittaa LiveTrack istunnon aina, kun aloitat ulkoilusuorituksen.

Yhteystietojen lisääminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Yhteystiedot**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön vivoactive 5 kellossa synkronoimalla tiedot (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 63*).

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

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

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

Herätyksen poistaminen

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

Sekuntikellon käyttäminen

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

Laskuriajastimen käynnistäminen

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

Ajan GPS-synkronointi

Aina kun käynnistät kellon ja etsit satelliitteja, kello havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit GPS-synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **Kellot > Aika > Aikasyntkronointi**.
- 3 Odota, kun kello etsii satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 76*).

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun vivoactive 5 kello pariliitetään puhelimeen.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **Kellot > Aika > Aikalähde > Manuaalinen**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Kellon mukauttaminen

Järjestelmäasetukset

Paina **B** pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

Näyttö: määrittää näytön aikakatkaisun ja kirkkauden ([Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69](#)).

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

Akunhallinta: voit tarkkailla akun käyttöä ja pidentää akunkestoa ottamalla käyttöön Akunsäästö ([Akunhallinnan asetukset, sivu 70](#)).

Yhteydet: voit pariliittää puhelimen ja hallita puhelinta ja Wi-Fi asetuksia ([Puhelin- ja Bluetooth asetukset, sivu 62](#)).

Muoto: määrittää mittayksiköt tietojen näyttämistä varten ([Mittayksikön vaihtaminen, sivu 70](#)).

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

Salasana: määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi ([Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 70](#)).

Automaattinen lukitus: lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön automaattisesti voit estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisy. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ja kosketusnäytön ajoitetun suorituksen ajaksi. Avaa kosketusnäyttö pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Nollaa: voit palauttaa oletusasetukset tai poistaa henkilökohtaiset tiedot ja nollata asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 76](#)).

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

Ohjelmistopäivitys: voit tarkistaa ohjelmistopäivitykset.

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

Näyttöasetusten mukauttaminen

1 Pidä **B** painettuna.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Näyttö**.

3 Voit suurentaa tekstin kokoa näytössä **Suuret fontit** -asetuksella.

4 Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason.

5 Valitse **Yleinen käyttö** tai **Suorituksen aikana**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.
- Valitsemalla **Aina käytössä** voit pitää kellotaulun näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan ([Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 71](#)).
- Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Herkkyys** voit säätää eleiden herkkyyttä, jotta näyttö syttyy nykyistä useammin tai harvemmin.
- Valitsemalla **Punatila** voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa ja hämäränäkö toimii.

7 Valitsemalla **Nukkumisen aikana > Kellotaulu** voit valita minimalistisen unikellotaulun, himmentää asetukset tai käyttää oletuskellotaulua määrittämänsä nukkumisaikana.

Akunhallinnan asetukset

Paina **B**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Akunhallinta**.

Akunsäästö: maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä tietyt ominaisuudet.

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosentteina.

Akkuarvio: näyttää jäljellä olevan akunkeston aika-arviona.

Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Muoto**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.
 - Valitsemalla **Yksikkö** voit määrittää kellon ensisijaiset mittayksiköt.
 - Valitsemalla **Tahti/nopeus** voit näyttää tahtisi tai nopeutesi maileina tai kilometreinä ajoitetun suorituksen aikana.

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 35).

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 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 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 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.

Aikavyöhykkeet

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

Garmin Connect asetukset

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

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Garmin-laitteet** ja valitse kellosi.
- Valitse kello Garmin Connect sovelluksen laitewidgetistä.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön kellossa synkronoimalla tietosi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen*, sivu 63, *Garmin Connect käyttö tietokoneessa*, sivu 63).

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn ([Akunkeston maksimoiminen, sivu 75](#)).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoä, välttää pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. vivoactive 5 näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen ([Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69](#)). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Kellon lataaminen

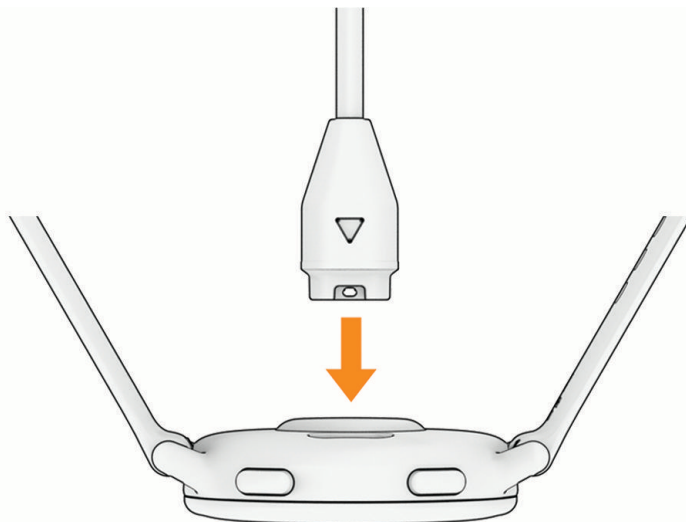
VAROITUS

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 72](#)).

- 1 Liitä kaapeli (pää ▲) kellon latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 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.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 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.

Pidä **B** painettuna 10 sekuntia.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

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

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

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

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

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

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

Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset, sivu 69*). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 11 päivää älykellotilassa
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (nimellinen 19,67 dBm)
EU:n SAR	1,05 W/kg ylävartalo, 0,38 W/kg raaja
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

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

Akunkestotiedot

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

Tila	Akunkesto
Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta sekä jatkuva rannesyke	Enintään 11 päivää
Älykellotila ja akunsäästö	Enintään 21 päivää
Vain GPS -tila	Enintään 21 h
Kaikki järjestelmät GPS-tila	Enintään 17 h
Kaikki järjestelmät GPS-tila ja musiikin toisto	Enintään 8 h
Aina käytössä -näyttötila	Enintään 5 päivää

Vianmääritys

Tukeeko puhelin kelloa?

vívoactive 5 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

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 **B** -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon

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

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa.
Katso lisätietoja puhelimen käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä puhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita kelloon.
- Pariliitä kuulokkeet kelloon ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 57](#)).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät vivoactive 5 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 vivoactive 5 kelloa vasemmassa ranteessa, varmista että kuulokkeiden Bluetooth antenni on vasemmalla puolella.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.
- Jos käytät metallista tai nahkaista kellonhihnaa, voit parantaa signaalin voimakkuutta vaihtamalla silikoniseen kellonhihnaan.

Kellon kieli on väärä

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

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 4 Vieritä luettelon yhdeksänteen kohtaan ja valitse se.
- 5 Valitse kieli.

Kello ei näytä oikeaa aikaa

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

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään ja valitse **Kellot > Aika**.
- 2 Varmista, että **Aikalähde**-asetuksena on **Automaattinen**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi aika puhelimen kanssa valitsemalla **Aikasyntkronointi** ja odota, kun kello synkronoituu puhelimen kanssa automaattisesti.
 - Synkronoi aika satelliittisignaalien avulla valitsemalla **Aikasyntkronointi > GPS käyttöön**, menemällä ulos aukealle paikalle, josta on hyvä näkyvyys taivaalle ja odottamalla, kun kello hakee satelliittisignaaleja.

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa garmin.com/heartrate.

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Ota käyttöön **Akunsäästö** (*Akunhallinnan asetukset, sivu 70*).
- Poista näytön **Aina käytössä** -aikakatkaisuasetus käytöstä ja valitse lyhyempi näytön aikakatkaisuaika (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69*).
- Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69*).
- Vaihda animoidusta kellotaulusta kellotauluun, jossa on staattinen tausta (*Kellotaulun vaihtaminen, sivu 22*).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä, sivu 60*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 40*).
- Rajoita puhelini ilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 60*).
- Poista automaattiset pulssioksimetrin lukemat käytöstä (*Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen, sivu 51*).

Kellon uudelleenkäynnistys

Jos kello lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

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

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

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, kello on synkronoitava Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtäällä määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot, kuten käyttäjäprofiilitiedot, mutta säilyttää suoritushistorian sekä ladatut sovellukset ja tiedostot, valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - 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.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

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

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

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

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

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

Aktiivisuuden seuranta

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

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

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

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

Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina  nopeasti kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse .

Lisätietojen saaminen

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

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

Aika alueella: kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Ajastin: suorituksen ajanoton nykyinen aika.

Aktiivisuus aika: aktiivisen liikkeen kokonaisaika nykyisessä suorituksessa.

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

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Asennon aika: nykyisen asennon sekuntikellon aika.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

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

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Body Battery: pelaaminen. Loppupäiväksi jäljellä oleva energiavarastosi.

eBIKE-AKKU: sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.

eBIKE-KANTAMA: arvioitu matka, jonka voit kulkea nykyisten sähköpyöräasetustesi ja jäljellä olevan akun virran mukaan.

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

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

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

Keskimääräinen asennon aika: nykyisen suorituksen keskimääräinen asennon aika.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen liikkeen aika: nykyisen suorituksen keskimääräinen liikkeen aika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen toiminnon keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: juoksu. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 7*).

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

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

Keskimääräinen vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

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

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitason minuutit: keskitason tehominuuttien määrä.

Kierroksen askeleet: nykyisen kierroksen askelmäärä.

Kierroksen askeltiheys: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen SY % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen työnnöt: pyörätyönnön työntöjen määrä nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vetomatka: melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierroksia: suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskinopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

KIERROSTAHTI / 500 M: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

KSK.T./500M: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

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

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

LIKK. AIKA: nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.

Liikkeen matka: nykyisen liikkeen kuljettu matka.

Liikkeen nopeus: nykyisen liikkeen keskinopeus.

Liikkeen SY: nykyisen liikkeen keskisyke.

Liikkeen SY % maksimista: nykyisen liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.

Liikkeen tahti: nykyisen liikkeen keskitahti.

LIIKKEET: nykyisen suorituksen aikana tehtyjen liikkeiden kokonaismäärä.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Minuutit yhteensä: tehominuuttien kokonaismäärä.

Nop.: nykyinen kulkunopeus.

Pääsivu: pelaaminen. Ensisijainen harjoitustietonäyttö.

Poljinn.: pyöräily. Poljinkamman kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.

Stressi: nykyinen stressitasosi.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

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

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

Tehokkaat minuutit: tehokkaiden tehominuuttien määrä.

Teho pelissä: pelaaminen. Nykyiseen suoritukseen jäljellä olevan tehon arvio.

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.

TYÖNNÖT: pyörätuolin työntöjen määrä nykyisen suorituksen aikana.

Uintiaika: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

Vedot: nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vetomatka: vetokohtainen matka.

Vetotahti: vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

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

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viime asennon aika: viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.

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

Viimeisen kierroksen pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viimeisen liikkeen aika: viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.

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

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

Viime kierroksen SY: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

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

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

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

Viime kierroksen toistot: suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.

Viime kierroksen vetomatka: melontalajit. Viimeksi tehdyn kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime liikkeen matka: viimeisen tehdyn liikkeen aikana kuljettu matka.

Viime liikkeen nopeus: viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus.

Viime liikkeen SY: viimeisen tehdyn liikkeen keskisyke.

Viime liikkeen SY % maksimista: viimeisen tehdyn liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.

Viime liikkeen tahti: viimeksi tehdyn liikkeen keskitahti.

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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.

Renkaan koko ja ympärysmitta

Pyöräilyssä nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan nopeusanturin asetuksista.

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

Hakemisto

A

ajanotto [4, 5, 8](#)
laskuri [68](#)
akku, maksimoiminen [60, 75](#)
aktiivisuuden seuranta [39, 40](#)
ANT+ anturit [54](#)
askeltiheys, anturit [54](#)

B

Bluetooth tekniikka [60, 61, 74](#)
Body Battery [27](#)

C

Connect IQ [64](#)

G

Garmin Connect [42, 63](#)
tietojen tallentaminen [63](#)
Garmin Express [73](#)
Garmin Pay [35](#)
golfpeli, lopettaminen [14](#)
GPS [67](#)
signaali [76](#)

H

happisaturaatio [50](#)
harjoittelu
kalenteri [42](#)
ohjelmat [42](#)
sivut [8](#)
harjoitukset [42](#)
hihnat [72](#)
HIIT [5](#)
historia [8, 43](#)
lähettäminen tietokoneeseen [63](#)
häilytykset [68](#)

I

ilmoitukset [59](#)
tekstiviestit [59](#)

K

kalenteri [42](#)
kalibrointi, kompassi [52](#)
kello [68](#)
kellon nollaus [76](#)
kellotaulut [22, 23](#)
kompassi [11, 52](#)
kalibrointi [52](#)
kuukautiskierto [29, 30](#)
käyttäjäprofiili [55](#)
käyttöoikeus [72](#)

L

laitteen puhdistaminen [72, 73](#)
laitteen tunnus [72](#)
laskurijastin [68](#)
lipun sijainti, viheriönäkymä [11](#)
LiveTrack [67](#)
lyönnin mittaaminen [12](#)
lämpötila [55](#)

M

maksut [35](#)
musiikin hallinta [58](#)
musiikki, lataaminen [56](#)

N

navigointi [51, 52](#)
lopettaminen [52](#)
nesteytys [31](#)
nopeus- ja poljinanturit [54](#)

O

ohjelmisto
päivittäminen [63](#)
versio [72](#)

P

painikkeet [72](#)
palautuminen [29](#)
pisteytys [13](#)
profiilit, käyttäjä [55](#)
puhelin [64, 74](#)
pulssioksimetri [45, 50, 51](#)
pyöräily [8](#)
pyörän anturit [54](#)
päivitykset, ohjelmisto [63](#)

S

satelliittisignaalit [76](#)
sekuntikello [68](#)
sijainnit, poistaminen [51](#)
sovellukset [62](#)
stressitaso [27, 28](#)
suoritukset [4, 5](#)
suoritusten tallentaminen [4, 8](#)
syke [44, 45](#)
alueet [47, 48](#)
mittari [29, 45](#)
säädinvalikko [22](#)

T

tehominuutit [39](#)
tekstiviestit [59](#)
tempe [55](#)
terveystilastot [29, 30](#)
tiedot
lataaminen [63](#)
siirtäminen [63](#)
tallentaminen [63](#)
tietojen lataaminen [63](#)
tietokentät [8](#)
tietokone [56](#)
tilastot [14](#)
tulokortti [14](#)

U

USB [63](#)

V

varaosat [72](#)
vianmääritys [27, 45, 51, 74, 76](#)
viheriönäkymä, lipun sijainti [11](#)
vilkaisut [22, 26, 27, 31](#)

W

Wi-Fi [63](#)

