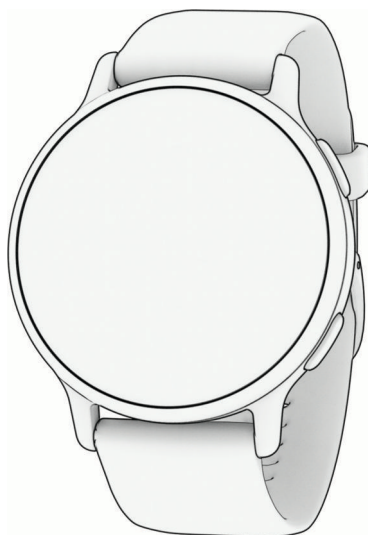


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 5 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Användarhandbok

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® och vivoactive® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. 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™ serien, Index™, tempe™ och Varia™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

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

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

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Översikt.....	1
Pekskärms tips.....	2
Låsa och låsa upp pekskärmen.....	2
Ikoner.....	2
Ställa in klockan.....	3

Appar och aktiviteter..... 3

Starta en aktivitet.....	3
Tips för att spela in aktiviteter.....	3
Stoppa en aktivitet.....	3
Utvärdera en aktivitet.....	4
Inomhusaktiviteter.....	4
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	4
Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter.....	5
Registrera en HIIT-aktivitet.....	5
Registrera en meditationsaktivitet.....	6
Registrera en andningsaktivitet.....	6
Kalibrera löpbandsdistansen.....	6
Spel.....	7
Använda Garmin GameOn™ appen.....	7
Registrera en manuell spelaktivitet.....	7
Ta en simtur i bassäng.....	8
Ange bassänglängden.....	8
Simterminologi.....	8
Automatisk vila och manuell vila för simning.....	8
Utomhusaktiviteter.....	8
Ut och springa.....	9
Ta en cykeltur.....	9
Simma i öppet vatten.....	9
Golf.....	10
Spela golf.....	10
Golfmeny.....	11
Visa riktningen till flaggan.....	11
Ändra flaggplats.....	11
Visa layup- och doglegavstånd.....	11
Visa hinder.....	12
Mäta ett slag med Garmin AutoShot™.....	12
Lägga till ett slag manuellt.....	13

Registrera score.....	13
Ställa in scoringmetod.....	13
Spåra golfstatistik.....	13
Registrering av golfstatistik.....	14
Visa din slaghistorik.....	14
Visa en sammanfattning av rundan.....	14
Avsluta en runda.....	14
Anpassa din golfklubblista.....	14
Golfinställningar.....	15
Health Snapshot™.....	15
Lägga till en egen aktivitet.....	15
Appar.....	16
Anpassa aktivitets- och applistan.....	18
Inställningar för aktiviteter och appar.....	19
Anpassa datasidorna.....	20
Aktivitetsvarningar.....	20
Ställa in varning.....	21
Auto Lap.....	22
Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen.....	22
Använda Auto Pause®.....	22
Använda Bläddra automatiskt.....	22
Ändra GPS-inställningarna.....	23

Utseende..... 23

Inställningar för urtavlan.....	23
Byta urtavla.....	23
Skapa en egen urtavla.....	24
Redigera en urtavla.....	24
Widgetar.....	25
Visa förenklade widgetar.....	27
Anpassa widgetslingan.....	28
Body Battery.....	28
Visa den förenklade widgeten Body Battery.....	28
Tips för bättre Body Battery data.....	28
HRV-test.....	29
Använda den förenklade stressnivåwidgeten.....	29
Återhämtningstid.....	30
Visa tid för återhämtning.....	30
Återhämtningspuls.....	30
Kvinnors hälsa.....	30
Menscykelspårning.....	30

Graviditetsspårning.....	31
Vätskekontroll.....	32
Använda den förenklade widgeten för spårning av vätskeintag.....	32
Uppdatera väderplats.....	32
Ändra måttenheter för temperatur och tryck.....	33
Lägga till andra tidszoner.....	33
Använda Varia kamerakontrollerna.....	33
Kontroller.....	34
Anpassa menyn för kontroller.....	35
Morgonrapport.....	36
Anpassa din morgonrapport.....	36
Ställa in en genväg.....	36
Garmin Pay.....	36
Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	36
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	37
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	37
Hantera Garmin Pay kort.....	37
Ändra din Garmin Pay kod.....	38

Träning.....38

Enhetlig träningsstatus.....	38
Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	38
Aktivitetsspårning.....	38
Automatiskt mål.....	39
Använda inaktivitetsvarning.....	39
Aktivera rörelseavisering.....	39
Sömnspårning.....	39
Använda automatisk sönmätning.....	39
Andningsvariationer.....	40
Intensiva minuter.....	40
Få intensiva minuter.....	40
Move IQ®.....	40
Aktivera självutvärdering.....	40
Inställningar för aktivitetsspårning..	41
Stänga av aktivitetsspårning.....	41
Träningspass.....	41
Påbörja ett träningspass.....	42
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	42

Använda Garmin Connect träningsprogram.....	42
Anpassade träningsprogram.....	43
Starta dagens träning.....	43
Visa schemalagda träningspass..	43
Inställningar och varningar för hälsa och välbefinnande.....	43

Historik..... 44

Använda historik.....	44
Visa din tid i varje pulszone.....	44
Personliga rekord.....	44
Visa dina personliga rekord.....	44
Ta bort personliga rekord.....	45
Visa datatotaler.....	45
Ta bort historik.....	45

Pulsfunktioner..... 45

Pulsmätning vid handleden.....	46
Bära klockan.....	46
Tips för oregelbundna pulldata.....	46
Visa den förenklade puls-widgeten...	47
Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	47
Ställa in en varning för onormal puls.....	47
Sända puls till Garmin enheter.....	48
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	48
Om pulszoner.....	48
Ställa in dina pulszoner.....	49
Träningsmål.....	49
Beräkning av pulszone.....	49
Om VO2-maxberäkningar.....	50
Få ditt förväntade VO2-maxvärde....	51
Visa din konditionsålder.....	51
Pulsoximeter.....	51
Läsa av pulsoximetervärden.....	52
Ändra läge för pulsoximetrimätning.....	52
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	52

Navigation..... 52

Spara din plats.....	53
Ta bort en plats.....	53
Navigera till en sparad plats.....	53

Navigera tillbaka till start.....	53	Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen.....	62
Avbryta navigering.....	53	Söka efter din telefon.....	62
Kompass.....	54	Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet.....	62
Manuell kalibrering av kompassen..	54	Stänga av varningar för Hitta min telefon.....	63
Trådlösa sensorer.....	54	Använda stör ej-läge.....	63
Para ihop dina trådlösa sensorer.....	55	Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	63
Löptempo och distans från pulstillbehör.....	55	Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	63
Tips för registrering av löptempo och -distans.....	55	Telefon- och Bluetooth inställningar....	63
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	56	Telefon- och datorappar.....	63
Kalibrera fartsensorn.....	56	Garmin Connect.....	64
Situationsberedskap.....	56	Använda Garmin Connect appen.....	64
tempe.....	56	Använda Garmin Connect på din dator.....	65
Användarprofil.....	56	Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	65
Ställa in din användarprofil.....	56	Garmin Connect+ abonnemang... ..	65
Inställningar för kön.....	56	Connect IQ-funktioner.....	65
Rullstolsläge.....	57	Hämta Connect IQ funktioner.....	66
Musik.....	57	Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	66
Hämta personliga ljudfiler.....	57	Appen Garmin Messenger.....	66
Ansluta till en tredjepartsleverantör	58	Använda Messenger-funktionen..	67
Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör	58	Garmin Golf app.....	67
Ansluta från en tredjepartsleverantör	58		
Ansluta Bluetooth hörlurar.....	58	Säkerhets- och spårningsfunktioner.....	67
Lyssna på musik.....	59	Lägga till nödsituationskontakter.....	68
Musikuppspelningskontroller.....	59	Händelsedetektorn.....	68
Anslutningar.....	60	Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	68
Funktioner för telefonanslutning.....	60	Begära hjälp.....	68
Para ihop telefonen.....	60	Slå på LiveTrack.....	69
Visa aviseringar.....	60	Lägga till kontakter.....	69
Svara med ett anpassat textmeddelande.....	60	Klockor.....	69
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	61	Ställa in larm.....	69
Spela upp ljuduppmaningar under en aktivitet.....	61	Ta bort ett larm.....	69
Hantera aviseringar.....	61	Använda stoppuret.....	69
Aktivera aviseringar för Bluetooth....	62	Starta nedräkningstimern.....	70
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	62	Synkronisera klockan med GPS.....	70
		Ställa in tid manuellt.....	70
		Anpassa klockan.....	70

Systeminställningar	70	Datafält	79
Anpassa skärminställningarna	71	Standardklassificeringar för VO2-	
Inställningar för batterihantering ..	71	maxvärde	82
Ändra måttenheterna	71	Hjulstorlek och omkrets	82
Ställa in din lösenordskod för			
klockan	71		
Byta klockans lösenordskod	72		
Tidszoner	72		
Garmin Connect inställningar	72		

Enhetsinformation..... 72

Om AMOLED-skärmen	72
Ladda klockan	73
Byta banden	73
Visa enhetsinformation	74
Se information om regler och	
efterlevnad för E-label	74
Skötsel av enheten	74
Rengöra klockan	74
Rengöra läderbanden	74
Produktuppdateringar	74
Konfigurera Garmin Express	75
Specifikationer	75
Information om batteritid	75

Felsökning..... 75

Är min telefon kompatibel med min	
klocka?	75
Telefonen ansluter inte till klockan	76
Hörlurarna ansluter inte till klockan	76
Min musik stängs av eller mina hörlurar	
kopplas ifrån	76
Min klocka är på fel språk	76
Min klocka visar inte rätt tid	77
Pulsen på klockan är inte korrekt	77
Maximera batteritiden	77
Starta om klockan	77
Återställa alla standardinställningar	77
Söka satellitsignaler	78
Förbättra GPS-	
satellitmottagningen	78
Aktivitetsspårning	78
Stegräkningen verkar inte stämma ..	78
Avsluta demoläge	78
Mer information	78

Bilagor..... 79

Index..... 83

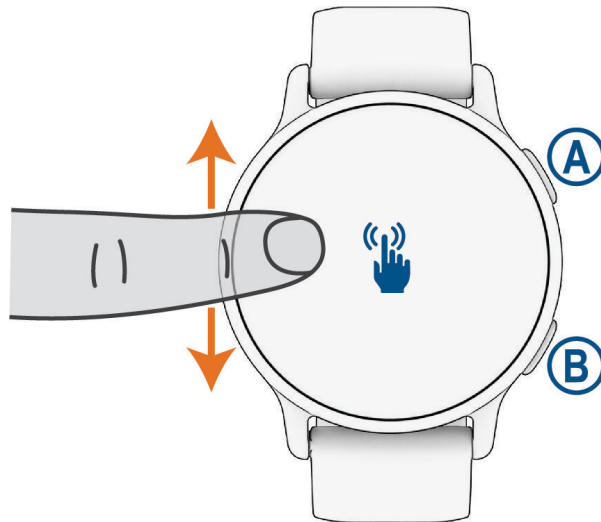
Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Översikt



A Åtgärdsknapp: Tryck när du vill slå på klockan.

Tryck för att öppna menyn för aktiviteter och appar.

Tryck om du vill starta eller stoppa aktivitetstimern.

Håll intryckt i 2 sekunder för att visa menyn för kontroller, inklusive klockans av-/på-knapp.

Håll ned tills klockan vibrerar tre gånger för att be om hjälp (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 67*).

B Tillbaka-knapp (Meny): Tryck för att återgå till föregående skärm, utom under en aktivitet.

Under en aktivitet trycker du för att markera ett nytt varv, starta ett nytt set eller övning eller gå vidare till nästa steg i ett träningspass.

Håll ned för att visa en meny med klockinställningar och alternativ för den aktuella skärmen.

☞ Pekskärm: Svep uppåt eller nedåt för att bläddra genom förenklade widgetar, funktioner och menyer (*Pekskärmstips, sidan 2*).

På urtavlan sveper du höger för att visa genvägsfunktionen (*Ställa in en genväg, sidan 36*).

Pekskärmstips

- Dra uppåt eller nedåt för att bläddra igenom listor och menyer.
- Svep uppåt eller nedåt om du vill bläddra snabbt.
- Tryck för att välja ett objekt.
- Tryck för att aktivera klockan.
- På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra genom de förenklade widgetarna på klockan.
- Tryck på en förenklad widget för att se ytterligare information om det är tillgängligt.
- Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.
- Tryck och håll ned ett objekt på urtavlan för att visa sammanhangsinformation, till exempel widgetar eller menyer, om sådan finns.
- Dra fingret uppåt eller nedåt för att visa nästa datasida under en aktivitet.
- Under en aktivitet sveper du åt höger om du vill se urtavlan och förenklade widgets och åt vänster om du vill återgå till aktivitetsdatafälten.
- När du har valt en aktivitet sveper du uppåt för att visa inställningarna och alternativen för aktiviteten.
- När det är tillgängligt väljer du  eller drar uppåt för att visa ytterligare menyalternativ.
- Gör ett menyval i taget.

Låsa och låsa upp pekskärmen

Lås pekskärmen för att förhindra oavsiktliga nedtryckningar på skärmen.

Obs! Här kan du anpassa menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 35](#)).

1 Håll  nedtryckt för att visa menyn för kontroller.

2 Välj .

Pekskärmen låses och reagerar inte på tryckningar förrän du låser upp den.

3 Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp pekskärmen.

Ikoner

När en ikon blinkar innebär det att klockan söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten. Om en ikon är överkorsad innebär det att funktionen är avaktiverad.

	Telefonens anslutningsstatus
	Pulsmätarstatus
	LiveTrack status
	Fartsensorns status
	Kadenssensorns status
	Status för Varia™ cykellampa
	Status för Varia cykelradar
	tempe™ sensorstatus

Ställa in klockan

Du bör utföra de här uppgifterna för att få tillgång till alla vivoactive 5 funktioner.

- Para ihop klockan med din telefon via Garmin Connect™ appen (*Para ihop telefonen, sidan 60*).
- Ställa in Wi-Fi® nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 63*).
- Ställa in musik (*Musik, sidan 57*).
- Ställa in Garmin Pay™ plånboken (*Konfigurera din Garmin Pay plånbok, sidan 36*).
- Ställa in säkerhetsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 67*).
- Konfigurera din användarprofil (*Användarprofil, sidan 56*).

Appar och aktiviteter

Klockan innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

Appar: Appar innehåller interaktiva funktioner för klockan, till exempel att spara din plats eller använda skärmen som en ficklampa (*Appar, sidan 16*).

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

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

Connect IQ™ appar: Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från Connect IQ appen (*Hämta Connect IQ funktioner, sidan 66*).

Starta en aktivitet

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

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Välj ●●● och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 3 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills klockan är klar.

Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 4 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet (*Ladda klockan, sidan 73*).
- Tryck på  för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Svep uppåt eller nedåt för att visa ytterligare datasidor.

Stoppa en aktivitet

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

Utvärdera en aktivitet

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

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för vissa aktiviteter ([Aktivera självutvärdering, sidan 40](#)).

- 1 När du har slutfört en aktivitet väljer du  ([Stoppa en aktivitet, sidan 3](#)).
- 2 Välj hur du kände dig under aktiviteten.
- 3 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

Obs! Du kan välja **Hoppa över** för att hoppa över självutvärderingen.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

Inomhusaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 19](#)).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas fart och distans med klockans accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor eller promenader utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

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

Registrera en styrketränningsaktivitet

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

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Styrka**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 4 Starta ditt första set.

Som standard räknar klockan dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner. Du kan avaktivera repetitionsräkning i aktivitetsinställningarna ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 19](#)).

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

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

Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter

- Titta inte på klockan medan du utför repetitioner.
Du ska interagera med klockan i början och i slutet av varje set och under vila.
- Fokusera på din form medan du utför repetitionerna.
- Utför övningar med kroppsvikt eller fria vikter.
- Utför repetitioner med en konsekvent, fullständig rörelse.
Varje repetition räknas när armen som bär klockan återgår till utgångsläget.
Obs! Benövningar kanske inte räknas.
- Aktivera Automatisk setidentifiering som startar och stoppar dina set.
- Spara och skicka styrketränningsaktiviteten till ditt Garmin Connect konto.
Du kan använda verktygen i ditt Garmin Connect konto för att visa och redigera aktivitetsinformation.

Registrera en HIIT-aktivitet

Du kan använda specialtimers för att registrera en HIIT-aktivitet (högintensiv intervallträning).

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **HIIT (Högintensiv intervallträning)**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
 - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > AMRAP** för att registrera så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.
 - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > EMOM** för att registrera ett visst antal övningar varje minut på minuten.
 - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > Tabata** om du vill växla mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.
 - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > Egna** för att ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.
 - Välj **Träningspass** för att följa ett sparad träningspass.
- 4 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.
- 5 Tryck på **A** för att starta din första runda.
Klockan visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
- 6 Om det behövs trycker du på **B** för att manuellt gå till nästa runda eller vila.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj **✓**.

Registrera en meditationsaktivitet

Du kan använda ett guidat pass eller skapa din egen meditationsaktivitet.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Meditation**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad meditationsaktivitet.
 - Välj **Pass** för att följa ett guidat pass med ljud.
 - Välj **Egna** om du vill skapa ett eget pass med ljud.
- 4 Om det behövs trycker du på **B** eller följer instruktionerna på skärmen.
- 5 Anslut hörlurarna för att lyssna på meditationsljudet (*Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 58*).
Obs! Aviseringar avaktiveras under meditationsaktiviteten.
- 6 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.
Klockan visar en nedräkningstimer eller avsikt.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** och väljer .

Registrera en andningsaktivitet

- 1 Tryck på **A**.
 - 2 Välj **Andningsterapi**.
 - 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Samstämmighet** för att uppnå en lugn vakenhet.
 - Välj **Avslappning och fokus** för att slappna av i kroppen och skapa ett fokuserat sinne.
 - Välj **Avslappn o. fokus (kort)** för att slappna av i kroppen och fokusera under en kortare tid.
 - Välj **Lugn** för att sänka stressnivån och förbereda dig för att sova.
 - 4 Tryck på **A** för att starta aktiviteten.
 - 5 Följ instruktionerna på skärmen medan klockan vägleder dig genom andningsövningarna.
 - 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** och väljer .
- Ändringen i stressnivå och antal andetag per minut visas.

Kalibrera löpbandsdistansen

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

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

Spel

Använda Garmin GameOn™ appen

När du parar ihop klockan med datorn kan du registrera en spelaktivitet på klockan och visa prestationsdata i realtid på datorn.

- 1 Gå till www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn och hämta Garmin GameOn appen.
- 2 Slutför installationen genom att följa instruktionerna på skärmen.
- 3 Starta Garmin GameOn appen.
- 4 När Garmin GameOn appen uppmanar dig att para ihop klockan trycker du på **A** och väljer **Spel** på klockan.
Obs! När klockan är ansluten till Garmin GameOn appen aktiveras aviseringar och andra Bluetooth® funktioner på klockan.
- 5 Välj **Para ihop nu**.
- 6 Välj din klocka i listan och följ instruktionerna på skärmen.

TIPS: Du kan klicka på  > **Inställningar** om du vill anpassa inställningarna, göra om självstudiekursen eller ta bort en klocka. Garmin GameOn appen kommer ihåg klockan och inställningarna nästa gång du öppnar den. Om det behövs kan du para ihop klockan med en annan dator (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).

- 7 Välj ett alternativ:
 - Starta ett spel som stöds på datorn för att starta spelaktiviteten automatiskt.
 - Starta en manuell spelaktivitet på klockan (*Registrera en manuell spelaktivitet, sidan 7*)).

Garmin GameOn appen visar prestationsdata i realtid. När du är klar med aktiviteten visar Garmin GameOn appen en sammanfattning av spelaktiviteten och matchinformation.

Registrera en manuell spelaktivitet

Du kan registrera en spelaktivitet på klockan och manuellt ange statistik för varje match.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Spel**.
- 3 Välj **Hoppa över**.
- 4 Välj en speltyp.
- 5 Tryck på **A** om du vill starta aktivitetstidern.
- 6 Tryck på **B** i slutet av matchen för att registrera ditt matchresultat eller din placering.
- 7 Tryck på **B** för att starta en ny match.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** och väljer .

Ta en simtur i bassäng

Obs! Pekskärmen är inte tillgänglig vid simningsaktiviteter.

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

Ange bassänglängden

Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas.

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

TIPS: Du kan välja **Fråga** för att välja bassänglängd varje gång du påbörjar en aktivitet för simning i bassäng.

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

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

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

Swolf: Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Vid simning i öppet vatten beräknas swolf över 25 meter. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Automatisk vila och manuell vila för simning

Funktionen automatisk vila är bara tillgänglig för simning i bassäng. Klockan upptäcker automatiskt när du vilar och vilosidan visas. Om du vilar i mer än 15 sekunder skapar klockan automatiskt ett vilointervall. När du återupptar simningen startar klockan automatiskt ett nytt simintervall.

TIPS: För bästa resultat när du använder den automatiska vilofunktionen ska du minimera dina armrörelser när du vilar.

Om du i stället vill använda manuell vila kan du stänga av den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 19*). Under en simaktivitet i bassäng eller öppet vatten kan du manuellt markera ett vilointervall genom att trycka på **B**. Simdata registreras inte under ett vilointervall.

TIPS: Använd manuell vila om du vilar korta stunder eller vill ha mycket exakt simintervalltimning.

Utomhusaktiviteter

Klockan i vivoactive 5 levereras förinstallerad med utomhusaktiviteter som löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter.

Ut och springa

Innan du kan använda en trådlös sensor till din löpning måste du para ihop sensorn med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).

- 1 Sätt på dig de trådlösa sensorerna, t.ex. en pulsmätare (valfritt).
- 2 Tryck på **A**.
- 3 Välj **Löpning**.
- 4 När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan klockan ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **A** om du vill starta aktivitetstimern.
Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Tryck på **B** för att registrera varv (valfritt) (*Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen, sidan 22*).
- 9 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 10 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** och väljer **✓**.

Ta en cykeltur

Innan du kan använda en trådlös sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).

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

Simma i öppet vatten

Du kan lagra simdata, bland annat distans, tempo och simtagstempo.

Obs! Pekskärmen är inte tillgänglig vid simningsaktiviteter.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Öppet vatten**.
- 3 Vänta utomhus medan klockan lokaliserar satelliterna.
- 4 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Börja simma.
- 6 När du är klar med aktiviteten håller du in **A**.

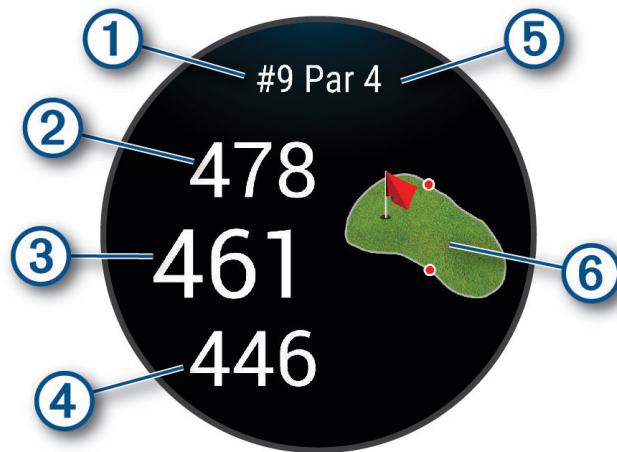
Golf

Spela golf

Innan du spelar golf för första gången måste du hämta Garmin Golf™ appen från appbutiken på din telefon ([Garmin Golf app, sidan 67](#)).

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 73](#)).

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Golf**.
Enheten hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
- 3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.
Banor uppdateras automatiskt.
- 4 Tryck på **A**.
- 5 Välj ☒ om du vill registrera resultat.
- 6 Välj tee-ruta.
Skärmen med hålinformation visas.



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

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

- 7 Välj ett alternativ:
 - Tryck på kartan för att visa mer information eller ändra flaggans plats ([Ändra flaggplats, sidan 11](#)).
 - Tryck på **A** för att öppna golfmenyn ([Golfmeny, sidan 11](#)).
 - Håll ned **A** för att öppna golfinställningarna ([Golfinställningar, sidan 15](#)).

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

Golfmeny

Under en runda kan du trycka på **A** för att visa fler funktioner i golfmenyn.

Hinder: Visar bunkrar och vattenhinder för det aktuella hålet.

Layups: Visar alternativ för layup och distans för det aktuella hålet (endast par 4- och par 5-hål).

Ändra hål: Gör att du kan ändra hålet manuellt.

Scorekort: Öppnar scorekortet för rundan ([Registrera score, sidan 13](#)).

Riktningspil: Funktionen PinPointer är en kompass som pekar ut flaggans plats när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

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

Sammanfattning av rundan: Under en runda kan du visa poäng, statistik och steginformation.

Senaste slaget: Visa information om ditt senaste slag.

Obs! Du kan visa avstånd för alla slag som upptäckts under den aktuella rundan. Om det behövs kan du lägga till ett slag manuellt ([Lägga till ett slag manuellt, sidan 13](#)).

Avsluta runda: Avslutar den aktuella rundan.

Visa riktningen till flaggan

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

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

1 Tryck på **A**.

2 Välj .

Pilen pekar mot flaggans plats.

Ändra flaggplats

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

1 Välj kartan.

En större greenvy visas.

2 Tryck på och dra flaggan till rätt plats.

 anger vald flaggplats.

3 Tryck på **B** för att acceptera flaggans plats.

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

Visa layup- och doglegavstånd

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

1 Tryck på **A**.

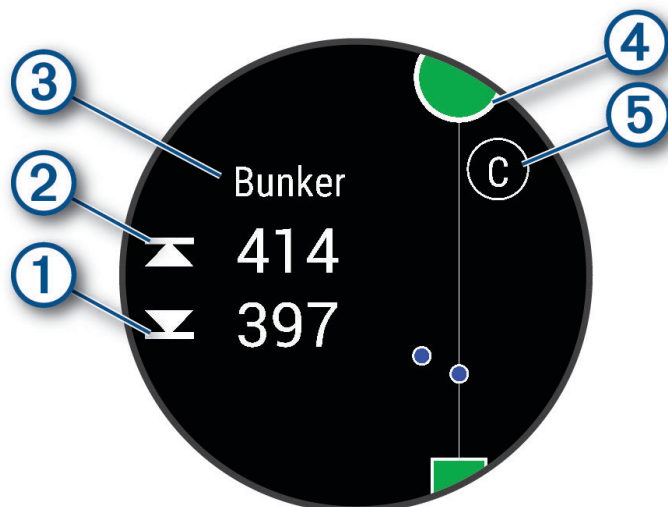
2 Välj **Layups**.

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

Visa hinder

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

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Hinder**.



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

Mäta ett slag med Garmin AutoShot™

Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar klockan slagets längd så att du kan visa det senare ([Visa din slaghistorik, sidan 14](#)). Avkänningen fungerar inte på puttar.

- 1 När du spelar golf ska du bära klockan på din främre handled för bättre slagavkänning.
När klockan upptäcker ett slag visas avståndet från slagets position i inforutan ① högst upp på skärmen.



TIPS: Du kan trycka på inforutan för att dölja den i tio sekunder.

- 2 Slå nästa slag.
Klockan registrerar längden på det sista slaget.

Lägga till ett slag manuellt

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

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

Registrera score

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

Ställa in scoringmetod

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

- 1 Under en runda håller du ned **B**.
- 2 Välj **Golfinställningar** > **Scoreinställningar** > **Scoringmetod**.
- 3 Välj en scoringmetod.

Om Poängbogey

När du väljer Poängbogey som scoringmetod (*Ställa in scoringmetod, sidan 13*) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

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

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

Spåra golfstatistik

När du aktiverar statistikspårning på klockan kan du visa din statistik för den aktuella rundan (*Visa en sammanfattning av rundan, sidan 14*). Du kan jämföra rundor och hålla koll på förbättringar med Garmin Golf appen.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Golf**.
Enheten hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
- 3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.
Banor uppdateras automatiskt.
- 4 Välj **^** > **Inställningar** > **Scoreinställningar** > **Spåra statistik**.

Registrering av golfstatistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera statistikspårning ([Spåra golfstatistik](#), sidan 13).

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

Visa din slaghistorik

- 1 När du har spelat ett hål trycker du på Ⓐ.
- 2 Välj **Senaste slaget** om du vill visa information om ditt senaste slag.

Visa en sammanfattning av rundan

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

- 1 Tryck på Ⓐ.
- 2 Välj **Sammanfattning av rundan**.
- 3 Svep uppåt eller nedåt för att visa mer information.

Avsluta en runda

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

Anpassa din golfklubblista

När du har parat ihop din kompatibla golfklocka med din telefon med hjälp av appen Garmin Golf kan du använda appen för att anpassa listan med standardgolfklubbor.

- 1 Öppna appen Garmin Golf på telefonen.
- 2 Välj **Profil > Min Bag**.
- 3 Välj ett alternativ för att lägga till, redigera, ta bort eller markera en klubba som inaktiv.
- 4 Synkronisera din kompatibla golfklocka Garmin® med appen Garmin Golf.
Den uppdaterade golfklubblistan visas i din golfklocka.

Golfinställningar

Tryck på , välj **Golf**, golfbana, och sedan  > **Inställningar** för att anpassa golfinställningar och -funktioner.

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

Driverlängd: Ställer in tillryggalagd medelsträcka för bollen från tee-rutan på din drive.

Golfdistans: Anger måttenheten för avstånd.

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

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

Klubbsensorer: Här kan du visa klubbsensorerna eller para ihop en ny uppsättning klubbsensorer.

Health Snapshot™

Health Snapshot funktionen registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens. Du kan lägga till Health Snapshot funktionen i listan över favoritappar ([Anpassa aktivitets- och applistan, sidan 18](#)).

Lägga till en egen aktivitet

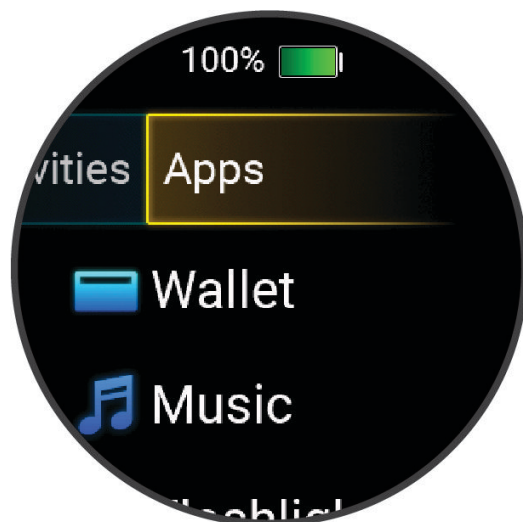
Du kan skapa en egen aktivitet och lägga till den i aktivitetslistan.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj  >  > .
- 3 Välj en aktivitetstyp att kopiera.
- 4 Välj ett aktivitetsnamn.
- 5 Om det behövs ändrar du aktivitetsappens inställningar ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 19](#)).
- 6 När du är klar med ändringarna väljer du **Klar**.

Appar

Du kan anpassa klockan med hjälp av appmenyn, som gör att du snabbt kommer åt klockfunktioner och alternativ. För vissa förenklade appar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon. Många appar finns också i widgetarna ([Widgetar, sidan 25](#)).

Tryck på  och välj Appar.



Ikön	Namn	Mer information
	Larm	Ställa in larm, sidan 69
	Alternativa tidzoner	(Lägga till andra tidszoner, sidan 33)
	Body Battery™	Body Battery, sidan 28
	Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
	Kalorier	Välj detta för att visa information om aktiva och vilande kalorier för den aktuella dagen.
	Utmaningar	Välj detta för att visa din aktuella rankning på topplistan om du deltar i en Garmin Connect utmaning.
	Garmin Coach	Anpassade träningsprogram, sidan 43
	Health Snapshot	Health Snapshot™, sidan 15
	Puls	Visa den förenklade pulswidgeten, sidan 47
	HRV-status	HRV-test, sidan 29
	HYDRATISERING	Vätskekontroll, sidan 32
	Intensiva minuter	Intensiva minuter, sidan 40
	Senaste aktiviteten	Välj detta för att visa en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
	Senaste golfrounda	Välj detta för att visa en kort sammanfattning av din senast registrerade golfaktivitet och golfhistorik.
	Senaste körning	Välj detta för att visa en kort sammanfattning av din senast registrerade rullstolskörning och körningshistorik.
	Senaste tur	Välj för att visa en kort sammanfattning av din senast registrerade cykelaktivitet och cykelhistorik.
	Senaste löptur	Välj detta för att visa en kort sammanfattning av din senast registrerade löpningsaktivitet och löpningshistorik.
	Senaste styrka	Välj för att visa en kort sammanfattning av din senast registrerade styrkeaktivitet och styrkehistorik.
	Senaste simning	Välj detta för att visa en kort sammanfattning av din senast registrerade simaktivitet och simhistorik.
	Lampor	Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 33
	Messenger	Appen Garmin Messenger, sidan 66

Ikon	Namn	Mer information
	Musik	Musik, sidan 57
	Tupplurar	Välj för att starta en tupplurstimer och sätta ett larm som väcker dig.
	Aviseringar	Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 62
	Pulsoximeter	Pulsoximeter, sidan 51
	Återhämtning	Välj detta för att visa din återhämtningstid. Den maximala tiden är 4 dagar, och minsta möjliga tid är 6 timmar.
	Andning	Välj detta för att visa din andningsfrekvenshistorik och utför en andningsaktivitet för att hjälpa dig att slappna av.
	Sömncoach	Välj detta för att visa dina rekommenderade sömnbehov baserat på sömnhistorik, aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar.
	Sömnresultat	Välj detta för att visa din sömnpoäng baserat på kvalitet och varaktighet för föregående natts sömn.
	Steg	Automatiskt mål, sidan 39
	Stoppur	Använda stoppuret, sidan 69
	Stress	Använda den förenklade stressnivåwidgeten, sidan 29
	Timer	Starta nedräkningstimern, sidan 70
	Tips	Välj detta för att visa interaktiva klocktips och skanna en direktlänk till support.garmin.com för att komma åt klockans användarhandbok.
	Plånbok	Välj detta för att öppna din Garmin Pay plånbok (Garmin Pay, sidan 36).
	Väder	Välj detta för att visa aktuell väderprognos och förhållanden.
	Kvinnors hälsa	Menscykelspåring, sidan 30

Anpassa aktivitets- och applistan

- Tryck på .
- Välj **Aktiviteter** eller **Appar**.
- Välj .
- Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en aktivitet eller app väljer du .
 - Om du vill ta bort en aktivitet eller app väljer du aktiviteten eller appen och väljer .
 - Om du vill ändra ordning på listan väljer du en aktivitet eller app, håller ned  och drar den till önskad plats på skärmen.

Inställningar för aktiviteter och appar

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

Tryck på , välj en aktivitet och välj  > **Inställningar**.

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

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

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

Varningar: Ställer in träningsvarningar för aktiviteten ([Aktivitetsvarningar](#), sidan 20).

Auto Lap: Ställer in alternativ för Auto Lap® funktionen ([Auto Lap](#), sidan 22).

Auto Pause: Ställer in att klockan ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart ([Använda Auto Pause®](#), sidan 22).

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

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång ([Använda Bläddra automatiskt](#), sidan 22).

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

Sänd puls: Aktiverar automatisk utsändning av pulsdata när du startar aktiviteten ([Sända puls till Garmin enheter](#), sidan 48).

Sänd till GameOn: Aktiverar automatisk sändning av biometriska data till Garmin GameOn appen när du startar en spelaktivitet ([Använda Garmin GameOn™ appen](#), sidan 7).

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

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 20).

Distansenhet: Anger måttenheten för avstånd.

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

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

Avslutande larm: Ställer in en avisering som meddelar dig när meditationssessionen slutar.

GPS: Ställer in läge för GPS-antennen ([Ändra GPS-inställningarna](#), sidan 23).

Hoppläge: Ställer målet för en hopprebsaktivitet på en inställd tid, antal repetitioner eller öppen.

Meditationstyp: Ställer in meditationsaktiviteten till ett guidat pass, anpassad eller öppen.

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng ([Ange bassänglängden](#), sidan 8).

Fråga: Aktiverar eller inaktiverar inställning av bassänglängd varje gång du påbörjar en aktivitet för simning i bassäng.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Rep.räkning: Aktiverar eller avaktiverar repetitionsräkning under en styrketräningsaktivitet.

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

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

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet](#), sidan 4).

Spåra statistik: Möjliggör statistikregistrering när du spelar golf.

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

Tävlingsläge: Avaktiverar funktioner som inte är tillåtna under golfturneringar.

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

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datasidorna baserat på dina träningsmål eller valfria tillbehör. Du kan till exempel anpassa en av datasidorna för att visa varvtempot eller pulszonen ([Datafält, sidan 79](#)).

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

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

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

Aktivitetsvarningar

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

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

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

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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar (<i>Beräkning av pulszon, sidan 49</i>).
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

Ställa in varning

- 1 Tryck på .
- 2 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Varningar**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Lägg till en ny varning för aktiviteten genom att välja **Lägg till ny**.
 - Om du vill ändra en befintlig varning väljer du varningens namn.
- 6 Vid behov, välj typ av varning.
- 7 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 8 Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet (*Aktivitetsvarningar, sidan 20*). För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

Auto Lap

Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen

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

1 Tryck på .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Välj  > **Inställningar** > **Auto Lap**.

4 Ange avståndet mellan varven.

5 Välj omkopplaren om du vill slå på eller stänga av Auto Lap funktionen.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Klockan vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 70](#)).

Använda Auto Pause®

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

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

1 Tryck på .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Välj  > **Inställningar** > **Auto Pause**.

4 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

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

Använda Bläddra automatiskt

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

1 Tryck på .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Välj  > **Inställningar** > **Auto Scroll**.

4 Välj en visningshastighet.

Ändra GPS-inställningarna

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

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **⬆** > **Inställningar** > **GPS**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Av** för att avaktivera GPS för aktiviteten.
 - Välj **Endast GPS** för att aktivera GPS-satellitsystemet.
 - Välj **Alla system** för att aktivera flera satellitsystem.

Obs! Om du använder GPS och andra satellitsystem tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS.

Utseende

Du kan anpassa utseendet på urtavlan och snabbåtkomstfunktionerna i slingan med förenklade widgetar och menyn för kontroller.

Inställningar för urtavlan

Du kan anpassa urtavlans utseende genom att välja layout, färger och ytterligare data. Du kan också hämta egna urtavlor från Connect IQ butiken.

Byta urtavla

Du kan välja mellan flera olika förinlästa urtavlor eller använda en Connect IQ urtavla som hämtas till din klocka (*Hämta Connect IQ funktioner, sidan 66*). Du kan också redigera en befintlig urtavla (*Redigera en urtavla, sidan 24*) eller skapa en ny (*Skapa en egen urtavla, sidan 24*).

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

Skapa en egen urtavla

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

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

Redigera en urtavla

Du kan anpassa stilen och datafälten på urtavlan.

Obs! Du kan inte redigera vissa urtavlor.

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

Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa förenklade widgetar, sidan 27](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon.

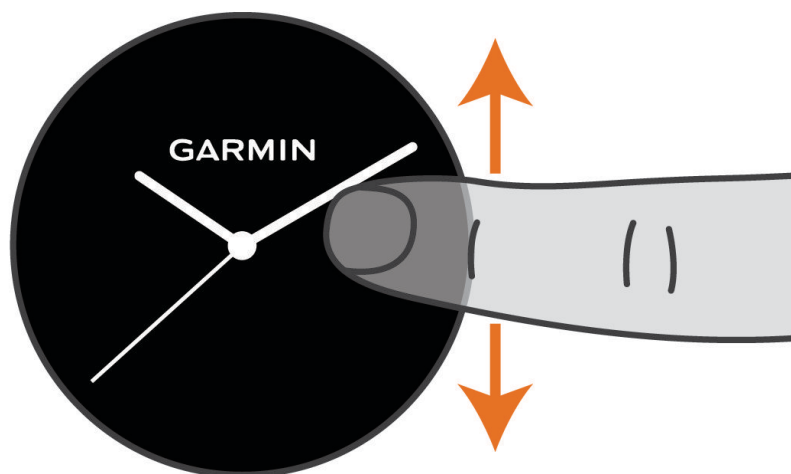
Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i listan med förenklade widgetar manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 28](#)). En del widgetar är en samling relaterade mätvärden, t.ex. hälso- eller aktivitetsresultat.

Namn	Beskrivning
Andra tidszoner	Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner.
Body Battery	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna (<i>Body Battery</i> , sidan 28).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Utmaningar	Visar din aktuella rankning på topplistan om du deltar i en Garmin Connect utmaning.
Garmin Coach	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.
Health Snapshot	Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner (<i>Health Snapshot™</i> , sidan 15).
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.
Historik	Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter (<i>Använda historik</i> , sidan 44).
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten (<i>HRV-test</i> , sidan 29).
Vätskeintag	Gör att du kan hålla koll på den mängd vatten du dricker och dina framsteg mot ditt dagliga mål (<i>Hämta Connect IQ funktioner</i> , sidan 66).
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Senaste golfrunda Senaste cykeltur Senaste löptur Senaste styrkeaktivitet Senaste simning Senaste körning	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
Lampor	Visar cykellampscontroller när du har parat ihop en Varia lampa med din vívoactive 5 klocka.
Messenger	Visar dina konversationer i appen Garmin Messenger™ och gör att du kan svara på meddelanden från klockan (<i>Appen Garmin Messenger</i> , sidan 66).
Musik	Ger musikspelarkontroller för din telefon eller musik i klockan.
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta tupplurstimern och sätta en väckarklocka.
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (<i>Aktivera aviseringar för Bluetooth</i> , sidan 62).
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter (<i>Läsa av pulsoximetervärden</i> , sidan 52). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.

Namn	Beskrivning
Körningar	I rullstolsläget registreras din dagliga rullstolskörning, ditt körningsmål och data för föregående dagar (Rullstolsläge, sidan 57).
Återhämtning	Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.
Sömncoach	Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar.
Sömnresultat	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt. Du kan även se alla andningsvariationer under natten (Sömnspårning, sidan 39).
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos.
Kvinnors hälsa	Visar aktuell cykel eller graviditetsspårningsstatus. Du kan visa och logga dagliga symptom.

Visa förenklade widgetar

- På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.



Slingan med förenklade widgetar visas på klockan.

- Om du vill visa mer information om en förenklad widget väljer du den.
- Om du vill visa ytterligare alternativ och funktioner för en förenklad widget håller du ned **B**.

Anpassa widgetslingan

- 1 På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.
Slingan med förenklade widgetar visas på klockan.
- 2 Välj .
- 3 Välj en förenklad widget.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en widget från slingan väljer du .
 - Om du vill ändra plats för en widget i slingan väljer du och håller ned  och drar widgeten till önskad plats på skärmen.
- 5 Om det behövs väljer du  för att lägga till en widget i slingan.

Body Battery

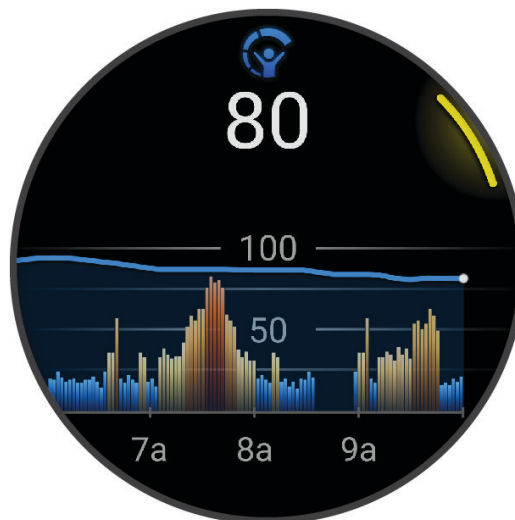
Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 5 till 100 där 5 till 25 är låg reservenergi, 26 till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

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 28](#)).

Visa den förenklade widgeten Body Battery

Din aktuella nivå för Body Battery visas i den förenklade widgeten Body Battery.

- 1 Om du vill visa den förenklade widgeten Body Battery sveper du uppåt eller nedåt.
Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i din slinga med förenklad widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 28](#)).
- 2 Om du vill visa ett diagram med data för Body Battery sedan midnatt väljer du den förenklad widgeten.



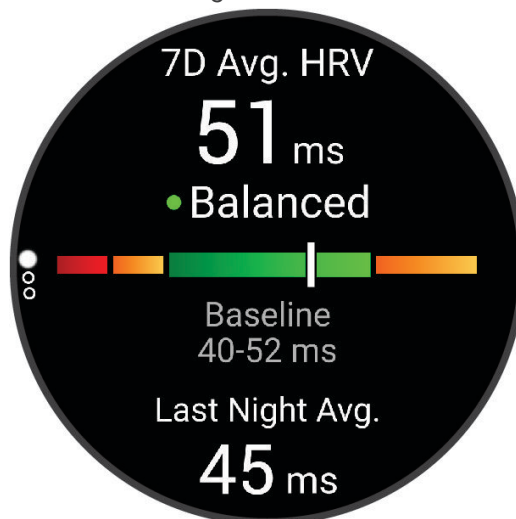
- 3 Svep uppåt för att visa en kombinerad graf av din Body Battery och stressnivå.

Tips för bättre Body Battery data

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

HRV-test

Klockan analyserar mätvärdena från pulsmätning vid handleden medan du sover för att fastställa din pulsvariabilitet (HRV). Träning, fysisk aktivitet, sömn, kost och hälsosamma vanor påverkar alla din pulsvariabilitet. HRV-värden kan variera kraftigt beroende på kön, ålder och konditionsnivå. Ett balanserat HRV-värde kan vara positiva tecken på hälsa, till exempel bra tränings- och återhämtningsbalans, bättre kardiovaskulär kondition och förmåga att stå emot stress. Ett obalanserat eller dåligt värde kan vara tecken på utmattning, större återhämtningsbehov eller ökad belastning. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover. Klockan behöver tre veckors sammanhängande sömndata för att visa din pulsvariabilitetstatus.



Status	Beskrivning
Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.
Låg	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.
Dåligt Ingen status	Medelvärdena för din HRV ligger långt under det normala intervallet för din ålder. Ingen status innebär att det inte finns tillräckligt med data för att generera ett sjudagarsmedelvärde.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din aktuella pulsvariabilitetstatus, trender och pedagogisk feedback.

Använda den förenklade stressnivåwidgeten

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

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

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

- 2 Tryck på den förenklade widgeten för att se ett diagram över din stressnivå sedan midnatt.

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

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

Återhämtningstid

Du kan använda din Garmin enhet med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa pass.

Obs! Rekommendationen för återhämtningstid använder ditt VO2-maxvärde och kan verka vara felaktigt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

Visa tid för återhämtning

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 56](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 49](#)).

- 1 Starta en löpningsaktivitet.
- 2 Efter löpturen väljer du ✓.
- 3 Sveg uppåt för att visa aktivitetssummering och återhämtningstid.

Den längsta återhämtningstiden är 4 dagar.

Återhämtningspuls

Om du tränar med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem kan du kontrollera din återhämtningspuls efter varje aktivitet. Återhämtningspulsen är skillnaden mellan din träningspuls och din puls två minuter efter att träningen har avslutats. Exempel: Efter en normal löprunda stoppar du timern. Din puls är 140 slag per minut. Efter två minuters inaktivitet eller nedvarvning är din puls 90 slag per minut. Din återhämtningspuls är 50 slag per minut (140 minus 90). Vissa studier kopplar samman återhämtningspuls och hjärthälsa. Ett högre tal anger generellt sett ett friskare hjärta.

TIPS: För bästa resultat ska du sluta röra på dig i två minuter medan enheten beräknar värdet på återhämtningspulsen.

Obs! Din återhämtningspuls beräknas inte för lågintensiva aktiviteter som yoga.

Kvinnors hälsa

Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan använda klockan för att logga fysiska symptom, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera ([Logga information om menstruationscykeln, sidan 31](#)) Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsö- och kostinformation

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

Logga information om menstruationscykeln

Innan du kan logga information om menstruationscykeln från din vívoactive 5 måste du ställa in menstruationscykelspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa den förenklade widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj **+**.
- 4 Om dagens datum är en menstruationsdag väljer du **Mensdag** > ✓.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill gradera flödet från lätt till kraftigt väljer du **Flöde**.
 - Om du vill logga fysiska symptom, t.ex. akne, ryggvärk och trötthet väljer du **Symptom**.
 - Om du vill logga humör väljer du **Humör**.
 - Om du vill logga flytningar väljer du **Flytning**.
 - För att ange aktuellt datum som ägglossningsdag väljer du **Ägglossningsdag**.
 - Om du vill logga sexuell aktivitet väljer du **Sexuell aktivitet**.
 - Om du vill betygsätta din sexlust från låg till hög väljer du **Sexlust**.
 - Om du vill ange dagens datum som en menstruationsdag väljer du **Mensdag**.

Graviditetsspårning

Graviditetsspårningsfunktionen visar uppdateringar varje vecka av graviditeten och ger information om hälsa och kost. Du kan använda klockan för att logga fysiska och känslomässiga symptom, blodsockerresultat och barnets rörelser ([Logga graviditetsinformation, sidan 31](#)). Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

Logga graviditetsinformation

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

- 1 Svep för att visa den förenklade widgeten hälsospårning för kvinnor.



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

Vätskekontroll

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

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

Använda den förenklade widgeten för spårning av vätskeintag

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

- 1 Svep uppåt eller nedåt för att visa den förenklade vätskewidgeten.
- 2 Välj den förenklade widgeten för att lägga till vätskeintag.



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

Uppdatera väderplats

- 1 Svep uppåt eller nedåt för att visa den förenklade väderwidgeten.
- 2 Välj den förenklade widgeten för att visa det aktuella vädret för din plats.
- 3 Håll ned **(B)**.
- 4 Välj **Väderalternativ > Uppdatera aktuell plats**.
- 5 Vänta medan klockan söker efter satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 78](#)).

Ändra måttenheter för temperatur och tryck

- 1 Svep uppåt eller nedåt för att visa den förenklade väderwidgeten.
- 2 Välj den förenklade widgeten för att visa det aktuella vädret för din plats.
- 3 Håll ned **B**.
- 4 Välj **Väderalternativ**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra måttenhet för temperatur väljer du **Temperatur**.
 - Om du vill ändra måttenhet för tryck väljer du **Tryck**.

Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i ytterligare tidszoner i den förenklade widgeten Alternativa tidszoner.

Obs! Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten Andra tidszoner i slingan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 28](#)).

- 1 Svep uppåt eller nedåt för att visa den förenklade widgeten för andra tidszoner.
- 2 Välj den förenklade widgeten för att lägga till en tidszon.
- 3 Välj **Lägg till zon**.
- 4 Välj en region.
- 5 Tryck på **A**.
- 6 Välj en tidszon.

Använda Varia kamerakontrollerna

OBS!

I vissa jurisdiktioner kan det vara förbjudet eller reglerat att spela in video, ljud eller bilder, eller kan kräva att alla passagerare vet att du spelar in och samtycker till detta. Det är ditt ansvar att känna till och följa alla lagar, förordningar och andra begränsningar i jurisdiktioner där du planerar att använda enheten.

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).

- 1 Lägg till den förenklade widgeten **Lampor** i klockan ([Widgetar, sidan 25](#)).
När klockan upptäcker Varia kameran ändras titeln på den förenklade widgeten till KAMERASTYRNING.
- 2 På den förenklade widgeten **Lampor** väljer du ett alternativ:
 - Välj  för att ändra inspelningsläge.
 - Välj  för att ta en bild.
 - Välj  för att spara aktiviteten.

Kontroller

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 35](#)).

Håll in **A** från valfri skärm.



Ikon	Namn	Beskrivning
	Hjälp	Välj för att skicka en assistansbegäran (<i>Begära hjälp, sidan 68</i>).
	Batt.sparläge	Välj för att aktivera eller inaktivera batterisparfunktionen (<i>Inställningar för batterihantering, sidan 71</i>).
	Ljusstyrka	Välj för att justera skärmens ljusstyrka (<i>Anpassa skärminställningarna, sidan 71</i>).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet (<i>Sända puls till Garmin enheter, sidan 48</i>).
	Stör ej	Välj för att aktivera eller inaktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på skärmen på klockan i vivoactive 5 och förstärks när du närmar dig telefonen. Välj för att navigera till din borttappade telefon under en GPS-aktivitet (<i>Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet, sidan 62</i>).
	Skärmlås	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	Telefonanslutning	Välj för att aktivera eller inaktivera Bluetooth teknologi och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Röd skiftning	Välj detta så skiftar skärmen i olika röda nyanser för användning av klockan i svagt ljus.
	Sömnläge	Välj för att aktivera eller inaktivera Sömnläge, ställa in en timer för tupplur och manuellt spåra dina tupplurar.
	Synkronisera	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Tidssynkronisering	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller (*Kontroller, sidan 34*).

1 Håll ned .

Menyn för kontroller visas.

2 Välj **Ändra**.

3 Välj den genväg som du vill anpassa.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra plats för en genväg i menyn för kontroller väljer du och håller ned  och drar genvägen till önskad plats på skärmen.
- Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du .

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

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Tryck på för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport, sidan 36](#)).

Anpassa din morgonrapport

Obs! Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Morgonrapport**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera morgonrapporten.
 - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten.
 - Välj **Ditt namn** om du vill anpassa kontonamnet.

Ställa in en genväg

Du kan ställa in en genväg till din favoritapp, -widget eller -kontroll, till exempel din Garmin Pay plånbok eller musikkontrollerna.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Inställningar > Genväg**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en genväg.
 - Välj **Avaktivera** för att stänga av knappen eller svepfunktionen.

Garmin Pay

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

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

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

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay > Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

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

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

1 Tryck på **A**.

2 Välj **Appar > Plånbok**.

3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

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

Det senast använda betalkortet visas.



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

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

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

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

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

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

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

1 I appen Garmin Connect väljer du **...**.

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

3 Följ instruktionerna på skärmen.

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

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

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

1 Från appen Garmin Connect väljer du **...**.

2 Välj **Garmin Pay**.

3 Välj ett kort.

4 Välj ett alternativ:

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

Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med klockan vivoactive 5.

- Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för klockan vívoactive 5, skapa en lösenordskod och ange kortuppgifterna på nytt.

1 I appen Garmin Connect väljer du •••.

2 Välj **Garmin Pay** > **Ändra lösenordskod**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med klockan vívoactive 5 måste du ange den nya lösenordskoden.

Träning

Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin enhet med Garmin Connect kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I appen Garmin Connect väljer du ••• > **Inställningar**.

Primär träningsenhet: Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

Primär wearable: Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den klocka du använder oftast.

TIPS: Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din klocka i vívoactive 5 via ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge® cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i vívoactive 5.

Synkronisera din klocka i vívoactive 5 andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig träningsstatus, sidan 38*).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i vívoactive 5.

Aktivitetsspårning

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

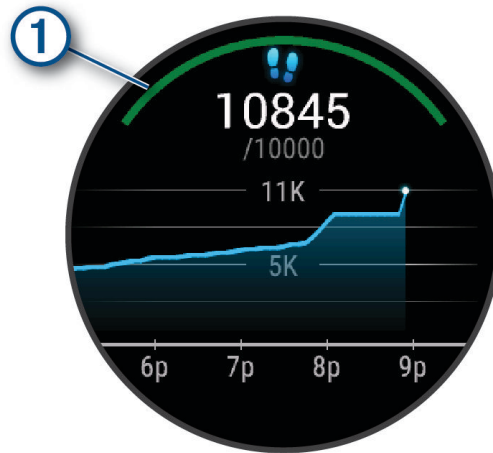
Antalet steg under dagen visas i den förenklade stegwidgeten. Stegräkning uppdateras periodiskt.

När rullstolsläget är aktiverat registrerar klockan olika mätvärden, som körningar i stället för steg (*Rullstolsläge, sidan 57*)).

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

Automatiskt mål

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



När rullstolsläget är aktiverat spårar klockan körningar istället för steg och skapar ett dagligt körningsmål ([Rullstolsläge, sidan 57](#)).

Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in anpassade mål på ditt Garmin Connect konto.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas ett meddelande. Klockan vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 70](#)).

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

Aktivera rörelseavisering

- 1 Håll ned [B](#).
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > Rörelseaviser. > På**.

Sömnsparning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovtider i appen Garmin Connect eller i klockinställningarna. Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar ([Widgetar, sidan 25](#)). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 63](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför dina sömnmättningsdata till ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen, sidan 64](#)).
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.
Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan vivoactive 5 ([Widgetar, sidan 25](#)).

Andningsvariationer

OBSERVERA

vívoactive 5 är inte en medicinsk enhet och den är inte avsedd att användas vid diagnos eller övervakning av medicinska tillstånd. Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Den optiska pulsmätaren på vívoactive 5 har en pulsoximeterfunktion som kan mäta andningsvariationer under natten. Insikter om andningsvariationer tillhandahålls för att öka medvetenheten om din sönmiljö och ditt allmänna välmående. Sporadiska eller ofta förekommande andningsvariationer kan bero på dina egna livsstilsfaktorer eller din sovmiljö. Kontakta din läkare eller vården om du är orolig för din nivå av andningsvariationer.

Obs! Du måste aktivera sönmätning med pulsoximeter för att detektera variationer i andningen ([Ändra läge för pulsoximetrimätning](#), sidan 52).

Sömnresultatwidgeten visar dina aktuella data för andningsvariationer.

Obs! Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din lista över förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 28).

På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare detaljer om andningsvariationer, exempelvis utveckling över flera dagar.

Intensiva minuter

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

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Klockan vívoactive 5 beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Move IQ®

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

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

Aktivera självutvärdering

När du sparar en aktivitet kan du utvärdera din upplevda ansträngning och hur du kände dig under aktiviteten. Du hittar din självutvärderingsinformation på ditt Garmin Connect konto.

1 Tryck på .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Välj  > **Inställningar** > **Självutvärdering**.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill slutföra självutvärdering endast efter träningspass väljer du **Endast träningspass**.
- Om du vill slutföra självutvärderingen efter varje aktivitet väljer du **Alltid**.

Inställningar för aktivitetsspårning

Håll ned **B** och välj **Inställningar > Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

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

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

Intensiva minuter: Gör att du kan ställa in en pulszon för måttligt intensiva minuter och en högre pulszon för högintensiva minuter. Du kan även välja Automatiskt om du vill använda standardalgoritmen.

Stänga av aktivitetsspårning

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

1 Håll **B** intryckt.

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

Träningspass

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

Om klockan är i rullstolsläge innehåller klockan träningspass för körningsaktiviteter, handcykling med mera ([Användarprofil, sidan 56](#)).

På klockan: Du kan öppna träningsappen från aktivitetslistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa på din klocka ([Anpassa aktivitets- och applistan, sidan 18](#)).

Du kan också visa din träningshistorik.

På appen: Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan. ([Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 42](#)).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

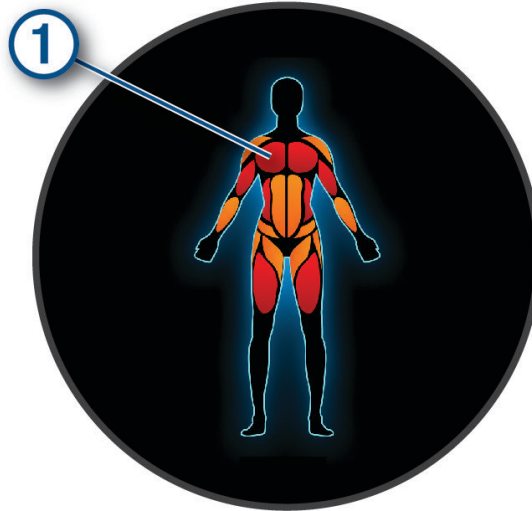
Påbörja ett träningspass

Klockan kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **▲** > **Träningspass**.
- 4 Välj ett träningspass.

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

TIPS: Om den är tillgänglig trycker du på muskelkartan **1** för att visa de riktade muskelgrupperna.



- 5 Slep uppåt för att visa träningspassets steg (valfritt).
 - 6 Tryck på **A** om du vill starta aktivitetstimern.
- När du har påbörjat ett träningspass visar klockan varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata.

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 64)).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna appen Garmin Connect och välj **•••**.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning och planering** > **Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj **📱** eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 64) och du måste para ihop klockan vívoactive 5 med en kompatibel smartphone.

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

Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs den förenklade träningswidgeten Garmin till i slingan med förenklade widgetar på vivoactive 5 klockan.

Starta dagens träning

När du skickar träningsprogram till klockan visas den förenklade träningswidgeten Garmin i din slinga med förenklade widgetar.

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

Visa schemalagda träningspass

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

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Svep uppåt.
- 4 Välj **Träningskalender**.
Dina schemalagda träningspass visas, sorterade efter datum.
- 5 Välj ett träningspass.
- 6 Rulla om du vill visa stegen för träningspasset.
- 7 Tryck på **A** för att starta träningspasset.

Inställningar och varningar för hälsa och välbefinnande

Håll ned **B** och välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående**.

Puls: Se *Ställa in en varning för onormal puls*, sidan 47.

Rörelseaviser: Aktiverar funktionen Rörelseaviser. (*Använda inaktivitetsvarning*, sidan 39).

Stressvarningar: Meddelar dig när perioder med stress har tömt Body Battery (*Använda den förenklade stressnivåwidgeten*, sidan 29)).

Viloaviseringar: Meddelar dig när du har en avkopplande stund och dess inverkan på Body Battery (*Body Battery*, sidan 28)).

Dagl sammanf: Aktiverar den dagliga Body Battery sammanfattningen som visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress- och aktivitetshistorik påverkade Body Battery (*Visa den förenklade widgeten Body Battery*, sidan 28)).

Mål: Gör att du kan slå på och stänga av målaviseringar eller aktivera dem när en aktivitet inte pågår. Det visas målvarningar för ditt mål för antal steg varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Varning för att förflytta vikten: I rullstolsläget kan du ställa in en timer som påminner dig om att flytta din vikt i rullstolen (*Rullstolsläge*, sidan 57).

Historik

Klockan lagrar upp till 200 timmars aktivitetsdata. Du kan synkronisera dina data för att visa obegränsat med aktiviteter, aktivitetsspåringsdata och pulsmätningsdata på ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen, sidan 64](#)) ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 65](#)).

När klockans minne är fullt skrivs de äldsta data över.

Använda historik

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Appar > Historik**.
Obs! Du kan behöva lägga till appen på hemskärmen ([Anpassa aktivitets- och applistan, sidan 18](#)).
Klockan visar den totala aktivitetstiden i timmar.
- 3 Välj **•••** och välj ett alternativ.
 - Svep uppåt för att visa en tidigare aktivitet.
 - Välj aktiviteten och svep uppåt för att visa ytterligare information om varje aktivitet.
- 4 Välj **B** och välj ett alternativ:
 - Välj **Grafvy** för att ställa in det dataområde som visas i historikgrafan.
 - Välj **Rekord** för att visa ditt personliga rekord för en viss sport.
 - Välj **Totaler** för att visa totaler per vecka och månad för en viss sport.
 - Välj **Alternativ** för att ta bort aktiviteter eller återställa totaler.

Visa din tid i varje pulszon

Innan du kan visa pulszondata måste du avsluta en aktivitet med pulsmätning och spara aktiviteten.

Genom att visa tiden i varje pulszon kan du anpassa träningsintensiteten.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Appar > Historik**.
Obs! Du kan behöva lägga till appen på startskärmen ([Anpassa aktivitets- och applistan, sidan 18](#)).
- 3 Välj **•••**.
- 4 Svep uppåt och välj en aktivitet.
- 5 Svep uppåt för att visa information om pulszonen.

Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar klockan alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord omfattar din snabbaste tid under flera typiska tävlingsdistanser, den högsta vikten i en styrkeaktivitet för vanliga övningar och längsta löptur, cykeltur eller simtur. För rullstolsaktiviteter består personliga rekord av körning, handcykling och målsviter.

Visa dina personliga rekord

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Appar > Historik**.
Obs! Du kan behöva lägga till appen på hemskärmen ([Anpassa aktivitets- och applistan, sidan 18](#)).
- 3 Håll ned **B**.
- 4 Välj **Rekord**.
- 5 Välj en sport.

Ta bort personliga rekord

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Appar > Historik**.
Obs! Du kan behöva lägga till appen på hemskärmen (*Anpassa aktivitets- och applistan*, sidan 18).
- 3 Håll ned **B**.
- 4 Välj **Rekord**.
- 5 Välj en sport.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj ett rekord och välj **Rensa rekord**.
 - Välj **Rensa alla rekord**.
- 7 Välj **✓**.

Visa datatotaler

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Appar > Historik**.
Obs! Du kan behöva lägga till appen på startskärmen (*Anpassa aktivitets- och applistan*, sidan 18).
- 3 Håll ned **B**.
- 4 Välj **Totaler**.
- 5 Välj en sport.
- 6 Välj **Varje vecka** eller **Varje månad**.

Ta bort historik

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Appar > Historik**.
Obs! Du kan behöva lägga till appen på hemskärmen (*Anpassa aktivitets- och applistan*, sidan 18).
- 3 Håll ned **B**.
- 4 Välj **Alternativ**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ta bort alla aktiviteter?** för att radera alla aktiviteter från historiken.
 - Välj **Nollställa totaler** om du vill återställa alla sammanlagda sträckor och tider.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.
- 6 Välj **✓**.

Pulsfunktioner

vivoactive 5 klockan har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulsdata på den förenklade pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

Pulsmätning vid handleden

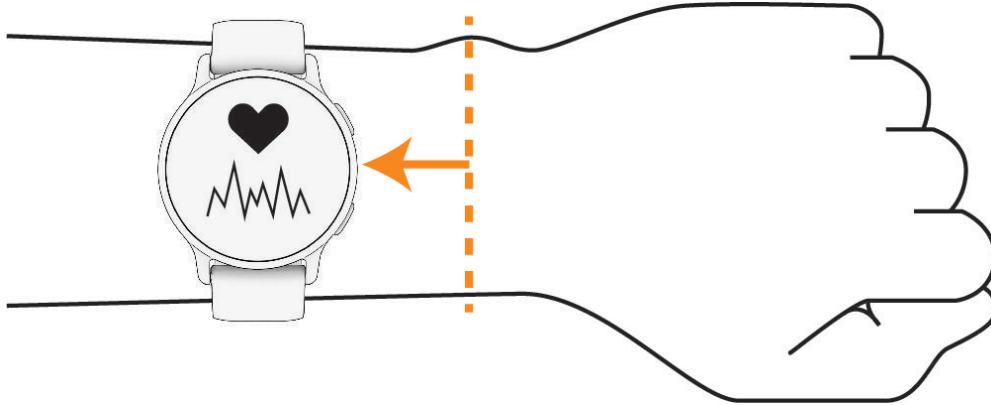
Bära klockan

⚠ OBSERVERA

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

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

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



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsddata, sidan 46](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 52](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulsddata

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

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

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

- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

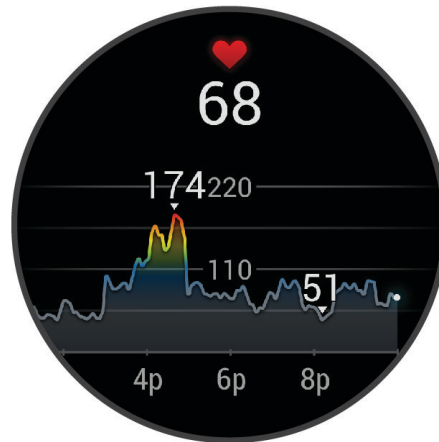
Visa den förenklade pulswidgeten

I den förenklade pulswidgeten visas din aktuella puls i slag per minut. Mer information om pulsmätningens noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

- 1 Om du vill visa den förenklade pulswidgeten sveper du uppåt eller nedåt på urtavlan.

Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i din slinga med förenklad widgetar (*Anpassa widgetslingan, sidan 28*).

- 2 Välj den förenklade widgeten för att visa din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls under de senaste fyra timmarna.



- 3 Tryck på diagrammet och svep åt vänster eller höger för att panorera i diagrammet.
- 4 Svep uppåt för att visa din genomsnittliga vilopuls under de senaste sju dagarna.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll in **B** och välj **Inställningar > Klocksensorer > Puls på handleden**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätning på handleden. Standardvärdet är Automatiskt som använder pulsmätaren på handleden automatiskt om du inte parar ihop en extern pulsmätare.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning på handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

Sänd puls: Ger dig möjlighet att börja sända pulsdata till en ihopparad enhet (*Sända puls till Garmin enheter, sidan 48*).

Byte av källa: Gör att klockan kan välja den bästa källan till pulsdata när du använder klockan och en extern pulsmätare. Mer information finns på garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Under simning: Aktiverar eller avaktiverar pulsmätaren vid simning.

Ställa in en varning för onormal puls

⚠ OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte när din puls sjunker under det valda tröskelvärdet under det valda sömnfönstret som konfigurerats i Garmin Connect appen. Den här funktionen meddelar dig inte om eventuella hjärtsjukdomar och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

- 1 Håll **B** intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > Puls**.
- 3 Välj **Högt larm** eller **Lågt larm** för att aktivera varningen.
- 4 Välj ett pulströskelvärde.

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

Sända puls till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från klockan och visa dem på ihopparade enheter. Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

TIPS: Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulsdata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 19*). Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge enhet medan du cyklar.

- 1 Tryck på **B**.
- 2 Välj **Inställningar > Klocksensorer > Puls på handleden > Sänd puls**.
- 3 Tryck på **A**.
Klockan börjar sända pulsdata.
- 4 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.
Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
- 5 Tryck på **A** för att sluta sända pulsdata.

Stänga av pulsmätaren vid handleden

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

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

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även den handledsbaserade identifieringsfunktionen för Garmin Pay betalningar och du måste ange en lösenordskod varje gång du vill betala (*Garmin Pay, sidan 36*).

- 1 Håll **B** intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Klocksensorer > Puls på handleden > Status > Av**.
Vissa sensorlampor kan blinka efter att pulsmätaren vid handleden har stängts av.

Om pulszoner

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

Ställa in dina pulszoner

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

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Puls**.
- 3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 4 Välj **✓**.
- 5 Välj **Vilopuls**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Anv. medelv.** om du vill använda din genomsnittliga vilopuls från klockan.
 - Välj **Ange egen** för att ställa in en egen vilopuls.
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 8 Välj en sportprofil för att lägga till separata pulszoner (valfritt).
- 9 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon, sidan 49*) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

Beräkning av pulszon

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

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Enheten i vivoactive 5 kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa din VO2-maxberäkning.

På enheten visas ditt VO2-maxvärde som en siffra, beskrivning och läge på färgmätaren. På ditt Garmin Connect konto kan du se ytterligare information om ditt förväntade VO2 Max-värde, t.ex. var det rangordnas efter ålder och kön.

Obs! VO2 Max-värde är inte tillgänglig när klockan är i rullstolsläge.



 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics™. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 82*) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 56](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 49](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor.

1 Håll **(B)** intryckt.

2 Välj **Inställningar > Användarprofil > VO2 Max**.

Om du redan har registrerat en rask promenad eller löptur utomhus visas ditt VO2-maxvärde. Klockan visar det datum då ditt uppskattade VO2 Max uppdaterades. Klockan uppdaterar ditt uppskattade VO2 Max varje gång du slutför en promenad eller löprunda på minst 15 minuter utomhus. Du kan starta ett VO2-maxtest manuellt och få en uppdaterad uppskattning.

3 Starta ett VO2-maxtest genom att trycka på skärmen.

4 Följ instruktionerna på skärmen för att få ditt VO2-maxvärde.

Ett meddelande visas när testet har slutförts.

Visa din konditionsålder

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på klockan. Om du har en Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

Obs! Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil ([Ställa in din användarprofil, sidan 56](#)).

1 Håll **(B)** intryckt.

2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Konditionsålder**.

Pulsoximeter

Klockan vívoactive 5 har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas på klockan som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar ([Ändra läge för pulsoximetrimätning, sidan 52](#)). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta pulsoximeteravläsningar manuellt genom att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten. Pulsoximetervärdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, klockans placering kring handleden och rörelsenivå.

Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade pulsoximeterwidgeten i slingan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 28](#)).

- 1 När du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt eller nedåt för att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten.
- 2 Välj den förenklade widgeten för att starta avläsningen.
- 3 Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- 4 Stå stilla.
Klockan visar syremättnaden i procent och ett diagram över pulsoximetrvärdena och pulsvärdena under de senaste 24 timmarna.

Ändra läge för pulsoximetrimätning

- 1 Håll **B** intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Klocksensorer > Pulsoximeter > Spårläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.
Obs! Om du aktiverar pulsoximeterspårning minskar batteritiden.
 - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.
Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.
 - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **På begäran**.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

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

Navigation

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

Spara din plats

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

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

1 Gå till en plats som du vill markera.

2 Tryck på .

3 Välj **Navigera > Spara plats**.

TIPS: Om du snabbt vill markera en plats kan du välja  på appmenyn (*Anpassa aktivitets- och applistan*, sidan 18).

När klockan tar emot GPS-signaler visas platsinformation.

4 Välj .

5 Välj en ikon.

Ta bort en plats

1 Tryck på .

2 Välj **Navigera > Sparade platser**.

3 Välj en plats.

4 Välj **Ta bort > **.

Navigera till en sparad plats

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

1 Tryck på .

2 Välj **Navigera > Sparade platser**.

3 Välj en plats och välj **Gå till**.

4 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

5 Sveg uppåt för att visa skärmen för kompassdata.

Obs! Kompasspilen pekar mot den sparade platsen.

6 Rör dig framåt.

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

Navigera tillbaka till start

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

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

1 Håll  intryckt.

2 Välj **Navigation > Tillbaka till start**.

Kompassen visas.

3 Rör dig framåt.

Kompasspilen pekar mot startpunkten.

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

Avbryta navigering

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

Kompass

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

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

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

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

1 Håll **B** intryckt.

2 Välj **Inställningar > Klocksensorer > Kompass > Starta kalibrering**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

TIPS: Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+® eller Bluetooth teknologi (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 20*). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken gå du till buy.garmin.com för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
Klubbssensorer	Du kan använda Approach® CT10 golfklubbssensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.
eBike	Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och räckviddsinformation under dina cykelturer.
Puls	Du kan använda en extern sensor, till exempel pulsmätaren HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ och visa pulsdata under aktiviteter.
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
Lampor	Du kan använda smarta Varia cykellampor för att förbättra situationsberedskapen.
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur (<i>Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 33</i>).
Fart/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (<i>Kalibrera fartsensorn, sidan 56</i>). Du kan även koppla fart- eller kadenssensorer till din rullstol och visa data under en aktivitet. När sensorn är ansluten skapar och sparar klockan en aktivitet på ditt Garmin Connect konto varje gång du kör rullstolen.
tempe	Du kan ansluta tempe temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till klockan med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll. Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till www.garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Sätt på dig pulsmätaren, montera sensorn eller tryck på knappen för att aktivera sensorn.
Obs! Information om ihopparring finns i användarhandboken till den trådlösa sensorn.
- 2 Flytta klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparringen.
- 3 Håll ned **B**.
- 4 Välj **Inställningar > Tillbehör > Lägg till ny**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 20](#)).

Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i HRM 600, HRM-Fit och HRM-Pro-serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla vívoactive 5 klocka när du har anslutit med ANT+ eller säker Bluetooth teknik. Du kan också visa det i kompatibla tredjepartsappar.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardinställningen för klockan är **Automatisk kalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla vívoactive 5 klocka.

Obs! Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter ([Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 55](#)).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 6](#)).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera vívoactive 5 klockans programvara ([Produktuppdateringar, sidan 74](#)).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Automatisk kalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 6](#)).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.

Obs! Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 6](#)).

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

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

- Para ihop sensorn med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).
- Ange din hjulstorlek (*Kalibrera fartsensorn, sidan 56*).
- Ta en cykeltur (*Ta en cykeltur, sidan 9*).

Kalibrera fartsensorn

Innan du kan kalibrera fartsensorn måste du para ihop klockan med en kompatibel fartsensor (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55*).

Manuell kalibrering är valfri och kan förbättra noggrannheten.

- 1 Håll **B** intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Tillbehör > Fart/kadens > Hjulstorlek**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Automatiskt** för att beräkna hjulstorleken och kalibrera fartsensorn automatiskt.
 - Välj **Manuell** och ange din hjulstorlek för att kalibrera fartsensorn manuellt (*Hjulstorlek och omkrets, sidan 82*).

Situationsberedskap

Din vivoactive 5 klocka kan användas med Varia smarta cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

tempe

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

Användarprofil

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

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled och pulszon (*Ställa in dina pulszoner, sidan 49*). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

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

Inställningar för kön

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

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

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

Rullstolsläge

I rullstolsläget uppdateras dina widgetar, appar och tillgängliga aktiviteter. Rullstolsläget har till exempel rullstols- och handcykelaktiviteter inomhus och utomhus, som Körning – Löphastighet och Körning – Gånghastighet, i stället för löpning och gång. När rullstolsläget är aktiverat spårar klockan vivoactive 5 dina rörelser medan du kör istället för steg. Ikonerna uppdateras också för att representera en rullstolsanvändare. Klockan uppdaterar inte din VO2 max.-uppskattning i rullstolsläge. Händelsedetektering är också avaktiverat.

Första gången du aktiverar rullstolsläget på klockan kan du välja träningsfrekvens för att ställa in din aktivitetsnivå på rätt algoritm. När rullstolsläget är aktiverat kan du para ihop en kadenssensor för att få distans och hastighet vid aktiviteter som handcykling. För inomhusaktiviteter uppmanas du att para ihop en fartsensor för hastighetsdata, men en fartsensor krävs inte för att registrera aktiviteten. För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till buy.garmin.com för den sensorn.

Du kan aktivera eller inaktivera rullstolsläget i inställningarna för din användarprofil (*Ställa in din användarprofil*, sidan 56).

Mer information om rullstolsfysiologi finns på garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Musik

Obs! Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för vivoactive 5 klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en vivoactive 5 kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

Hämta personliga ljudfiler

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

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en vivoactive 5 klocka från datorn. Mer information finns på garmin.com/musicfiles.

1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.

2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.

TIPS: För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.

3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.

4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.

5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i vivoactive 5 listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta leverantören till klockan.

Om du vill ha fler alternativ kan du hämta Connect IQ appen på telefonen ([Hämta Connect IQ funktioner, sidan 66](#)).

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Appar > Connect IQ™**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att installera en tredjepartsmusikleverantör.
- 4 Välj **Musik** från appmenyn på klockan.
- 5 Välj musikleverantör.
Obs! Om du vill välja en annan leverantör håller du **B** nedtryckt, väljer **Inställningar > Musik > Musik leverantörer** och följer instruktionerna på skärmen.

Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 63](#)).

- 1 Välj **Musik** från appmenyn på klockan.
- 2 Håll ned **B**.
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör eller välj **Lägg till musikappar** för att lägga till en musikleverantör från Connect IQ butiken.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till klockan.
- 6 Om det behövs trycker du på **B** tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.

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

Ansluta från en tredjepartsleverantör

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

Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som hämtats till vívoactive 5 måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

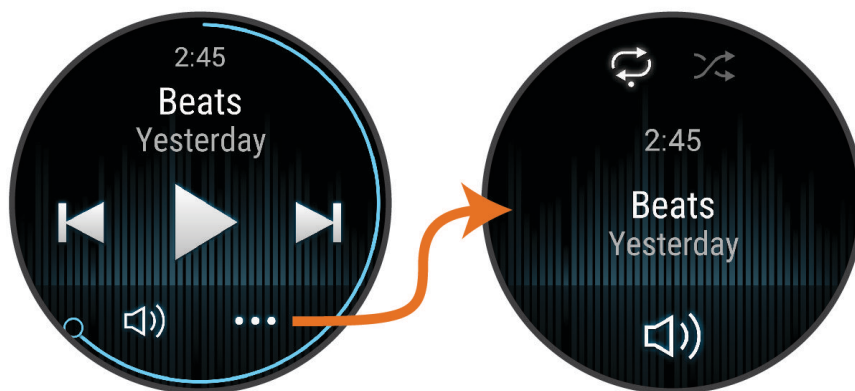
- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll **B** intryckt.
- 4 Välj **Inställningar > Musik > Hörlurar > Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihopparningsprocessen.

Lyssna på musik

- 1 Välj **Musik** från appmenyn på klockan.
- 2 Håll ned **B**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om det här är första gången du lyssnar på musik väljer du **Inställningar > Musik > Musikleverantörer**.
 - Om det inte är första gången du lyssnar på musik väljer du **Musikleverantörer**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** och väljer sedan ett alternativ (*Hämta personliga ljudfiler, sidan 57*).
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
 - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Telefon**.
- 5 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna (*Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 58*).
- 6 Välj ►.

Musikuppspelningskontroller

Obs! Musikuppspelningskontrollerna kan se annorlunda ut beroende på vilken musikkälla som valts.



...	Välj för att visa fler musikuppspelningskontroller.
🔊	Tryck här om du vill justera volymen.
▶	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
▶	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
◀	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
🔄	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
🔀	Tryck här för att ändra slumpläget.

Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon (*Para ihop telefonen, sidan 60*). Ytterligare funktioner är tillgängliga när du ansluter klockan till ett Wi-Fi nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 63*).

Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan vívoactive 5 när du parar ihop den med Garmin Connect appen (*Para ihop telefonen, sidan 60*).

- App-funktioner från Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mera (*Telefon- och datorappar, sidan 63*)
- Förenklade widgetar (*Widgetar, sidan 25*)
- Funktioner på menyn kontroller (*Kontroller, sidan 34*)
- Säkerhets- och spårningsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 67*)
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar (*Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 62*)

Para ihop telefonen

För att konfigurera klockan vívoactive 5 måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, istället för via Bluetooth inställningarna på din telefon.

- 1 Under den första inställningen av klockan väljer du  när du uppmanas att para ihop med telefonen.
Obs! Om du tidigare har hoppat över ihopparningsprocessen kan du hålla in  och välja **Inställningar > System > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon** för att aktivera ihopparningsläget manuellt.
- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparningen och konfigurationen.

Visa aviseringar

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

Svara med ett anpassat textmeddelande

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en Android™ telefon med Bluetooth teknologi.

När du får en sms-avisering på din vívoactive 5 klocka kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden. Du kan anpassa meddelanden i appen Garmin Connect.

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

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

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar vivoactive 5 klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .

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

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

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

Spela upp ljuduppmaningar under en aktivitet

Du kan ställa in din klocka i vivoactive 5 till att spela upp motiverande statusmeddelanden under löprundan eller under andra aktiviteter. Ljuduppmaningar spelas i dina anslutna Bluetooth hörlurar, om de är tillgängliga. I annat fall kan ljuduppmaningar spelas upp på en telefon som har parats ihop i Garmin Connect appen. Under en ljuduppmaning sänker klockan eller telefonen det primära ljudet för att spela upp meddelandet.

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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Ljudvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - För att höra en uppmaning för varje varv väljer du **Varvvarning**.
 - För att anpassa uppmaningar med tempo- och fartinformation väljer du **Tempo-/fartmeddelande**.
 - För att anpassa uppmaningar med pulsinformation väljer du **Pulsvarning**.
 - För att höra uppmaningar när du startar och stoppar aktivitetstimern, däribland Auto Pause funktionen, väljer du **Timerhänd.**
 - Om du vill höra träningsvarningar spelas upp som en ljuduppmaning väljer du **Träningsvarn..**
 - Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en ljuduppmaning väljer du **Aktivitetsmedd** ([Aktivitetsvarningar, sidan 20](#)).
 - För att byta språk eller dialekt för röstuppmaningarna väljer du **Dialekt**.
 - Om du vill ändra rösten för meddelandena till man eller kvinna väljer du **Tal**.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på klockan vivoactive 5.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringsinställningarna och väljer vilka aviseringar som ska visas på telefonen och klockan.

Obs! Alla aviseringar som du aktiverar på din iPhone visas också på klockan.
- Om du använder en Android telefon väljer du **••• > Inställningar > Aviseringar > App-aviseringar** i appen Garmin Connect och väljer de aviseringar du vill visa på klockan.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop vivoactive 5 klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 60](#)).

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

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 35](#)).

- 1 Håll **A** nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på vivoactive 5 klockan.
Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in klockan i vivoactive 5 så att den varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

Obs! Anslutningsaviseringar för telefonen är avstängda som standard.

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

Söka efter din telefon

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

- 1 Håll **A** intryckt.
- 2 Välj .
- Staplarna för signalstyrka visas på vivoactive 5 skärmen och en ljudsignal hörs på din telefon. Staplarna ökar när du närmar dig din telefon.
- 3 Tryck på **B** för att avbryta sökningen.

Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet

Klockan vivoactive 5 lagrar automatiskt en GPS-position när Bluetooth teknologi på din ihopparade telefon kopplas bort under en GPS-aktivitet. Du kan använda den här funktionen för att hitta en telefon som tappats bort under en aktivitet.

- 1 Starta en GPS-aktivitet.
- 2 När du uppmanas att navigera till enhetens senast kända plats väljer du .
- 3 Vänd dig så att bäringspekaren blir grön, vilket anger färdriktningen.
- 4 Sveg uppåt för att återansluta klockan med telefonen (valfritt).
En ljudsignal hörs från telefonen.
- 5 Leta rätt på telefonen.
- 6 När din klocka är inom Bluetooth räckhåll för din telefon signalstyrka för Bluetooth på skärmen.
Signalstyrkan ökar när du närmar dig telefonen.

Stänga av varningar för Hitta min telefon

- 1 Håll **B** intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Anslutningar > Telefon > Varningar för Hitta min telefon**.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av vibrationer och displayen för meddelanden och aviseringar (*Anpassa skärminställningarna, sidan 71*). Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

- Om du vill aktivera eller avaktivera stör ej-läget manuellt håller du **A** nedtryckt och väljer **—**.
- För att automatiskt aktivera stör ej-läge under dina sovtider går du till enhetsinställningarna i appen Garmin Connect och väljer **Aviseringar och varningar > Smartaviseringar > När du sover**.

Wi-Fi anslutningsfunktioner

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

Programvaruuppdateringar: Hämta och installera den senaste programvaran.

Träningspass och träningsprogram: Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect kontot. Nästa gång din klocka har en Wi-Fi anslutning skickas filerna till klockan.

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk från klockan, via Garmin Connect appen på telefonen eller via Garmin Express programmet på datorn (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 65*).

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

- 1 Flytta inom räckhåll för ett Wi-Fi nätverk.
- 2 Om du vill ansluta från appen Garmin Connect väljer du **••• > Garmin-enheter** och väljer klockan.
- 3 Välj **System > Anslutningar > Wi-Fi > Mina nätverk > Lägg till ett nätverk**.
- 4 Välj ett tillgängligt Wi-Fi nätverk och ange dina inloggningsuppgifter.

Telefon- och Bluetooth inställningar

Håll **B** intryckt och välj **Inställningar > System > Anslutningar > Telefon**.

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

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

Para ihop telefon: Ansluter din enhet till en kompatibel telefon utrustad med Bluetooth teknik.

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

Telefon- och datorappar

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

Garmin Connect

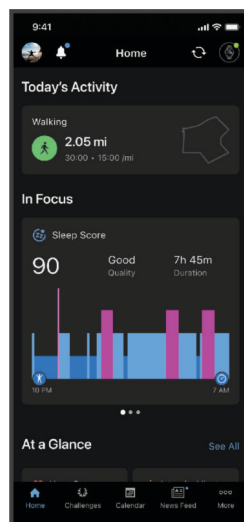
Via ditt Garmin Connect konto kan du hålla reda på dina prestationer och kontakta dina vänner. Kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Du kan spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer,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

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

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

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

Obs! Om du vill visa vissa data måste du para ihop klockan med en trådlös sensor ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 55](#)).



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

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

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

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 60](#)) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.
- 2 Placera din klocka inom 10 m (30 fot) från telefonen.

Klockan synkroniserar automatiskt dina data med appen Garmin Connect och ditt Garmin Connect konto.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 60](#)).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 64](#)).

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

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också lägga till musik till klockan (*Hämta personliga ljudfiler, sidan 57*). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

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

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.
Obs! Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi.

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 35*).

- 1 Håll **A** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj **Synkronisera**.

Garmin Connect+ abonnemang

Du kan förbättra data, anslutningar och träning som finns på ditt Garmin Connect konto med ett Garmin Connect+ abonnemang. Om du vill registrera dig kan du hämta Garmin Connect appen från appbutiken i telefonen, eller gå till connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-insikter om dina data och aktiviteter.

LiveTrack+: Skicka LiveTrack sms, ta emot en anpassad profilsida och visa tidigare LiveTrack sessioner.

Träningsvägledning: Få ytterligare expertsupport och vägledning för utvalda träningsprogram från Garmin Coach.

Performance dashboard: Se träningsdata på ditt sätt med anpassade diagram och grafer.

Sociala funktioner: Få tillgång till exklusiva utmärkelser, utmärkelseutmaningar och dubbla poäng för utmaningar. Du kan uppdatera din profilbild med anpassningsbara ramar.

Connect IQ-funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, förenklade widgetar, musikleverantörer och urtavlor till klockan från Connect IQ butiken på klockan eller telefonen (garmin.com/connectiqapp).

Urtavlor: Anpassa klockans utseende.

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

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

Musik: Lägg till musikleverantörer i klockan.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop vivoactive 5 klockan med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 60*).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut klockan till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Appen Garmin Messenger

VARNING

inReach® funktionerna i appen Garmin Messenger inklusive SOS, spårning och inReach™ Weather, är inte tillgängliga utan en ansluten inReach satellitkommunikationsenhet och ett aktivt satellitabonnemang. Testa alltid appen utomhus innan du använder den på en resa.

OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

OBS!

Appen fungerar både via internet (via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen) och via satellitnätverket Iridium®. Om du använder mobildata måste du ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Om du befinner dig i ett område utan nätverkstäckning måste du ha ett aktivt satellitabonnemang för att inReach satellitkommunikationsenheten ska kunna använda satellitnätverket Iridium.

Du kan använda appen för att skicka meddelanden till andra som använder appen Garmin Messenger, inklusive nära och kära som inte har Garmin enheter. Alla kan hämta appen och ansluta sin telefon, vilket gör att de kan kommunicera med andra appanvändare via internet (ingen inloggning krävs). Appanvändare kan också skapa gruppmeddelandetrådar med andra sms-telefonnummer. Nya medlemmar som läggs till i gruppmeddelandet kan hämta appen för att se vad andra säger.

Meddelanden som skickas via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen medför inte dataavgifter eller extra avgifter för satellitabonnemanget. Mottagna meddelanden kan debiteras om du försöker skicka meddelanden via både Iridium satellitnätverket och internet. Standardavgifter för sms för din mobildataplan gäller.

Du kan hämta appen Garmin Messenger appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/messengerapp).

Använda Messenger-funktionen

OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

OBS!

Om du vill använda Messenger-funktionen måste klockan vívoactive 5 vara ansluten till appen Garmin Messenger på din kompatibla telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Med Messenger-funktionen på klockan kan du visa, skriva och svara på meddelanden från telefonappen Garmin Messenger.

- 1 På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att visa den förenklade **Messenger**-widgeten.

TIPS: Messenger-funktionen är tillgänglig som en förenklad widget, eller ett appmenyalternativ på klockan.

- 2 Välj den förenklade widgeten för att öppna den.

- 3 Om det är första gången du använder **Messenger**-funktionen skannar du QR-koden med telefonen och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparningen och konfigurationen.

- 4 Välj ett alternativ på klockan:

- Om du vill skriva ett nytt meddelande väljer du **Nytt meddelande**, väljer en mottagare och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.
- Om du vill visa en konversation sveper du uppåt eller nedåt och väljer en konversation.
- Om du vill svara på ett meddelande väljer du en konversation, väljer **Svara** och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.

Garmin Golf app

Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla vívoactive 5 enhet och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla.

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

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

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

Händelsedetektering är inte tillgängligt när klockan är i rullstolsläge.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste vívoactive 5 klocka vara ansluten till appen Garmin Connect med hjälp av Bluetooth teknik. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

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

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

 **Händelsedetektor:** När klockan vívoactive 5 upptäcker en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar klockan ett automatiskt meddelande, en LiveTrack länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

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

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

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

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

Händelsedetektorn

⚠ OBSERVERA

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

Händelsedetektorn är inte tillgänglig när klockan är i rullstolsläge.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 68](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

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

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av vivoactive 5 klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din klocka och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Begära hjälp

⚠ OBSERVERA

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

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 68](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

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

Slå på LiveTrack

Innan du kan starta din första LiveTrack session måste du konfigurera kontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 68](#)).

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

Lägga till kontakter

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Kontakter**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på klockan vívoactive 5 ([Använda Garmin Connect appen, sidan 64](#)).

Klockor

Ställa in larm

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

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

Ta bort ett larm

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

Använda stoppuret

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

Starta nedräkningstimern

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

Synkronisera klockan med GPS

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter hittar den automatiskt tidszoner och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera klockan med GPS manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 Håll ned **(B)**.
- 2 Välj **Klockor > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter (*Söka satellitsignaler, sidan 78*).

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när vivoactive 5 klockan paras ihop med en telefon.

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

Anpassa klockan

Systeminställningar

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

Skärm: Ställer in skärmtimeout och ljusstyrka (*Anpassa skärminställningarna, sidan 71*).

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

Batterihantering: Du kan övervaka batterianvändningen och aktivera Batt.sparläge för att förlänga batteritiden (*Inställningar för batterihantering, sidan 71*).

Anslutningar: Du kan para ihop telefonen och hantera telefon och Wi-Fi inställningar (*Telefon- och Bluetooth inställningar, sidan 63*).

Format: Ställer in måttenheterna som används för att visa data (*Ändra måttenheterna, sidan 71*).

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

Lösenordskod: Ställer in en fyrsiffrig lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden (*Ställa in din lösenordskod för klockan, sidan 71*).

Lås automatiskt: Gör att du kan låsa knapparna och pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen. Använd alternativet Under aktivitet för att låsa knapparna och pekskärmen under en tidsbegränsad aktivitet. Du kan hålla valfri knapp nedtryckt för att låsa upp pekskärmen.

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Nollställ: Gör att du kan återställa standardinställningarna eller ta bort personuppgifter och återställa inställningarna (*Återställa alla standardinställningar, sidan 77*).

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

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

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

Anpassa skärminställningarna

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Skärm**.
- 3 Aktivera **Stora tecken** om du vill öka storleken på texten på skärmen.
- 4 Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka.
- 5 Välj **Generell användning** eller **Under aktivitet**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan skärmen släcks.
 - Välj **Alltid på** för att hålla data på urtavlan synliga och minska ljusstyrkan och bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd ([Om AMOLED-skärmen, sidan 72](#)).
 - Välj **Rörelse** för att slå på skärmen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
 - Välj **Känslighet** för att justera gestkänsligheten så att skärmen slås på mer eller mindre ofta.
 - Välj **Röd skiftning** om du vill att skärmen ska vara i olika röda nyanser så att du kan använda klockan i svagt ljus och bevara mörkerseendet.
- 7 Välj **När du sover > Urtavla** för att välja en sömnurtavla med minimala, dämpade inställningar eller för att hålla standardurtavlan på under angivet sömnfönster.

Inställningar för batterihantering

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

Batt.sparläge: Stänger av vissa funktioner för att maximera batteriets livslängd.

Batteriprocent: Visar återstående batteritid i procent.

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

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd med mera.

- 1 Håll **B** intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Format**.
- 3 Välj ett alternativ.
 - Välj **Enheter** för att ställa in klockans primära måttenheter.
 - Välj **Tempo/fart** för att se ditt tempo eller din fart i miles eller kilometer under en aktivitet med tidtagning.

Ställa in din lösenordskod för klockan

OBS!

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

Du kan ställa in en lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden. Om du använder funktionen Garmin Pay använder klockan samma fyrsiffriga lösenordskod som krävs för att öppna plånboken ([Garmin Pay, sidan 36](#)).

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

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Byta klockans lösenordskod

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

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

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Tidszoner

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

Garmin Connect inställningar

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

- I Garmin Connect appen väljer du **••• > Garmin-enheter** och väljer klockan.
- Från enhetswidgeten i Garmin Connect applikationen väljer du din klocka.

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data för att verkställa ändringarna i klockan ([Använda Garmin Connect appen, sidan 64](#), [Använda Garmin Connect på din dator, sidan 65](#)).

Enhetsinformation

Om AMOLED-skärmen

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda ([Maximera batteritiden, sidan 77](#)).

Kvardröjande bild eller "bildpunktsinbränning" är normalt för AMOLED-enheter. För att förlänga skärmens livslängd bör du undvika att visa statiska bilder med hög ljusstyrka under långa tidsperioder. För att minimera inbränning stängs vivoactive 5 skärmen av efter den valda tidsgränsen ([Anpassa skärminställningarna, sidan 71](#)). Du kan vrida handleden mot kroppen, trycka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

Ladda klockan

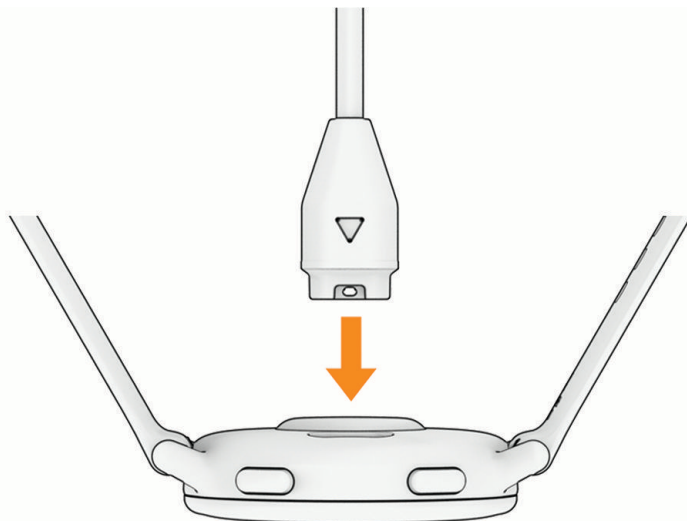
⚠ VARNING

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

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna ([Skötsel av enheten, sidan 74](#)).

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



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

Byta banden

Klockan är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste.

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



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

Visa enhetsinformation

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

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

Se information om regler och efterlevnad för E-label

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

Håll  nedtryckt i 10 sekunder.

Skötsel av enheten

OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

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

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

Rengöra klockan

OBSERVERA

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

OBS!

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

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

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

Rengöra läderbanden

- 1 Torka av läderbanden med en torr trasa.
- 2 Använd läderbehandlingsmedel för att rengöra läderbanden.

Produktuppdateringar

Enhetsen söker automatiskt efter uppdateringar när den är ansluten till Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna (*Systeminställningar, sidan 70*). Installera Garmin Express (garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurera Garmin Express

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

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 11 dagar i smartwatch-läge
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid 19,67 dBm maximalt
EU SAR	1,05 W/kg bål, 0,38 W/kg extremitet
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

Information om batteritid

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

Läge	Batterilivslängd
Smartwatch-läge med aktivitetsspårning och kontinuerlig pulsmätning vid handleden	Upp till 11 dagar
Smartwatch-läge med batterisparfunktion	Upp till 21 dagar
Läge Endast GPS	Upp till 21 tim.
GPS-läge Alla system	Upp till 17 timmar
GPS-läge Alla system med musikuppspelning	Upp till 8 timmar
Visningsläge Alltid på	Upp till 5 dagar

Felsökning

Är min telefon kompatibel med min klocka?

vivoactive 5 klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

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

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

Telefonen ansluter inte till klockan

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

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

Hörlurarna ansluter inte till klockan

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

- Stäng av Bluetooth teknologin på telefonen.
Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din telefon medan du ansluter hörlurarna till klockan.
- Para ihop hörlurarna med klockan ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 58](#)).

Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en vívoactive 5 klocka ansluten till Bluetooth hörlurar är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan klockan och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Om du bär vívoactive 5 klockan på vänster handled ska du se till att hörlurarnas Bluetooth antenn sitter på vänster öra.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att bära klockan på den andra handleden.
- Om du använder klockarmband i metall eller läder kan du byta till ett klockarmband i silikon för att förbättra signalstyrkan.

Min klocka är på fel språk

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

- 1 Håll **(B)** intryckt.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 3 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 4 Bläddra ned till den nionde posten i listan och välj den.
- 5 Välj språk.

Min klocka visar inte rätt tid

Klockan uppdaterar tid och datum när den synkroniserar med din telefon eller när klockan hittar GPS-signaler. Du bör synka din klocka för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

- 1 Håll ned **B** och välj **Klockor > Tid**.
- 2 Kontrollera att alternativet **Automatiskt** är aktiverat för **Tidskälla**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill synkronisera tiden med telefonen väljer du **Tidssynkronisering** och väntar tills klockan börjar synkroniseras automatiskt med telefonen.
 - Om du vill synkronisera med hjälp av satellitsignaler väljer du **Tidssynkronisering > Använd GPS**, går till ett område utomhus med fri sikt och väntar medan klockan söker efter satellitsignaler.

Pulsen på klockan är inte korrekt

Mer information om pulssensorn finns på garmin.com/heartrate.

Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Sätta på **Batt.sparläge** (*Inställningar för batterihantering, sidan 71*).
- Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Alltid på** och välja kortare skärmtidsgräns (*Anpassa skärminställningarna, sidan 71*).
- Minska skärmljusstyrkan (*Anpassa skärminställningarna, sidan 71*).
- Växla från en urtavla med rörlig bakgrund till en urtavla med statisk bakgrund (*Byta urtavla, sidan 23*).
- Stäng av Bluetooth när du inte använder anslutna funktioner (*Stänga av Bluetooth telefonanslutningen, sidan 62*).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 41*).
- Begränsa typer av telefonaviseringar (*Hantera aviseringar, sidan 61*).
- Stäng av automatiska pulsoximetriavläsningar (*Ändra läge för pulsoximetriciavläsning, sidan 52*).

Starta om klockan

Om klockan slutar svara kan du behöva starta om den.

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

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

Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

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

Söka satellitsignaler

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

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

Förbättra GPS-satellitmottagningen

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

Aktivitetsspårning

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

Avsluta demoläge

I demoläget visas en förhandsvisning av funktionerna på klockan.

- 1 Tryck snabbt på **B** åtta gånger.
- 2 Välj .

Mer information

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

Bilagor

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

% MAXPULS SEN ÖVN: Medelprocentandelen av maxpulsen för den senast slutförda övningen.

Aktiv tid: Den totala tiden med aktiv rörelse under den aktuella aktiviteten.

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

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

Årtagslängd: Den tillryggalagda sträckan per tag.

Årtagstempo: Antalet tag per minut (spm).

Body Battery: Spel. De energireserver du har kvar under resten av dagen.

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

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans/tag senaste varvet: Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.

Distans/tag varvet: Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

Distans senaste övning: Tillryggalagd sträcka för senast slutförda övning.

eBIKE-BATTERI: Återstående batteriladdning för en eBike.

ELCYKELRÄCKVIDD: Den uppskattade sträckan baserat på aktuell eBike-inställning och återstående batteriladdning.

Fart: Aktuell fart för resan.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Hastighet senaste övning: Medelhastigheten för den senast slutförda övningen.

Högintensiva minuter: Antalet högintensiva minuter.

Huvudsaklig: Spel. Primär skärm för träningsdata.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.

Intervalllets simtagstyp: Aktuell tagtyp för intervallet.

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

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

Intervalltempo: Medeltempot för den aktuella intervallen.

Intervalltid: Stopptiden för det aktuella intervallet.

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

KÖRNINGAR: Antal rullstolskörningar under den aktuella aktiviteten.

Kurs: Den riktning som du rör dig i.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Måttliga minuter: Antalet måttligt intensiva minuter.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelfart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

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

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

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

Medelpositionstid: Medeltiden för positionen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

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

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

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

Medel Swolf: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 8*).

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Medeltid övning: Medeltiden för övning för den aktuella aktiviteten.

MEDT 500 M: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

Minuter totalt: Det totala antalet intensiva minuter.

ÖVNINGAR: Totalt antal övningar som har slutförts under den aktuella aktiviteten.

ÖVNINGENS TID: Stopptiden för den aktuella övningen.

Övningsdistans: Tillryggalagd sträcka för aktuell övning.

Övningshastighet: Medelhastigheten för den aktuella övningen.

Paddeltag: Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Positiontid: Stopptiden för den aktuella positionen.

Procent av maxpuls övning: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella övningen.

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

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

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

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

Puls övning: Medelpulsen för den aktuella övningen.

Puls senaste övning: Den genomsnittliga pulsen för den senaste slutförda övningen.

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

Repetitioner: Antalet repetitioner i träningssetet under en gymaktivitet.

Repetitioner senaste rundan: Antalet repetitioner under den senaste rundan i aktiviteten.

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

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senaste slutförda varvet.

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

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

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

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

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

Senaste varv fart: Medelfarten för det senaste slutförda varvet.

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

Senaste varvtid: Stopptiden för det senaste slutförda varvet.

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

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

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

Simtid: Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.

Sista positionens tid: Stopptiden för den senaste slutförda positionen.

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

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

Spelenergi: Spel. Uppskattad batterikapacitet under den aktuella aktiviteten.

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

Steg: Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

Stress: Din aktuella stressnivå.

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

Tempo: Aktuellt tempo.

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

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

Tempo övning: Medeltempot för den aktuella övningen.

Tempo senaste övning: Medeltempot för den senaste slutförda övningen.

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

Tid senaste övning: Stopptiden för den senaste slutförda övningen.

Tidur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Timer: Den aktuella tiden för aktivitetstimern.

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

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

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv: Antalet övningsgrupper som utförs i en aktivitet, t.ex. hopprep.

Varvdistans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varvfart: Medelfarten för det aktuella varvet.

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

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

Varv körningar: Antal rullstolskörningar under det aktuella varvet.

Varvpuls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

Varvsteg: Antal steg under det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

VARVTEMPO för 500 M: Den genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

Varvtid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

Obs! VO2 Max är inte tillgänglig när klockan är i rullstolsläge.

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

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

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

Hjulstorlek och omkrets

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

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

Index

A

aktiviteter [4, 5](#)
aktivitetsspårning [40, 41](#)
ANT+ sensorer [56](#)
användarprofil [56](#)
appar [63](#)
aviseringar [60](#)
 sms [60](#)

B

band [73](#)
batteri, maximera [62, 77](#)
betalningar [36](#)
Bluetooth teknologi [62, 75](#)
Body Battery [28](#)

C

Connect IQ [66](#)
cykelsensor [56](#)
cykla [9](#)

D

data
 lagra [65](#)
 överföra [64, 65](#)
datafält [9](#)
dator [57](#)

E

enhets-ID [74](#)

F

fart- och kadenssensor [56](#)
felsökning [28, 46, 52, 75, 77, 78](#)
flaggans plats, greenvy [11](#)
förenklade widgets [23, 27, 28, 32](#)

G

Garmin Connect [43, 64, 65](#)
 lagra data [65](#)
Garmin Express [75](#)
Garmin Pay [36](#)
golfrunda, avslutar [14](#)
GPS [69](#)
 signal [78](#)
greenvy, flaggans plats [11](#)

H

HIIT (Högintensiv intervallträning) [5](#)
historik [9, 44](#)
 skicka till datorn [65](#)
hälsostatistik [30, 31](#)

I

intensiva minuter [40](#)

K

kadens, sensorer [56](#)
kalender [43](#)
kalibrera, kompass [54](#)
klocka [69](#)
knappar [74](#)
kompass [11, 54](#)
 kalibrera [54](#)

L

larm [69](#)
licens [74](#)
LiveTrack [69](#)

M

menstruationscykel [30, 31](#)
meny för kontroller [23](#)
musik, läsa in [57](#)
musikkontroller [59](#)
mäta ett slag [12](#)

N

navigering [52, 53](#)
 avbryta [53](#)
nedräkningstimer [70](#)

P

platser, ta bort [53](#)
profiler, användare [56](#)
programvara
 uppdatera [64, 65](#)
 version [74](#)
puls [45, 46](#)
 mätare [30, 46](#)
 zoner [48, 49](#)
pulsoximeter [46, 51, 52](#)

R

rengöra enheten [74](#)
reservdelar [73](#)

S

satellitssignaler [78](#)
scorekort [14](#)
scoring [13](#)
sms [60](#)
spara aktiviteter [4, 9](#)
statistik [14](#)
stoppur [69](#)
stressnivå [28, 29](#)
syremättnad [51](#)

T

telefon [66, 75](#)
tempe [56](#)
temperatur [56](#)
timer [4, 5, 9](#)
 nedräkning [70](#)
träning
 kalender [43](#)
 program [43](#)
 sidor [9](#)
träningsbelastning [28](#)
träningsspass [43](#)

U

uppdateringar, programvara [64, 65](#)
urtavlor [23, 24](#)
USB [65](#)

V

vätskeintag [32](#)

W

Wi-Fi [65](#)

Å

återhämtning [30](#)
återställa klockan [77](#)

Ö

överföra data [64, 65](#)

