GARMIN®

# FĒNIX® 9 SERIES

## Smartklokke



## Brukerveiledning

# Innholdsfortegnelse


**Innledning ..... 6**
- Startveiledning ..... 6
- Knappefunksjoner ..... 6
- Berøringsskjermfunksjoner ..... 7
  - Aktivere og deaktivere berøringsskjermen ..... 8
- GPS-status og statusikoner ..... 8
- Tilpasse urskiven ..... 8

**Programmer og aktiviteter ..... 10**
- Apper ..... 10
  - Treningsøkter ..... 12
  - Bruke Lagret-appen ..... 15
  - Ta opp et talenotat ..... 16
  - Bruke talekommandoer ..... 16
  - Bruke Messenger-appen ..... 18
  - Ringe fra appen Messenger-anrop ..... 18
  - Garmin Pay™ ..... 19
  - Starte en Garmin Epic ..... 20
  - Bruke Xero® Chronograph-appen ..... 20
  - Dykkerplanlegging ..... 21
  - Vise tidevannsinformasjon ..... 21
  - Merke ankerposisjonen ..... 22
  - Fjernkontroll for dorgemotor ..... 23
- Aktiviteter ..... 23
  - Starte en aktivitet ..... 24
  - Stoppe en aktivitet ..... 25
  - Friluftsaktiviteter ..... 25
  - Løping ..... 35
  - Svømming ..... 38
  - Sykling ..... 39
  - Multisport ..... 40
  - Treningsaktiviteter ..... 41
  - Dykking ..... 43
  - Vintersport ..... 49
  - Vannsport ..... 50
  - Andre aktiviteter ..... 53
- Tilpasse aktiviteter og apper ..... 56
  - Tilpasse applisten ..... 56
  - Tilpass listen over favorittaktiviteter ..... 56
  - Tilpasse dataskjermbildene ..... 56
  - Opprette en egendefinert aktivitet ..... 57
  - Aktivitetsinnstillinger ..... 57

**Kontroller ..... 64**
- Endre kontrollmenyen ..... 66
- Bruke LED-lommelykten ..... 66
  - Endre lommelyktens tilpassede strobelys ..... 67
- Måle høyden til et landemerke ..... 67

**Oversikter ..... 68**
- Se på oversiktene ..... 70
- Tilpass oversiktlisten ..... 71
  - Opprette en oversiktsmappe ..... 71
- Body Battery™ ..... 71
  - Tips for forbedret Body Battery™ data ..... 71
- Helsestatus ..... 71
- Ytelsesmålinger ..... 71
  - Om kondisjonsberegninger ..... 72
  - Vise antatte løpstider ..... 73
  - Stresstest av pulsvariasjon ..... 73
  - Ytelseskondisjon ..... 74
  - Løpsøkonomi ..... 74
  - Få beregnet FTP ..... 74
  - Melkesyreterskel ..... 75
  - Vis utholdenhet i sanntid ..... 75
  - Vis kraftkurve ..... 76
- Treningsstatus ..... 76
  - Treningsstatusnivåer ..... 76
  - Akutt belastning ..... 77
  - Restitusjonstid ..... 78
  - Varme- og høydenivåakklimatisering ..... 79
  - Sett på pause og gjenoppta treningsstatus ..... 79
- Treningsevne ..... 79
- Løpetoleranse ..... 80
- Utholdenhetspoengsum ..... 80
- Vise utholdenhetssoner ..... 80
- Bakkepoengsum ..... 81
- Vis syklenivå ..... 81
- Konkurransekalender og primær konkurranse ..... 81
  - Trening foran et løp ..... 82
- Legge til en aksje ..... 82
- Legge til værposisjoner ..... 82
- Livsstilsloggføring ..... 82
  - Spore livsstilsloggføring av atferd ..... 82
- Bruke Jetlag-rådgivning ..... 83

Planlegge en tur i Garmin Connect™ appen..... 83
Se oversikten for dykking..... 83

**Klokker..... 84**
Still inn en alarm..... 84
Redigere en alarm..... 84
Bruke nedtellingstidtakeren..... 84
Slette en nedtelling..... 85
Bruke stoppeklokken..... 85
Legge til alternative tidssoner..... 86
Redigere en alternativ tidssone..... 86
Legge til en nedtellingshendelse..... 86
Redigere en nedtellingshendelse..... 86

**Historikk..... 88**
Bruke historikk..... 88
Multisportlogg..... 88
Personlige rekorder..... 88
Vise personlige rekorder..... 88
Gjenopprette en personlig rekord..... 88
Slette personlige rekorder..... 89
Vis totalverdier for data..... 89

**Varselsinnstillinger..... 90**
Varsler for helse og livsstil..... 90
Konfigurer varsler for unormal puls..... 90
Bevegelsesvarsel..... 90
Morgenrapport..... 91
Tilpass morgenrapporten..... 91
Kveldsrapport..... 91
Tilpasse kveldsrapporten..... 91
Angi tidsvarsler..... 91
Angi et stormvarsel..... 91
Slå på varsler for telefontilkobling..... 92

**Innstillinger for lyd og vibrasjon..... 93**

**Innstillinger for skjerm og lysstyrke..... 94**

**Tilkobling..... 95**
Sensorer og tilbehør..... 95
Trådløse sensorer..... 95
Funksjoner for telefontilkobling..... 99
Parkobling av telefon..... 99
Ringe fra Telefon-appen..... 99
Bruke telefonassistenten..... 99
Aktivere telefonvarsler..... 100
Finne en mistet enhet..... 101
Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth®..... 101
Slå Finn telefonen min-varsler av og på..... 101
Wi-Fi® tilkoblingsfunksjoner..... 101
Koble til et Wi-Fi® nettverk..... 102
LTE- og satellittilkoblede funksjoner for fēnix® 9 Pro - inReach®..... 102
Tilkobling til kommunikasjonssatellitter..... 103
Sende en testmelding..... 104
Sending av Check-in-melding..... 104
Søke etter meldinger..... 104
Be om en inReach® værmelding..... 105
LTE- og satellittinnstillinger..... 105
Vise inReach® abonnementsinformasjon og bruk 105
SOS for fēnix® 9 Pro - inReach®..... 105
Garmin® Del..... 106
Dele data med Garmin Share..... 107
Motta data med Garmin Share..... 107
Garmin Share-innstillinger..... 107
Telefonapper og dataprogrammer..... 107
Garmin Connect™..... 107
Connect IQ-funksjoner..... 109
Garmin Dive™ appen..... 110
Garmin Explore™..... 110
Garmin Messenger™ appen..... 110
Garmin Golf™ appen..... 111
ShotView™ appen..... 111

**Fokusmoduser..... 112**
Tilpasse en standard fokusmodus..... 112
Opprette en tilpasset fokusmodus..... 112

**Helse- og velværeprodukter..... 114**
Pulsm. på håndleddet..... 114
Bruke klokken..... 114
Tips for uregelmessig pulsdata..... 114
Innstillinger for pulsmåler på håndleddet..... 115
Pulsoksymeter..... 115

Få pulsoksymetermålinger..... 116
Aktivere pulsoksymetermodusen.. 116
Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata..... 116
Automatisk mål.....117
Intensitetsminutter..... 117
Opparbeide seg intensitetsminutter..... 117
Søvnsporing..... 117
Angi en søvnplan.....117
Bruke automatisk søvnsporing..... 117
Pustevariasjoner..... 118

**Kart..... 119**
Vise kartet..... 119
Lagre eller navigere til en posisjon på kartet..... 119
Spore posisjonen din på kartet..... 119
Kartinnstillinger.....119
Administrering av kart..... 120
Vise og skjule kartdata..... 121

**Navigasjon..... 122**
Navigere til en destinasjon..... 122
Navigere til et interessepunkt i nærheten..... 122
Navigere til startpunktet under en aktivitet..... 122
Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)... 123
Stoppe navigasjon..... 123
Lagre posisjoner..... 123
Lagre posisjonen din..... 123
Lagre en posisjon med doble rutenett..... 123
Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect™ appen..... 124
Løyper.....124
Opprette en løype på Garmin Connect™..... 124
Opprette og følge en løype på klokken..... 125
Følge en lagret løype på klokken... 125
Angi kompassretning..... 126
Angi et referansepunkt..... 126
Projisere et veipunkt.....126

**Sikkerhets- og sporingsfunksjoner.....127**
Legge til assistansekontakter.....127
Legge til kontakter..... 127
Slå hendelsesregistrering av og på... 127
Aktiver Garmin Locate sporing..... 128
Be om assistanse..... 128
Tilskuermeldinger.....128
Blokkere tilskuermeldinger..... 129
Starte en GroupTrack-økt..... 129
Tips for GroupTrack økter..... 129

**Musikk..... 130**
Koble til en tredjepartsleverandør.....130
Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør..... 130
Laste ned personlig lydinnhold..... 130
Lytt til musikk..... 130
Kontroller for musikkavspilling..... 131
Koble til Bluetooth® hodetelefoner.... 131
Endre lydmodus..... 131

**Brukerprofil..... 132**
Konfigurere brukerprofilen.....132
Kjønnsinnstillinger..... 132
Se kondisjonsalderen din..... 132
Om pulssoner..... 132
Treningsmål..... 132
Angi pulssoner.....132
La klokka angi pulssonene..... 133
Pulssoneberegninger..... 133
Still inn wattsoner.....133
Oppdag ytelsesmålinger automatisk 134

**Innstillinger for strømstyring..... 135**
Tilpass batterisparerfunksjonen..... 135
Tilpasse strømmodi..... 135

**Innstillinger for tilgjengelighet..... 136**

**Systeminnstillinger.....137**
Endre klokkespråket.....137
Tilpasse knappesnarveier.....137
Angi klokkens passord.....137
Endre klokkens passord..... 138
Slå av klokkens passkode..... 138

Kompass..... 138
Kompassinnstillinger..... 138
Høydemåler og barometer..... 139
Innstillinger for høydemåler og barometer..... 139
Dybdesensor..... 139
Innstillinger for dybdesensor..... 139
Tidsinnstillinger..... 139
Synkronisere tiden..... 139
Endre klokkens standardtastatur..... 140
Aktivere et aktiveringsord for klokken..... 140
Avanserte systeminnstillinger..... 140
Endre måleenhetene..... 140
Innstillinger for dataregistrering..... 140
Gjenopprett og tilbakestill innstillinger..... 141
Gjenopprette innstillinger og data fra Garmin Connect™..... 141
Gjenopprette alle standardinnstillinger..... 141
Starte klokken på nytt manuelt..... 141
Fikse en enhet i gjenopprettingsmodus..... 141
Produktoppdateringer..... 142
Vise enhetsinformasjon..... 142
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten..... 142

**Informasjon om enheten..... 143**

Om AMOLED-skjermen..... 143
Lading av klokke..... 143
Solcellelading..... 143
Spesifikasjoner..... 144
Batteriinformasjon..... 144
Tips for å maksimere batteriets levetid..... 145
Enhetsvedlikehold..... 146
Rengjøre klokken..... 146
Rengjøre lærremmene..... 146
Rengjøre nylonremmen..... 147
Bytte remmene på QuickFit®..... 147
Få mer informasjon..... 147

**Tillegg..... 148**

Fargemålere og løpsdynamikkdata... 148
Balansedata for tid med bakkekontakt..... 148
Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall..... 148
Standardverdier for kondisjonsberegning..... 149
Vurderinger av løpsøkonomi..... 149
FTP-verdier..... 149
Klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer..... 150
Hjulstørrelse og -omkrets..... 150

**Datafelter..... 151**

# Innledning

**⚠ ADVARSEL!**

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

***LES DETTE***

LTE- og satellittilkoblede funksjoner, inkludert SOS, krever et aktivt inReach® abonnement, og er bare tilgjengelige for fēnix® 9 Pro - inReach-klokken.

## Startveiledning

Når du bruker klokken for første gang, bør du følge fremgangsmåten nedenfor for å konfigurere den og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

1. Hold inne for å slå på klokken (*Knappefunksjoner*, side 6).
2. Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.

   Under førstegangsoppsettet kan du parkoble telefonen med klokken for å motta varsler, synkronisere aktivitetene dine med mer (*Parkobling av telefon*, side 99). Hvis du oppgraderer fra en kompatibel klokke, kan du overføre klokkeinnstillinger, lagrede løyper og mye annet ved å parkoble den nye fēnix® klokken med telefonen.
3. Hvis du har en fēnix 9 Pro - inReach® klokke, fullfører du aktiveringen av inReach abonnementet i Garmin Messenger™ appen for å bruke LTE- og satellittilkoblede funksjoner (*LTE- og satellittilkoblede funksjoner for fēnix® 9 Pro - inReach®*, side 102).
4. Lad klokken (*Lading av klokke*, side 143).
5. Se etter programvareoppdateringer (*Systeminnstillinger*, side 137).

   Du bør oppdatere programvaren på klokken jevnlig for å få den beste opplevelsen. Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
6. Start en aktivitet (*Starte en aktivitet*, side 24).

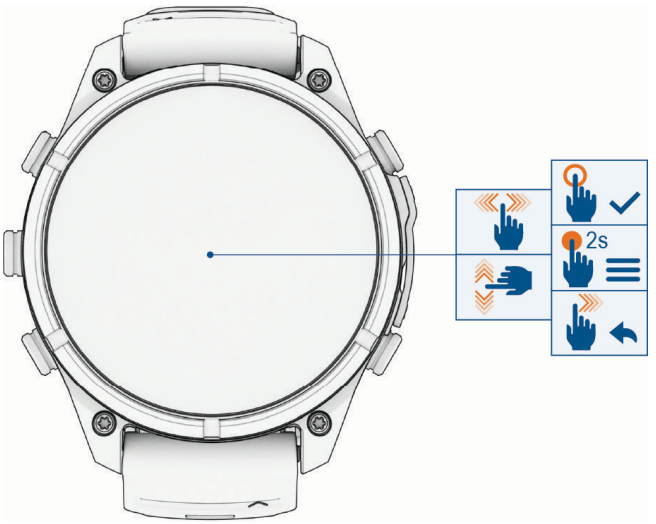
## Knappefunksjoner




**TIPS:** Du kan tilpasse visse funksjoner for knappetrykk og opprette nye knappesnarveier (*Tilpasse knappesnarveier*, side 137).

| | |
|---|---|
| 1<br>Knapp øverst til venstre | • Trykk for å lyse opp skjermen.<br>• Trykk raskt to ganger på knappen for å slå lommelykten på eller av (*Bruke LED-lommelykten*, side 66).<br>• Hold inne knappen i tre sekunder for å slå på enheten.<br>• Hold inne knappen i to sekunder for å vise kontrollmenyen (*Kontroller*, side 64).<br>• På en fēnix® 9/9 Pro klokke med et aktivt inReach® abonnement holder du inne i fem sekunder for å be om assistanse (*Be om assistanse*, side 128).<br>• På en fēnix 9 Pro - inReach klokke med et aktivt inReach abonnement, holder du inne knappen i fem sekunder for å starte en SOS-redningsaksjon (*SOS for fēnix® 9 Pro - inReach®*, side 105). |
| 2<br>Knapp i midten til venstre | • Trykk på knappen fra urskiven for å vise varslingssenteret (*Vise varsler*, side 100).<br>• Trykk på knappen for å bla gjennom menyer eller dataskjermbilder.<br>• Hold inne knappen fra urskiven for å åpne hovedmenyen.<br>• Hold inne knappen for å åpne en kontekstmeny hvis en slik er tilgjengelig i denne delen av brukergrensesnittet. |
| 3<br>Knapp nederst til venstre | • Trykk på urskiven for å bla gjennom oversiktsløkken (*Se på oversiktene*, side 70).<br>• Trykk på knappen for å bla gjennom menyer eller dataskjermbilder.<br>• Hold inne knappen for å åpne musikkontrollene (*Lytt til musikk*, side 130). |
| 4<br>Knapp øverst til høyre | • Trykk for å velge et alternativ i en meny.<br>• Trykk på knappen fra urskiven for å åpne appene og aktivitetsmenyen (*Programmer og aktiviteter*, side 10).<br>• Trykk på knappen for å starte eller stoppe en aktivitet (*Starte en aktivitet*, side 24).<br>• Hold inne knappen for å åpne talekommandofunksjonen (*Bruke talekommandoer*, side 16). |
| 5<br>Knapp nederst til høyre | • Trykk for å gå tilbake til forrige skjermbilde.<br>• Trykk på knappen for å registrere en runde, hvile eller gå videre til neste treningstrinn under en aktivitet.<br>• Hold inne knappen for å se en liste over nylig brukte apper. |

## Berøringsskjermfunksjoner




- Trykk for å velge et alternativ i en meny.
- Hold nede for å vise menyen.
- Hold nede urskivens datafelter for å åpne oversikten eller funksjonen.

  **MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle urskiver.
- Trykk på et ikon øverst på urskiven for å fortsette å bruke den aktive appen eller aktiviteten.
- Sveip nedover på urskiven for å vise varslingssenteret.
- Sveip oppover på urskiven for å bla gjennom oversiktlisten.
- Sveip til venstre fra urskiven for å åpne apper og aktivitetsmenyen.
- Gå til menyen for kontroller, oversikter eller apper, og hold inne på urskiven for å redigere, legge til eller endre rekkefølgen på alternativene.

- Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom menyene.
- Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
- Dekk til skjermen med håndflaten for å gå tilbake til urskiven og skru ned lysstyrken på skjermen.

### Aktivere og deaktivere berøringsskjermen

- Hold inne og .
- Hold inne , og velg .
- Hold inne , velg **Klokkeinnstillinger** > **Skjerm og lysstyrke** > **Trykkskjerm** og velg et alternativ.

## GPS-status og statusikoner

Under utendørsaktiviteter blir statuslinjen grønn når GPS-en er klar. Et blinkende ikon betyr at klokken søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

| GPS | GPS-status |
|---|---|
| | Batteristatus |
| | Status for telefontilkobling |
| | Wi-Fi® teknologistatus |
| | Flymodusstatus |
| | Status for LiveTrack |
| | Status for GroupTrack |
| | LTE-status |
| | Pulsstatus |
| | Status for Bluetooth® teknologi |
| | ANT+® tilkoblingsstatus |
| | Status for Running Dynamics Pod |
| | Status for hastighets- og kadenssensor |
| | Status for sykkellykter |
| | Status for sykkelradar |
| | Status for utvidet visningsmodus |
| | Status for smartrulle |
| | Status for kraftmåler |
| | tempe™ sensorstatus |

## Tilpasse urskiven

Du kan tilpasse informasjonen på og utseendet til urskiven eller aktivere en installert Connect IQ™ urskive (*Connect IQ-funksjoner*, side 109).

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Urskive**.
3. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil redigere urskiven, velger du .
   - Hvis du vil legge til og redigere en ny urskive, velger du **Legg til ny**, velger en kategori (kunfēnix® 9/9 Pro AMOLED ) og velger > .

     **MERK:** Når du legger til en urskive, vises den i favorittlisten. Når du når maks antall favoritter, må du slette en urskive fra favorittlisten for å legge til en ny urskive.
4. Velg et alternativ:

   **MERK:** Ikke alle alternativer er tilgjengelige for alle urskiver. Noen urskiver har flere alternativer, for eksempel en alternativ tidssone eller flere stiler.
   - Velg **Bruk** for å aktivere urskiven.

- Velg **Data**, bla, og velg et felt du vil redigere. Deretter blar og velger du et alternativ for å endre dataene som vises på urskiven.
- Hvis du vil legge til eller endre en detaljfarge for den digitale urskiven, velger du **Aksentfarge**. Deretter blar og velger du et alternativ.
- Hvis du vil endre fargen på dataene som vises på urskiven, velger du **Datafarge**. Deretter blar og velger du et alternativ.
- Hvis du vil endre bakgrunnsfargen, velger du **Bakgrunnsfarge**. Deretter blar og velger du et alternativ.
  **MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på fēnix 9/9 Pro AMOLED-modeller.
- Hvis du vil fjerne urskiven fra favorittlisten, velger du **Slett**.

# Programmer og aktiviteter

Klokken din leveres med en rekke forhåndslastede programmer og aktiviteter.

**Apper**: Apper har interaktive funksjoner for klokken, for eksempel visning av treningsøkter eller muligheten til å ringe noen fra klokken (*Apper*, side 10).

**Aktiviteter**: Klokken leveres med forhåndsinstallerte apper for innendørs- og utendørsaktiviteter, blant annet for løping, sykling, styrketrening, bassengsvømming og mer (*Aktiviteter*, side 23). Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokken sensordata. Du kan lagre disse og dele dem med Garmin Connect™ nettsamfunnet.

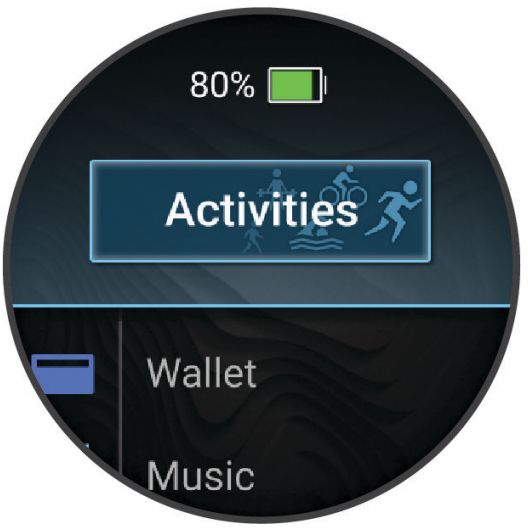
Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

**Connect IQ™ programmer**: Du kan legge til funksjoner på klokken din ved å installere apper fra Connect IQ appen (*Connect IQ-funksjoner*, side 109).

## Apper

Du kan tilpasse klokken ved hjelp av appmenyen, der du raskt kan få tilgang til klokkefunksjoner og alternativer. Enkelte apper krever en Bluetooth® tilkobling til en kompatibel telefon. Mange apper finnes også i oversiktene (*Oversikter*, side 68) eller kontrollene (*Kontroller*, side 64).

Trykk på på urskiven, og trykk på for å bla gjennom appene.




| Navn | Mer informasjon |
|---|---|
| ABC | Velg for å vise kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon. |
| Anker | Velg for å markere en ankerposisjon (*Merke ankerposisjonen*, side 22). |
| Send puls | Velg for å sende pulsdata til en parkoblet enhet (*Send pulsdata*, side 115). |
| Kalkulator | Velg for å bruke kalkulatoren, inkludert tipskalkulatoren. |
| Kalender | Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen. |
| Klokker | Velg for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke, alternativ tidssone eller nedtelling til en hendelse (*Klokker*, side 84). |
| Connect IQ™ | Velg for å bruke Connect IQ Store på klokken din (*Connect IQ-funksjoner*, side 109). |
| Epic | Velg for å starte, vise eller avslutte en Garmin Epic, som er en samling av aktiviteter, løyper og biometriske data for et bestemt tidsrom (*Starte en Garmin Epic*, side 20). |
| Feltverktøy | Velg for å åpne apper for utendørs utflukter, for eksempel apper for kompass, høydemåling eller referansepunkt. |
| Fiskevarsel | Velg for å vise prognoser for de beste dagene og tidspunktene å fiske på basert på posisjonen din, månefasen og når månen går opp og ned. Du kan se dagens rangering og mer eller mindre viktig fôringstid. |
| Garmin Share | Velg for å sende eller motta data med andre Garmin® enheter (*Garmin® Del*, side 106). |

| Navn | Mer informasjon |
|---|---|
| Health Snapshot™ | Velg for å registrere flere viktige helsemålinger, for eksempel gjennomsnittspuls, stressnivå og respirasjonsfrekvens, mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. |
| Historikk | Velg for å vise registrert aktivitetslogg, registreringer og totaler (*Bruke historikk*, side 88). |
| Livsstilsloggføring | Velg for å spore de daglige aktivitetene dine, og se hvordan aktivitetene påvirker visse helsemålinger i Garmin Connect™-appen. |
| Kart | Velg for å vise kartet (*Vise kartet*, side 119). |
| Kartadministrator | Velg for å vise og administrere nedlastede kart (*Administrering av kart*, side 120). |
| Mål høyde | Velg for å måle høyden til en funksjon, for eksempel en bakke eller en foss (*Måle høyden til et landemerke*, side 67). |
| Messenger | Velg for å vise og sende meldinger fra Garmin Messenger™ telefonappen (*Bruke Messenger-appen*, side 18).<br>På en fēnix® 9 Pro - inReach® klokke med et aktivt inReach abonnement kan du bruke klokkens LTE- eller kommunikasjonssatellittilkobling til å sende meldinger, sende Check-in-meldinger eller se etter nye meldinger. |
| Messenger-anrop | På en fēnix 9 Pro klokke velger du for å vise anropsloggen eller foreta et taleanrop (*Ringe fra appen Messenger-anrop*, side 18). |
| Månefase | Velg for å vise tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din. |
| Musikk | Velg for å kontrollere lydavspilling med klokken (*Lytt til musikk*, side 130). |
| Varsler | Velg for å vise telefonvarsler (*Vise varsler*, side 100). |
| Ernæring | Velg for å spore den daglige ernæringen din, inkludert kalorier og hovednæringsstoffer. Du kan også loggføre matinntaket ditt. Du må ha et Garmin Connect+ aktivt abonnement for å spore og vise ernæringsinformasjon (*Garmin Connect+™ abonnement*, side 108). |
| Telefon | Velg for å åpne telefonkontrollene, for eksempel kontakter og talltastaturet (*Ringe fra Telefon-appen*, side 99). |
| Telefonassistent | Velg for å si en kommando til telefonens taleassistent (*Bruke telefonassistenten*, side 99). |
| Planlegg dykk | Velg for å beregne maksimal driftsdybde, respirasjonsgass eller dekompresjonsgrensen for et dykk (*Dykkerplanlegging*, side 21). |
| Projiser veipunkt | Velg for å lagre en ny posisjon ved å projisere avstanden og retningen fra gjeldende posisjon (*Projisere et veipunkt*, side 126). |
| Pulsoksymetri | Velg for å utføre en pulsoksymetermåling (*Pulsoksymeter*, side 115). |
| Referansepunkt | Velg for å angi et referansepunkt for å angi retningen og avstanden til en posisjon eller kurs (*Angi et referansepunkt*, side 126). |
| Lagrete | Velg for å vise lagrede posisjoner, løyper og veipunkter (*Bruke Lagret-appen*, side 15). |
| Innstillinger | Velg for å åpne menyen med innstillinger. |
| Sportsresultater | Velg for å spore collegelag eller profesjonelle idrettslag med resultater og sanntidsdata. |
| SOLOPPGANG OG SOLNEDGANG | Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring. |
| Tidevann | Velg for å vise tidevannsinformasjon om en posisjon (*Vise tidevannsinformasjon*, side 21). |
| Tips | Velg for å se interaktive klokketips, finne ut mer om nye funksjoner på klokken og skanne en direktelenke til support.garmin.com for å få tilgang til brukerveiledningen for klokken. |
| Dorgemotor | Velg for å bruke klokken din som en fjernkontroll for en Garmin dorgemotor (*Parkoble klokken og dorgemotoren*, side 23). |
| Talekommando | Velg for å si en kommando som klokken skal utføre (*Bruke talekommandoer*, side 16). |
| Talenotater | Velg for å ta opp et talenotat (*Ta opp et talenotat*, side 16). |
| Wallet | Velg for å åpne Garmin Pay™ lommeboken (*Garmin Pay™*, side 19). |
| Været | Velg for å se gjeldende værmelding og forhold. |
| Vektovervåking | Velg for å vise nylige vekttrender og historikk. Du kan legge inn vekten din manuelt. Hvis du har en Index™ vekt som er parkoblet med Garmin Connect kontoen, vises vektdataene i appen. |

| Navn | Mer informasjon |
|---|---|
| Treningsøkter | Velg for å vise lagrede treningsøkter (*Treningsøkter*, side 12). |
| Xero Chronograph | Velg for å få tilgang til Xero® kronografføktkontroller og se ballistikkdata (*Bruke Xero® Chronograph-appen*, side 20). |

## Treningsøkter

Du kan opprette tilpassede treningsøkter som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Under aktiviteten kan du vise dataskjermbilder som er spesifikke for treningsøkten, og som inneholder informasjon om treningsøktens ulike trinn, for eksempel distansen for et trinn eller det gjeldende tempoet.

**På klokken din**: Du kan åpne treningsøktappen fra applisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken (*Programmer og aktiviteter*, side 10).

Du kan også se treningshistorikken din.

**I appen**: Du kan opprette og finne flere treningsøkter eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøkter, og overføre dem til klokken (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect™*, side 13).

Du kan planlegge treningsøkter.

Du kan oppdatere og redigere de gjeldende treningsøktene dine.

### Starte en treningsøkt

Klokken kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

1. Trykk på på urskiven.

   **TIPS:** Hvis du allerede har en planlagt eller foreslått treningsøkt i dag, kan du bla ned og velge **Treningsøkter**.
2. Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
3. Trykk på , og velg **Trening**.
4. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil at klokken skal foreslå en treningsøkt når du har valgt intensitets- og tidsmålene dine, velger du **Rask treningsøkt**.
   - Hvis du vil starte en intervalltrening, velger du **Mål og intervaller** eller **Intervaller** (*Starte en intervalltreningsøkt*, side 13).
   - Hvis du vil starte en treningsøkt med et treningsmål, velger du **Mål og intervaller** eller **Angi et mål** (*Angi et treningsmål*, side 14).
   - Hvis du vil starte en forhåndsinnlastet eller lagret treningsøkt, velger du **Bibliotek med treningsøkter** (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect™*, side 13).
   - Hvis du vil starte en planlagt treningsøkt fra Garmin Connect™ treningskalenderen, velger du **Treningskalender** (*Om treningskalenderen*, side 15).

   **MERK:** Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
5. Velg en treningsøkt.

   **MERK:** Bare treningsøkter som er kompatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.
6. Velg eventuelt **Utfør treningsøkt**.
7. Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten alle trinnene i treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt), målet (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata. Den viser også animerte instruksjoner for styrketrenings-, yoga-, kondisjons- og pilatesøkter.

### Treningsutførelsesscore

Etter at du har fullført en treningsøkt, viser klokka treningsutførelsesscoren basert på hvor nøyaktig du fullførte treningsøkten. De aktive treningsøkttrinnene prioriteres høyest, og det måles hvor nært innsatsnivået ditt samsvarer med trinnmålet, og om du har fullført alle trinnene. Oppvarmings- og restitusjonstrinn har en lavere påvirkning på scoren din. Nedtrappingstrinnet påvirker ikke treningsutførelsesscoren din i det hele tatt.

Treningsutførelsesscore vises bare for løpe- eller sykkeltreningsøkter.

| | |
|---|---|
| | Bra, 67 til 100 % |
| | Gjennomsnittlig, 34 til 66 % |
| | Lav, 0 til 33 % |

### Følge en treningsøkt fra Garmin Connect™

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto (*Garmin Connect™*, side 107).

1. Velg et alternativ:
   - Åpne Garmin Connect appen, og velg •••.
   - Gå til **connect.garmin.com**.
2. Velg **Trening og planlegging** > **Treningsøkter**.
3. Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.
4. Velg eller **Send til enhet**.
5. Følg instruksjonene på skjermen.

### Utfør en daglig foreslått treningsøkt

Før klokken kan foreslå en daglig treningsøkt, må du ha en kondisjonsberegning for den aktiviteten (*Om kondisjonsberegninger*, side 72).

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg **Løping**, og velg en aktivitet.
   - Velg **Sykling**, og velg en aktivitet.
4. Trykk på , og velg en daglig foreslått treningsøkt.

   Det vises ikke noen foreslått treningsøkt hvis du har en planlagt hviledag eller følger et annet treningsprogram.
5. Bla ned for å vise informasjon om treningsøkten, for eksempel skritt og beregnet fordel.
6. Bla opp igjen, og velg et alternativ:
   - Velg **Utfør treningsøkt** for å utføre treningsøkten.
   - Hvis du vil hoppe over treningsøkten, velger du **Mer** > **Lukk**.
   - Hvis du vil se forslag til treningsøkter for den kommende uken, velger du **Mer** > **Flere forslag**.
   - Hvis du vil se treningsøktinnstillingene, for eksempel treningsdager, måltype og treningsmeldinger, velger du **Mer** > **Innstillinger**, og deretter velger du et alternativ.

     **TIPS:** Hvis du deaktiverer alternativet **Varsel om økt**, kan du aktivere det igjen senere. Fra aktiviteten velger du **Trening** > **Bibliotek med treningsøkter** > **Daglige forslag**, velger en treningsøkt og velger **Mer** > **Innstillinger** > **Varsel om økt**.

Den foreslåtte treningsøkten oppdateres automatisk i henhold til endringer i treningsvaner, restitusjonstid og kondisjonsberegning.

### Starte en intervalltreningsøkt

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
3. Bla ned.
4. Velg **Trening**.
5. Velg et alternativ:
   - Velg **Intervaller**.
   - Velg **Mål og intervaller** > **Intervaller**.
6. Velg et alternativ:
   - Velg **Åpen antall repitisjoner** for å markere intervallene og hvileperiodene dine manuelt ved å trykke på .
   - Velg **Strukturerte repetisjoner** > **Utfør treningsøkt** for å bruke en intervalltreningsøkt basert på distanse eller tid.
7. Velg om nødvendig ✓ for å inkludere en oppvarming før treningsøkten.
8. Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.
9. Når intervalltreningsøkten består av en oppvarming, trykker du på for å starte på det første intervallet.

10 Følg instruksjonene på skjermen.

11 Du kan når som helst trykke på for å stoppe det gjeldende intervallet eller den gjeldende hvileperioden og gå til neste intervall eller hvileperiode (valgfritt).

Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

**Tilpass en intervalltreningsøkt**

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
3 Trykk på .
4 Velg **Trening**.
5 Velg et alternativ:
   - Velg **Intervaller**.
   - Velg **Mål og intervaller** > **Intervaller**.
6 Velg **Strukturerte repetisjoner**.
7 Trykk på .
8 Velg **Mer** > **Rediger treningsøkt**.
9 Velg ett eller flere alternativer:
   - Velg **Intervall** for å angi intervallvarighet og -type.
   - Velg **Hvile** for å angi hvilevarighet og -type.
   - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeter**.
   - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming** > **På**.
10 Trykk på .

Klokken lagrer egendefinerte intervalltreningsøkter til du redigerer treningsøkten igjen.

**Angi et treningsmål**

Funksjonen for treningsmål fungerer med Virtual Partner®, slik at du kan trene mot et mål for distanse, distanse og tid, distanse og tempo, eller distanse og hastighet som du selv har angitt. Når du trener, gir klokken deg tilbakemeldinger i sanntid om hvor nær du er å nå treningsmålet ditt.

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
3 Bla ned.
4 Velg **Trening**.
5 Velg et alternativ:
   - Velg **Angi et mål**.
   - Velg **Mål og intervaller**.

   **MERK:** Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
6 Velg et alternativ:
   - Velg **Distanse og Tid** for å velge et mål for distanse og tid.
   - Velg **Distanse og tempo** eller **Distanse og hastighet** for å velge et mål for distanse og tempo eller hastighet.
   - Velg **Bare distanse** for å velge en forhåndsinnstilt distanse eller angi en egendefinert distanse.
   - Velg **Kalorier** for å velge et kalorimål.
7 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.

**Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet**

Den kritiske svømmehastighetsverdien (CSS) er resultatet av en tempobasert test uttrykt som et tempo per 100 meter. CSS-verdien din er den teoretiske hastigheten som du kan opprettholde kontinuerlig uten utmattelse. Du kan bruke CSS til å styre treningshastigheten og overvåke forbedringen.

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Svømming** > **Basseng**.
3 Bla ned.

4 Velg **Trening** > **Bibliotek med treningsøkter** > **Kritisk svømmehastighet** > **Utfør en test av kritisk svømmehastighet**.
5 Bla ned for å forhåndsvise trinnene i treningsøkten (valgfritt).
6 Trykk på .
7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
8 Følg instruksjonene på skjermen.

### Bruke Virtual Partner®

Virtual Partner funksjonen er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå målene dine. Du kan angi et tempo for Virtual Partner funksjonen og konkurrere mot det.

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Trykk på  på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
4 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Virtual Partner**.
5 Angi tempo eller hastighet.
**MERK:** Du kan endre rekkefølgen på dataskjermbildene (valgfritt).
6 Start aktiviteten (*Starte en aktivitet*, side 24).
7 Bla til Virtual Partner skjermbildet for å se hvem som leder.

### Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

Du kan løpe om kapp med aktivitetstiden fra en tidligere registrert aktivitet eller en nedlastet Garmin Connect™-løype. Denne funksjonen fungerer med Virtual Partner®, slik at du kan se hvor langt foran eller bak du ligger under aktiviteten.

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Trykk på  på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
3 Bla ned.
4 Velg **Trening** > **Konkurrer mot deg selv**.
5 Velg et alternativ:
- Hvis du løpe om kapp med en aktivitet, velger du **Fra logg** og velger aktiviteten.
- Hvis du vil løpe om kapp med en løype, velger du **Nedlastet**, velger en løype og velger **Utfør løype**.

6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Lagre**.

### Om treningskalenderen

Treningskalenderen på klokken er en utvidelse av treningskalenderen eller planen du konfigurerer på Garmin Connect™ kontoen din. Når du har lagt til et par treningsøkter i Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheten. Alle planlagte aktiviteter som har blitt sendt til enheten, vises i kalenderoversikten. Når du velger en dag i kalenderen, kan du vise eller utføre treningsøkten. Den planlagte treningsøkten ligger på klokken uavhengig av om du fullfører eller hopper over økten. Når du sender planlagte treningsøkter fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

### Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect™ kontoen din har et tilpasningsdyktig treningsprogram og en Garmin® Coach som passer treningsmålene dine. Du kan for eksempel svare på et par spørsmål og finne en plan som kan hjelpe deg med å fullføre et 5 km-løp. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato. Når du starter på et treningsprogram, legges Garmin Coach-oversikten til i oversiktslisten på fēnix® klokken.

## Bruke Lagret-appen

Du kan bruke Lagret-appen til å vise de lagrede posisjonene og løypene dine.

1 Trykk på  på urskiven.
2 Velg **Lagrete**.
3 Velg et lagret element.
4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil navigere til posisjonen, velger du **Gå til**.
- Velg **Utfør løype** hvis du vil navigere i løypen.
- Velg **Vis løypepunkter** for å vise løypepunkter, for eksempel vannpauser, hindringer eller bratte stigninger.

  **TIPS:** Du kan legge til løypepunkter når du oppretter en løype i Garmin Connect™ appen (*Opprette en løype på Garmin Connect™*, side 124).
- Velg **Mer** > **Utfør løype i revers** hvis du vil starte løypen i revers.
- Hvis du vil redigere ruteinnstillingene, for eksempel unngåelses- og veiledningsvarsler, velger du **Mer** > **Ruteinnstillinger**.
- Velg **Mer** > **Detaljer** for å vise posisjonsinformasjon.
- Velg **Mer** > **Rediger** hvis du vil redigere posisjonsinformasjon eller løypedetaljer.
- Velg **Mer** > **Varselinnstillinger** hvis du vil redigere varslene som vises mens du navigerer.
- Velg **Mer** > **Vis stigninger** hvis du vil vise en liste over stigninger i løypen.
- Hvis du vil vise løypen på kartet, selv når du ikke navigerer, velger du **Mer** > **Vis på kart**.
- Hvis du vil dele posisjonen eller løypen med funksjonen **Garmin Share**, velger du **Mer** > **Del** (*Garmin® Del*, side 106).
- Velg **Mer** > **Slett** hvis du vil slette posisjonen eller løypen.

## Ta opp et talenotat

Du kan ta opp og lytte til talenotater ved hjelp av klokkens innebygde høyttaler og mikrofon.

1. Velg et alternativ:
   - Trykk på på urskiven.
   - Hold inne .
2. Velg **Talenotater**.
3. Velg .
4. Velg et alternativ:
   - Velg **Posisjon** for å lagre GPS-posisjonen din med talenotat.
   - Velg **Volum** for å justere høyttalervolumet.
5. Velg .
6. Snakk inn talenotatet.
7. Velg .
8. Velg et alternativ:
   - Velg for å spille av talenotatet.
   - Velg for å endre navn på eller slette talenotatet.
   - Velg for å vise posisjonen for talenotatet på kartet.
   - Trykk på og velg for å se talenotat-biblioteket.

## Bruke talekommandoer

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne .
   - Trykk på på urskiven og velg **Talekommando**.
   - Hold inne og velg **Talekommando**.

     **MERK:** Du kan redigere kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen*, side 66).
   - Si **"OK Garmin"**.

     **MERK:** Du kan aktivere klokkeaktiveringsfrasen **"OK Garmin"** i systeminnstillingene (*Aktivere et aktiveringsord for klokken*, side 140).
2. Gi klokken en talekommando (*Talekommandoer for klokken*, side 16).

### Talekommandoer for klokken

Talekommandosystemet er utformet for å oppdage naturlig tale. Dette er en liste over vanlige talekommandoer, men klokken krever ikke disse nøyaktige setningene (annet enn *OK Garmin*). Du kan prøve å si variasjoner av disse kommandoene på en måte som er naturlig for deg. Du finner tips om talekommandoer og feilsøkingsinformasjon på garmin.com/voicecommand/tips.

| Stemmeaktiveringsord | Funksjon |
|---|---|
| "OK Garmin" | Aktiverer klokken slik at den lytter etter talekommandoer |

| Talehjelpkommando | Funksjon |
|---|---|
| What can I say? | Viser en liste over vanlige talekommandoer |

### Enhets- og skjermfunksjoner

| Talekommando | Funksjon |
|---|---|
| Find my phone | Spiller av et lydvarsel på den parkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth® rekkevidde. |
| Disable do not disturb | Deaktiverer Ikke forstyrr-modusen for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. |
| Turn on airplane mode | Aktiverer flymodus, som slår av all trådløs kommunikasjon. |
| Increase brightness | Øker lysstyrkenivået. |
| Decrease brightness | Reduserer lysstyrkenivået. |
| Set brightness to 80 | Stiller inn lysstyrkenivået til en angitt prosentandel. Mulige tall er 0–100 %. |

### Klokkefunksjoner

| Talekommando | Funksjon |
|---|---|
| Set a timer for fifteen minutes | Angir en nedtellingstidtaker for den angitte tiden. |
| Pause timer | Stopper nedtellingstidtakeren som er i gang. |
| Resume timer | Gjenopptar nedtellingstidtakeren som er satt på pause. |
| Cancel timer | Avbryter nedtellingstidtakeren som er i gang. |
| Start stopwatch | Starter stoppeklokken. |
| Stop stopwatch | Stopper stoppeklokken. |
| Wake me up at 3:15 a.m. | Angir en engangsalarm for det angitte klokkeslettet. |

### App- og aktivitetsfunksjoner

| Talekommando | Funksjon |
|---|---|
| Show me the weather | Åpner vær-appen. |
| Open the calendar | Åpner kalender-appen. |
| Start a run | Starter en Løp-aktivitet. |
| Start hiking | Starter en Fotvandring-aktivitet. |
| Open the triathlon app | Starter en Triatlon-aktivitet. |

**MERK:** Appene og aktivitetene som er oppført, er eksempler, men du kan styre alle standardappene og aktivitetene med talekommandoer (*Apper*, side 10, *Aktiviteter*, side 23).

### Navigasjonsfunksjoner

| Talekommando | Funksjon |
|---|---|
| Begin navigation | Åpner Navigasjon-menyen for å navigere til en destinasjon. |
| Save location | Lagrer gjeldende posisjon. |
| Switch to the compass app | Åpner kompasset. |

### Mediefunksjoner

| Talekommando | Funksjon |
|---|---|
| Change volume to 8 | Justerer volumet til det angitte nivået. Mulige tall er 0–10 eller 0–100 %. |
| Increase volume | Øker lydvolumet. |
| Decrease volume | Senker lydvolumet. |
| Play music | Spiller av det valgte mediet. |
| Next song | Spiller av neste mediespor. |
| Previous song | Spiller av forrige mediespor. |
| Pause music | Stopper mediet som spilles av. |

| Talekommando | Funksjon |
|---|---|
| Mute | Demper all lyd. |
| Unmute | Skrur på all lyd. |

## Bruke Messenger-appen

**⚠ FORSIKTIG**

Ikke-satellittmeldingsfunksjonene til Garmin Messenger™ appen bør ikke brukes som den eneste måten å tilkalle nødhjelp på.

***LES DETTE***

Hvis du vil bruke Messenger-appen, må fēnix® 9/9 Pro- ellerfēnix 9 Pro - inReach®-klokken uten et aktivt inReach abonnement kobles til Garmin Messenger appen på en kompatibel smarttelefon med Bluetooth® teknologi (*Garmin Messenger™ appen*, side 110).

Med Messenger-appen på klokken kan du vise, skrive og svare på meldinger fra Garmin Messenger appen på telefonen. På en fēnix 9 Pro - inReach-klokke med et aktivt inReach abonnement kan du bruke klokkens LTE- eller satellittilkobling til å sende egendefinerte meldinger, sende Check-in-meldinger eller se etter nye meldinger.

1. Velg et alternativ:
   - Trykk på på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Hold inne .
2. Velg **Messenger**.
3. Hvis dette er den første gangen du bruker **Messenger**-funksjonen, kan du skanne QR-koden med telefonen din og følge instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og konfigureringen.
4. Velg et alternativ på klokken din:
   - Hvis du vil skrive en ny melding, velger du og en mottaker. Velg deretter en forhåndsskrevet melding eller skriv en ny melding.

     **TIPS:** På en fēnix 9 Pro - inReach-klokke kan du velge for å ta opp en talemelding.
   - Hvis du vil sende en Check-in-melding på en fēnix 9 Pro - inReach-klokke, velger du .
   - Hvis du vil se etter nye meldinger på en fēnix 9 Pro - inReach-klokke, velger du .
   - Bla ned og velg en samtale for å vise en samtale.
   - Hvis du vil svare på en melding, velger du en samtale og deretter **Svar**. Velg deretter enten en forhåndsskrevet melding eller skriv en ny melding.
   - På en fēnix 9 Pro - inReach-klokke velger du **Send min posisjon** for å sende en melding med posisjonen din.

     **TIPS:** Du kan velge **Mer** > **Del posisjon** for å få flere alternativer for å legge ved posisjonen din i meldinger.
   - Hvis du vil se den siste kjente posisjonen til kontakten, velger du **Vis posisjon**.

     **MERK:** Kontakten din må aktivere Garmin Locate funksjonen og legge deg til som en godkjent kontakt i Garmin Messenger telefonappen før du kan se den siste kjente plasseringen deres (*Aktiver Garmin Locate sporing*, side 128).

## Ringe fra appen Messenger-anrop

***LES DETTE***

Denne funksjonen er kun tilgjengelig på en fēnix® 9 Pro-klokke.

På enfēnix 9 Pro - inReach®-klokke med et aktivt inReach abonnement, hvis den parkoblede telefonen er tilkoblet og innenfor rekkevidde, blir anropet foretatt ved hjelp av telefonens LTE-tilkobling. Hvis telefonen ikke er koblet til, blir anropet foretatt ved hjelp av klokkens LTE-tilkobling. På en fēnix 9 Pro-klokke uten et aktivt inReach abonnement må den parkoblede telefonen være tilkoblet og innenfor rekkevidde for å foreta et taleanrop.

1. Velg et alternativ:
   - Trykk på på urskiven og velg **Messenger-anrop**.
   - Hold inne , og velg **Messenger-anrop**.
2. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil ringe en kontakt fra Garmin Messenger™ appkontaktlisten på telefonen, velger du og velger et kontaktnavn.

- Hvis du vil ringe til en **Messenger-anrop**-kontakt, blar du nedover og velger et kontaktnavn.

3 Vent mens samtalen kobles opp.
4 Sveip opp for samtalealternativer.
5 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil dempe mikrofonen på klokken, velger du .
   - Hvis du vil justere volumet på klokkens høyttaler, velger du .
   - Hvis du vil sende en tekstmelding via **Messenger**-appen, velger du .
   - Hvis du vil endre lydkilden fra klokken til de tilkoblede hodetelefonene, velger du .
   - Hvis du vil overføre samtalen fra klokken til den tilkoblede telefonen, velger du .
6 Velg for å avslutte samtalen.

## Garmin Pay™

Med Garmin Pay funksjonen kan du bruke klokken din til å betale for kjøp i utvalgte butikker med kreditt- eller debetkort fra en deltakende finansinstitusjon.

### Konfigurere Garmin Pay™ lommeboken

Du kan legge til et eller flere kreditt- eller debetkort fra samarbeidende kortleverandører i Garmin Pay lommeboken. Gå til garmin.com/garminpay/banks for å se hvilke finansinstitusjoner som er med.

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg •••.
2 Velg **Wallet & Garmin Pay** > **Kom i gang**.
3 Følg instruksjonene på skjermen.

### Betale for et kjøp med klokken

Før du kan bruke klokken til å betale for kjøp, må du konfigurere minst ett betalingskort.

Du kan bruke klokken til å betale for kjøp hos steder som deltar.

1 Velg et alternativ:
   - Trykk på på urskiven.
   - Hold inne .
2 Velg **Wallet**.
3 Tast inn det firesifrede passordet.

   **MERK:** Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbakestille passordet i Garmin Connect™ appen.

   Det sist brukte betalingskortet vises.
4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay™ lommeboken, trykker du på for å bytte til et annet kort (valgfritt).
5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.

   Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.
6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

**TIPS:** Når du har angitt passordet og det er riktig, kan du foreta flere kjøp uten passkode i 24 timer mens du fortsatt har på deg klokken. Hvis du tar av deg klokken eller deaktiverer pulsmåling, må du angi passordet på nytt før du foretar et kjøp.

### Legge til et kort i Garmin Pay™ lommeboken

Du kan legge til opptil ti kreditt- eller debetkort i Garmin Pay lommeboken.

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Wallet & Garmin Pay** > .
2 Følg instruksjonene på skjermen.

Når kortet er lagt til, kan du velge kortet på klokken når du betaler.

### Administrere Garmin Pay™ kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

**MERK:** I noen land kan deltakende finansinstitusjoner begrense Garmin Pay funksjonene.

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Wallet & Garmin Pay**.
2 Velg et kort.
3 Velg .

4 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**.
     Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med fēnix® klokken.
   - Hvis du vil slette kortet, velger du 🗑 eller **Fjern kort**.

### Endre Garmin Pay™ passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Hvis du har glemt passordet ditt, må du tilbakestille Garmin Pay funksjonen på fēnix® klokken, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg •••.
2 Velg **Wallet & Garmin Pay** > **Endre passordet**.
3 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med fēnix klokken, må du angi det nye passordet.

## Starte en Garmin Epic

En Garmin Epic er en samling av aktiviteter, posisjoner og biometriske data som du kan se på som en dagbok.

1 Velg et alternativ:
   - Hold inne .
   - Trykk på på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
     **MERK:** Det kan hende du må legge til **Epic** i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen*, side 66), applisten (*Tilpasse applisten*, side 56) eller oversiktlisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).
2 Velg **Epic**.
3 Trykk på .
4 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil starte registreringen uten navigasjon, velger du **Start Epic**.
   - Hvis du vil starte registreringen med løypenavigasjon, velger du **Legg til løype**, velger en løype og velger deretter **Utfør løype**.

### Vise og redigere en Garmin Epic

1 Velg et alternativ:
   - Hold inne .
   - Trykk på på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
     **MERK:** Det kan hende du må legge til **Epic** i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen*, side 66), applisten (*Tilpasse applisten*, side 56) eller oversiktlisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).
2 Velg **Epic**.
   Den gjeldende eller sist lagrede Epic-en vises.
3 Velg et alternativ:
   - Trykk på for å se historikken din.
   - Trykk på , og velg **Gi Epic nytt navn** for å redigere navnet.
   - Trykk på , og velg **Legg til løype** eller **Ny løype** for å følge en løype.
   - Trykk på , og velg **All statistikk** for å se på aktivitetene og statistikken din.
   - Trykk på , og velg **Avslutt Epic** for å lagre og avslutte Garmin Epic.

## Bruke Xero® Chronograph-appen

Du kan bruke klokken til å vise ballistikkdata under en Xero kronograføkt og få tilgang til øktkontroller. Se håndboken for kronografen hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og hvordan du bruker kronografen.

1 Parkoble klokken og Xero kronografen (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96).
2 Trykk på på urskiven.
3 Velg **Xero Chronograph**.
4 Vent mens klokken og kronografen kobles til.
5 Velg et alternativ:
   - Trykk på på klokken, og velg **Ny økt**.

- Start en ny økt på Xero kronografen.

6 Følg instruksjonene på skjermen for å velge våpenmodus og våpeninformasjon.

7 Under økten bruker du klokken til å velge et alternativ:
   - Trykk på for å se skuddlisten.
   - Trykk på for å se alternativmenyen.

## Dykkerplanlegging

Du kan planlegge fremtidige dykk ved hjelp av dykkecomputeren, som å beregne respirasjonsgassen eller tider for dekompresjonsgrenser (NDL).

### Beregne NDL-tid

Du kan beregne tiden for dekompresjonsgrense (NDL) eller maksimumsdybden for et fremtidig dykk. Disse beregningene lagres ikke og blir ikke brukt på det neste dykket.

1 Trykk på .

2 Velg **Planlegg dykk** > **Beregn NDL**.

3 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil beregne NDL basert på gjeldende vevsbelastning, velger du **Dykker nå**.
   - Hvis du vil beregne NDL basert på vevsbelastningen på et senere tidspunkt, velger du **Angi overfl.int.** og angir intervalltiden din på overflaten.

4 Angi en prosentandel for oksygen.

5 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil beregne NDL-tiden, velger du **Angi dybde**, og angi den planlagte dybde for dykket.
   - Hvis du vil beregne maksimumsdybden, velger du **Angi tid**, og angir den planlagte dykketiden.

   NDL-nedtellingsklokka, dybden og maksimal operasjonsdybde (MOD) vises.

   **MERK:** Hvis den planlagte dybden overskrider den maksimale operasjonsdybden for dykkecomputeren eller pustegassen, vises en varselmelding, og den maksimale operasjonsdybden for gass vises i rødt.

6 Trykk på .

7 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil avslutte, velger du **Fullført**.
   - Hvis du vil legge til intervaller i dykket, velger du **+ gjentatt dykk**, og følger instruksjonene på skjermen.

### Beregne pustegass

Du kan beregne PO2-verdien, oksygenprosenten eller den maksimale dybden til et dykk ved å justere to av de tre verdiene. Beregningene påvirkes av vanntypeinnstillingen i dykkeinnstillingene (*Dykkeinnstillinger*, side 46).

1 Trykk på .

2 Velg **Planlegg dykk** > **Beregn gass**.

3 Trykk på eller , og velg et alternativ for å beregne:
   - Velg **PO2**.
   - Velg **O2%**.
   - Velg **Dybde**.

4 Trykk på eller for å endre den første verdien.

5 Trykk på , og trykk deretter på eller for å endre den andre verdien.
   Når du redigerer verdiene, beregner enheten en justert verdi for det merkede alternativet.

6 Om nødvendig trykker du på for å beregne verdien for et annet alternativ.

## Vise tidevannsinformasjon

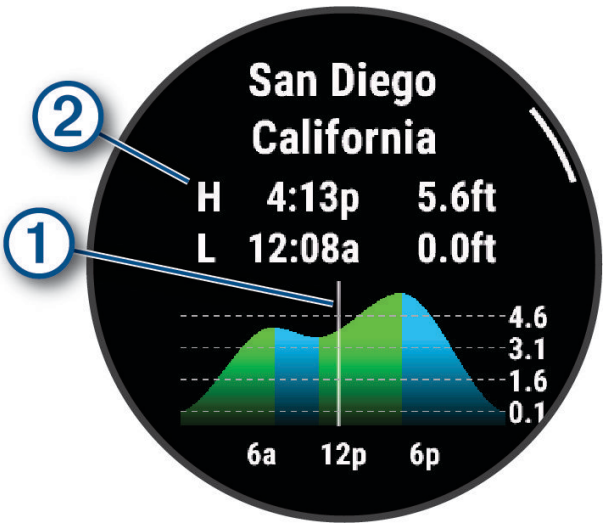
**⚠ ADVARSEL!**

Tidevannsinformasjonen skal bare brukes som informasjon. Det er ditt eget ansvar å ta hensyn til all vannrelatert veiledning, å være oppmerksom på omgivelsene sine og å bruke god dømmekraft i, på og rundt vannet til enhver tid. Hvis du ikke tar hensyn til denne advarselen, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

Du kan vise informasjon om en tidevannsstasjon, inkludert tidevannshøyde og tidspunkt for neste høyvann og lavvann. Du kan lagre opptil ti tidevannsstasjoner.

1 Velg et alternativ:
   - Trykk på ◯ på urskiven.
   - Trykk på ◯ på urskiven.
2 Velg **Tidevann**.
3 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil bruke gjeldende posisjon når du er i nærheten av en tidevannsstasjon, velger du **Gjeldende posisjon**.
   - Hvis du vil angi koordinater for en posisjon, velger du **Koordinater**.
   - Velg **Bruk kart** for å velge en posisjon på kartet.
   - Velg **Lagrede posisjoner** for å velge en lagret posisjon.
   - Hvis du vil angi navnet på en by, velger du **Bysøk**.

   Et 24-timers tidevannskart vises for dagens dato med gjeldende tidevannshøyde ① og informasjon om neste høy- og lavvann ②.




4 Trykk på ◯ for å se tidevannsinformasjon for de kommende dagene.
5 Trykk på ◯, og velg **Angi som favoritt** for å angi denne posisjonen som favorittidevannsstasjonen din (valgfritt).

   Favorittidevannsstasjonen din vises øverst på listen i appen og i oversikten.

   **TIPS:** Hvis du vil legge til flere tidevannsstasjoner, kan du trykke på ◯, velge **Rediger** > **Legg til** og følge instruksjonene i trinn 3.

### Angi et tidevannsvarsel

1 Velg en lagret tidevannsstasjon i **Tidevann**.
2 Trykk på ◯, og velg **Angi varsler**.
3 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil stille inn en alarm som skal høres før høyvann, velger du **Til høyvann**.
   - Hvis du vil stille inn en alarm som skal høres før lavvann, velger du **Til lavvann**.

## Merke ankerposisjonen

**⚠ ADVARSEL!**

Ankerfunksjonen er kun et verktøy for situasjonsforståelse. Den kan kanskje ikke forhindre grunnstøtinger eller kollisjoner under alle omstendigheter. Du er ansvarlig for sikker og forsvarlig betjening av fartøyet, for å være oppmerksom på omgivelsene dine, og for å utvise god dømmekraft på vannet til enhver tid. Hvis du ikke tar hensyn til denne advarselen, kan det føre til skade på eiendom, alvorlig personskade eller dødsfall.

1 Trykk på ◯ på urskiven.
2 Velg **Anker**.
3 Vent mens klokka finner satellittene.
4 Trykk på ◯ og velg **Slipp anker**.

### Ankerinnstillinger

Trykk på ◯ på urskiven, velg **Anker**, hold inne •◯, og velg appinnstillingene.

**Avdriftsradius**: Angir den tillatte avdriftsavstanden under ankring.

**Oppdateringsintervall**: Angir tidsintervallet for oppdatering av ankerdata.

**Ankeralarm**: Aktiverer en alarm når båten beveger seg utenfor avdriftsradiusen.

**Ankeralarms varighet**: Angir ankeralarmens varighet. Når ankeralarmen er aktivert, vises det et varsel hver gang båten beveger seg utenfor avdriftsradiusen i løpet av den angitte alarmvarigheten.

## Fjernkontroll for dorgemotor

### Parkoble klokken og dorgemotoren

Du kan bruke klokken din som en fjernkontroll for en parkoblet Garmin® dorgemotor. Når enheten er parkoblet, kan du styre dorgemotoren med **Dorgemotor**-appen, **Båt**-aktiviteten eller **Fiske**-aktiviteten. Se i dorgemotorens bruksanvisning for å få mer informasjon om bruk av en fjernkontroll.

1. Slå på dorgemotoren.
2. Plasser klokken innen 1 m (3 fot) fra skjermpanelet på dorgemotoren.
3. Trykk på ◯ på klokken, og velg **Dorgemotor**.
4. Trykk tre ganger på ⏻ på dorgemotorens skjermpanel for å aktivere parkoblingsmodus.

   ⇄ på dorgemotorens skjermpanel lyser blått når den søker etter en tilkobling.
5. Trykk på ◯ på klokken for å aktivere parkoblingsmodus.
6. Sjekk at tilgangsnøkkelen som vises på dorgemotorens fjernkontroll, samsvarer med klokken.
7. Trykk på ◯ på klokken for å bekrefte tilgangsnøkkelen.
8. Trykk på ▶ på dorgemotorens fjernkontroll for å bekrefte tilgangsnøkkelen.

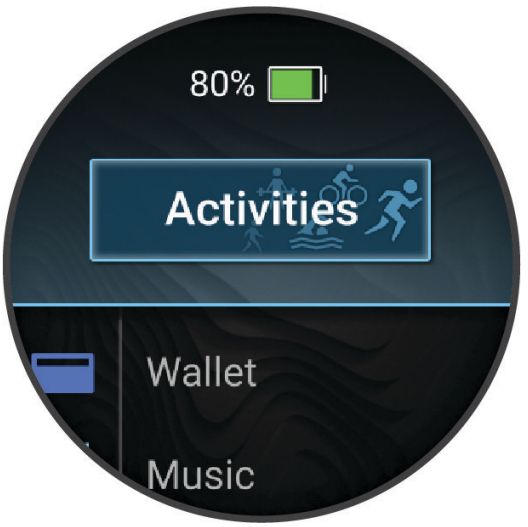
   ⇄ på dorgemotorens skjermpanel lyser grønt når tilkoblingen til klokken din er opprettet.

**TIPS:** Du kan om nødvendig parkoble klokken din med en annen dorgemotor senere via **Sensorer og tilbehør**-menyen (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96).

# Aktiviteter

Trykk på ◯ på urskiven, velg **Aktiviteter**, og trykk på ◯ for å bla gjennom aktivitetene. Listen over favorittaktiviteter vises øverst i listen (*Tilpass listen over favorittaktiviteter*, side 56).

**MERK:** Noen aktiviteter vises i mer enn én kategori.




| Kategori | Aktiviteter |
|---|---|
| Utendørs | Eventyrløp, ArcheryX, Buldring, Diskgolf, Ekspedisjon, Fiske, Golf, Fotvandring, Hesterygg, Jakt, Rulleskøyter, Alpinklatring, Turmarsj, Gang |
| Løping | Innendørsløping, Løp, Baneløp, Terrengløp, Tredemølle, Hinderløp, Ultraløp, Virtuelt løp |
| Sykling | Sykkel, Sykkelpendling, Sykling inne, Sykkeltur, BMX, Sykkelcross, Elsykkel, El-Terrengsykkel, Grussykkel, Terrengsykling, Landeveissykkel |

| Kategori | Aktiviteter |
|---|---|
| Svømming | Åpent vann, Basseng |
| Multisport | Blandet økt, Swimrun, Triatlon |
| Treningsstudio | Boksing, Utholdenhet, Klatre innendørs, Elliptisk maskin, Etasjer oppover, HIIT, Tauhopping, MMA, Mobilitet, Pilates, Trappemaskin, Styrke, Gå innendørs, Langrennsski innendørs, Yoga |
| Dykking | Fridykk, Dykk, Snorkel |
| Vintersport | Frikjøringsski, Snøbrettkjøring i terrenget, Skøyteis, Ski, Snøbrett, Snøscooter, Truger, Langrennsski, klassisk, Langrennsski, skøyting |
| Vannsport | Båt, Kajakk, Kiteboard, Seiling, Seilekspedisjon, Kappseilas, SUP, Surfing, Tubing, Wakeboarding, Wakesurfing, Vannski, Elvepadling, Vindsurfing |
| Lagidretter | Amerikansk fotball, Baseball, Basketball, Cricket, Landhockey, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fotball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc |
| Racketsport | Badminton, Padel, Pickleball, Plattformtennis, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis |
| Motorsport | Terrengbil, Motocross, Motorsykkel, Terreng |
| Roing | Roing, Innendørsroing |
| Annet | Pustetrening, Spill, Jumpmaster, Meditasjon, Tempotrening, Spor meg |

## Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves). Du finner mer informasjon om GPS på garmin.com/aboutGPS.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg en aktivitet blant favorittene dine.
   - Bla til **Mer** aktiviteter-listen, velg en aktivitetskategori og velg en aktivitet.
4. Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til GPS-statuslinjen er fylt.

   Klokken er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
5. Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.

   Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

### Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet (*Lading av klokke*, side 143).
- Når du har valgt en aktivitet, men før du starter aktivitetstidtakeren, trykker du på og blar for å se og oppdatere aktivitetsstatusmenyen.

  **TIPS:** Under en aktivitet kan du holde inne og sveipe ned fra toppen av skjermen for å se aktivitetsstatusmenyen.
- Trykk på for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.

  Du kan velge for å forkaste en runde for visse aktiviteter som støtter manuelle runder, manuelle endringer i sporten og automatiske sportsendringer.
- Trykk på eller for å se flere dataskjermbilder.
- Sveip oppover eller nedover for å vise flere dataskjermbilder.

  **TIPS:** Du kan sveipe nedover fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen under en aktivitet.
- Sveip mot høyre eller venstre for å vise musikkontrollene eller aktivitetsinnstillingene.
- Hold inne under en aktivitet og velg **Endre sport** for å bytte til en annen aktivitetstype.

  Når aktiviteten din består av to eller flere idrettsgrener, registreres den som en multisportsaktivitet.
- Hold inne , velg aktivitetsinnstillingene, og velg deretter **Strømmodus** for å bruke en strømmodus som forlenger batterilevetiden (*Tilpasse strømmodi*, side 135).

### Tips for å forbedre GNSS-satellittmottak

- Synkroniser enheten ofte med Garmin® kontoen din:

- Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express™ appen.
- Synkroniser enheten med Garmin Connect™ appen ved hjelp av en Bluetooth® aktivert telefon.
- Koble enheten til Garmin kontoen din ved hjelp av et trådløst Wi-Fi® nettverk.

Mens enheten er koblet til Garmin kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.
- Bruk klokkeremmer som ikke inneholder metalldeler nær urkassen, for eksempel klokkeremmer i silikon.

## Stoppe en aktivitet

Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

1. Trykk på .
2. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
   - Hvis du vil bytte til neste aktivitetstype under en **Blandet økt**-aktivitet, velger du **Neste aktivitet** (*Registrere en blandet øktaktivitet*, side 40).
   - Hvis du vil lagre aktiviteten og vise detaljene, velger du **Lagre** og deretter et alternativ.

     **MERK:** Når du har lagret aktiviteten, kan du angi egenvurderingsdata (*Evaluer en aktivitet*, side 25).
   - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
   - Hvis du vil lagre aktiviteten og starte eller stoppe en Garmin Epic, velger du **Lagre og start Epic** eller **Lagre og avslutt Epic** (*Starte en Garmin Epic*, side 20).
   - Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.

     Du kan velge for å forkaste en runde under bestemte aktiviteter.
   - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start** > **TracBack**.

     **MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
   - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start** > **Rute**.

     **MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
   - Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Nedtrappingspuls** og venter mens tidtakeren teller ned (*Restitusjonspuls*, side 79).
   - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste** og trykker på .

   **MERK:** Når aktiviteten er stoppet, lagres den automatisk av klokken etter 30 minutter.

### Evaluer en aktivitet

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse egenevalueringsinnstillingen for bestemte aktiviteter (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57).

1. Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** (*Stoppe en aktivitet*, side 25).
2. Velg et tall som samsvarer med den oppfattede innsatsen din.

   **MERK:** Du kan velge for å hoppe over egenevalueringen.
3. Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect™ appen.

## Friluftsaktiviteter

### Gå på turmarsj

Du kan angi ryggsekkvekt og treningsmål for turmarsjaktiviteten.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Turmarsj**.
3. Velg et alternativ:
   - Hvis dette er den første turmarsjaktiviteten din, skriver du inn ryggsekkvekten.
   - Hvis dette ikke er den første turmarsjaktiviteten din, trykker du på og velger **Pakkens vekt** > **Rediger vekt**.
4. Trykk på , og velg **Trening**.
5. Velg et treningsmål (valgfritt):

- Hvis du vil angi et treningsmål basert på ett eller to alternativer, velger du **Angi et mål** (*Angi et treningsmål*, side 14).
- For å bruke treningsmålkalkulatoren for tid, distanse, tempo, kalorier og ryggsekkvekt velger du **Målkalkulator** (*Bruke målkalkulatoren for turmarsj*, side 26).

Når du har angitt et mål, ber klokken deg om å legge til returrute, slik at du kan navigere tilbake til startpunktet.

6 Velg eventuelt ✔ for å inkludere navigering tilbake til start når du kommer halvveis.

7 Trykk på ◯ for å starte aktivitetstidtakeren.

8 Når aktiviteten er fullført, trykker du på ◯ og velger **Lagre**.

### Bruke målkalkulatoren for turmarsj

Målkalkulatoren for turmarsj bruker ryggsekkvekt, distanse, tid, tempo og kalorimål for å opprette en treningsøkt for deg. Når du angir ryggsekkvekt og to mål, beregner klokken de nødvendige verdiene for de to andre målene.

1 Trykk på ◯ på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Turmarsj**.

3 Trykk på ◯, og velg **Trening** > **Målkalkulator**.

4 Velg **Input 1**, og velg et treningsmål.

5 Velg **Input 2**, og velg et treningsmål.

6 Velg **Pakkens vekt**, og angi en vekt.

Klokken viser de nødvendige verdiene for de to gjenværende treningsmålene øverst på skjermen.

7 Velg **Nullstill** for å fjerne verdiene og starte på nytt (valgfritt).

8 Velg **Angi som mål** for å bruke beregningen som treningsmål.

9 Velg eventuelt ✔ for å inkludere navigering tilbake til start når du kommer halvveis.

10 Trykk på ◯ for å starte aktivitetstidtakeren.

11 Når aktiviteten er fullført, trykker du på ◯ og velger **Lagre**.

## Golf

### Spille golf

Du bør lade klokken før du spiller golf (*Lading av klokke*, side 143).

1 Trykk på ◯ på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Golf**.

Enheten lokaliserer satellitter, beregner posisjonen din og velger en bane hvis det bare finnes én bane i nærheten.

3 Hvis en baneliste vises, velger du en bane fra listen.

4 Angi om nødvendig driverdistansen.

5 Velg ✔ for å lagre score.

6 Velg et utslagssted.

Hullinformasjonsskjermbildet vises.




| | |
|---|---|
| 1 | Gjeldende hullnummer. |
| 2 | Par for hullet. |
| 3 | Kart over hullet.<br>Fargede prikker indikerer layupavstander til flagget i meter eller yards. Rødt er 100, hvitt er 150, blått er 200 og gult er 250. |
| 4 | Driverdistanse fra utslagsstedet. |
| 5 | Distanse til fronten, midten og bakerst på greenen. |

**MERK:** Fordi plasseringen til flagget varierer, beregner klokken avstanden til greenens fremre, midtre og bakre del, og ikke til selve flagget.

7 Velg et alternativ:

- Trykk på de fremre, midtre eller bakre avstandene til greenen for å vise PlaysLike avstanden (*PlaysLike-avstandsikoner*, side 29).
- Trykk på • eller for å se mer informasjon, for eksempel handikap og PlaysLike faktorer.
- Trykk på kartet for å vise flere detaljer eller måle avstand med målfunksjonen ved berøring (*Måle avstand ved å angi mål ved berøring*, side 29).
- Trykk på kartet og trykk på • eller for å vise posisjonen og avstanden til en layup eller til fremsiden og baksiden av et hinder.
- Trykk på for å åpne golfmenyen (*Golfmeny*, side 27).

Når du går videre til neste hull, viser klokken automatisk den nye hullinformasjonen.

### Golfmeny

Når du spiller en runde, kan du trykke på for å få tilgang til tilleggsfunksjoner i golfmenyen.

**Se på kart**: Åpner kartet når klokken er i modus med Store tall.

**Vis green**: Flytter flaggposisjonen for å få en mer presis distansemåling (*Flytte flagget*, side 28).

**Virtuell caddie**: Be om en kølleanbefaling fra den virtuelle caddien (*Virtuell caddie*, side 28).

**Bytt hull**: Endrer hullet manuelt.

**Bytt green**: Endrer greenen når mer enn én green er tilgjengelig for et hull.

**Scorekort**: Åpner scorekortet for runden (*Føre poengregnskap*, side 30).

**PinPointer**: Funksjonen PinPointer er et kompass som viser retning når du ikke kan se greenen. Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

**MERK:** Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

**Vind**: Åpner en peker som viser vindretningen og -styrken i forhold til flagget (*Vise vindstyrke og -retning*, side 31).

**Rundeinformasjon**: Viser registrert tid, avstand og skritt som er tilbakelagt. Dette startes og stoppes automatisk når du starter eller avslutter en runde.

**Mål slag**: Viser distansen til det forrige slaget som ble registrert med Garmin AutoShot™ funksjonen (*Vise målte slag*, side 30). Du kan også registrere et slag manuelt (*Måle et slag manuelt*, side 30).

**Køllestatistikk**: Viser statistikken din med hver golfkølle, som informasjon om avstand og nøyaktighet. Vises når du parkobler kompatible Approach® køllesporingssensorer eller aktiverer Henvisning for kølle-innstillingen.

**Egendefinerte mål**: Lagrer en posisjon, som en gjenstand eller et hinder, for det gjeldende hullet (*Lagre egendefinerte mål*, side 31).

**Legg til siste ni**: Legger til de siste ni hullene når du spiller på en bane med ni hull, slik at du kan spille en hel runde.

**SOLOPPGANG OG SOLNEDGANG**: Viser dagens klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.

**Innstillinger**: Tilpasser innstillingene for golfaktivitet (*Golfinnstillinger*, side 28).

**Avslutt runden**: Avslutter runden som spilles.

*Golfinnstillinger*

Under en runde kan du trykke på og velge **Innstillinger** for å tilpasse golfinnstillingene.

**Poengregning**: Gjør det mulig å angi alternativer for poengregnskap (*Innstillinger for poengregnskap*, side 30).

**Driver-distanse**: Angir den gjennomsnittlige distansen ballen tilbakelegger fra utslagsstedet. Driverdistansen vises som en bue på kartet.

**PlaysLike**: Angir innstillinger for PlaysLike-avstandsfunksjonen, som viser justerte avstander til greenen under golfspilling (*PlaysLike-avstandsikoner*, side 29).

**Virtuell caddie**: Gjør at du kan velge automatiske eller manuelle virtuell caddie-kølleanbefalinger. Vises etter at du har spilt fem golfrunder. Spor køllene dine og last opp scorekortene dine i Garmin Golf™ appen.

**Store tall**: Endrer størrelsen på tallene på skjermen for visning av hull.

**Turneringsmodus**: Deaktiverer avstandsfunksjonene PinPointer og PlaysLike. Disse funksjonene er ikke tillatt under sanksjonerte turneringer eller runder for beregning av handicap.

**Golfavstand**: Angir måleenheten for avstand når du spiller golf.

**Golfvindstyrke**: Angir måleenheten for vindstyrke når du spiller golf.

**Køllesporing**: Lar deg konfigurere kompatible Approach® køllesporingssensorer. Henvisning for kølle-innstillingen ber deg om å oppgi hvilken golfkølle du brukte etter hvert slag for å registrere køllestatistikken din (*Registrere statistikk*, side 30).

**Satellitter**: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten (*Satellittinnstillinger*, side 62).

**Registrer aktivitet**: Aktiverer aktivitets-FIT-filopptak. FIT-filer registrerer treningsinformasjon som er tilpasset for Garmin Connect™ nettsiden og appen.

**Trykkskjerm**: Aktiverer berøringsskjermen under golfaktiviteten.

**Parkoble avstandsmåler**: Gjør at du kan parkoble klokken med en kompatibel avstandsmåler.

### Flytte flagget

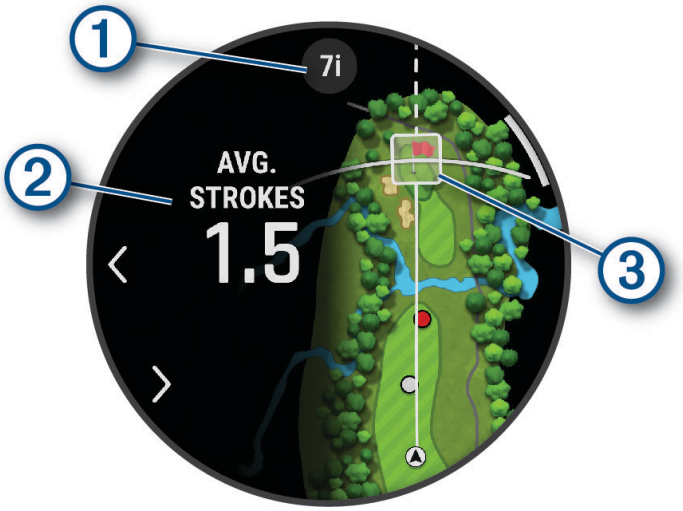
Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggplasseringen.

1. Trykk på på hullvisningen.
2. Velg **Vis green**.
3. Bruk om nødvendig glidebryteren på høyre side av skjermen for å zoome inn eller ut.
4. Trykk på eller dra for å flytte flaggplasseringen.
5. Trykk på .

   Avstandene på hullvisningen oppdateres for å vise den nye flaggplasseringen. Flaggplasseringen lagres bare for den gjeldende runden.

### Virtuell caddie

Før du kan bruke den virtuelle caddien, må du spille fem runder med Approach® køllesporingssensorer eller aktivere Henvisning for kølle-innstillingen (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57), og laste opp scorekortene dine. For hver runde må du koble til en parkoblet telefon med Garmin Golf™ appen. Den virtuelle caddien gir deg anbefalinger basert på hull, vinddata og tidligere resultater med hver kølle.




| | |
|---|---|
| 1 | Viser køllen eller køllekombinasjonen som anbefales for hullet. Du kan velge ❮ eller ❯ for å vise andre køllealternativer. |
| 2 | Viser gjennomsnittlig antall slag som forventes med kølleanbefalingen. |
| 3 | • På en fēnix® 9/9 Pro AMOLED klokke: Viser slagspredningsområdet for ditt neste slag med kølleanbefalingen, basert på slaghistorikken din med køllen.<br>**MERK:** Hvis slagspredningsområdet overlapper med greenen, vises sjansene for at slaget skal nå greenen i prosent.<br>• På en fēnix 9 Pro Solar klokke: Viser sikteretningen for ditt neste slag med kølleanbefalingen, basert på slaghistorikken din med køllen. |

**PlaysLike-avstandsikoner**

PlaysLike avstandsfunksjonen tar hensyn til høydeendringer på banen, vindhastigheten, vindretningen og lufttettheten ved å vise den justerte avstanden til greenen. Når du spiller en runde, kan du trykke på en avstand til greenen for å vise PlaysLike-avstanden. Du kan sveipe opp eller trykke på ◯ for å se hvor mye avstanden har endret seg på grunn av hver faktor.

**TIPS:** Du kan konfigurere hvilke data som skal tas med i PlaysLike-justeringene, i aktivitetsinnstillingene (*PlaysLike innstillinger*, side 29).

▲: Avstanden vises lenger enn forventet.

■: Avstanden vises som forventet.

▼: Avstanden vises kortere enn forventet.

: Forskjellen i avstand på grunn av høydeendringer.

: Forskjellen i avstand på grunn av vindstyrke og -retning.

: Forskjellen i avstand på grunn av lufttetthet.

*PlaysLike innstillinger*

Trykk på ◯ under en runde, og velg **Innstillinger** > **PlaysLike**.

**Vind**: Gjør at du kan ta med vindstyrke og -retning i PlaysLike-avstandsjusteringene.

**Vær**: Gjør at du kan ta med lufttetthet i PlaysLike-avstandsjusteringene.

**Hjemmebaneforhold**: Gjør at du kan endre høyde-, temperatur- og fuktighetsinnstillingene som brukes for lufttettheten.

**MERK:** Det kan være nyttig å angi værforhold som stemmer overens med banene du vanligvis spiller på. Hvis værforholdene ikke stemmer overens med forholdene på de vanlige baneposisjonene dine, kan det hende at lufttetthetsjusteringene virker unøyaktige.

**Måle avstand ved å angi mål ved berøring**

Når du spiller golf, kan du bruke mål ved berøring for å måle avstanden til et hvilket som helst punkt på kartet.

1 Trykk på kartet mens du spiller golf.

2 Trykk eller dra fingeren for å plassere målsirkelen ⌖.

Du kan vise avstanden fra den gjeldende posisjonen din til målsirkelen, eller fra målsirkelen til flaggposisjonen.

3 Bruk om nødvendig glidebryteren på høyre side av skjermen for å zoome inn eller ut.

**Vise målte slag**

Enheten leveres med automatisk slagsporing og -registrering. Hver gang du gjør et slag langs fairwayen, registrerer enheten slaglengden, slik at du kan se den senere.

**TIPS:** Automatisk slagsporing fungerer best når du har enheten på hånden du bruker mest og har god kontakt med ballen. Putter spores ikke. Hvis du vil oppdage putter automatisk, må du bruke et Approach® tilbehør for køllesporing og aktivere køllesporing (*Golfinnstillinger*, side 28).

1 Når du spiller golf, trykk på .

2 Velg **Mål slag**.

Den siste slaglengden vises.

**MERK:** Lengden tilbakestilles automatisk når du slår til ballen igjen, putter på greenen eller beveger deg til neste hull.

3 Trykk på og velg **Tidligere slag** for å se alle registrerte slaglengder.

Avstanden fra det siste slaget vises også øverst på visningen av hullinformasjonen.

*Måle et slag manuelt*

Du kan legge til et slag manuelt hvis klokken ikke registrerer det. Du må legge til slaget fra plasseringen til slaget som ikke ble oppdaget.

1 Slå ballen, og se hvor den lander.

2 Gå til hullvisningen, og trykk på .

3 Velg **Mål slag**.

4 Trykk på .

5 Velg **Legg til slag** > ✔.

6 Om nødvendig kan du angi køllen du slo med.

7 Gå eller kjør bort til ballen din.

Neste gang du slår, registrerer klokken lengden på det siste slaget automatisk. Om nødvendig kan du legge til et nytt slag manuelt.

**Føre poengregnskap**

1 Gå til hullvisningen, og trykk på .

2 Velg **Scorekort**.

Scorekortet vises når de er på greenen.

3 Velg eller for å bla gjennom hullene.

4 Trykk på for å velge et hull.

5 Trykk på eller for å legge inn poeng.

Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

*Registrere statistikk*

Du må aktivere statistikksporing før du kan registrere statistikk (*Innstillinger for poengregnskap*, side 30).

1 Velg et hull fra scorekortet.

2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og trykk på .

3 Angi antallet putter, og trykk på .

**MERK:** Antall putter som er brukt, brukes bare til statistikksporing, og øker ikke poengsummen din.

4 Velg eventuelt et alternativ:

**MERK:** Hvis du spiller et par 3-hull, vises ikke fairway-informasjon.

- Hvis ballen traff fairwayen, velger du **På fairway**.
- Hvis ballen din bommet på fairwayen, velger du **Bom høyre** eller **Bom venstre**.

5 Angi antall straffeslag ved behov.

*Innstillinger for poengregnskap*

Trykk på under en runde, og velg **Innstillinger** > **Poengregning**.

**Metode for poengregning**: Endrer metoden enheten bruker til å føre poengregnskap.

**Poeng med handikap**: Aktiverer poengregning med handikap.

**Angi handikap**: Angir handikap når poengregning med handikap er aktivert.

**Vis poengsum**: Viser den totale poengsummen for runden øverst på scorekortet (*Føre poengregnskap*, side 30).

**Statistikksporing**: Aktiverer statistikkregistrering for antall putter, greens in regulation og fairwayslag mens du spiller golf.

**Straffeslag**: Aktiverer sporing av straffeslag når du spiller golf (*Registrere statistikk*, side 30).

**Varsel**: Aktiverer varselet ved starten av en runde som spør om du vil føre poeng.

*Om Stableford-poengregning*

Når du velger Stableford-metoden for poengregning (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57), gis det poeng etter antall slag i forhold til par. Ved slutten av runden vinner spilleren med høyest poengsum. Enheten tildeler poeng etter United States Golf Association.

Scorekort for spill med Stableford-poengregning viser poeng i stedet for slag.

| Punkter | Antall slag i forhold til par |
|---|---|
| 0 | 2 eller flere over |
| 1 | 1 over |
| 2 | Par |
| 3 | 1 under |
| 4 | 2 under |
| 5 | 3 under |

### Vise vindstyrke og -retning

Vindfunksjonen er en peker som viser vindstyrken og -retningen i forhold til flagget. Vindfunksjonen krever tilkobling til Garmin Golf™ appen.

1. Når du spiller en runde, trykker du på .
2. Velg **Vind**.

   Pilen peker mot vindretningen i forhold til flagget.

   **TIPS:** Du kan også vise vindstyrken og -retningen fra vindikonet på hullvisningen (*Spille golf*, side 26).

### Vise retningen til flagget

Funksjonen PinPointer er et kompass som viser retning når du ikke kan se greenen. Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

**MERK:** Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

1. Når du spiller en runde, velger du .
2. Velg **PinPointer**.

   Pilen peker mot flaggposisjonen.

### Lagre egendefinerte mål

Du kan lagre opptil fem egendefinerte mål for hvert hull mens du spiller en runde. Det kan være nyttig å lagre et mål for å registrere objekter eller hindringer som ikke vises på kartet. Du kan se avstandene til målene på skjermbildet for hindre og layups (*Spille golf*, side 26).

1. Stå ved målet du vil lagre.

   **MERK:** Du kan ikke lagre et mål som er langt unna hullet som er valgt for øyeblikket.
2. Gå til hullvisningen, og trykk på .
3. Velg **Egendefinerte mål**.
4. Velg en måltype.

### Modus med store tall

Du kan endre størrelsen på tallene på skjermen for informasjon om hull.

1. Trykk på under en runde.
2. Velg **Innstillinger** > **Store tall**.




Avstanden til begynnelsen, midten og slutten av greenen vises med stor skrift på skjermbildet med hullinformasjon.

3 Trykk på eller for å se mer informasjon, for eksempel handikap. Data inkluderer også PlaysLike avstanden til midten av greenen, og vindhastighet og retning.

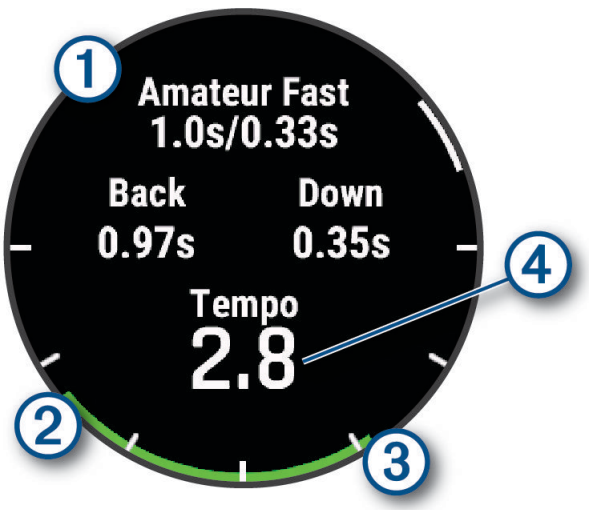
**Svingtempotrening**

Aktiviteten Tempotrening hjelper deg med å få et mer konsekvent slag. Enheten måler og viser deg baksving- og nedsvingtidene dine. Enheten viser deg også svingtempoet ditt. Svingtempoet vises som et forholdstall basert på å dele baksvingtiden med nedsvingtiden. Studier av profesjonelle golfspillere viser at et 3-til-1-forhold, eller 3.0, er det ideelle svingtempoet.

*Det ideelle svingtempoet*

Du kan oppnå det ideelle svingtempoet på 3,0 ved hjelp av ulike svingtimінger, som for eksempel 0,7 sek/0,23 sek eller 1,2 sek/0,4 sek. Alle golfspillere har unike svingtempoer basert på ferdighet og erfaring. Garmin® gir deg seks forskjellige timinger.

Enheten viser en graf som indikerer om baksvingen eller nedsvingen er for rask, for sakte eller akkurat passe for den valgte timingen.




| | |
|---|---|
| 1 | Timingvalg (tidsforhold fra baksving til nedsving) |
| 2 | Tid for baksving |
| 3 | Tid for nedsving |
| 4 | Ditt tempo |
| | Bra timing |

| | |
|---|---|
| | For sakte |
| | For fort |

Du bør starte med den sakteste timingen og prøve noen slag for å finne den ideelle svingtimingen din. Når tempografen konsekvent er grønn for både baksving- og nedsvingstidene dine, kan du gå videre til neste timing. Når du finner en komfortabel timing, kan du bruke den til å oppnå mer konsekvente svinger og ytelse.

*Analysere svingtempoet ditt*

Du må slå en ball for å se svingtempoet ditt.

1. Trykk på .
2. Velg **Aktiviteter** > **Annet** > **Tempotrening**.
3. Trykk på .
4. Velg **Innstillinger** > **Svinghastighet**, og velg et alternativ.
5. Utfør en full sving, og slå til ballen.
   Klokken viser analysen av slaget.

*Vise tipssekvensen*

Den første gangen du bruker aktiviteten Tempotrening, viser klokken en tipssekvens som forklarer hvordan slaget analyseres.

1. Trykk på  under aktiviteten din.
2. Velg **Tips**.
3. Trykk på  for å vise det neste tipset.

**Registrere en buldringaktivitet**

Du kan registrere ruter under en buldringaktivitet. En rute er en klatresti opp en klippevegg eller små steinformasjoner.

1. Trykk på  på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Buldring**.
3. Velg et graderingssystem.
   **MERK:** Neste gang du starter på en buldringaktivitet, bruker klokken dette graderingssystemet. Du kan endre systemet ved å bla ned, velge aktivitetsinnstillinger og velge **Graderingssystem**.
4. Velg rutens vanskelighetsgrad.
5. Trykk på  for å starte rutetidtakeren.
6. Start på den første ruten.
7. Trykk på  for å fullføre ruten.
8. Velg et alternativ:
   - Velg **Fullført** for å lagre en ferdig utført rute.
   - Velg **Forsøkt** for å lagre en rute du ikke klarte å fullføre.
   - Velg **Forkaste** for å slette ruten.
9. Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å starte den neste ruten.
10. Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.
11. Trykk på  for å stoppe rutetidtakeren.
12. Velg **Lagre**.

**Starte en ekspedisjon**

Du kan bruke **Ekspedisjon**-aktiviteten for å forlenge batterilevetiden når du registrerer en aktivitet som strekker seg over flere dager.

1. Trykk på  på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Ekspedisjon**.
3. Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
   Enheten går i strømsparingsmodus og samler GPS-punkter i sporloggen én gang i timen. For å maksimere batterilevetiden slår enheten av alle sensorer og tilbehør, inkludert tilkoblingen til smarttelefonen din.

### Registrere et punkt i sporloggen manuelt

Under en ekspedisjon blir punkter i sporloggen registrert automatisk basert på det valgte registreringsintervallet. Du kan når som helst registrere et punkt i sporloggen manuelt.

1 Trykk på ◯ under en ekspedisjon.
2 Velg **Legg til punkt**.

### Vise punkter i sporlogg

1 Trykk på ◯ under en ekspedisjon.
2 Velg **Vis punkter**.
3 Velg et punkt i sporloggen fra listen.
4 Velg et alternativ:
   - Velg **Gå til** for å begynne å navigere til punktet i sporloggen.
   - Hvis du vil vise detaljert informasjon om punktet i sporloggen, velger du **Detaljer**.

### Registrere en ArcheryX-aktivitet

Du kan spore skuddene dine, stødighet, skuddtid og mer under en ArcheryX-aktivitet. Du kan sammenligne økter og registrere forbedringer ved hjelp av ShotView™ appen (*ShotView™ appen*, side 111).

1 Trykk på ◯ på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **ArcheryX**.
3 Velg et alternativ:
   - Når du vil utføre det første oppsettet, velger du **Kom i gang** og følger instruksjonene på skjermen.
   - Hvis du vil endre til en innendørs eller utendørs aktivitet, velger du **Type**, og velger et alternativ.
   - Hvis du vil kalibrere utstyret, velger du **Registrer kalibreringsskudd** og følger instruksjonene på skjermen.
     **MERK:** Det anbefales at du registrerer et kalibreringsskudd første gang du bruker en ny bue.
4 Trykk på ◯ for å starte aktivitetstidtakeren.
5 Sett klokken på håndleddet som holder buen, og begynn å registrere skudd.
   Etter hvert skudd kan du bla ned for å vise flere data, for eksempel grafer av skuddene og sikteinformasjon.
6 Ved behov holder du inne ◯ og velger **Slett siste skudd**.
7 Etter det siste skuddet trykker du på ◯ og velger **Lagre**.

### Fisketur

1 Trykk på ◯ på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Fiske**.
3 Trykk på ◯.
4 Trykk på ◯ og velg et alternativ:
   - Hvis du vil legge til fangsten i antallet fisk og lagre posisjonen, velger du **Loggfør fangst**.
   - Hvis du vil lagre den nåværende posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
   - Hvis du vil stille inn en intervalltidtaker, et sluttidspunkt eller en påminnelse om sluttidspunkt for aktiviteten, velger du **Fisketidtakere**.
   - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten, velger du **Tilbake til start** og deretter et alternativ.
   - Hvis du vil vise de lagrede posisjonene dine, velger du **Lagrede posisjoner**.
   - Hvis du vil navigere til en destinasjon, velger du **Navigasjon** og deretter et alternativ.
   - For å endre aktivitetsinnstillingene velger du **Innstillinger**, og deretter velger du et alternativ (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57).
5 Når aktiviteten er fullført, trykker du på ◯ og velger **Avslutt fiske**.

### Dra på jakt

Du kan lagre posisjoner som er relevante for jakten, og vise et kart over lagrede posisjoner. Under en jaktaktivitet bruker enheten en GNSS-modus som sparer på batteriet.

1 Trykk på ◯ på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Jakt**.
3 Trykk på ◯, og velg **Start jakt**.

4 Trykk på , og velg et alternativ:
   - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten, velger du **Tilbake til start** og deretter et alternativ.
   - Hvis du vil lagre den nåværende posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
   - Hvis du vil vise posisjoner som er lagret under denne jaktaktiviteten, velger du **Jaktposisjoner**.
   - Hvis du vil vise alle tidligere lagrede posisjoner, velger du **Lagrede posisjoner**.
   - Hvis du vil navigere til en destinasjon, velger du **Navigasjon** og deretter et alternativ.
   - Hvis du vil redigere aktivitetsinnstillingene, velger du **Innstillinger** og deretter et alternativ (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57).
5 Når du er ferdig med jakten, trykker du på og velger **Avslutt jakt**.

## Løping

### Løp på bane

Før du løper på bane, må du kontrollere at du løper på en standard 400 meter-bane.

Du kan bruke baneløpaktiviteten til å registrere informasjon om løping på utendørsbane, blant annet distanse i meter og rundetider.

1 Stå på utendørsbanen.
2 Trykk på på urskiven.
3 Velg **Aktiviteter** > **Løping** > **Baneløp**.
4 Vent mens klokka finner satellittene.
5 Hvis du løper i bane 1, går du videre til trinn 8.
6 Velg **Banenummer**.
7 Velg et banenummer.
8 Trykk på .
9 Løp rundt banen.
10 Når aktiviteten er fullført, trykker du på og velger **Lagre**.

### Tips for registrering av et baneløp

Garmin® banedatabasen inneholder mer enn 10 000 baner fra hele verden.

- Vent til klokken har innhentet satellittsignaler før du starter på et baneløp.
- Hvis klokken ikke gjenkjenner banen, løper du fire runder for å kalibrere banedistansen.
  Du bør løpe litt forbi startpunktet for å fullføre runden.
- Løp hver runde i samme bane.
  **MERK:** Standard Auto Lap® distanse er 1600 m eller fire runder rundt banen.
- Hvis du løper i en annen bane enn bane 1, angir du banenummeret i aktivitetsinnstillingene.

### Ta en virtuell løpetur

Du kan parkoble klokka med en kompatibel tredjepartsapp for å overføre informasjon om tempo, puls og skrittfrekvens.

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Løping** > **Virtuelt løp**.
3 Åpne Zwift™ appen eller en annen app for virtuell trening på en bærbar datamaskin, et nettbrett eller en telefon.
4 Følg instruksjonene på skjermen for å starte en løpeaktivitet og parkoble enhetene.
5 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.
6 Når aktiviteten er fullført, trykker du på og velger **Lagre**.

### Kalibrer tredemølledistansen

For å kunne registrere mer nøyaktige distanser i forbindelse med tredemølleløpingen din kan du kalibrere tredemølledistansen etter at du har løpt minst 2,4 km (1,5 engelsk mil) på en tredemølle. Hvis du bruker forskjellige tredemøller, kan du kalibrere tredemølledistansen manuelt for hver tredemølle eller etter hver løpeøkt.

1 Start en tredemølleaktivitet (*Starte en aktivitet*, side 24).
2 Løp på tredemøllen til klokken har registrert minst 2,4 km (1,5 engelsk mil).

3 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på for å stoppe aktivitetstidtakeren.
4 Velg et alternativ:
   - Velg **Lagre** for å kalibrere tredemølledistansen for første gang.
     Enheten ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
   - Hvis du vil kalibrere tredemølledistansen manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre** > ✔.
5 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på klokka.

**Registrere en ultraløpaktivitet**

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Løping** > **Ultraløp**.
3 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.
4 Begynn å løpe.
5 Trykk på for å registrere en runde og starte hviletidtakeren.
   **TIPS:** Du kan angi hvordan Automatisk hvile registrerer hviletid og runder (*Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp*, side 36).
6 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på for å gjenoppta løpingen.
7 Trykk på eller for å se flere dataskjermbilder (valgfritt).
8 Når aktiviteten er fullført, trykker du på og velger **Lagre**.

**Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp**

Du kan tilpasse alternativene for å automatisk starte og stoppe hviletidtakeren for aktiviteten Ultraløp.

**Status**: Aktiverer automatisk registrering av hviletid.

**Start på hvile**: Starter hviletidtakeren automatisk når du slutter å løpe. Du kan bruke alternativet Bare manuell til å starte hviletidtakeren bare når du trykker på .

**Slutt på hvile**: Angir tempoet som kreves for å avslutte en hviletid.

**Minstetid**: Angir tiden før en hviletid starter eller slutter.

**Rundetast**: Angir om -knappen skal registrere en runde og starte hviletidtakeren, bare starte hviletidtakeren eller bare registrere en runde.

**Registrere en hinderløpaktivitet**

Når du deltar i et hinderløp, kan du bruke Hinderløp-aktiviteten til å registrere tiden din på hvert hinder og tiden din du bruker på å løpe mellom hinder.

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Løping** > **Hinderløp**.
3 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.
4 Trykk på for å markere start- og sluttpunktet til hvert hinder manuelt.
   **MERK:** Du kan konfigurere **Hindersporing**-innstillingen for å lagre hinderposisjoner fra løypens første sløyfe. Når sløyfer gjentas, bruker klokken de lagrede posisjonene til å bytte mellom hinder- og løpeintervaller.
5 Når aktiviteten er fullført, trykker du på og velger **Lagre**.

**PacePro™ trening**

Mange løpere liker å bruke et tempobånd under et løp for å oppnå løpsmålet sitt. Med PacePro funksjonen kan du opprette et tilpasset tempobånd basert på distanse og tempo eller distanse og tid. Du kan også opprette et tempobånd for en løype du kjenner, for å optimalisere tempoet basert på stigningsendringer.

Du kan opprette et PacePro treningsprogram ved hjelp av Garmin Connect™ appen. Du kan forhåndsvise rundetidene og stigningsplottet før du løper i løypen.

**Laste ned et PacePro™ treningsprogram fra Garmin Connect™**

Før du kan laste ned et PacePro treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto (*Garmin Connect™*, side 107).

1 Velg et alternativ:
   - Åpne Garmin Connect appen, og velg •••.
   - Gå til **connect.garmin.com**.

2 Velg **Trening og planlegging** > **PacePro tempostrategier**.
3 Følg instruksjonene på skjermen for å opprette og lagre et PacePro treningsprogram.
4 Velg eller **Send til enhet**.

### Opprette et PacePro™ treningsprogram på klokken

Før du kan opprette et PacePro treningsprogram på klokken, må du opprette en løype (*Opprette en løype på Garmin Connect™*, side 124).

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter**, og velg deretter en utendørs løpeaktivitet.
3 Bla ned for å velge **Trening** > **PacePro-planer** > **Opprett ny**.
4 Velg en løype.
5 Velg et alternativ:
   - Velg **Tempomål**, og angi måltempoet ditt.
   - Velg **Tidsmål**, og angi måltiden din.

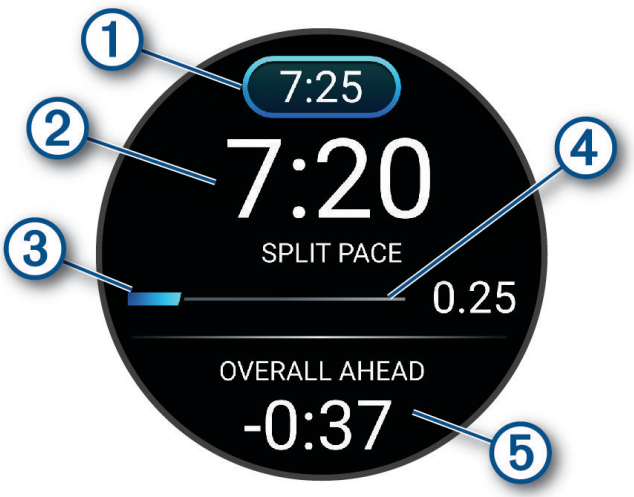
   Bla ned for å vise det tilpassede tempobåndet og forhåndsvise rundetidene.
6 Trykk på .
7 Velg et alternativ:
   - Velg **Bruk plan** for å starte på treningsprogrammet.
   - Velg **Kart** for å vise løypen på kartet.
   - Velg **Slett** for å forkaste treningsprogrammet.

### Starte et PacePro™ treningsprogram

Før du kan starte et PacePro treningsprogram, må du laste ned et treningsprogram fra Garmin Connect™ kontoen din eller opprette et PacePro treningsprogram på klokken (*Opprette et PacePro™ treningsprogram på klokken*, side 37).

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
3 Bla ned for å velge **Trening** > **PacePro-planer**.
4 Velg et treningsprogram.

   **TIPS:** Du kan bla ned for å forhåndsvise rundetidene og stigningsplottene før du godtar PacePro treningsprogrammet.
5 Trykk på .
6 Velg **Bruk plan** for å starte på treningsprogrammet.
7 Velg om nødvendig for å aktivere løypenavigasjon.
8 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.



| | |
|---|---|
| ① | Måltempo per rundetid |
| ② | Gjeldende tempo per rundetid |
| ③ | Fullført fremdrift per rundetid |
| ④ | Gjenværende distanse i rundetid |
| ⑤ | Samlet tid foran eller bak måltempo |

**TIPS:** Du kan holde inne • og velge **Stopp PacePro** > ✔ for å stoppe PacePro treningsprogrammet. Aktivitetstidtakeren fortsetter å kjøre.

## Svømming

**MERK:** Klokken har pulsmåling på håndleddet som kan aktiveres for svømmeaktiviteter. Klokken er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp, for eksempel tilbehør i HRM-Pro™ serien. Hvis pulsdata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker klokken pulsdata fra brystet.

### Svømmeterminologi

**Lengde**: En svømmetur til andre siden av bassenget.

**Intervall**: Én eller flere lengder rett etter hverandre. Et nytt intervall starter etter hvile.

**Tak**: Det telles et tak hver gang armen du bærer klokken på, gjennomfører en komplett runde.

**Swolf**: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden. Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Når du svømmer i åpent vann, beregnes swolf etter 25 meter. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

**Viktig svømmehastighet (CSS)**: Din CSS er den teoretiske hastigheten som du kan opprettholde kontinuerlig uten utmattelse. Du kan bruke CSS til å styre treningshastigheten og overvåke forbedringen.

### Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Taktyper vises i svømmehistorikken og i Garmin Connect™ kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 56).

| | |
|---|---|
| Fri | Fristil |
| Rygg | Ryggsvømming |
| Bryst | Brystsvømming |
| Butterfly | Butterflysvømming |
| Blandet | Mer enn én type tak i et intervall |
| Øvelse | Brukes ved øvelsesregistrering (*Trene med øvelsesloggen*, side 39) |

### Tips for svømmeaktiviteter

- Trykk på for å registrere et intervall under svømming i åpent vann.
- Før du starter en svømmeaktivitet i et basseng, må du følge instruksjonene på skjermen for å velge bassengstørrelsen eller angi en egendefinert størrelse.

  Klokka måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at klokka skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig. Neste gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng, bruker klokka denne bassengstørrelsen. Du kan bla ned for å velge aktivitetsinnstillingene og velge **Basseng størrelse** for å endre størrelsen.
- Resultatene blir mest nøyaktige når du svømmer hele lengden og bruker én type svømmetak for hele bassenglengden. Sett aktivitetstidtakeren på pause mens du hviler.
- Trykk på for å registrere en pause under bassengsvømming (*Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming*, side 39).

  Klokken registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk under bassengsvømming.
- Du kan hjelpe klokken med å telle lengder ved å ta et kraftig avspark fra veggen og gli gjennom vannet før du tar det første svømmetaket.
- Når du gjør øvelser, må du enten sette aktivitetstidtakeren på pause eller bruke funksjonen for øvelsesregistrering (*Trene med øvelsesloggen*, side 39).

### Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming

Funksjonen for automatisk hvileregistrering er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Klokka oppdager automatisk når du hviler, og hvileskjermbildet vises. Hvis du hviler i mer enn 15 sekunder, oppretter klokka automatisk et hvileintervall. Når du fortsetter å svømme, starter klokka automatisk et nytt svømmeintervall.

**TIPS:** For å få best mulig resultat med den automatiske hvileregistreringen bør du minimere armbevegelsene når du hviler.

Du kan slå av den automatiske hvileregistreringsfunksjonen i aktivitetsalternativene for å bruke manuell hvileregistrering i stedet (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57). Under en svømmeaktivitet kan du merke et hvileintervall manuelt ved å trykke på . Svømmedata registreres ikke under et hvileintervall.

**TIPS:** Bruk manuell hvileregistrering hvis du tar korte pauser, eller hvis du vil ha svært presis svømmeintervalltidtaking.

### Trene med øvelsesloggen

Funksjonen Øvelseslogg er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Du kan bruke funksjonen Øvelseslogg til å registrere spark, énarmet svømming eller andre typer svømming som ikke er et av de fire hovedtakene, manuelt.

1. Når du svømmer i basseng, kan du bla opp eller ned for å vise skjermbildet for øvelsesloggen.
2. Trykk på for å starte øvelsestidtakeren.
3. Når du har fullført et øvelsesintervall, trykker du på .
   Øvelsestidtakeren stopper, men aktivitetstidtakeren fortsetter å ta opp hele svømmeøkten.
4. Velg en avstand for den fullførte øvelsen.
   Avstandstrinnene er basert på bassengstørrelsen som er valgt for aktivitetsprofilen.
5. Velg et alternativ:
   - Trykk på for å starte et nytt øvelsesintervall.
   - Bla opp eller ned for å gå tilbake til skjermbildet for svømming og starte et nytt svømmeintervall.

   Når du har fullført øvelsen, går aktiviteten i hvilemodus.
6. Velg et alternativ:
   - Trykk på for å gjenoppta aktiviteten.
   - Trykk på for å avslutte aktiviteten.

## Sykling

### Bruke en sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel sykkelrulle, må du parkoble rullen med klokken din ved hjelp av Bluetooth® eller ANT+® teknologi (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96).

Du kan bruke klokken sammen med en sykkelrulle for å simulere motstand mens du følger en løype, tur eller treningsøkt. GPS slås av automatisk mens du bruker en sykkelrulle.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter** > **Sykling** > **Sykling inne**.
3. Hold inne .
4. Velg **Alternativer for smartrullen**.
5. Velg et alternativ:
   - Velg **Fri tur** for å legge ut på tur.
   - Velg **Følg treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt (*Treningsøkter*, side 12).
   - Velg **Følg løypen** for å følge en lagret løype (*Løyper*, side 124).
   - Velg **Angi kraft** for å angi målverdien for watt.
   - Velg **Still inn stigning** for å angi den simulerte stigningsverdien.
   - Velg **Angi motstand** for å angi motstandskraften fra sykkelrullen.
6. Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.
   Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypa eller sykkelturen.

### Wattveiledning

Du kan opprette og bruke en kraftstrategi for å planlegge innsatsen din i en løype. fēnix® enheten lager en tilpasset wattveiledning basert på FTP, løypestigning og den beregnede tiden det vil ta deg å fullføre løypen.

Et av de viktigste trinnene i planleggingen av en vellykket wattveiledningsstrategi er å velge ønsket innsatsnivå. Hvis du legger ned en hardere innsats i løypen, øker wattanbefalingene, og hvis du velger å legge ned en lettere innsats, reduseres de (*Opprette og bruke en wattveiledning*, side 40). Hovedmålet med en wattveiledning er å hjelpe deg med å fullføre løypen basert på det som er kjent om nivået ditt, ikke å oppnå en bestemt måltid. Du kan justere innsatsnivået underveis på turen.

Wattveiledninger er alltid tilknyttet en løype og kan ikke brukes med treningsøkter eller segmenter. Du kan vise og endre strategien i Garmin Connect™ appen og synkronisere den med kompatible Garmin® enheter. Denne funksjonen krever en wattmåler som må parkobles med enheten (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96).

### Opprette og bruke en wattveiledning

Før du kan opprette en wattveiledning, må du parkoble en wattmåler med klokken (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96). Du må også ha lastet inn en løype på Garmin Connect™ kontoen din (*Opprette en løype på Garmin Connect™*, side 124).

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
2. Velg **Trening og planlegging** > **Power Guide** > **Opprett Power Guide-strategi**.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å opprette wattveiledningen.
4. Velg .
5. Velg klokken din.
6. Trykk på på urskiven.
7. Velg en utendørs sykkelaktivitet på klokken.
8. Bla ned for å velge **Trening** > **Power Guide**.
9. Velg en wattveiledning.
10. Trykk på , og velg **Bruk plan**.

    **TIPS:** Du kan forhåndsvise kart, stigningsplott, innsats, innstillinger og oppdelinger. Du kan også justere innsatsen, terrenget, sittestillingen og vekten på utstyret før du begynner å sykle.

## Multisport

Personer som driver med triatlon, duatlon eller andre multisportskonkurranser, kan ha nytte av multisportsaktiviteter som Triatlon eller Swimrun. Under en multisportsaktivitet kan du bytte mellom aktiviteter og fortsatt se total tid. Du kan for eksempel bytte fra sykling til løping og vise den totale tiden for sykling og løping gjennom hele multisportsaktiviteten.

Du kan tilpasse en multisportsaktivitet, eller du kan bruke triatlonaktiviteten som er konfigurert som standard, til et standardtriatlon.

### Registrere en blandet øktaktivitet

Du kan bruke blandet øktaktivitet til å registrere flere idretter etter hverandre uten å måtte avslutte en idrett og starte en annen.

Ikke alle aktiviteter er tilgjengelige under en blandet økt.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter** > **Multisport** > **Blandet økt**.
3. Velg en aktivitet.
4. Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.
5. Trykk på for å stoppe aktivitetstidtakeren når du er ferdig med aktiviteten.
6. Velg **Neste aktivitet**.
7. Velg din neste aktivitet.
8. Gjenta trinn 4–7 til den blandede øktaktiviteten er fullført.

    Mens aktivitetstidtakeren kjører, kan du sveipe mot høyre for å gå tilbake til forrige aktivitet.
9. Trykk på for å stoppe aktivitetstidtakeren.
10. Velg **Lagre** > ✓.
11. Velg et alternativ:
    - Bla for å vise tiden for hver etappe av aktiviteten samt prestasjonsmålingene for hele den blandede øktaktiviteten.
    - Trykk på for å vise flere alternativer, for eksempel aktivitetsdata for hver etappe, eller for å slette aktiviteten.

### Triatlontrening

Når du deltar i en triatlon, kan du bruke triatlonaktiviteten for å få en rask overgang til hvert sportssegment, ta tiden på hvert segment og lagre aktiviteten.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter** > **Multisport** > **Triatlon**.
3. Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.

   **MERK:** Første gang du starter en triatlonaktivitet, kan du slå på **Auto. bytte av sport** slik at klokken registrerer sportsendringer automatisk og går videre til neste overgang eller sport (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57).
4. Hold om nødvendig inne på starten og slutten av hver overgang.

   Når overganger er slått på som standard, registreres overgangstiden separat fra aktivitetstiden. Overgangsfunksjonen kan slås av og på i innstillingene for triatlonaktiviteten. Hvis overganger er slått av, holder du inne for å endre idretter.
5. Når aktiviteten er fullført, trykker du på og velger **Lagre**.

### Opprette en multisportaktivitet

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter** > **Rediger** > **Legg til** > **Multisport**.
3. Velg en aktivitetstype for multisport, eller velg **Egendefinert** og skriv inn et navn.

   Duplikater av aktivitetsnavn vises med et tall. For eksempel: Triatlon(2).
4. Velg to eller flere aktiviteter.
5. Velg et alternativ:
   - Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel velge å inkludere overganger.
   - Velg **Fullført** for å lagre og bruke multisportsaktiviteten.

## Treningsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykkel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57).

Når du løper eller går med GPS deaktivert, beregnes hastighet og distanse ved hjelp av akselerasjonsmåleren i klokka. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og avstand blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer eller gåturer utendørs med GPS.

**TIPS:** Hvis du holder i gelendrene til tredemøllen, reduseres nøyaktigheten.

Hvis du sykler med GPS slått av, er ikke hastighet og avstand tilgjengelig med mindre du har en tilleggssensor som sender hastighets- og avstandsdata til klokka, for eksempel en hastighets- eller kadenssensor.

### Registrere en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse. Du kan opprette og finne flere styrketreningsøkter på Garmin Connect™ kontoen din og overføre dem til klokken.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter** > **Treningsstudio** > **Styrke**.
3. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil gjøre en åpen treningsøkt, velger du **Fri**.

     **TIPS:** Du kan aktivere alternativet **Hvilenedtelling** slik at du varsles etter en angitt hvileperiode.
   - Hvis du vil følge en strukturert treningsøkt, kan du velge en treningsøkt, rulle nedover og velge et trinn for å se en animasjon av øvelsen (hvis tilgjengelig). Når du har sett ferdig treningsøkten, velger du **Utfør treningsøkt**.

     **TIPS:** Du kan velge **Mer** for å se utstyret du trenger, redigere treningsøkten med mer før du starter treningsøkten.
4. Trykk på for å starte aktiviteten.
5. Start det første settet ditt.

   Klokken teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner.

   **TIPS:** Klokken kan bare telle repetisjoner for én enkelt bevegelse for hvert sett. Når du ønsker å bytte øvelse, bør du avslutte settet og starte et nytt et.
6. Trykk på for å fullføre settet og gå videre til neste øvelse, hvis den er tilgjengelig.

Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet.

7 Rediger om nødvendig settet, antallet repetisjoner og vektene som brukes for settet.

8 Trykk om nødvendig på , når du er ferdig med å hvile for å starte på det neste settet.

9 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.

**TIPS:** Under treningsøkten kan du trykke på for å redigere de tidligere settene. For strukturerte treningsøkter har du muligheten til å hoppe over et sett eller endre neste sett.

10 Etter det siste settet trykker du på og velger **Stopp treningsøkt**.

11 Velg **Lagre**.

**Registrer en HIIT-aktivitet**

Du kan bruke spesialiserte tidtakere til å registrere en intervalltreningsaktivitet med høy intensitet (HIIT).

1 Trykk på på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter** > **Treningsstudio** > **HIIT**.

3 Velg om nødvendig **HIIT-type**, og velg deretter et alternativ:

- Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
- Velg **HIIT-tidtaker** > **AMRAP** for å registrere så mange runder som mulig i en angitt tidsperiode.
- Velg **HIIT-tidtaker** > **EMOM** for å registrere et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.
- Velg **HIIT-tidtaker** > **Tabata** for å veksle mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunder med hvile.
- Velg **HIIT-tidtaker** > **Egendefinert** for å angi valgt bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.
- Velg **Treningsøkter** for å følge en lagret treningsøkt.

4 Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.

5 Trykk på for å starte den første runden.
Klokken viser en nedtellingstidtaker og gjeldende puls.

6 Om nødvendig velger du for å flytte manuelt til neste runde eller pause.

7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på for å stoppe aktivitetstidtakeren.

8 Velg **Lagre**.

**Registrere en klatreaktivitet innendørs**

Du kan registrere ruter under en klatreaktivitet innendørs. En rute er en klatresti langs en innendørs klatrevegg.

1 Trykk på på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter** > **Treningsstudio** > **Klatre innendørs**.

3 Velg ✔ for å registrere rutestatistikk.

4 Velg et graderingssystem.

**MERK:** Neste gang du starter en klatreaktivitet innendørs, bruker enheten dette karaktersystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne , velge aktivitetsinnstillingene og velge **Graderingssystem**.

5 Velg rutens vanskelighetsgrad.

6 Trykk på .

7 Start på den første ruten.

**MERK:** Når rutetidtakeren er i gang, låser enheten automatisk knappene for å forhindre utilsiktede trykk på dem. Du kan holde inne en knapp for å låse opp klokken.

8 Når du er ferdig med ruten, klatrer du ned til bakken igjen.
Hviletidtakeren starter automatisk når du er nede på bakken igjen.

**MERK:** Trykk om nødvendig på for å fullføre ruten.

9 Velg et alternativ:

- Velg **Fullført** for å lagre en ferdig utført rute.
- Velg **Forsøkt** for å lagre en rute du ikke klarte å fullføre.
- Velg **Forkaste** for å slette ruten.

10 Angi antall fall på ruten.

11 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på og begynner på den neste ruten.

12 Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.

13 Trykk på .

14 Velg **Lagre**.

## Dykking

### Dykkevarsler

**⚠ ADVARSEL!**

- Dykkefunksjonene på denne enheten er kun ment for sertifiserte dykkere. Denne enheten bør ikke brukes som den eneste dykkecomputeren. Hvis du ikke angir riktig dykkerelatert informasjon på enheten, kan det føre til alvorlige personskader eller dødsfall.
- Ikke overskrid enhetens maksimale dykkedybdeklassifisering (*Spesifikasjoner*, side 144).
- Sørg for at du fullt ut forstår bruken av, visningene på og begrensningene til enheten. Hvis du har spørsmål om denne håndboken eller enheten, må du alltid finne ut av dette før du dykker med enheten. Husk at du er ansvarlig for din egen sikkerhet.
- Det finnes alltid en fare for trykkfallsyke ved alle dykk, selv om du følger dykkeplanen du finner i dykketabeller eller på en dykkeenhet. Ingen prosedyre, dykkeenhet eller dykketabell eliminerer risikoen for trykkfallsyke eller oksygenforgiftning. En persons fysiologiske tilstand kan variere fra dag til dag. Denne enheten kan ikke gjøre rede for slike variasjoner. Vi anbefaler på det sterkeste at du holder deg godt innenfor grensene som gis av denne enheten, for å minimere risikoen for trykkfallsyke. Du bør oppsøke lege for å sjekke den fysiske formen din før du dykker.
- Bruk alltid andre instrumenter sammen med denne enheten, for eksempel en dybdemåler, en nedsenkbar trykkmåler og en tidtaker eller klokke. Du bør ha tilgang til dekompresjonstabeller når du dykker med denne enheten.
- Utfør sikkerhetssjekker før du dykker. Sjekk riktig enhetsfunksjon og -innstillinger, skjermfunksjon, batterinivå og tanktrykk. Utfør også boblesjekker for å kontrollere slangene og koblingene for lekkasjer.
- Denne enheten skal ikke brukes til dykkeformål av flere forskjellige dykkere. Dykkerprofiler er spesifikke for hver enkelt dykker, og det å bruke en annen persons dykkerprofil kan føre til misvisende informasjon som igjen kan forårsake personskade eller dødsfall.
- Du bør av sikkerhetshensyn aldri dykke alene. Dykk sammen med en dykkepartner, selv om noen overvåker dykket ditt fra overflaten. Dere bør også holde sammen en god stund etter et dykk, ettersom trykkfallsyke kan være forsinket eller utløses av aktiviteter over overflaten.
- Det kreves nødvendig opplæring for å fridykke. Fridykking i basseng er forbundet med mange av de samme risikoene som fridykking i åpent vann. Ikke dykk alene.
- Denne enheten er ikke ment for kommersielle eller profesjonelle dykkeaktiviteter. Den er kun ment for fritidsdykking. Kommersielle eller profesjonelle dykkeaktiviteter kan utsette brukeren for ekstreme dybder eller forhold som øker risikoen for trykkfallsyke.
- Ikke dykk med en gass hvis du har ikke personlig kontrollert innholdet og lagt den analyserte verdien inn i enheten. Manglende kontroll av tankens innhold og feil angivelse av gassverdier i enheten resulterer i uriktig dykkeplanleggingsinformasjon, noe som igjen kan føre til alvorlig personskade eller dødsfall.
- Dykking med mer enn én gassblanding gir mye større risiko enn dykking med en enkelt gassblanding. Feil relatert til bruk av flere gassblandinger kan føre til alvorlig personskade eller dødsfall.
- Gjør alltid en sikker stigning. En rask stigning øker risikoen for trykkfallsyke.
- Deaktivering av funksjonen for dekompresjonslås på enheten kan resultere i økt risiko for trykkfallsyke, som igjen kan føre til personskade eller dødsfall. Deaktivering av denne funksjon skjer på egen risiko.
- Hvis du ikke utfører et påkrevd dekompresjonsstopp, kan dette føre til alvorlig personskade eller dødsfall. Stig aldri til over den viste dybden for dekompresjonsstopp.
- Utfør alltid et sikkerhetsstopp på 3 minutter etter stigning på mellom 3 og 5 meter (9,8 og 16,4 fot), selv om ingen dekompresjonsstopp er påkrevd.

### Dykking

1 Trykk på  på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter**.

3 Velg **Dykking**, og velg **Dykk** eller **Fridykk**.

**MERK:** Første gang du gjør en dykkeaktivitet, må du velge kategorien **Dykking** før du velger dykketype. Den valgte dykketypen legges til i listen over favorittaktiviteter (*Tilpass listen over favorittaktiviteter*, side 56).

4 Med håndleddet ute av vannet, vent til klokken mottar GPS-signaler og statuslinjen fylles opp (valgfritt).

Klokken trenger GPS-signaler for å lagre dykkets startsted.

5 Se gjennom innstillingene på skjermbildet for forhåndskontroll før dykk, og trykk på til skjermbildet for primære dykkedata vises.

**MERK:** Om nødvendig kan du trykke på for å redigere alternativene for dykkeaktivitet, for eksempel gass, vanntype og varsler.

6 Begynn nedstigningen for å starte dykket.

Aktivitetstidtakeren starter automatisk når du når en dybde på 1,2 m (4 fot).

**MERK:** Hvis du starter et dykk uten å velge en dykkemodus, bruker klokken den sist brukte dykkemodusen og de sist brukte innstillingene, og dykkets startsted blir ikke lagret.

7 Velg et alternativ:

- Trykk på for å bla gjennom dataskjermbildene og dykkerkompasset.
- Trykk på for å se menyen under dykk.

8 Når du er klar til å avslutte dykket, stiger du opp til overflaten.

Oppstigningshastigheten vises på instrumentet.

| | |
|---|---|
| Grønn | Bra. Oppstigningstakten er mindre enn 7,9 m per minutt. |
| Gul | Moderat høy. Oppstigningstakten er mellom 7,9 og 10,1 m per minutt. |
| Rød | For høyt. Oppstigningstakten er mer enn 10,1 m per minutt. |

9 Hold håndleddet ute av vannet til klokken har GPS-signal og har lagret dykkets avslutningssted (valgfritt).

10 Velg et alternativ:

- For aktiviteten **Dykk**, vent til nedtellingen til tidtakeren **Lagre tidsavbrudd automatisk** er ferdig.

  **MERK:** Når du stiger opp til 1 m (3,3 fot), begynner tidtakeren for **Lagre tidsavbrudd automatisk** å telle ned. Du kan trykke på og velge **Stopp dykking** for å lagre dykket før tidtakeren er ferdig med å telle ned.
- For **Fridykk** trykker du på og velger **Stopp dykking**.

Klokken lagrer dykkeaktiviteten.

### Navigering med dykkerkompass

1 Under en **Dykk**-aktivitet trykker du på for å se dykkerkompasset.

2 Trykk på , og velg **Kompass** > **Angi kurs** for å angi kursen.

Kompasset indikerer styrekursen din med et grønt merke.

**TIPS:** Du kan angi kursen raskt ved å holde inne og .

3 Trykk på , og velg **Kompass**.

4 Velg et alternativ:

- Trykk på **Endre kurs** for å angi kursen igjen.
- Hvis du vil endre kursen med 180 grader, velger du **Sett til motsatt retning**.

  **MERK:** Kompasset indikerer den omvendte kursen med et rødt merke.
- Hvis du vil sette kursen 90 grader til venstre eller høyre, velger du **Sett til 90°V** eller **Sett til 90°H**.
- Velg **Slett kurs** for å slette kursen.

### Utføre et sikkerhetsstopp

Du bør utføre et sikkerhetsstopp under hvert dykk for å redusere risikoen for dekompresjonssyke.

1 Etter et dykk på minst 11 m stiger du opp til 5 m.

Informasjon om sikkerhetsstopp vises på dataskjermene.




| | |
|---|---|
| ① | Takdybden for sikkerhetsstopp. |
| ② | Tidtakeren for sikkerhetsstopp.<br>Når du er innenfor 1 m fra takdybden, begynner tidtakeren å telle ned. |

2 Hold deg innenfor 2 m av takdybden for sikkerhetsstopp til tidtakeren for sikkerhetsstopp når null.

**MERK:** Hvis du stiger opp mer enn 3 m over sikkerhetsstoppens takdybde, stopper sikkerhetsstopptidtakeren midlertidig, og enheten varsler deg om å gå ned under takdybden. Hvis du går ned til under 11 m, tilbakestilles tidtakeren for sikkerhetsstopp.

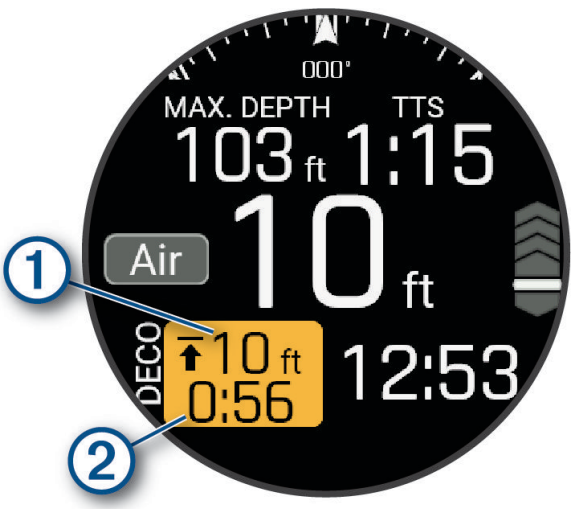
3 Fortsett å stige opp til overflaten.

### Utføre en dekompresjonsstopp

Du bør alltid utføre alle nødvendige dekompresjonsstopp under et dykk for å redusere risikoen for trykkfallssyke. Å unnlate å utføre en dekompresjonsstopp øker betydelig risikoen.

1 Når du overstiger tid for dekompresjonsgrense (NDL), starter du oppstigningen.

Informasjon om dekompresjonsstopp vises på dataskjermene.




| | |
|---|---|
| ① | Takdybden for dekompresjonsstoppen. |
| ② | Dekompresjonsstopp-tidtakeren. |

2 Hold deg innenfor 0,6 m (2 ft.) fra dekompresjonsstoppets takdybde til dekompresjonsstopp-tidtakeren når null.

**MERK:** Hvis du stiger opp mer enn 0,6 m (2 ft.) over dekompresjonsstopperens takdybde, stopper dekompresjonsstopp-tidtakeren midlertidig, og enheten varsler deg om å gå ned under takdybden. Dybden og takdybden blinker rødt til du er innenfor sikker margin.

3 Fortsett å stige opp til overflaten eller neste dekompresjonsstopp.

**Overskridelse av dybdegrensen**

**⚠ ADVARSEL!**

Hvis du overskrider klokkens dykkedybdekapasitet på 40 m (131,2 fot) og en dykkedybdegrense på 45 m (147,6 fot), slutter klokken å rapportere dybdemålinger frem til du befinner deg innenfor dybdegrensen igjen.

***LES DETTE***

Hvis du overskrider klokkens dybdegrense på 45 m (147,6 fot) under et dykk, kan du ikke starte flere dykkeaktiviteter på 24 timer.

Klokken er sertifisert for en dykkedybdekapasitet på 40 m (131,2 fot). Når du overskrider en dykkedybdegrense på 45 m (147,6 fot), vises det et varsel, klokken slutter å rapportere dybden, og **Ingen veiledning** vises på skjermen. Når du stiger over 45 m (147,6 fot), fortsetter klokken å rapportere dybden. Informasjon som krever nøyaktig vevsmetning, er utilgjengelig under resten av dykkingen. Dette inkluderer NDL-tid (ingen dekompresjonsgrense), stopptider og tid til overflate (TTS).

Når du overskrider dybdegrensen i et dykk, er aktiviteten **Dykk** utilgjengelig i 24 timer, slik at du unngår unøyaktig veiledning. Du kan ikke slå av funksjonen **Dekompresjonslås** når du har overskredet klokkens dykkedybdekapasitet (*Avanserte dykkeinnstillinger*, side 47).




**Dykkeinnstillinger**

Du kan tilpasse dykkeinnstillingene basert på egne behov. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle dykkemoduser.

Trykk på ⌚ på urskiven, velg **Aktiviteter**, velg en dykkeaktivitet, trykk på ⌚, og velg aktivitetsinnstillingene.

**Avanserte innstillinger**: Tilpasser avanserte innstillinger for dykkeaktiviteter (*Avanserte dykkeinnstillinger*, side 47).

**Fridykkdisiplin**: Angir disiplintype til fridykking.

**Lagre tidsavbrudd automatisk**: Angir hvor mye tid som skal gå før klokken avslutter og lagrer et dykk etter at overflaten er nådd.

**Konservatisme**: Angir konservatismenivået for dekompresjonsberegninger ved vanlig dykking. Høyere konservatisme gir kortere bunntid og lengre stigningstid.

**Skjerminnstillinger**: Angir skjermens lysstyrke og tidsavbrudd for dykkeraktiviteter.

**Gass**: Angir gassblandingen som brukes ved dykking.

**PO2**: Angir terskelverdiene for partialtrykket av oksygen (PO2) i bar for advarsler og kritiske varsler ved dykking (*Dykkevarsler*, side 48). PO2-advarsel er terskelverdien for det høyeste oksygenkonsentrasjonsnivået du er komfortabel med. PO2-kritisk er terskelverdien for det maksimale oksygenkonsentrasjonsnivået som du bør nå.

**Bassengmodus**: Aktiverer bassengmodus for dykking. Når klokka er i modus for bassengdykk, fungerer funksjonen for dekompresjonslås som normalt, men dykk lagres ikke i dykkerloggen.

**Sikkerhetsstopp**: Angir varigheten for sikkerhetsstopp for dykking.

**Oppsettsdeling**: Sender eller mottar dykkecomputerens innstillinger mellom kompatible enheter (*Dele dykkeinnstillinger mellom enheter*, side 47). Du kan for eksempel dele innstillinger mellom

en hoveddykkecomputer og reservedykkecomputere, eller mellom din egen dykkecomputer og dykkecomputeren til en annen bruker, for eksempel en instruktør.

**Vanntype**: Angir vanntype for dykkeaktiviteter.

**Avanserte dykkeinnstillinger**

Du kan tilpasse dykkeinnstillingene basert på egne behov. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle dykkemoduser.

Trykk på på urskiven, velg **Aktiviteter**, velg en dykkeaktivitet, trykk på , velg aktivitetsinnstillingene, og velg deretter Avanserte innstillinger.

**Automatisk dykk**: Starter automatisk en dykkeaktivitet basert på den siste dykketypen når du begynner nedstigningen din. Du kan bruke Slumre-alternativet for å deaktivere denne funksjonen midlertidig.

**Kompass**: Kalibrerer og angir nordreferansen på kompasset (*Kalibrere kompasset manuelt*, side 138).

**Dekompresjonslås**: Aktiverer funksjonen for dekompresjonslås. Denne funksjonen hindrer dykk i 24 timer hvis du bryter et dekompresjonstak i mer enn tre minutter.

**MERK:** Du kan fortsatt deaktivere funksjonen for dekompresjonslås etter å ha brutt et dekompresjonstak. Du kan ikke deaktivere funksjonen for dekompresjonslås etter å ha brutt dybdegrensen for dykk på klokken (*Overskridelse av dybdegrensen*, side 46).

**Dobbelttrykk for å bla**: Blar gjennom dykkedataskjermbildene når du dobbelttrykker på klokken. Hvis du oppdager utilsiktet rulling, kan du bruke alternativet Følsomhet til å justere responsen.

**Satellitter**: Angir satellittsystemet som skal brukes til et dykks start- og avslutningspunkter (*Satellittinnstillinger*, side 62).

**Vevsmetning**: Viser og lar deg administrere data om vevsmetning. Du kan overføre dataene om vevsmetning til en annen enhet (*Dele dykkeinnstillinger mellom enheter*, side 47), eller du kan tilbakestille dataene om vevsmetning (*Gjenopprette alle standardinnstillinger*, side 141).

**UP-tast**: Deaktiverer under dykkeaktiviteter for å forhindre utilsiktede knappetrykk.

**Pulsm. på håndleddet**: Aktiverer pulsmåleren på håndleddet for dykking.

### Dele dykkeinnstillinger mellom enheter

***LES DETTE***

Det er ditt ansvar å utvise skjønn når du deler informasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler informasjon med.

Du kan overføre dykkeinnstillinger mellom to dykkecomputere. Du kan for eksempel dele innstillinger mellom en hoveddykkecomputer og reservedykkecomputere, eller mellom din egen dykkecomputer og dykkecomputeren til en annen bruker, for eksempel en instruktør.

1. Sørg for at begge dykkecomputerne er innenfor 3 m (10 fot) av hverandre.
2. På begge dykkecomputerne velger du et alternativ basert på modellen:
   - Gå til startskjermen, og velg **Dykkoppsett** > **Oppsettsdeling**.
   - Hold inne på urskiven og velg **Dykkoppsett** > **Oppsettsdeling**.
   - Trykk på fra urskiven, velg **Aktiviteter**, velg deretter en dykkeaktivitet, velg aktivitetsinnstillingene og velg **Oppsettsdeling**.

   **TIPS:** Du kan utføre en separat overføring av dataene om vevsmetning fra dykkemodus Avanserte innstillinger.
3. På begge dykkecomputerne velger du , og deretter velger du et alternativ for oppsettdeling på skjermbildet for før dykk (valgfritt).
4. Velg et alternativ på begge dykkecomputerne:
   - Hvis du vil motta dykkeinnstillinger, må du vente mens den andre dykkecomputeren sender dataene.
   - Hvis du vil sende dykkeinnstillinger, trykker du på , venter til dykkecomputeren kobles til den andre enheten, og velger enheten.
5. Bekreft dataoverføringen på begge dykkecomputerne (om nødvendig).
6. På dykkecomputeren som skal motta data, velger du et alternativ:
   - Hvis du vil vise og godta noen av de oppdaterte innstillingene, velger du **Se på** og velger innstillingene som skal brukes.
   - Hvis du vil godta og ta i bruk alle de nye innstillingene, velger du **Bruk alle**.
   - Hvis du vil avvise de nye innstillingene, velger du **Avslå**.

Dykkecomputeren som mottar dataene, utfører en simulert dykketest for å bekrefte de nye innstillingene og vevsmetningen. Hvis det oppstår et problem med datadelingen, finner du mer informasjon om problemet på dykkecomputeren som skal motta dataene.

### Dykking i høyden

Ved høyere høyder er det atmosfæriske trykket lavere, og kroppen din inneholder en større mengde nitrogen enn ved starten av et dykk ved havnivå. Dykkecomputeren tar automatisk høyde for høydeendringer ved hjelp av barometertrykksensoren. Den absolutte trykkverdien som brukes av dekompresjonsmodellen, påvirkes ikke av høyden eller målertrykket som vises på dykkecomputeren.

### Nullstille overflatetrykket

Enheten bestemmer automatisk overflatetrykket ved hjelp av den barometriske høydemåleren. Store trykkendringer, for eksempel under en flyvning, kan føre til at dykkecomputeren starter en dykkeaktivitet automatisk. Hvis dykkecomputeren starter en dykkeaktivitet ved en feil, kan du tilbakestille overflatetrykket ved å koble dykkecomputeren til en datamaskin. Hvis du ikke har tilgang til en datamaskin, kan du tilbakestille overflatetrykket manuelt.

1. Hold inne til dykkecomputeren slås av.
2. Hold inne for å slå på dykkecomputeren.
3. Når produktlogoen vises, holder du inne til du blir bedt om å tilbakestille overflatetrykket.
4. Velg ✓.

### Tilpassede dykkervarsler

Du kan angi tilpassede dykkervarsler for å trene mot et bestemt mål eller bli mer oppmerksom på omgivelsene dine.

| Varselnavn | Dykkemodus | Beskrivelse |
|---|---|---|
| Dybde | Vanlig dykking eller fridykk | Varselet aktiveres når du når den valgte dybden. |
| Nøytral flyteevne | Fridykk | Varselet aktiveres når du når den valgte dybden. |
| Start/stopp | Fridykk | Varselet sendes når du starter eller avslutter et dykk. |
| Overflatetidtaker | Fridykk | Varselet aktiveres når det valgte tidsintervallet utgår. |
| Måldybde | Fridykk | Varselet aktiveres når du når den valgte dybden. |
| Tid | Vanlig dykking eller fridykk | Varselet aktiveres når det valgte tidsintervallet utgår. |
| Variometer | Fridykk | Varselet aktiveres hver gang du når det valgte dybdeintervallet. |

### Dykkevarsler

| Varselmelding | Årsak | Klokkehandling |
|---|---|---|
| Ingen | Du fullførte dekompresjonsstoppet. | Dekompresjonsstoppdybden og tiden blinker blått i fem sekunder. |
| Ingen | Verdien for partialtrykk av oksygen (PO2) er over den spesifiserte advarselsverdien. | PO2-verdien blinker gult. |
| %1 OTU akkumulert. Avslutt dykkingen nå. | Oksygenforgiftningsnivået er over den trygge grensen. Under et dykk byttes "%1" ut med antall akkumulerte enheter. | Varselet vises annethvert minutt, opptil tre ganger. |
| %1 OTU akkumulert. | Oksygenforgiftningsnivået (OTU) nærmer seg den trygge grensen. | Ingen |
| Dekompresjonsstopp nærmer seg | Du er innenfor ett stoppintervall (3 m) av dekompresjonsstoppdybden. | Ingen |
| NDL nærmer seg. | Du har 10 minutter igjen før grensen for ingen dekompresjon (NDL). | Varselet vises igjen når du har 5 minutter med NDL-tid igjen. |
| For rask oppstigning. Senk farten! | Du dykker ned med en hastighet raskere enn 9,1 m/min. i mer enn fem sekunder. | Ingen |
| Veldig lavt batterinivå. Avslutt dykkingen nå. | Det er mindre enn 10 % igjen av batteriet. | Varselet vises når enheten har mindre enn 10 % batteri igjen og på skjermen for forhånd-skontroll før ditt neste dykk. |

| Varselmelding | Årsak | Klokkehandling |
|---|---|---|
| Lavt batterinivå. | Det er mindre enn 20 % igjen av batteriet. | Varselet vises når enheten har mindre enn 20 % batteri igjen og på skjermen for forhåndskontroll før ditt neste dykk. |
| Deko.-/NDL-veiledning ikke tilgjengelig. | Du har overskredet grensen for dykkerdybde på klokken. | Informasjon som krever nøyaktig vevsmetning, er utilgjengelig under resten av dykkingen. Dette inkluderer NDL-tid, stopptid og tid til overflate (TTS). NDL-feltet erstattes med en advarselsmelding. |
| Dekompresjon fullført | Du fullførte alle dekompresjonsstoppene. | Ingen |
| Stig ned under dekompresjonstak! | Du er mer enn 0,6 m over dekompresjonstaket. | Den gjeldende dybden og stoppdybden blinker rødt.<br>Hvis du forblir over dekompresjonstaket i mer enn tre minutter, aktiveres funksjonen for dekompresjonslås. |
| Gå ned for å fullføre sikkerhetsstopp. | Du er mer enn 2 m over dekompresjonstaket. | Den gjeldende dybden og stoppdybden blinker gult. |
| Dykket vil avsluttes om %1 sekunder. | Klokka vil automatisk avslutte og lagre dykket. Under et dykk byttes «%1» ut med antall sekunder. | Ingen |
| Ikke dykk. Kunne ikke lese av dybdesensor. | Klokka har ugyldige eller manglende dybdesensordata før du starter en dykkeraktivitet. | Ikke start et dykk. Ring Garmin® produktstøtte. |
| Kunne ikke lese av dybdesensor. Av-slutt dykkingen nå. | Klokka har ugyldige eller manglende dybdesensordata etter at du har startet en dykkeraktivitet. | Bruk en reservedykkecomputer eller dykkerplan, og avslutt dykkingen. Ring Garmin produktstøtte. |
| NDL overskredet. Dekompresjon er nødvendig. | Du har overskredet NDL-tiden. | Klokken begynner å gi veiledning om dekompresjonsstopp. |
| PO2 er høy. | PO2-verdien er høyere enn den spesifiserte kritiske verdien. | PO2-verdien blinker rødt.<br>Varselet vises hvert 30. sekund, opptil tre ganger, til du stiger opp til et trygt nivå. |
| Sikkerhetsstopp slettet | Du fullførte sikkerhetsstoppet. | Ingen |
| Sikkerhetsstopp startet | Du steg opp over seks meter (20 fot) uten annen dekompresjonsveiledning. | Nedtellingstidtakeren for sikkerhetsstopp starter hvis den er konfigurert. |
| Klokken startet på nytt. Evaluer dykkeforholdene. | Klokken startet på nytt under dykket. | Klokken simulerer dykket i tiden den startet på nytt. Siden det kan hende at andre varsler ikke ble utløst, bør du evaluere de gjeldende dybde- og dykkeforholdene. |

## Vintersport

### Se skiturene dine

Klokka registrerer detaljene for hver tur med ski eller snøbrett gjennom funksjonen for automatisk tur. Denne funksjonen er slått på som standard for alpint og snøbrettkjøring. Den registrerer nye skiturer automatisk når du begynner å bevege deg nedover.

1. Start en ski- eller snøbrettaktivitet.
2. Hold inne •◯.
3. Velg **Vis nedkjøringer**.
4. Trykk på •◯ og ◯ for å vise detaljer om siste løp, gjeldende løp og totalt antall løp.
   Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.

### Registrere en aktivitet for frikjøringsski eller snøbrettkjøring i terrenget

Med aktiviteten for frikjøringsski eller snøbrettkjøring i terrenget kan du bytte mellom moduser for klatring og nedstigning, slik at du kan registrere statistikken din på en mer nøyaktig måte. Du kan angi at Modussporing-innstillingen skal endre sporingsmoduser automatisk eller manuelt (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57).

1. Trykk på ◯• på urskiven.
2. Velg et alternativ:

- Velg **Aktiviteter** > **Vintersport** > **Frikjøringsski**.
- Velg **Aktiviteter** > **Vintersport** > **Snøbrettkjøring i terrenget**.

3 Velg et alternativ:
- Hvis du starter aktiviteten i oppoverbakke, velger du **Stigning**.
- Hvis du starter aktiviteten i nedoverbakke, velger du **Nedstigning**.

4 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.

5 Trykk om nødvendig på for å bytte mellom modusene for klatring og nedstigning.

6 Når aktiviteten er fullført, trykker du på og velger **Lagre**.

### Langrennswattdata

**MERK:** Tilbehøret i HRM-Pro™ serien må parkobles med fēnix® klokken ved hjelp av ANT+® teknologi.

Du kan bruke en kompatibel fēnix klokke parkoblet med tilbehøret i HRM-Pro serien for å få tilbakemeldinger om langrennsresultatene dine i sanntid. Denne kraften måles i watt. Faktorer som påvirker wattverdier, er hastighet, høydeendringer, vind og snøforhold. Du kan bruke wattverdiene til å måle og forbedre skiresulatetene dine.

**MERK:** Skiwattverdier er generelt lavere enn sykkelwattverdier. Dette er normalt og skjer fordi mennesker er mindre effektive på ski enn på sykkelen. Det er vanlig at skieffektverdier er 30 til 40 prosent lavere enn sykkelwattverdier ved den samme treningsintensiteten.

## Vannsport

### Vise vannsportløpene dine

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle typer vannsportaktiviteter.

Klokken registrerer detaljene om hvert vannsportløp ved hjelp av funksjonen for automatisk løp. Denne funksjonen registrerer nye løp automatisk basert på bevegelser. Aktivitetstidtakeren settes på pause når du slutter å bevege deg. Aktivitetstidtakeren starter automatisk når bevegelseshastigheten øker. Du kan vise turdetaljene fra pauseskjermen eller mens aktivitetstidtakeren er i gang.

1 Start en vannsportaktivitet.

2 Hold inne .

3 Velg **Vis nedkjøringer**.

4 Trykk på og for å se informasjon om det siste løpet, det gjeldende løpet og totalt antall løp.
Løpsskjermbildene består av tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet og gjennomsnittlig hastighet.

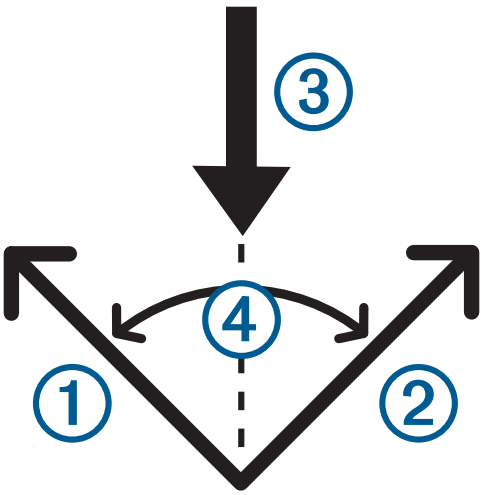
### Seiling

### Bauteassistent

**⚠ FORSIKTIG**

Klokken bruker GPS-basert kurs over land til å fastslå kursen i bauteassistentfunksjonen. Den holder ikke oversikt over andre faktorer som kan påvirke båtens retning, for eksempel strømninger og tidevann. Du er ansvarlig for sikker og forsvarlig betjening av fartøyet.

Når du kjører i cruisefart eller topphastighet mot vinden, kan bauteassistentfunksjonen hjelpe deg med å fastslå om båten seiler på en lift eller header. Når du kalibrerer bauteassistenten, registrerer klokken kurs over land (COG) når styrbordbauting ① er på og når babordbauting ② er på. Klokken bruker gjennomsnittet av de to verdiene til å beregne den gjennomsnittlige faktiske vindretningen ③ og båtens bautevinkel ④.




Klokken bruker disse dataene til å fastslå om båten seiler på en lift eller på en header på grunn av vindskift.

Bauteassistentfunksjonen er satt til automatisk som standard. Hver gang du kalibrerer COG-dataene for babord eller styrbord, rekalibrerer klokken motsatt side og faktisk vindretning. Du kan endre innstillingene for bauteassistentfunksjonen for å angi en fast bautevinkel eller faktisk vindretning.

*Tips for å få beste løfteestimat*

Du kan forsøke disse tipsene for å få beste løfteestimat når du bruker funksjonen for bauteassistent. Se *Angi den faktiske vindretningen*, side 52 og *Kalibrere bauteassistenten*, side 51 for å få mer informasjon.

- Angi en fast bautevinkel, og kalibrer babordbautingen.
- Angi en fast bautevinkel, og kalibrer styrbordbautingen.
- Tilbakestill bautevinkelen, og kalibrer både babord og styrbord side.

*Kalibrere bauteassistenten*

Du kan kalibrere babord, styrbord eller begge sidene av fartøyet for bauteassistentfunksjonen.

1. Trykk på ◯ på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter** > **Vannsport**.
3. Velg **Seiling** eller **Kappseilas**.
4. Trykk på •◯ eller ◯ for å vise bauteassistenten.
   **MERK:** Det kan hende at du må legge til skjermbildet for bauteassistent på dataskjermbildene for aktiviteten (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 56).
5. Velg **KNTRLLR.**.
6. Velg et alternativ:
   - Velg **STYRBORD** for å kalibrere styrbord side.
   - Velg **BABORD** for å kalibrere babord side.

   **TIPS:** Hvis vinden kommer fra styrbord side av fartøyet, bør du kalibrere styrbord. Hvis vinden kommer fra babord side av fartøyet, bør du kalibrere babord.
7. Vent mens enheten kalibrerer bauteassistenten.
   En pil vises og angir båtens forhold til vinden.
8. (Valgfri) Gjenta trinn 6 og 7 for den andre siden av fartøyet.
9. Trykk på ◯ når kalibreringen er fullført.

*Angi en fast bautevinkel*

Hvis du bruker bauteassistenten til å kalibrere kun én side av fartøyet, bør du angi bautevinkelen manuelt.

1. Trykk på ◯ på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter** > **Vannsport**.
3. Velg **Seiling** eller **Kappseilas**.
4. Hold inne •◯.
5. Velg **Bautevinkel** > **Vinkel**.

6 Angi verdien.

*Angi den faktiske vindretningen*

Hvis du bruker bauteassistenten til å kalibrere kun én side av fartøyet, bør du angi den faktiske vindretningen manuelt. Hvis du kalibrerer begge sidene av fartøyet, bør du konfigurere klokken slik at den automatisk angir den faktiske vindretningen.

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Vannsport**.
3 Velg **Seiling** eller **Kappseilas**.
4 Hold inne .
5 Velg **Faktisk vindretning**.
6 Velg et alternativ:
   - Velg **Automatisk**.
   - Velg **Fast**, og angi en verdi.

### Kappseiling

Du kan bruke enheten for å få hjelp til å krysse startlinjen idet kappseilaset begynner. Hvis du synkroniserer regattatidtakeren i kappseilingsappen med den offisielle nedtellingstidtakeren for kappseilaset, blir du varslet med intervaller på ett minutt når starten på kappseilaset nærmer seg. Når du angir startstreken, bruker enheten disse GPS-dataene til å angi om båten din krysser startlinjen før, etter eller akkurat når kappseilaset starter.

#### Angi startlinjen

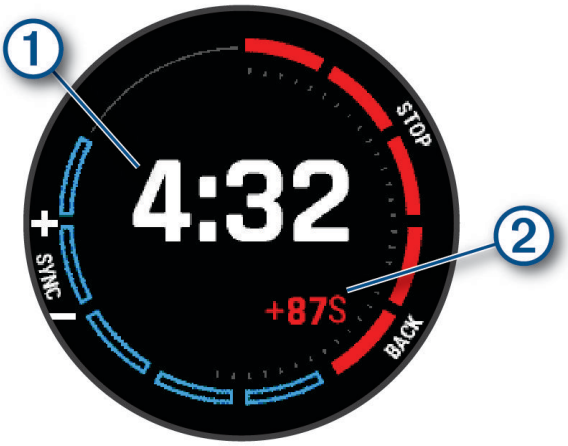
1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Vannsport** > **Kappseilas**.
3 Vent mens enheten finner satellittene.
4 Hold inne .
5 Velg **Startlinjeinnstillinger**.
6 Velg et alternativ:
   - Velg **Merk babord** for å merke startlinjemerket på babord side mens du seiler forbi det.
   - Velg **Merk styrbord** for å merke startlinjemerket på styrbord side mens du seiler forbi det.
   - Velg **Brenntid** for å aktivere eller deaktivere dataene om brenntid på dataskjermbildet for regattatidtakeren.
   - Velg **Avstand til start** for å angi avstanden til startlinjen, foretrukne avstandsenheter og lengden på båten din.

#### Starte et kappseilas

Du må angi startlinjen før du kan vise brenntiden (*Angi startlinjen*, side 52).

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Vannsport** > **Kappseilas**.
3 Vent mens klokka finner satellittene.

   Skjermbildet viser regattatidtakeren ① og brenntiden ②.




4 Hvis det er nødvendig holder du inne og velger et alternativ:
   - Hvis du vil angi en fast tidtaker, velger du **Regattatid** > **Fast** og angir en tidsperiode.
   - Hvis du vil angi en starttid i løpet av de neste 24 timene, velger du **Regattatid** > **GPS** og angir et klokkeslett.
5 Trykk på .
6 Trykk inn og for å synkronisere regatta-tidtakeren med det offisielle nedtellingen.
   **MERK:** Når brenntiden er i minus, ankommer du startlinjen etter at kappløpet begynner. Når brenntiden er i pluss, ankommer du startlinjen før kappløpet begynner.
7 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.

## Andre aktiviteter

### Registrere en pusteaktivitet

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Annet** > **Pustetrening**.
3 Velg et alternativ:
   - Velg **Sammenheng** for å oppnå en tilstand med rolig årvåkenhet.
   - Velg **Slapp av og fokuser** for å få kroppen til å slappe av og samle tankene.
   - Velg **Slapp av og fokuser (kort)** for å få kroppen til å slappe av og samle tankene innenfor en kortere tidsramme.
   - Velg **Ro og fred** for å senke stressnivået og gjøre deg klar for søvn.
4 Velg eventuelt **Utfør treningsøkt**.
5 Trykk på for å starte aktiviteten.
6 Følg instruksjonene på skjermen mens klokken veileder deg gjennom pusteøvelsene.
7 Trykk på for å gå neste trinn i pustefasen.
8 Når aktiviteten er fullført, trykker du på og velger **Lagre**.
   Den gjennomsnittlige respirasjonsfrekvensen og pulsen din vises.
9 Trykk på .
10 Velg **All statistikk**.
   Den gjennomsnittlige pulsen, makspulsen, respirasjonsfrekvensen og stressendringen din vises.

### Registrere en meditasjonsaktivitet

Du kan bruke en veiledet økt eller opprette din egen meditasjonsaktivitet.

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Annet** > **Meditasjon**.
3 Velg et alternativ:
   - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert meditasjonsaktivitet.
   - Velg **Økt** for å følge en veiledet økt med lyd.

- Velg **Egendefinert** for å opprette en tilpasset økt med lyd.

4 Trykk om nødvendig på , eller følg instruksjonene på skjermen.

5 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken viser en nedtellingstidtaker eller intensjon.

6 Velg et alternativ:
- Velg for å lytte til meditasjonslyden fra den eksterne høyttaleren og angi høyttalervolumet.
- Koble til hodetelefonene dine for å lytte til meditasjonslyden (*Koble til Bluetooth® hodetelefoner*, side 131).

**MERK:** Varsler deaktiveres under meditasjonsaktiviteten.

7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på og velger **Lagre**.

### Spill

#### Bruke Garmin GameOn™ appen

Når du parkobler klokken med datamaskinen, kan du registrere en spillaktivitet på klokken og se prestasjonsmålinger i sanntid på datamaskinen.

1 Gå til **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** på datamaskinen og last ned Garmin GameOn appen.

2 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre installasjonen.

3 Åpne Garmin GameOn appen.

4 Når du får en beskjed i Garmin GameOn appen om å parkoble klokken, trykker du på og velger **Aktivite ter** > **Annet** > **Spill** på klokken.

**MERK:** Mens klokken er koblet til Garmin GameOn appen, deaktiveres varsler og andre Bluetooth® funksjoner på klokken.

5 Velg **Parkoble nå**.

6 Velg klokken fra listen, og følg instruksjonene på skjermen.

**TIPS:** Du kan klikke på > **Innstillinger** for å tilpasse innstillingene, lese veiledningen på nytt eller fjerne en klokke. Garmin GameOn appen husker klokken og innstillingene neste gang du åpner appen. Om nødvendig kan du parkoble klokken med en annen datamaskin (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96).

7 Velg et alternativ:
- På datamaskinen kan du starte et støttet spill for å starte spillaktiviteten automatisk.
- På klokken kan du starte en manuell spillaktivitet (*Registrere en manuell spillaktivitet*, side 54).

Garmin GameOn appen viser resultatmålinger i sanntid. Når du har fullført aktiviteten, viser Garmin GameOn appen aktivitetssammendraget og kampinformasjon.

#### Registrere en manuell spillaktivitet

Du kan registrere en spillaktivitet på klokken og manuelt legge inn statistikk for hver kamp.

1 Trykk på på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter** > **Annet** > **Spill**.

3 Trykk på og velg en spilltype.

4 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.

5 Trykk på på slutten av kampen for å registrere kampresultatet eller plasseringen.

6 Trykk på for å starte en ny kamp.

7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på og velger **Lagre**.

### Jumpmaster

**⚠ ADVARSEL!**

Jumpmaster-funksjonen skal bare brukes av erfarne fallskjermhoppere. Jumpmaster-funksjonen må ikke brukes som primær høydemåler for fallskjermhopp. Hvis du ikke angir riktig informasjon om hoppet, kan det føre til alvorlige personskader eller dødsfall.

Jumpmaster-funksjonen følger militære retningslinjer for å beregne punktet for utløsning av fallskjermen (HARP). Klokken registrerer automatisk når du har hoppet, for å begynne å navigere mot ønsket landingspunkt (DIP) ved hjelp av barometeret og det elektroniske kompasset.

#### Planlegge et hopp

1 Velg en hopptype (*Hopptyper*, side 55).

2 Angi informasjon om hoppet (*Angi informasjon om hoppet*, side 55).
Enheten beregner HARP (punkt for utløsning ved høy høyde).
3 Velg **Gå til HARP** for å starte navigasjonen til HARP.

### Hopptyper

Med Jumpmaster-funksjonen kan du angi hopptypen til en av tre typer: HAHO, HALO eller Statisk. Hopptypen som velges, avgjør annen nødvendig oppsettsinformasjon. Fallhøyder og åpningshøyder måles i fot over bakkenivå (AGL) for alle hopptyper.

**HAHO**: High Altitude High Opening (Høy høyde høy åpning). Jumpmaster hopper fra en svært høy høyde og åpner fallskjermen ved en høy høyde. Du må angi DIP og en fallhøyde på minst 1000 fot. Fallhøyden antas å være den samme som åpningshøyden. Vanlige verdier for en fallhøyde strekker seg fra 12 000 til 24 000 fot AGL.

**HALO**: High Altitude Low Opening (Høy høyde lav åpning). Jumpmaster hopper fra en svært høy høyde og åpner fallskjermen ved en lav høyde. Nødvendig informasjon er den samme som for hopptypen HAHO, i tillegg til en åpningshøyde. Åpningshøyden kan ikke være større enn fallhøyden. Vanlige verdiger for en åpningshøyde strekker seg fra 2000 til 6000 fot AGL.

**Statisk**: Vindstyrken og vindretningen antas å være konstant gjennom hele hoppet. Fallhøyden må være på minst 1000 fot.

### Angi informasjon om hoppet

1 Velg .
2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Jumpmaster**.
3 Velg en hopptype (*Hopptyper*, side 55).
4 Fullfør én eller flere handlinger for å angi informasjon om hoppet:
- Velg **DIP** for å angi et veipunkt for ønsket landingssted.
- Velg **Hopphøyde** for å angi fallhøyden AGL (i fot) når Jumpmaster forlater flyet.
- Velg **Åpningshøyde** for å angi åpningshøyden AGL (i fot) når Jumpmaster åpner fallskjermen.
- Velg **Kast forover** for å angi tilbakelagt horisontal avstand (i meter) forårsaket av flyets hastighet.
- Velg **Kurs til HARP** for å angi tilbakelagt retning (i grader) forårsaket av flyets hastighet.
- Velg **Vind** for å angi vindstyrken (i knop) og retning (i grader).
- Velg **Konstant** for å finjustere informasjonen for det planlagte hoppet. Avhengig av hopptypen kan du velge **Maksprosent**, **Sikkerhetsfaktor**, **K – åpen**, **K – fritt fall** eller **K – statisk** og angi ytterligere informasjon (*Innstillinger for konstant*, side 56).
- Velg **Automatisk til DIP** for å aktivere navigasjon til DIP automatisk etter at du hopper.
- Velg **Gå til HARP** for å starte navigasjonen til HARP.

### Angi vindinformasjon for HAHO- og HALO-hopp

1 Velg .
2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Jumpmaster**.
3 Velg en hopptype (*Hopptyper*, side 55).
4 Velg **Vind** > **Legg til**.
5 Velg en høyde.
6 Angi en vindstyrke i knop, og velg **Fullført**.
7 Angi en vindretning i grader, og velg **Fullført**.
Vindverdien legges til på listen. Bare vindverdier som er oppført på listen, brukes i beregninger.
8 Gjenta trinn 5–7 for hver tilgjengelige høyde.

*Nullstille vindinformasjon*

1 Velg .
2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Jumpmaster**.
3 Velg **HAHO** eller **HALO**.
4 Velg **Vind** > **Nullstill**.

Alle vindverdier fjernes fra listen.

### Angi vindinformasjon for et statisk hopp

1 Velg .

2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Jumpmaster** > **Statisk** > **Vind**.

3 Angi en vindstyrke i knop, og velg **Fullført**.

4 Angi en vindretning i grader, og velg **Fullført**.

**Innstillinger for konstant**

Velg Jumpmaster, velg en hopptype og velg Konstant.

**Maksprosent**: Angir hoppområdet for alle hopptyper. En innstilling på under 100 % reduserer drivavstanden til DIP, og en innstilling på over 100 % øker drivavstanden. Erfarne hoppere vil kanskje bruke lavere tall, mindre erfarne hoppere vil kanskje bruke høyere tall.

**Sikkerhetsfaktor**: Angir hoppets feilmargin (bare HAHO). Sikkerhetsfaktorer er vanligvis heltallverdier på to eller større. Disse avgjøres av Jumpmaster basert på spesifikasjonene for hoppet.

**K – fritt fall**: Angir verdien for vinddrag for fallskjermen under fritt fall, basert på fallskjermens vurdering (bare HALO). Hver fallskjerm skal være merket med en K-verdi.

**K – åpen**: Angir verdien for vinddrag for en åpen fallskjerm, basert på fallskjermens vurdering (HAHO og HALO). Hver fallskjerm skal være merket med en K-verdi.

**K – statisk**: Angir verdien for vinddrag for fallskjermen under et statisk hopp, basert på fallskjermens vurdering (bare Statisk). Hver fallskjerm skal være merket med en K-verdi.

## Tilpasse aktiviteter og apper

Du kan tilpasse listen over aktiviteter og apper, dataskjermer, datafelt og andre innstillinger.

### Tilpasse applisten

1 Trykk på på urskiven.

2 Velg **Rediger**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil endre plasseringen av en app på listen, må du velge appen, trykke på eller for å flytte appen, og trykke på for å velge den nye plasseringen.
- Hvis du vil fjerne en app fra listen, velger du appen og deretter .
- Hvis du vil legge til en app, velger du **Legg til** og velger én eller flere apper.

### Tilpass listen over favorittaktiviteter

Listen over favorittaktiviteter vises øverst i listen, og den gir rask tilgang til aktivitetene du bruker ofte. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

1 Trykk på på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter**.

Favorittaktivitetene dine vises øverst på listen.

3 Velg **Rediger**.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil endre plasseringen til en aktivitet i listen, velger du en aktivitet, trykker på eller for å flytte aktiviteten, og trykker på for å velge den nye plasseringen.
- Hvis du vil fjerne en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter > **Fjern**.
- Hvis du vil legge til en favorittaktivitet, velger du **Legg til**, og velger én eller flere aktiviteter.

**Feste en favorittaktivitet til listen**

Du kan feste opptil tre favorittaktiviteter øverst i appen og i aktivitetslistene.

1 Trykk på på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter**.

3 Bla til en favorittaktivitet (*Tilpass listen over favorittaktiviteter*, side 56).

4 Hold inne , og velg **Fest aktivitet**.

Neste gang du trykker på på urskiven for å åpne appen og aktivitetslistene, vises den festede aktiviteten øverst på listen.

### Tilpasse dataskjermbildene

Du kan vise, skjule og endre oppsett og innhold for dataskjermbilder for hver aktivitet.

1 Trykk på på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
4 Velg **Dataskjermer**.
5 Bla til dataskjermbildet du vil tilpasse.
6 Velg .
7 Velg et alternativ:
   - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
   - Velg **Datafelter**, og velg et felt for å endre dataene som vises i feltet.
     **TIPS:** Gå til *Datafelter*, side 151 for å se en liste over alle tilgjengelige datafelt. Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
   - Velg **Sorter** for å endre plassering av dataskjermbildet i gjentakelsen.
   - Velg **Fjern** for å fjerne dataskjermbildet fra gjentakelsen.

   **MERK:** Alle alternativer er ikke tilgjengelige for dykkeaktiviteter.
8 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til et dataskjermbilde i gjentakelsen.
   Du kan legge til et egendefinert dataskjermbilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

**Legge til kartdataskjermbildet**

Du kan legge kartet til i dataskjermløkken for en GPS-aktivitet.

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter**, og velg deretter en GPS-aktivitet.
3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
4 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Kart**.

## Opprette en egendefinert aktivitet

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter** > **Rediger** > **Legg til**.
3 Velg et alternativ:
   - Velg **Kopier aktivitet** hvis du vil opprette den egendefinerte aktiviteten med utgangspunkt i en av de lagrede aktivitetene dine.
   - Velg **Annet** > **Annet** for å opprette en ny egendefinert aktivitet.
4 Velg eventuelt en aktivitetstype.
5 Velg et navn, eller skriv inn et egendefinert navn.
   Dupliserte aktivitetsnavn inkluderer et tall, for eksempel: Sykkel(2).
6 Velg et alternativ:
   - Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbildene eller de automatiske funksjonene.
   - Velg **Fullført** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte aktiviteten.

## Aktivitetsinnstillinger

Med disse innstillingene kan du tilpasse hver forhåndslastede aktivitet etter dine behov. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbilder og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Noen aktivitetstyper har egne innstillingslister (*Golfinnstillinger*, side 28, *Dykkeinnstillinger*, side 46).

Trykk på på urskiven, velg **Aktiviteter**, velg en aktivitet, trykk på , og velg aktivitetsinnstillingene.

**3D-distanse**: Beregner den tilbakelagte avstanden din ved hjelp av høydeendringer samt horisontal bevegelse over bakken.

**3D-hastighet**: Beregner hastigheten din ved hjelp av høydeendringer samt horisontal bevegelse over bakken.

**Aksentfarge**: Angir aksentfargen til aktivitetsikonet.

**Legg til aktivitet**: Legger til en aktivitetstype til en multisportsaktivitet.

**Animasjon av siktebane**: Aktiverer animasjoner for ArcheryX-skudd.

**Varsler**: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten (*Aktivitetsvarsler*, side 60).

**Lydutgang**: Angir hvilken lydenhet som skal brukes til talemeldinger (*Spille av talemeldinger under en aktivitet*, side 61).

**Automatisk stigning**: Registrerer høydeendringer ved hjelp av den innebygde høydemåleren og viser automatisk relevante stigningsdata (*Aktivere automatisk stigning*, side 62).

**Auto Lap**: Angir alternativene for Auto Lap® funksjonen for å markere runder automatisk. Alternativet **Etter distanse** markerer runder ved en bestemt avstand. Alternativet **Etter posisjon** markerer runder på en posisjon der du tidligere trykket på . Alternativet **Velg automatisk** utløser rundevarsler for løypepunkter for miles eller kilometer når du løper en rute med tidsmålingsporter, for eksempel noen sertifiserte maraton, eller på avstanden som er angitt i innstillingen **Autodistanse**. Når du fullfører en runde, vises en varselmelding om egendefinerbar runde. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

**TIPS:** Du kan lage din egen rute med tidsmålingsporter ved å slå på Auto Lap med tidsmålingsporter når du oppretter en rute i Garmin Connect™ appen (*Opprette en løype på Garmin Connect™*, side 124).

**Auto Pause**: Stiller inn alternativene for Auto Pause® funksjonen slik at den slutter å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

**Automatisk hvile**: Oppretter automatisk et hvileintervall når du slutter å bevege deg under svømming i basseng (*Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming*, side 39). Angir alternativer for å automatisk starte og stoppe hviletidtakeren for aktiviteten ultraløp (*Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp*, side 36).

**Automatisk løp**: Oppdager automatisk ski- og vannsport ved bruk av det innebygde akselerometeret (*Se skiturene dine*, side 49, *Vise vannsportløpene dine*, side 50).

**Bla automatisk**: Blar automatisk gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene mens aktivitetstidtakeren er i gang.

**Automatisk sett**: Starter og stopper øvelsessett automatisk under en styrketreningsaktivitet.

**Auto. bytte av sport**: Registrerer automatisk en overgang til den neste sporten i en multisportsaktivitet, for eksempel under en triatlon.

**Automatisk start**: Starter automatisk en motorcross- eller BMX-aktivitet når du begynner å bevege deg.

**Bakgrunnsfarge**: Angir bakgrunnsfargen for dataskjermene til svart eller hvit på MIP-klokker.

**Send puls**: Sender automatisk pulsdata fra klokken til sammenkoblede enheter når du starter aktiviteten (*Send pulsdata*, side 115).

**Sendes til GameOn**: Sender automatisk biometridata til Garmin GameOn™ appen når du starter en spillaktivitet (*Bruke Garmin GameOn™ appen*, side 54).

**ClimbPro**: Viser oppstigningsinformasjon for kommende og nåværende stigninger mens du navigerer en løype (*Bruke ClimbPro*, side 62).

**Nedtellingsstart**: Aktiverer en nedtellingstidtaker før aktivitetstidtakeren starter.

**Dataskjermer**: Tilpasser og legger til nye dataskjermbilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 56).

**Rediger vekt**: Ber deg om å legge til vekten som brukes til et sett under styrketrening eller kondisjonstrening.

**Avslutter varsler**: Angir et varsel to eller fem minutter før slutten på meditasjonsaktiviteten din.

**Lommelykt**: Angir modus for LED-lommelykt, hastighet og farge under aktiviteten.

**Utstyrsvalg**: Når du har fullført en aktivitet, blir du bedt om å velge utstyret du brukte under aktiviteten. Du kan legge til og slette utstyr i Garmin Connect kontoen din (*Garmin Connect™*, side 107).

**Graderingssystem**: Angir graderingssystemet for vurdering av rutevanskelighetsgrad for en fjellklatringsaktivitet.

**Hoppemodus**: Angir målet for hoppetauaktiviteten som en bestemt tid, antall repetisjoner eller åpent.

**Banenummer**: Angir ditt banenummer for baneløping.

**Runder**: Konfigurerer innstillingene for alternativene **Auto Lap**, **Rundetast** og **Rundevarsling**.

**Rundevarsling**: Angir datafeltene som skal vises for runder.

**Rundetast**: Aktiverer  for å registrere en runde eller hvile under en aktivitet. Du kan også angi standard virkemåte for -knappen for enkelte aktivitetstyper, for eksempel en multisportaktivitet.

**Lås enheten**: Låser berøringsskjermen og knappene under en multisportaktivitet for å hindre at du trykker på knappene eller sveiper på berøringsskjermen ved et uhell.

**Kartinnstillinger**: Angir visningsinnstillingene for kartdataskjermbildet for aktiviteten (*Kartinnstillinger*, side 119).

**Kartlag**: Angir kartdataene som skal vises på kartet (*Vise og skjule kartdata*, side 121).

**Metronom**: Spiller av toner i en jevn rytme for å hjelpe deg med å yte bedre ved å trene med en raskere, roligere eller jevnere takt. Du kan angi slag i minuttet (bpm) for takten du ønsker å holde, slagfrekvens og lydinnstillinger.

**Modussporing**: Setter modus for sporing av opp- og nedstigning til automatisk eller manuell for frikjøring og snowboard.

**Hindersporing**: Lagrer hinderposisjoner fra løypens første sløyfe. Når sløyfer gjentas, bruker klokken de lagrede posisjonene til å bytte mellom hinder- og løpeintervaller (*Registrere en hinderløpaktivitet*, side 36).

**Pakkens vekt**: Angir ekstra vekt som bæres.

**Ytelseskondisjon**: Aktiverer funksjonen for ytelseskondisjon under en aktivitet (*Ytelseskondisjon*, side 74).

**Bassengstørrelse**: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

**Gjennomsnittlig kraft**: Kontrollerer om klokken tar med nullverdier for sykkelwattdata som oppstår når du ikke tråkker på pedalene.

**Strømmodus**: Angir standard strømmodus og modus for lavt batterinivå for aktiviteten (*Tilpasse strømmodus for en aktivitet*, side 59).

**Tidsavbrudd for strømsparing**: Angir tidsavbruddsgrensen for når klokken skal være i aktivitetsmodus mens den venter på at du skal starte aktiviteten, for eksempel når du venter på at et løp skal starte. Alternativet **Normal** angir at klokken skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 5 minutter uten aktivitet. Alternativet **Utvidet** angir at klokken skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 25 minutter uten aktivitet. Utvidet modus kan føre til kortere batterilevetid mellom oppladinger.

**Registrer etter solnedgang**: Angir at klokka skal registrere sporingspunkter etter solnedgang under en ekspedisjon.

**Registrer temperatur**: Registrerer omgivelsestemperaturen rundt klokken eller fra en paret temperatursensor.

**VO2 Maks.**: Registrerer VO2 maks-estimat for terrengløp og ultraløp.

**Lagringsintervall**: Angir frekvensen for registrering av sporpunkter under en ekspedisjon. Som standard registreres GNSS-sporingspunkter én gang i timen, og de registreres ikke etter solnedgang. Sjeldnere registrering av punkter i sporloggen maksimerer batterilevetiden.

**Gi nytt navn**: Angir aktivitetsnavnet.

**Repetisjonstelling**: Registrerer antall repetisjoner under en treningsøkt. Alternativet **Bare treningsøkter** registrerer antall repetisjoner bare under treningsøkter med veiledning.

**Repeter**: Registrerer repetisjoner for multisportsaktiviteter. Du kan bruke dette alternativet for aktiviteter som inkluderer flere overganger, for eksempel en swimrun.

**Gjenopprett standardinnstillinger**: Tilbakestiller aktivitetsinnstillingene.

**Rutestatistikk**: Registrerer rutestatistikk under klatreaktiviteter innendørs.

**Ruting**: Angir innstillingene for beregning av ruter for aktiviteten (*Rutinginnstillinger*, side 61).

**Løpswatt**: Registrerer watt-data under løping og tilpasser innstillingene (*Løpswattinnstillinger*, side 97).

**Løp**: Konfigurerer innstillingene for alternativene **Automatisk løp**, **Rundetast** og **Rundevarsling**.

**Satellitter**: Angir GNSS-satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten (*Satellittinnstillinger*, side 62).

**Segmentvarsler**: Varsler deg om lagrede segmenter som nærmer seg (*Segmenter*, side 63).

**Egenevaluering**: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten (*Evaluer en aktivitet*, side 25).

**SpeedPro**: Registrerer avanserte hastighetsmålinger for vindsurfingaktiviteter.

**Registrering av tak**: Oppdager automatisk svømmeteknikk ved svømming i basseng.

**Trykkskjerm**: Aktiverer berøringsskjermen under en aktivitet eller bare for kartskjermen.

**Berøringslås**: Gjør det mulig å sveipe nedover fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen.

**Baneregistrering**: Oppdager automatisk om du er på en bane for løping.

**Overganger**: Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

**Enheter**: Angir måleenhetene som brukes til aktiviteten.

**Vibrasjonsvarsler**: Varsler deg om å puste inn eller ut under en pusteaktivitet.

**Treningsvideoer**: Spiller av instruktive treningsanimasjoner for en styrke-, kondisjons-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animasjonene er tilgjengelige for forhåndsinstallerte treningsøkter og treningsøkter som er lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.

### Tilpasse strømmodus for en aktivitet

Du kan tilpasse de aktiverte funksjonene og estimert batteritid for en aktivitet. Klokken viser hvor mange timer estimert batteritid som er tilgjengelig for hver strømmodus.

1. Trykk på ⌚ på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
3. Trykk på ⌚.
4. Velg aktivitetsinnstillingene.
5. Velg **Strømmodus**.

6 Velg et alternativ:
- Hvis du vil endre standard strømmodus for aktiviteten, velger du **Standardmodus** og velger et alternativ (*Innstillinger for aktivitetsstrømmodus*, side 60).
- Hvis du vil endre når varsel om lavt batteri vises for aktiviteten, velger du **Varsel om lavt batterinivå**.
- Hvis du vil endre når strømmodusen endres automatisk når batterinivået er lavt, velger du **Automatisk aktiveringstid**.
- Hvis du vil endre strømmodus automatisk når varselet for lavt batterinivå vises, velger du **Automatisk aktiveringsmodus**.

### Innstillinger for aktivitetsstrømmodus

Du kan bruke forskjellige strømmoduser for å øke GNSS-ytelsen eller batteritiden til klokken under en aktivitet.

**TIPS:** Du kan vise og tilpasse innstillingene for strømmoduser i innstillingene for strømstyring (*Tilpasse strømmodi*, side 135).

Trykk på fra urskiven, velg **Aktiviteter**, velg deretter en aktivitet, bla ned og velg aktivitetsinnstillingene, og velg **Strømmodus**.

**Normal**: Aktiverer alle funksjoner, gir god GNSS-posisjonsnøyaktighet og god batteritid. Denne modusen er designet for de fleste aktiviteter.

**MERK:** Dette er standardinnstillingen for de fleste aktiviteter, og den er ikke konfigurerbar.

**Utvidet**: Deaktiverer enkelte funksjoner, reduserer nøyaktigheten til GNSS-posisjonen og gir økt batteritid. Denne modusen er designet for utendørsaktiviteter som er lengre enn normalt.

**Maks. batteri**: Deaktiverer mange funksjoner, reduserer nøyaktigheten til GNSS-posisjonen og gir maksimal batteritid. Designet for svært lange aktiviteter som går over flere dager.

**Ytelse**: Aktiverer alle funksjoner, gir maksimal GNSS-posisjonsnøyaktighet og reduserer batteritiden. Denne modusen er utformet for korte aktiviteter som krever nøyaktige posisjonsdata.

**Balansert**: Aktiverer alle funksjoner, gir god GNSS-posisjoneringsnøyaktighet og gir god batteritid. Denne modusen er designet for de fleste aktiviteter.

**MERK:** Dette alternativet har de samme standardinnstillingene som Normal-modus, men det er konfigurerbart.

**Jakkemodus**: Deaktiverer pulsmåler på håndleddet, gir god GNSS-posisjonsnøyaktighet og gir økt batteritid. Denne modusen er utformet for lange aktiviteter som ikke krever pulsdata.

### Aktivitetsvarsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål, for å gjøre deg mer bevisst på omgivelsene, og for å navigere til destinasjonen. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. Det finnes tre typer varsler: hendelsesvarsler, områdevarsler og regelmessige varsler.

**Hendelsesvarsel**: Et hendelsesvarsel varsler deg én gang. Hendelsen er en bestemt verdi. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

**Områdevarsel**: Et områdevarsel varsler deg hver gang klokken er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når pulsen går under 60 bpm (slag i minuttet) og over 210 bpm.

**Regelmessig varsel**: Et regelmessig varsel varsler deg hver gang klokken registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg hvert 30. minutt.

| Varselnavn | Varseltype | Beskrivelse |
|---|---|---|
| Pedalfrekvens | Rekkevidde | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens. |
| Kalorier | Hendelse, regelmessig | Du kan angi antall kalorier. |
| Egendefinert | Hendelse, regelmessig | Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype. |
| Avstand | Hendelse, regelmessig | Du kan angi et avstandsintervall. |
| Høyde | Rekkevidde | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde. |
| Puls | Rekkevidde | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se *Om pulssoner*, side 132 og *Pulssoneberegninger*, side 133. |
| Tempo | Rekkevidde | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo. |
| Tempo | Regelmessig | Du kan angi et måltempo for svømming. |
| Av/på | Rekkevidde | Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå. |
| Nærhet | Hendelse | Du kan angi en radius fra en lagret posisjon. |
| Løpe/gå | Regelmessig | Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller. |

| Varselnavn | Varseltype | Beskrivelse |
|---|---|---|
| Løpskraft | Hendelse, område | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for wattsoner. |
| Hastighet | Rekkevidde | Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet. |
| Tempo for tak | Rekkevidde | Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt. |
| Tid | Hendelse, regelmessig | Du kan angi et tidsintervall. |
| Banetidtaker | Regelmessig | Du kan angi et intervall for sporingstid i sekunder. |

### Angi et varsel

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
   **MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
3. Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
4. Velg **Varsler**.
5. Velg et alternativ:
   - Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
   - Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.
6. Velg eventuelt typen varsel.
7. Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.
8. Slå på varselet om nødvendig.

For hendelsesvarsler og regelmessige varsler vises en melding hver gang du når verdien for varselet. For områdevarsler vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt (verdiene for minimum og maksimum).

### Spille av talemeldinger under en aktivitet

Klokken kan spille av motiverende statusmeldinger under et løp eller en annen aktivitet. Når en talemelding spilles av, senker klokken eller telefonen volumet på annen lyd for å spille av meldingen.

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Fokusmoduser** > **Aktivitet** > **Talemeldinger**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg **Lydutgang** > **Klokke** for å angi at talemeldinger skal spilles av via klokkehøyttaleren.
   - Hvis du vil at talemeldinger skal spilles av via telefonen din eller tilkoblede Bluetooth® hodetelefoner, hvis dette er tilgjengelig, velger du **Lydutgang** > **Tilkoblede enheter**.
   - Velg **Veiledningsvarsler** for å høre detaljerte retningsanvisninger under navigasjon.
   - Hvis du vil høre et varsel om hver runde, velger du **Rundevarsling**.
   - Hvis du vil tilpasse varsler med tempo- og hastighetsinformasjon, velger du **Varsel for tempo/hastighet**.
   - Hvis du vil tilpasse varsler med pulsinformasjon, velger du **Pulsvarsel**.
   - Hvis du vil tilpasse varsler med wattdata, velger du **Kraftvarsel**.
   - Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser aktivitetstidtakeren, inkludert Auto Pause® funksjonen, velger du **Tidtakerhendelser**.
   - Hvis du vil høre treningsøktvarsler som en talemelding, velger du **Treningsøktvarsler**.
   - Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som en talemelding, velger du **Aktivitetsvarsler** (*Aktivitetsvarsler*, side 60).
   - Hvis du vil høre varsler om sykkelsikkerhet fra tilkoblede Varia™ radar- og sykkellyssensorer spille som en talemelding, velger du **Sykkelsikkerhetsvarsler** (*Trådløse sensorer*, side 95).

### Rutinginnstillinger

Du kan endre ruteinnstillingene ved å tilpasse måten klokken beregner ruter på for hver aktivitet.

**MERK:** Alle innstillinger er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Trykk på på urskiven, velg **Aktiviteter**, velg en aktivitet, trykk på , velg aktivitetsinnstillingene, og velg deretter **Ruting**.

**Popularitetsruting**: Beregner ruter basert på de mest populære løpene og turene fra Garmin Connect™.

**Løyper**: Angir hvordan du navigerer i løyper med klokken. Bruk alternativet Følg løypen for å navigere i en løype, akkurat som den er, uten å beregne på nytt. Bruk alternativet Bruk kart for å navigere i en løype ved hjelp av rutbare kart, og til å omberegne ruten hvis du avviker fra løypen.

**Beregningsmetode**: Angir beregningsmetoden for å minimere tid, avstand eller stigning i ruter.

**Unngåelser**: Angir hvilke typer veier eller transport som skal unngås i ruter.

**Type**: Angir atferden til pekeren som vises under direkte ruting.

### Bruke ClimbPro

ClimbPro funksjonen hjelper deg med å holde oversikt over innsatsen din for de kommende stigningene i en løype. Du kan vise informasjon om klatringer, inkludert helling, distanse og høydestigning, før eller i sanntid, mens du følger en løype. Sykkelstigningskategoriene, basert på lengde og helling, er angitt med farge.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.

   **MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
3. Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
4. Velg **ClimbPro** > **Status** > **Når du navigerer**.
5. Velg et alternativ:
   - Velg **Datafelt** for å tilpasse datafeltet som vises på ClimbPro skjermen.
   - Velg **Varsel** for å angi varsler ved starten av en klatring eller på en viss avstand fra klatringen.
   - Velg **Nedstigninger** for å aktivere eller deaktivere nedstigninger under løpeaktiviteter.
   - Velg **Stigningsdeteksjon** for å velge hvilke typer klatringer som detekteres under sykling.
6. Se gjennom stigningene og informasjonen om løypen (*Bruke Lagret-appen*, side 15).
7. Begynn å følge en lagret løype (*Navigere til en destinasjon*, side 122).

### Aktivere automatisk stigning

Du kan bruke funksjonen for automatisk stigning til å registrere høydeendringer automatisk. Du kan bruke dette under aktiviteter som turgåing, løping eller sykling.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.

   **MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
3. Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
4. Velg **Automatisk stigning** > **Status**.
5. Velg **Alltid** eller **Når du ikke navigerer**.
6. Velg et alternativ:
   - Velg **Skjermbilde for løp** for å identifisere hvilke dataskjermer som vises mens du løper.
   - Velg **Skjermbilde for stigning** for å identifisere hvilke dataskjermbilder som vises mens du løper.
   - Velg **Inverter farger** for å invertere skjermfargene når du endrer modus.

     **MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED modeller.
   - Velg **Vertikal hastighet** for å angi stigningsgraden over tid.
   - Velg **Modusbryter** for å angi hvor raskt enheten endrer modus.

   **MERK:** Alternativet Nåværende skjermbilde lar deg bytte automatisk til det forrige skjermbildet du så på før overgangen til automatisk stigning.

### Satellittinnstillinger

Du kan endre GNSS-satellittinnstillingene for å tilpasse nøyaktigheten og batteriforbruket for de ulike aktivitetene. Hver satellittmodus gjør det mulig for SatIQ™ teknologien å dynamisk velge satellittsystemene som oppfyller ønsket nøyaktighet og batteribehov.

Du finner mer informasjon om GNSS-satellittsystemer på garmin.com/aboutGPS.

Trykk på fra urskiven, velg **Aktiviteter**, velg deretter en aktivitet, bla ned og velg aktivitetsinnstillingene, og velg **Satellitter**.

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

**Av**: Deaktiverer GNSS-satellittsystemer for aktiviteten.

**Bruk standard**: Gjør at klokken kan bruke standard modusinnstilling for aktivitetsfokus for GNSS-satellitter (*Tilpasse en standard fokusmodus*, side 112).

**Maks. nøyaktighet**: Prioriterer maksimal posisjoneringsnøyaktighet samtidig som batteritiden reduseres. Denne innstillingen gir økt ytelse i utfordrende miljøer for kortvarige aktiviteter.

**Normal**: Balanserer gjennomsnittlig posisjonsnøyaktighet og gjennomsnittlig batteritid. Denne innstillingen gir den beste posisjonsnøyaktigheten samtidig som batteritiden prioriteres.

**Utvidet batteri**: Balanserer over gjennomsnittlig batteritid og lavere enn gjennomsnittlig posisjonsnøyaktighet. Denne innstillingen gir den beste batteritiden samtidig som den prioriterer posisjonsnøyaktighet.

**Maks. batteri**: Prioriterer maksimal batteritid samtidig som posisjoneringsnøyaktigheten reduseres. Denne innstillingen registrerer punkter i sporloggen og sensordata sjeldnere for langvarige aktiviteter.

### Segmenter

Du kan sende løpe- eller syklesegmenter fra Garmin Connect™ kontoen din til enheten. Etter at du har lagret et segment på enheten, kan du konkurrere mot et segment for å prøve å matche eller slå din egen personlige rekord eller andre deltakere som har konkurrert mot segmentet.

**MERK:** Når du laster ned en løype fra Garmin Connect kontoen, kan du laste ned alle de tilgjengelige segmentene i løypen.

### Strava™ segmenter

Du kan laste ned Strava segmenter til fēnix® enheten din. Følg Strava segmenter for å sammenligne prestasjonen din med andre syklister, venner og proffsyklister som har syklet det samme segmentet.

Du kan registrere deg for et Strava medlemskap ved å gå til segmentmenyen på Garmin Connect™ kontoen din. Du finner mer informasjon på www.strava.com.

Informasjonen i denne veiledningen gjelder for både Garmin Connect segmenter og Strava segmenter.

### Konkurrere mot et segment

Segmenter er virtuelle konkurranseløp. Du kan konkurrere mot et segment og sammenligne prestasjonen din med tidligere aktiviteter, andres prestasjoner, kontakter i Garmin Connect™ kontoen din eller andre medlemmer av løpe- eller sykkelfellesskapene. Du kan laste opp aktivitetsdataene dine til Garmin Connect kontoen for å vise segmentposisjon.

**MERK:** Hvis Garmin Connect kontoen og Strava™ kontoen er sammenkoblet, sendes aktiviteten din automatisk til Strava kontoen din, slik at du kan se gjennom segmentposisjonen.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg en aktivitet.
3. Dra ut på løpetur eller sykkeltur.
   Når du nærmer deg et segment, vises en melding, og du kan konkurrere mot segmentet.
4. Begynn å konkurrere mot segmentet.

Det vises en melding når segmentet er fullført.

# Kontroller

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkens funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen*, side 66).

Hold inne på et skjermbilde.




| Ikon | Navn | Beskrivelse |
|---|---|---|
| | ABC | Velg for å åpne appen for høydemåler, barometer og kompass. |
| | Flymodus | Velg for å aktivere flymodus, som slår av all trådløs kommunikasjon. |
| | Alarmklokke | Velg for å legge til eller endre en alarm (*Still inn en alarm*, side 84). |
| | Alternative tidssoner | Velg for å vise gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (*Legge til alternative tidssoner*, side 86). |
| | Høydemåler | Velg for å åpne høydemåler-skjermen. |
| | Assistanse | Velg for å sende en forespørsel om assistanse (*Be om assistanse*, side 128). |
| | Automatisk dykk | Velg for å angi typen dykkeaktivitet som starter automatisk når du begynner nedstigningen. Du kan bruke Slumre-alternativet for å deaktivere denne funksjonen midlertidig. |
| | Barometer | Velg for å åpne barometer-skjermen. |
| | Batterisparemodus | Velg for å aktivere batterisparefunksjonen (*Tilpass batterisparerfunksjonen*, side 135). |
| | Bakgrunnslys eller Lysstyrke | Velg for å justere skjermens lysstyrke (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke*, side 94). |
| | Send puls | Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet (*Send pulsdata*, side 115). |
| | Kalkulator | Velg for å bruke kalkulatoren, inkludert tipskalkulatoren. |
| | Kalender | Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen. |
| | Kamerakontroll | Velg for å ta et bilde og ta opp et videoklipp manuelt (*Bruk Varia™ kamerakontrollene*, side 98). |
| | Klokker | Velg for å åpne Klokker-appen for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke eller vise alternative tidssoner (*Klokker*, side 84). |
| | Fargeforskyvning | Velg for å se røde, grønne eller oransje fargenyanser på skjermen og bruke klokken i dårlige lysforhold.<br>**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED-modeller. |
| | Kompass | Velg for å åpne kompass-skjermen. |
| | Visning | Velg for å slå av skjermen for varsler, bevegelser og Vises alltid-modus (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke*, side 94). |
| | Ikke forstyrr | Velg for å aktivere ikke forstyrr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film. |

| Ikon | Navn | Beskrivelse |
|---|---|---|
| | Epic | Velg for å starte, vise eller avslutte en Garmin Epic, som er en samling av aktiviteter, løyper og biometriske data for et bestemt tidsrom (*Starte en Garmin Epic*, side 20). |
| | Feltverktøy | Velg for å åpne apper for utendørs utflukter, for eksempel apper for kompass, høydemåling eller referansepunkt. |
| | Finn telefonen min | Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth® rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på fēnix klokkeskjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen.<br>Velg for å navigere til en mistet telefon under en GPS-aktivitet (*Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet*, side 101). |
| | Lommelykt | Velg for å slå på LED-lommelykten (*Bruke LED-lommelykten*, side 66). |
| | Fokusmodus | Velg for å endre gjeldende fokusmodus (*Fokusmoduser*, side 112). |
| | Garmin Share | Velg for å åpne Garmin Share-appen (*Garmin® Del*, side 106). |
| | Historikk | Velg for å vise aktivitetslogg, registreringer og totaler. |
| | Lås enheten | Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip. |
| | LTE | På en fēnix 9 Pro - inReach® klokke med et aktivt inReach abonnement velger du for å endre LTE-modus (*LTE- og satellittinnstillinger*, side 105). |
| | Mål høyde | Velg for å måle høyden til en funksjon, for eksempel en bakke eller en foss (*Måle høyden til et landemerke*, side 67). |
| | Messenger | Velg for å vise og sende meldinger ved hjelp av Messenger-appen (*Bruke Messenger-appen*, side 18).<br>På en fēnix 9 Pro - inReach klokke med et aktivt inReach abonnement kan du bruke klokkens LTE- eller satellittilkobling til å sende meldinger eller se etter nye meldinger. |
| | Messenger-anrop | På en fēnix 9 Pro klokke velger du for å vise anropsloggen eller foreta et taleanrop (*Ringe fra appen Messenger-anrop*, side 18). |
| | Messenger-innsjekking | På en fēnix 9 Pro - inReach klokke med et aktivt inReach abonnement kan du velge å sende en Check-in-melding (*Sending av Check-in-melding*, side 104). |
| | Musikk | Velg for å kontrollere musikkavspilling (*Lytt til musikk*, side 130). |
| | Varsler | Velg for å vise anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger (*Aktivere telefonvarsler*, side 100). |
| | Telefon | Velg for å aktivere Bluetooth og tilkoblingen til den parkoblede telefonen. |
| | Telefonassistent | Velg for å koble til telefonens taleassistent (*Bruke telefonassistenten*, side 99). |
| | Slå av | Velg for å slå av klokka. |
| | Pulsoksimeter | Velg for å åpne appen for pulsoksymetri (*Pulsoksymeter*, side 115). |
| | Referansepunkt | Velg for å angi et referansepunkt for navigering (*Angi et referansepunkt*, side 126). |
| | Lagre posisjon | Velg for å lagre den gjeldende posisjonen for å navigere tilbake til den senere (*Bruke Lagret-appen*, side 15). |
| | Innstillinger | Velg for å åpne menyen med innstillinger. |
| | Lydløs modus | Velg for å aktivere lydløs modus for å deaktivere alle lyder. |
| SOS | SOS | På en fēnix 9 Pro - inReach klokke med et aktivt inReach abonnement kan du velge å igangsette en redningsaksjon fra Garmin Response℠ senteret (*SOS for fēnix® 9 Pro - inReach®*, side 105). |
| | Stoppeklokke | Velg for å starte stoppeklokken (*Bruke stoppeklokken*, side 85). |
| | Strobe | Velg for å slå på LED-lommelyktens strobelys. Du kan opprette en tilpasset strobelysmodus (*Endre lommelyktens tilpassede strobelys*, side 67). |
| | SOLOPPGANG OG SOLNEDGANG | Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring. |
| | Synkronisering | Velg for å synkronisere klokka med den sammenkoblede telefonen. |

| Ikon | Navn | Beskrivelse |
|---|---|---|
| | Tidssynkronisering | Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter. |
| | Tidtaker | Velg for å angi en nedtellingstidtaker (*Bruke nedtellingstidtakeren*, side 84). |
| | Trykkskjerm | Velg for å deaktivere berøringsskjermkontroller. |
| | Berøringslås | Velg for å gjøre det mulig å sveipe nedover fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen. |
| | Talekommando | Velg for å åpne talekommandoappen og gi en kommando (*Bruke talekommandoer*, side 16). |
| | Talenotater | Velg for å åpne talenotatappen og ta opp et notat (*Ta opp et talenotat*, side 16). |
| | Volum | Velg for å åpne volumkontrollene for klokken. |
| | Wallet | Velg for å åpne Garmin Pay™ lommeboken og betale for kjøp med klokka (*Garmin Pay™*, side 19). |
| | Få ut vann | Velg for å spille av toner for å få ut vann fra høyttaler- og mikrofonportene. |
| | Været | Velg for å vise den gjeldende værmeldingen og de gjeldende forholdene. |
| | Wi-Fi | Velg for å deaktivere Wi-Fi® kommunikasjon. |

## Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølgen på alternativer i snarveismenyen (*Kontroller*, side 64).

1. Hold inne for å åpne kontrollmenyen.
2. Hold inne .
3. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil legge til en kontroll på menyen, velger du **Legg til kontroller** og deretter en kontroll du vil legge til.
   - Hvis du vil endre plasseringen til en snarvei i kontrollmenyen, velger du **Omorganiser kontroller**, velger en kontroll som skal flyttes, trykker på eller for å flytte kontrollen til en ny posisjon, og trykker på for å velge den nye plasseringen.
   - Hvis du vil fjerne snarveien fra kontrollermenyen, velger du **Fjern kontroller** og velger en kontroll som skal fjernes.

## Bruke LED-lommelykten

**⚠ ADVARSEL!**

Denne enheten kan ha en lommelykt som kan programmeres til å lyse med ulike intervaller. Snakk med legen din hvis du har epilepsi eller er følsom for sterkt eller blinkende lys.

Bruk av lommelykten reduserer batterilevetiden. Du kan redusere lysstyrken for å forlenge batterilevetiden.

1. Hold inne .
2. Velg .
3. Trykk om nødvendig på for å slå på lommelykten.
4. Velg et alternativ:
   - Trykk på eller for å justere lysstyrken eller fargen på lommelykten.

     **TIPS:** Trykk raskt to ganger på på et skjermbilde for å slå på lommelykten. I løpet av de første tre sekundene kan du trykke på eller for å justere lysstyrken eller fargen på lommelykten.
   - Hvis du vil programmere lommelykten til å blinke i et ønsket mønster, må du holde inne , velge **Strobe**, velge en modus og trykke på .
   - Hvis du vil vise hjelpekontaktinformasjonen din og programmere lommelykten til å blinke i et nødmønster, må du holde inne , velge **Nødmønster** og trykke på .

**⚠ FORSIKTIG**

Selv om du programmerer lommelykten til å blinke i et nødmønster, blir ikke hjelpekontaktene dine eller redningstjenester varslet på dine vegne. Hjelpekontaktinformasjonen vises bare hvis den er konfigurert i Garmin Connect™ appen.

- Hvis du vil tilpasse lommelyktfargene som er tilgjengelige for lommelyktsnarveisknappen, velger du **Snarveialternativer** og velger fargene du vil aktivere.

### Endre lommelyktens tilpassede strobelys

Bruk av lommelyktens strobelys reduserer batterilevetiden.

1. Hold inne .
2. Velg > **Egendefinert**.
3. Trykk om nødvendig på for å slå på lommelyktens strobelys (ekstrautstyr).
4. Velg .
5. Trykk på eller for å bla til en strobelysinnstilling.
6. Trykk på for å bla gjennom innstillingsalternativene.
   Du kan velge sakte blinking for å redusere innvirkningen på batterilevetiden.
7. Trykk på for å lagre.

## Måle høyden til et landemerke

Du kan bruke høydemåleren til å måle høyden på et landemerke, for eksempel en bakke eller foss.

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne .
   - Trykk på på urskiven.
2. Velg et alternativ:
   - Velg **Mål høyde**.
   - Velg **Feltverktøy** > **Mål høyde**.
3. Velg > **Kalibrer**, og velg et kalibreringsalternativ (tilleggsutstyr) (*Kalibrere den barometriske høydemåleren, side 139*).
4. Velg .
5. Begynn å gå mot toppen av landemerket.
   Økningen eller reduksjonen i høyden vises på skjermen mens du beveger deg.
6. Når du kommer til toppen av landemerket, velger du .

   **TIPS:** Hvis du vil måle et nytt landemerke, kan du velge for å fjerne høydeinformasjonen, og deretter gjenta trinn 4 til 6.

# Oversikter

Klokka leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon (*Se på oversiktene*, side 70). Enkelte funksjoner krever en Bluetooth® tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktslisten manuelt (*Tilpass oversiktlisten*, side 71). Noen oversikter vises i en gruppering av tilknyttede målinger, for eksempel helse- eller aktivitetsytelse.

**TIPS:** Du kan også laste ned oversikter fra Connect IQ™ Store (*Connect IQ-funksjoner*, side 109).

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| ABC | Viser kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon. |
| Alternative tidssoner | Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (*Legge til alternative tidssoner*, side 86). |
| Høydeakklimatisering | På høyder over 800 m vises grafer med høydekorrigerte verdier for gjennomsnittlig pulsoksymetrimåling, pustefrekvens og hvilepuls de siste sju dagene. |
| Høydemåler | Viser beregnet høyde basert på endringer i trykk. |
| Barometer | Viser miljøtrykkdataene basert på høyde. |
| Batteri | Viser estimert batterilevetid og nylig batteribruksdata, inkludert en oversikt over batteribruk etter aktivitet og funksjon. |
| Body Battery™ | Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene (*Body Battery™*, side 71). |
| Kalender | Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen. |
| Kalorier | Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag. |
| Kamerakontroller | Lar deg ta et bilde manuelt og ta opp et videoklipp når enheten er parkoblet med et kompatibelt Varia™ frontlykt- eller baklyktkamera (*Bruk Varia™ kamerakontrollene*, side 98). |
| Kompass | Viser et elektronisk kompass. |
| Nedtellinger | Viser kommende nedtellingshendelser. |
| Syklenivå | Viser syklisttype, aerob utholdenhet, aerob kapasitet og anaerob kapasitet (*Vis syklenivå*, side 81). |
| Sykkelytelse | Viser statistikk for sykkelytelse, som kondisjonsberegning og FTP-beregninger (*Ytelsesmålinger*, side 71). |
| Hundesporing | Viser hundens posisjon når du har parkoblet en kompatibel hundesporingsenhet med fēnix® klokka. |
| Utholdenhetspoengsum | Viser en poengsum, en graf og en kort melding som beskriver den generelle utholdenheten din basert på alle registrerte aktiviteter (*Utholdenhetspoengsum*, side 80). Du kan se din estimerte utholdenhetstid per utholdenhetssone (*Vise utholdenhetssoner*, side 80). |
| Episk | Viser din nåværende Garmin Epic, som er en samling av aktiviteter, løyper og biometriske data over en bestemt tidsperiode (*Starte en Garmin Epic*, side 20). |
| Fiskevarsel | Viser prognoser for de beste dagene og tidspunktene å fiske på basert på posisjonen din, månefasen og når månen kommer opp og går ned. Du kan se dagens rangering og mer eller mindre viktig fôringstid. |
| Etasjer oppover | Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt. |
| Garmin® trener | Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin Coach-treningsplan i Garmin Connect™ kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato, hvis aktuelt. |
| Golf | Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden. |
| Health Snapshot™ | Starter en Health Snapshot økt på klokken som registrerer flere viktige helsemålinger mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokken registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens.<br>Viser sammendrag over dine lagrede Health Snapshot økter. |
| Helsestatus | Viser helsemålinger, for eksempel av respirasjon og hudtemperatur.<br>**TIPS:** Du kan velge hver faktor for å vise historikken din, se grunnlinjen din og få informasjon om dataene dine (*Helsestatus*, side 71). |

| Navn | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Puls | Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepulsen din (RHR). |
| Bakkepoengsum | Viser en poengsum, en graf, statistikk og en kort melding som beskriver bakkeløpsytelsen din basert på de registrerte løpeaktivitetene dine (*Bakkepoengsum*, side 81). |
| Historikk | Viser aktivitetshistorikken og en graf med de registrerte aktivitetene (*Bruke historikk*, side 88). |
| HRV-status | Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (*Stresstest av pulsvariasjon*, side 73). |
| Intensitetsminutter | Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet. |
| inReach® kontroller | Sender meldinger via den parkoblede inReach enheten (*Bruke inReach® fjernkontrollen*, side 98). |
| Jetlag-rådgivning | Viser den interne klokken din på reisen og gir veiledning om akklimatisering til destinasjonens tidssone (*Bruke Jetlag-rådgivning*, side 83). |
| Siste aktivitet | Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten. |
| Forrige tur<br>Forrige løpetur<br>Forrige svømmetur | Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten. |
| Livsstilsloggføring | Sporer de daglige aktivitetene dine, og du kan se hvordan aktivitetene påvirker visse helsemålinger i Garmin Connect appen. |
| Messenger | Viser samtaler i Garmin Messenger™ appen og gjør at du kan svare på meldinger fra klokken (*Bruke Messenger-appen*, side 18).<br>På en fēnix 9 Pro - inReach klokke med et aktivt inReach abonnement kan du bruke klokkens LTE- eller kommunikasjonssatellittilkobling til å sende meldinger, sende Check-in-meldinger eller se etter nye meldinger. |
| Månefase | Viser tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din. |
| Musikk | Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen eller klokken. |
| Høneblunder | Viser total høneblundtid og Body Battery nivåforbedringer. Du kan starte høneblundtidtakeren og angi en alarm for å bli vekket (*Tilpasse en standard fokusmodus*, side 112). |
| Varsler | Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på telefonen (*Aktivere telefonvarsler*, side 100). |
| Ernæring | Viser den daglige ernæringsoversikten din, inkludert kalorier og hovednæringsstoffer. Du kan også loggføre matinntaket ditt. Du må ha et Garmin Connect+ aktivt abonnement for å spore og vise ernæringsinformasjon (*Garmin Connect+™ abonnement*, side 108). |
| Hovedkonkurranse | Viser løpshendelser du angir som primær konkurranse i Garmin Connect kalenderen (*Konkurransekalender og primær konkurranse*, side 81). |
| Pulsoksymeter | Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (*Få pulsoksymetermålinger*, side 116). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke. |
| Konkurransekalender | Viser kommende løpshendelser angitt i Garmin Connect kalenderen (*Konkurransekalender og primær konkurranse*, side 81). |
| Nedtrapping | Viser restitusjonstiden. Den maksimale tiden er fire dager. |
| Pusting | Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. |
| Roytelse | Viser statistikk for roytelse, som kondisjonsberegning og FTP-beregninger (*Ytelsesmålinger*, side 71). |
| Løpsøkonomi | Viser energitapene ved aerob løping. Flere viktige målinger bidrar til estimat av løpsøkonomien (*Løpsøkonomi*, side 74). |
| Løpsytelse | Viser statistikk for løpsytelse, for eksempel kondisjonsberegning og laktatterskel (*Ytelsesmålinger*, side 71). |
| Løpetoleranse | Sporer evnen din til å tåle løpeaktiviteter mens du balanserer risikoen for skade med prestasjonsøkninger (*Løpetoleranse*, side 80). |

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Dykking | Viser overflateintervalltiden din, hvor lang flyforbudstid som gjenstår, oksygenforgiftningsenheter (OTU), oksygenforgiftning for sentralnervesystemet (CNS) i prosent og vevsmetning etter et dykk (*Se oversikten for dykking*, side 83). |
| Søvntrener | Gir anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme, pulsvariasjonsstatus og høneblunder.<br>**MERK:** Du kan vise søvninformasjon, aktivere sovemodus, stille inn alarmer og oppdatere søvninnstillinger. |
| Søvnpoengsum | Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten. Du kan også se alle pustevariasjoner over natten (*Søvnsporing*, side 117). |
| Solstyrke | Viser en graf over solstyrken de siste seks timene, og gjennomsnittet for forrige uke.<br>**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle produktmodeller. |
| Sportsresultater | Sporer collegelag eller profesjonelle idrettslag med resultater og sanntidsdata. |
| Skritt | Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene. |
| Aksjer | Viser en tilpassbar liste over aksjer (*Legge til en aksje*, side 82). |
| Stress | Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv, kan ikke klokka registrere stressnivået ditt og stressnivåene dine registreres ikke. |
| Soloppgang og solnedgang | Viser tider for soloppgang, solnedgang, daggry og skumring, et kart over solens nåværende posisjon og en graf over dagens soltimer. |
| Temperatur | Viser temperaturdata fra den interne temperatursensoren. |
| Tidevann | Viser informasjon om en tidevannsstasjon, for eksempel tidevannshøyden, og når neste høy- og lavvann inntreffer (*Vise tidevannsinformasjon*, side 21). |
| Treningsevne | Viser en poengsum og en kort melding som hjelper deg med å finne ut hvor klar du er for trening hver dag (*Treningsevne*, side 79). |
| Treningsstatus | Viser gjeldende treningsstatus og treningsbelastning, noe som viser deg hvordan treningen påvirker formen din og prestasjonene dine (*Treningsstatus*, side 76). |
| Vær | Viser gjeldende temperatur og værmelding. Du kan se de gjeldende værforholdene på kartet ved hjelp av flere kartoverlegg. |
| Vektovervåking | Viser nylige vekttrender og historikk. Du kan legge inn vekten din manuelt. Hvis du har en Index™ vekt som er parkoblet med Garmin Connect kontoen, vises vektdataene i oversikten. |

## Se på oversiktene

Oversikter gir deg raskt tilgang til helsedata, aktiveringsinformasjon, innebygde sensorer og mye mer. Når du parkobler klokken, kan du vise data fra telefonen din, for eksempel helseinformasjon, værmelding og kalenderhendelser.

1 Trykk på ◌ på urskiven for å bla gjennom oversiktssløyfen.




**TIPS:** Du kan også sveipe for å bla eller trykke for å velge alternativer.

2 Trykk på for å vise mer informasjon.
3 Velg et alternativ:
   - Trykk på for å vise detaljer om en oversikt.
   - Trykk på for å vise flere alternativer og funksjoner for en oversikt.

## Tilpass oversiktlisten

1 Trykk på på urskiven for å se oversiktslisten.
2 Velg **Rediger**.
3 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil endre plasseringen av en oversikt på listen, må du velge oversikten, trykke på eller for å flytte oversikten, og trykke på for å velge den nye posisjonen.
   - Hvis du vil fjerne en oversikt fra listen, må du velge en oversikt og trykke på .
   - Hvis du vil legge til en oversikt på listen, velger du **Legg til**, og deretter velger du én eller flere oversikter.
     **TIPS:** Du kan velge **Opprett mappe** for å opprette en mappe som inneholder flere oversikter (*Opprette en oversiktsmappe*, side 71).

### Opprette en oversiktsmappe

Du kan tilpasse oversiktslisten for å lage mapper med relaterte oversikter.

1 Trykk på på urskiven for å se oversiktslisten.
2 Velg **Rediger** > **Legg til** > **Opprett mappe**.
3 Velg oversiktene som skal inkluderes i mappen, og velg **Fullført**.
   **MERK:** Hvis oversiktene allerede er i oversiktslisten, kan du flytte eller kopiere dem inn i mappen.
4 Velg eller angi et navn for mappen.
5 Velg et ikon for mappen.
6 Velg eventuelt et alternativ:
   - Hvis du vil redigere mappen, blar du til mappen i oversiktslisten og holder inne .
   - Hvis du vil redigere oversiktene i mappen, åpner du mappen og velger **Rediger** (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).

## Body Battery™

Klokken analyserer pulsvariasjon, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 5 og 100, der 5 til 25 er veldig lave energireserver, 26 til 50 er lave energireserver, 51 til 75 er middels energireserver, og 76 til 100 er høye energireserver.

Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect™ kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer (*Tips for forbedret Body Battery™ data*, side 71).

### Tips for forbedret Body Battery™ data

- Ha på klokken mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- God søvn lader Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og høy belastning kan føre til at Body Battery tappes raskere.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

## Helsestatus

Helsestatus-oversikten gir deg informasjon om helsen din ved hjelp av søvndataene dine. Målingene består blant annet av puls, pulsvariasjon, pustefrekvens, hudtemperatur og søvnpulsoksymetridata. Når du har brukt klokken i tre uker, kan du velge hver måling for å se historikken din, grunnlinjen din og innsikt.

**TIPS:** Hver måling som vises i blått, er innenfor den beregnede grunnlinjen din. Hver måling som vises i oransje, er utenfor grunnlinjeområdet ditt.

## Ytelsesmålinger

Disse ytelsesmålingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser. Målingene krever noen aktiviteter med en kompatibel pulsmåler. Ytelsesmålinger for sykling og roing krever en pulsmåler og en wattmåler.

Disse beregningene er gitt og støttes av Garmin Human Performance Lab™. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.

**MERK:** Beregningene kan virke unøyaktige til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at klokka skal få kunnskap om prestasjonene dine.

**FTP (Functional Threshold Power)**: Klokken bruker informasjonen du oppga den første gangen du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-verdien (*Få beregnet FTP*, side 74).

**HRV-status**: Klokka analyserer pulsmålingene mens du sover, for å fastslå pulsvariasjonsstatus (HRV) basert på langsiktig gjennomsnitt pulsvariasjon (*Stresstest av pulsvariasjon*, side 73).

**Melkesyreterskel**: Melkesyreterskelen er det punktet der musklene dine raskt begynner å bli slitne. Klokka måler melkesyreterskelen din basert på pulsen og hastigheten din (*Melkesyreterskel*, side 75).

**Antatte løpstider**: Klokka bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den nåværende formen din (*Vise antatte løpstider*, side 73).

**Ytelseskondisjon**: Ytelseskondisjonen er en vurdering i sanntid som gjøres når du har vært aktiv i 6–20 minutter. Du kan legge til et datafelt, slik at du kan se ytelseskondisjonen din under resten av aktiviteten. Den sammenligner kondisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din (*Ytelseskondisjon*, side 74).

**Kraftkurve (sykling)**: Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder tilbake i tid eller tolv måneder tilbake i tid (*Vis kraftkurve*, side 76).

**Løpsøkonomi**: Løpsøkonomi refererer til energieffektiviteten til en løper. Flere viktige målinger bidrar til estimat av løpsøkonomien (*Løpsøkonomi*, side 74).

**Utholdenhet**: Klokka bruker kondisjonsberegningen og pulsdataene til å gi deg utholdenhetsberegninger. Du kan se utholdenheten din i sanntid på dataskjermen under aktiviteten (*Vis utholdenhet i sanntid*, side 75), og den estimerte utholdenhetstiden din i hver utholdenhetssone (*Vise utholdenhetssoner*, side 80).

**Kondisjonsberegning**: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger*, side 72).

## Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form. fēnix® enheten krever en kompatibel pulsmåler for å kunne vise kondisjonsberegningen din. Enheten har separate kondisjonsberegninger for løping, sykling og innendørs roing. For å få en nøyaktig kondisjonsberegning må du løpe utendørs med GNSS, eller sykle eller ro med en kompatibel wattmåler, ved middels høy intensitet i flere minutter.

Kondisjonsberegningen vises som et tall, en beskrivelse og en posisjon på en måler på enheten din. Du kan se mer informasjon om kondisjonsberegningen på Garmin Connect™ kontoen din, for eksempel hvordan den rangeres etter alder og kjønn.

| | |
|---|---|
| Lilla | Overlegent |
| Blå | Utmerket |
| Grønn | Bra |
| Oransje | OK |
| Rød | Dårlig |

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Garmin Human Performance Lab™. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tillegget (*Standardverdier for kondisjonsberegning*, side 149) og på www.CooperInstitute.org.

### Få kondisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen*, side 132) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 132). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57).

1. Start en løpsaktivitet.
2. Løp utendørs med moderat eller høy intensitet, og nå minst 70 % av makspuls.

3 Velg **Lagre** etter minst ti minutter.

4 Trykk på eller for å bla gjennom prestasjonsmålinger.

### Få kondisjonsberegning for sykling

Denne funksjonen krever en wattmåler og en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Wattmåleren må parkobles med klokken (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96). Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen*, side 132) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 132). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Klokken trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

1 Begynn å sykle.

2 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.

3 Etter turen må du velge **Lagre**.

4 Trykk på eller for å bla gjennom prestasjonsmålinger.

### Få kondisjonsberegning for innendørs roing

Denne funksjonen krever en kompatibel wattmåler og pulsmåler. Kraftmåleren må parkobles med klokka (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96). Hvis du bruker en ekstern pulsmåler, må du ta den på og parkoble den med klokken.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen*, side 132) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 132). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Klokken trenger et par aktiviteter for å forstå hvordan du ror.

1 Start en innendørs roaktivitet.

2 Ro med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.

3 Velg **Lagre** når du er ferdig med aktiviteten.

4 Trykk på eller for å bla gjennom ytelsesmålingene.

## Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen*, side 132) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner*, side 132).

Klokken bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi deg en løpsmåltid (*Om kondisjonsberegninger*, side 72). Klokken analyserer flere uker med treningsdata for å finjustere løpstidberegningene.

1 Trykk på på urskiven for å vise løpsprestasjonsoversikten.

2 Trykk på .

3 Bla for å se en beregnet løpstid.

4 Trykk på for å vise mer informasjon.

5 Bla for å vise beregninger for andre distanser.

**MERK:** Beregningene kan virke unøyaktige i starten. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper.

## Stresstest av pulsvariasjon

Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover for å bestemme pulsvariasjonen din (HRV). Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunne vaner er blant faktorene som påvirker pulsvariasjonene dine. HRV-verdiene kan variere mye avhengig av kjønn, alder og kondisjonsnivå. En balansert pulsvariasjonsstatus kan indikere positive tegn på helse som god trening og restitusjonsbalanse, bedre kardiovaskulær kondisjon og motstandsdyktighet mot stress. En ubalansert eller dårlig status kan være et tegn på tretthet, større restitusjonsbehov eller økt stress. Du får best resultat hvis du har klokken på deg mens du sover. Klokka må ha tre uker med konsekvente søvndata for å kunne vise pulsvariasjonsstatusen din.

| Fargesone | Status | Beskrivelse |
|---|---|---|
| Grønn | Balansert | Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er innenfor grunnlinjen. |
| Oransje | Ubalansert | Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er over eller under grunnlinjen. |

| Fargesone | Status | Beskrivelse |
|---|---|---|
| Rød | Lav | Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er godt under grunnlinjen. |
| Ingen farge | Dårlig<br>Ingen status | Pulsvariasjonsverdiene dine er i gjennomsnittlig godt under det normale området for din alder.<br>Ingen status betyr at det ikke finnes nok data til å generere et syv dagers gjennomsnitt. |

Du kan synkronisere klokka med Garmin Connect™ kontoen din for å vise gjeldende status for pulsvariasjon, trender og lærerike tilbakemeldinger.

## Ytelseskondisjon

Mens du gjennomfører en aktivitet, for eksempel løping eller sykling, analyserer ytelseskondisjonsfunksjonen tempoet ditt, pulsen din og variasjoner i pulsen for å gjøre en sanntidsvurdering av evnen din til å prestere sammenlignet med den gjennomsnittlige formen din. Den tilsvarer omtrent prosentavviket i sanntid fra grunnlinjen din for kondisjonsberegning.

Verdier for ytelseskondisjon spenner mellom –20 og +20. Etter de første 6–20 minuttene av aktiviteten din viser enheten ytelseskondisjonsverdien din. En verdi på +5 betyr for eksempel at du er uthvilt og i grei form og kan klare en god løpetur eller sykkeltur. Du kan legge til ytelseskondisjon som et datafelt på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan holde oversikten gjennom hele aktiviteten. Ytelseskondisjon kan også være en indikator på hvor sliten du er, særlig etter en lang treningsøkt.

**MERK:** Du må løpe eller sykle noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig kondisjonsberegning og lære seg mer om løps- eller sykkelkondisjonen din (*Om kondisjonsberegninger*, side 72).

### Se ytelseskondisjonen din

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp.

1. Legg til **Ytelseskondisjon** til et dataskjermbilde (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 56).
2. Dra ut på løpetur eller sykkeltur.
   Ytelseskondisjonen din vises etter 6–20 minutter.
3. Bla til dataskjermbildet for å se ytelseskondisjonen din gjennom hele løpeturen eller sykkelturen.

## Løpsøkonomi

Løpsøkonomi måler energitapene ved løping. Mens kondisjonsberegning måler den maksimale mengden oksygen kroppen din kan ta opp under intens trening, gjenspeiler løpsøkonomien hvor effektivt kroppen omdanner den energien til løpsytelse. Løpsøkonomi vises i milliliter oksygen brukt per kilo kroppsvekt per kilometer (ml/kg/km). Lavere tall betyr at det ble brukt mindre energi.

**Krav**: Du må registrere flere løpe- eller baneløpaktiviteter utendørs med et kompatibelt tilbehør som måler tap av skritthastighet, for eksempel HRM 600.

**Nøkkelfaktorer**: Løpsøkonomi bruker profilinformasjonen, løpshistorikken, pulsen, hastigheten og løpsdynamikken din. Tap av skritthastighet er en viktig faktor, ettersom det viser hvor mye du senker farten når foten treffer bakken (*Løpsdynamikk*, side 96). Du bør kontrollere at høyden og vekten din er riktig angitt for å få de beste resultatene (*Konfigurere brukerprofilen*, side 132).

**Forstå resultatene**: Husk at løpsøkonomi til syvende og sist handler om aerob ytelse. Lette løpeturer på minst 30 minutter på bane eller over flatt terreng gir deg den beste muligheten til å få informasjon om denne statistikken. Innendørsløping og terrengløpeturer brukes ikke til å beregne eller oppdatere løpsøkonomien din. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til garmin.com/performance-data/running og se tillegget (*Vurderinger av løpsøkonomi*, side 149).

### Vise løpsøkonomien din

- Trykk på på urskiven for å vise oversikten over løpeytelse.
  **MERK:** Det kan hende at du må legge til oversikten i oversiktslisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).
- Åpne Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Prestasjonsstatistikk** > **Løpsøkonomi**.
  Du kan også legge til løpsøkonomi på startskjermen.

## Få beregnet FTP

Før du kan få en FTP-beregning, må du parkoble en wattmåler med klokken (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96) og foreta en kondisjonsberegning (*Få kondisjonsberegning for sykling*, side 73, *Få kondisjonsberegning for innendørs roing*, side 73).

Klokken bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og målingen av maksimalt oksygenopptak til å beregne FTP-verdien. Klokken registrerer automatisk FTP-verdien under aktiviteter med jevn, høy intensitet og en wattmåler. Du bør også bruke en pulsmåler for å få best mulig resultat.

1 Bla ned på urskiven for å vise ytelsesoversikten.
2 Velg oversikten for å vise ytelsesdataene dine.
3 Bla for å vise den beregnede FTP-en.
Beregnet FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt og en stilling på fargemåleren.

| | |
|---|---|
| Lilla | Overlegent |
| Blå | Utmerket |
| Grønn | Bra |
| Oransje | OK |
| Rød | Har ikke trent |

Du finner mer informasjon i tillegget (*FTP-verdier*, side 149).

## Melkesyreterskel

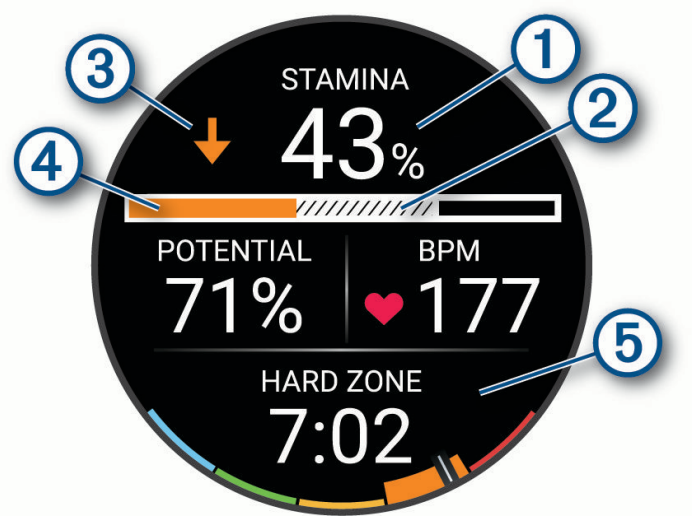
Melkesyreterskelen er det nivået av treningsintensitet der melkesyre begynner å samles opp i blodet. Når du løper, blir dette intensitetsnivået beregnet i henhold til tempo, puls eller watt. Når du ligger over denne terskelen mens du løper, begynner kroppen å bli sliten. For erfarne løpere ligger terskelen omtrent på 90 % av makspuls og mellom løpstempoene for 10 km og halvmaraton. For gjennomsnittlige løpere kan melkesyreterskelen ofte ligge langt lavere enn 90 % av makspuls. Hvis du kjenner melkesyreterskelen din, kan du lettere avgjøre hvor hardt du kan trene og når du kan ta i litt i konkurranser.

Hvis du kjenner pulsnivået for melkesyreterskelen din, kan du angi den i innstillingene for brukerprofilen din (*Angi pulssoner*, side 132).Du kan slå på funksjonen **Automatisk registrering** for å loggføre melkesyreterskelen din automatisk under en aktivitet.

## Vis utholdenhet i sanntid

Klokken kan vise beregnet utholdenhet i sanntid basert på pulsdata og kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger*, side 72).

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter**.
3 Velg en løpe- eller sykkelaktivitet.
4 Trykk på .
5 Velg aktivitetsinnstillingene.
6 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Utholdenhet**.
**MERK:** Du kan endre rekkefølgen på dataskjermbildene og redigere hovedfeltet for utholdenhetsdata (valgfritt).
7 Start aktiviteten din (*Starte en aktivitet*, side 24).
8 Bla til dataskjermbildet.



| | |
|---|---|
| ① | Hovedfelt for utholdenhetsdata. Viser nåværende utholdenhetsprosent, gjenværende avstand eller gjenværende tid. |
| ② | Potensiell utholdenhet. |
| ③ | Utholdenshetsstatus.<br>• ↓: Nåværende utholdenhet tømmes raskere enn utholdenhetspotensialet.<br>• ↑: Nåværende utholdenhet restitueres.<br>• Ingen pil: Nåværende og potensiell utholdenhet er like. |
| ④ | Nåværende utholdenhet. |
| ⑤ | Utholdenhetssone. Du kan vise sonene dine i oversikten utholdenhetspoengsum (*Vise utholdenhetssoner*, side 80). |

### Vis kraftkurve

Før du kan se kraftkurven din, må du registrere en tur som er minst én time lang med en effektmåler de siste 90 dagene (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96).

Du kan lage treningsøkter med Garmin Connect™ kontoen din. Kraftkurven viser deg din vedvarende innsats over tid. Du kan vise kraftkurven for forrige måned, tre måneder eller tolv måneder.

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.

2 Velg **Prestasjonsstatistikk** > **Kraftkurve**.

## Treningsstatus

Disse målingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine. Målingene krever at du fullfører aktiviteter i to uker med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Ytelsesmålinger for sykling krever en pulsmåler og en wattmåler. Målingene kan virke unøyaktige i begynnelsen når klokken fortsatt lærer seg mer om ytelsen din.

Disse beregningene er gitt og støttes av Garmin Human Performance Lab™. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.

**Treningsstatus**: Treningsstatusen viser hvordan treningen din har innvirkning på formen og prestasjonene dine. Treningsstatusen din er basert på endringer av kondisjonsberegningen, den akutte belastningen og pulsvariasjonsstatusen din over en lengre periode.

**Kondisjonsberegning**: Kondisjonsberegning måler maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger*, side 72). Klokken viser varme- og høydejustert kondisjonsberegning når du akklimatiserer deg til varme omgivelser og store høyder (*Varme- og høydenivåakklimatisering*, side 79).

**Pulsvariasjon**: Pulsvariasjon er pulsvariasjonsstatusen din i løpet av de siste syv dagene (*Stresstest av pulsvariasjon*, side 73).

**Akutt belastning**: Akutt belastning er en vektet sum av dine siste resultater for treningsbelastninger, inkludert treningsvarighet og -intensitet. (*Akutt belastning*, side 77).

**Fokus for treningsbelastning**: Klokka analyserer og fordeler treningsbelastningen i ulike kategorier basert på intensiteten og strukturen i hver registrerte aktivitet. Fokus for treningsbelastning inkluderer den totale belastningen per kategori og fokuset for treningen. Klokken viser fordelingen på treningsbelastningen over de siste 4 ukene (*Fokus for treningsbelastning*, side 77).

**Restitusjonstid**: Restitusjonstiden viser hvor mye tid som gjenstår før du er fullt restituert og klar for en ny, hard treningsøkt (*Restitusjonstid*, side 78).

### Treningsstatusnivåer

Treningsstatusen viser hvordan treningen virker inn på form og prestasjoner. Treningsstatusen din er basert på endringer av kondisjonsberegningen, den akutte belastningen og pulsvariasjonsstatusen din over en lengre periode. Du kan bruke treningsstatusen til å planlegge fremtidig trening og fortsette å forbedre formen.

**Ingen status**: Klokken trenger at du registrerer flere aktiviteter over to uker, med kondisjonsberegning fra løping eller sykling, for å fastslå treningsstatusen.

**Styrke og kondisjon reduseres**: Du har en pause i treningsrutinene dine, eller du trener mye mindre enn vanlig i en uke eller mer. Når styrke og kondisjon reduseres, klarer du ikke å opprettholde treningsnivået. Du kan forsøke å øke treningsbelastningen hvis du vil se forbedringer.

**Nedtrapping**: Lettere treningsbelastning gjør kroppen i stand til å restituere seg, noe som er svært viktig i lengre perioder med hard trening. Du kan gå tilbake til høyere treningsbelastning når du føler deg klar.

**Opprettholde**: Nåværende treningsbelastning er tilstrekkelig til å opprettholde formen. Hvis du vil se forbedringer, kan du prøve å legge inn variasjoner i treningsøktene eller øke treningsmengden.

**Produktiv**: Nåværende treningsbelastning får formen og ytelsen til å gå i riktig retning. Pass på å legge inn restitusjonsperioder i treningen for å opprettholde formen.

**Nærmer seg toppen**: Du er i den perfekte formen for et løp. Den nylige reduksjonen i treningsbelastning gjør at kroppen kan restituere seg og fullstendig kompensere for tidligere trening. Du bør planlegge fremover, da denne formtoppen kun er mulig å opprettholde over en kort tid.

**Jobber for hardt**: Treningsbelastningen er svært høy og virker mot sin hensikt. Kroppen din trenger hvile. Du bør gi deg selv tid til restitusjon ved å legge inn lettere trening i planen.

**Ikke produktiv**: Treningsbelastningen er på et godt nivå, men formen er dalende. Prøv å fokusere på hvile, ernæring og stresshåndtering.

**Overbelastning**: Det er ubalanse mellom restitusjon og treningsbelastning. Det er et normalt resultat etter en hard trening eller en stor konkurranse. Det kan hende at kroppen din strever med restitusjonen, så du bør følge med på den generelle helsetilstanden din.

#### Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst én kondisjonsberegning i uken (*Om kondisjonsberegninger*, side 72). Løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57).

Her er noen tips om hvordan du kan få mest mulig ut av treningsstatusfunksjonen.

- Løp eller sykle utendørs med en kraftmåler minst én gang i uka, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.

  Når du har brukt klokken i én eller to uker, skal treningsstatusen din bli tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på den primære treningsenheten din slik at klokken kan lære mer om ytelsen din (*Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger*, side 109).
- Bruk klokka konsekvent mens du sover, for å fortsette å generere en oppdatert pulsvariasjonsstatus. Hvis du har en gyldig pulsvariasjonsstatus, kan det bidra til å opprettholde en gyldig treningsstatus når du ikke har så mange aktiviteter med måling av kondisjonsberegning.

### Akutt belastning

Akutt belastning er den vektede summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de siste dagene. Måleren viser om den nåværende belastningen er lav, optimal, høy eller svært høy. Optimalt område er basert på individuelt formnivå og treningshistorikk. Området justeres etter hvert som treningstid og -intensitet øker eller minker.

#### Fokus for treningsbelastning

For å maksimere ytelsen og treningsutbyttet bør treningen deles opp i tre kategorier, aerob trening med lav intensitet, aerob trening med høy intensitet og anaerob trening. Fokus på treningsbelastning viser hvor mye av treningen som er i hver av kategoriene, og gir deg treningsmål. Fokus på treningsbelastning krever minst syv dager med trening for å avgjøre om treningsbelastningen er lav, optimal eller høy. Etter fire uker med treningshistorikk vil treningsbelastningsestimatet bestå av mer detaljert målinformasjon som hjelper deg med å balansere treningsaktivitetene.

**Under mål**: Treningsbelastningen de siste fire ukene er lavere enn optimalt i alle intensitetskategoriene.

**Mangel på aerob trening med lav intensitet**: Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med lav intensitet for å restituere deg og balansere for aktiviteter med høyere intensitet.

**Mangel på aerob trening med høy intensitet**: Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med høy intensitet for å forbedre laktatterskelen og kondisjonsberegningen over tid.

**Mangel på anaerob trening**: Prøv å legge innen et par intense, anaerobe aktiviteter for å forbedre hastigheten og den anaerobe kapasiteten over tid.

**Balansert**: Treningsbelastningen er balansert og gir deg alle treningsfordeler etter hvert som du fortsetter treningen.

**Fokus på aerobe aktiviteter med lav intensitet**: Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med lav intensitet. Dette gir deg et solid grunnlag og forbereder deg på å legge inn mer intense treningsøkter.

**Fokus på aerobe aktiviteter med høy intensitet**: Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med høy intensitet. Disse aktivitetene bidrar til å forbedre laktatterskelen, kondisjonsberegningen og utholdenheten.

**Anaerob fokus**: Treningsbelastningen består for det meste av intens aktivitet. Dette fører til raske treningsgevinster, men bør balanseres med aerobe aktiviteter med lav intensitet.

**Over mål**: Treningsbelastningen de siste fire ukene er høyere enn optimalt.

### Belastningsforhold

Belastningsforholdet er forholdet mellom akutt (kortsiktig) treningsbelastning og kronisk (langsiktig) treningsbelastning. Det er nyttig for å følge med på endringer i treningsbelastningen.

| Status | Verdi | Beskrivelse |
|---|---|---|
| Ingen status | Ingen | Belastningsforholdet blir synlig etter to uker med trening. |
| **Lav** | Lavere enn 0,8 | Den kortsiktige treningsbelastningen er lavere enn den langsiktige treningsbelastningen. |
| **Optimal** | 0,8 til 1,4 | De kortsiktige og langsiktige treningsbelastningene er i balanse. Optimalt område er basert på individuelt formnivå og treningshistorikk. |
| **Høy** | 1,5 til 1,9 | Den kortsiktige treningsbelastningen er høyere enn den langsiktige treningsbelastningen. |
| **Svært høy** | 2,0 eller høyere | Den kortsiktige treningsbelastningen er mye høyere enn den langsiktige treningsbelastningen. |

### Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten fortsetter, øker treningseffektverdien. Treningseffekten fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din og treningshistorikk samt pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten. Det finnes syv forskjellige treningseffektetiketter som beskriver hovedfordelen ved aktiviteten din. Hver etikett er fargekodet og tilsvarer ditt fokus på treningsbelastning (*Fokus for treningsbelastning*, side 77). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect™ aktivitetsinformasjonen.

Aerob treningseffekt bruker pulsen til å måle hvordan den samlede intensiteten i en treningsøkt påvirker den aerobe formen. Dette indikerer om treningsøkten hadde en opprettholdende eller forbedrende effekt på formen. Mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC) kartlegges som en serie verdier som angir treningsnivå og treningsvaner. Rolige treningsøkter med moderat intensitet eller treningsøkter med lengre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv effekt på det aerobe stoffskiftet og gir en forbedret aerob treningseffekt.

Anaerob treningseffekt bruker puls og hastighet (eller kraft) til å beregne hvilken effekt treningen har på evnen til å prestere med svært høy intensitet. Du mottar en verdi basert på det anaerobe bidraget til EPOC og på type aktivitet. Gjentatte intervaller med høy intensitet på 10 til 120 sekunder har en svært god innvirkning på den anaerobe kapasiteten din og fører til en bedre anaerob treningseffekt.

Du kan legge til Aerob treningseffekt og Anaerob treningseffekt som datafelter på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan ha oversikt under hele løpeturen.

| Treningseffekt | Aerob effekt | Anaerob effekt |
|---|---|---|
| Fra 0,0 til 0,9 | Ingen forbedring. | Ingen forbedring. |
| Fra 1,0 til 1,9 | Liten forbedring. | Liten forbedring. |
| Fra 2,0 til 2,9 | Opprettholder aerob form. | Opprettholder anaerob form. |
| Fra 3,0 til 3,9 | Påvirker aerob form. | Påvirker anaerob form. |
| Fra 4,0 til 4,9 | Påvirker aerob form betydelig. | Påvirker anaerob form betydelig. |
| 5,0 | Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid. | Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid. |

Teknologien for treningseffekt leveres og støttes av Garmin Human Performance Lab™. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data.

## Restitusjonstid

Du kan bruke en Garmin® enhet med pulsmåling på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å se hvor mye tid som gjenstår før du er klar for en ny, hard treningsøkt.

Den anbefalte restitusjonstiden beregnes ut fra kondisjonsberegningen din og kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

Restitusjonstiden vises umiddelbart etter en aktivitet. Tidtakeren teller ned til tilstanden er optimal for å starte på en ny, hard treningsøkt. Enheten oppdaterer restitusjonstiden din i løpet av dagen, basert på endringer når det gjelder søvn, stress, avslapning og fysisk aktivitet.

### Restitusjonspuls

Hvis du trener med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp, kan du sjekke restitusjonspulsverdien etter hver aktivitet. Restitusjonspuls er forskjellen mellom pulsen din når du er aktiv og to minutter etter at aktiviteten er over. Et eksempel: Du har tatt en vanlig løpetur og stopper tidtakeren. Pulsen din er 140 slag/min. Etter to minutter uten aktivitet eller med nedvarming er pulsen 90 slag/min. Restitusjonspulsen er 50 slag/min (140 minus 90). Noen studier har funnet korrelasjoner mellom restitusjonspuls og hjertets helse. Høyere tall angir som regel sunnere hjerter.

**TIPS:** Du får best resultat hvis du står stille i to minutter mens enheten beregner restitusjonspulsverdien.

**MERK:** Hvilepulsen din beregnes ikke under aktiviteter med lav intensitet, for eksempel yoga.

## Varme- og høydenivåakklimatisering

Omgivelsesfaktorer som høy temperatur og høyde påvirker treningen og prestasjonen din. Høydetrening kan for eksempel ha en positiv effekt på treningen. Du kan imidlertid merke en midlertidig kondisjonsnedgang i høyden. fēnix® klokken gir deg akklimatiseringsvarsler og korrigerer kondisjonsberegningen og treningsstatusen når temperaturen overstiger 22 °C (72 °F), og når høyden overstiger 800 m (2625 fot). Du kan følge med på varme- og høydeakklimatiseringen din i treningsstatusoversikten.

**MERK:** Varmeakklimatiseringsfunksjonen er kun tilgjengelig for GPS-aktiviteter og krever værdata fra en tilkoblet telefon.

## Sett på pause og gjenoppta treningsstatus

Hvis du er skadet eller syk, kan du stanse treningsstatusen midlertidig. Du kan fortsette å registrere treningsaktiviteter, men treningsstatus, fokus på treningsbelastning, tilbakemelding om restitusjon og anbefalte treningsøkter deaktiveres midlertidig.

Du kan gjenoppta treningsstatusen når du er klar til å begynne å trene igjen. Du trenger minst én måling av kondisjonsberegning hver uke for å få best mulig resultat (*Om kondisjonsberegninger*, side 72).

1. Når du vil sette treningsstatusen på pause, velger du en av disse:
   - Fra treningsstatusoversikten holder du inne og velger **Alternativer** > **Sett treningsstatus på pause**.
   - Fra Garmin Connect™ innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk** > **Treningsstatus** > > **Sett treningsstatus på pause**.
2. Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.
3. Når du vil gjenoppta treningsstatusen, velger du et av disse:
   - Fra treningsstatusoversikten holder du inne og velger **Alternativer** > **Gjenoppta treningsstatus**.
   - Fra Garmin Connect innstillingene velger du **Prestasjonsstatistikk** > **Treningsstatus** > > **Gjenoppta treningsstatus**.
4. Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.

# Treningsevne

Treningsevne er en poengsum og en kort melding som hjelper deg med å finne ut hvor klar du er for trening hver dag. Poengsummen beregnes og oppdateres kontinuerlig i løpet av dagen ved hjelp av disse faktorene:

- Søvnpoengsum (i natt)
- Restitusjonstid
- HRV-status
- Akutt belastning
- Søvnhistorikk (siste 3 netter)
- Stresshistorikk (siste 3 dager)
- Dykkehistorikk (siste 24 timer)

  **MERK:** Poengsummen din for treningsevne er ikke tilgjengelig i 24 timer etter et dykk lenger enn 3 minutter og dypere enn 4,6 m (15 fot).

| Fargesone | Poengsum | Beskrivelse |
|---|---|---|
| Lilla | 95 til 100 | Utmerket<br>Best mulig |
| Blå | 75 til 94 | Høy<br>Klar for utfordringer |
| Grønn | 50 til 74 | Moderat<br>Klar |

| Fargesone | Poengsum | Beskrivelse |
|---|---|---|
| Oransje | 25 til 49 | Lav<br>Det er på tide å roe ned |
| Rød | 1 til 24 | Dårlig<br>La kroppen din restituere seg |

Gå til Garmin Connect™ kontoen din for å se historiske resultater for treningsevne.

## Løpetoleranse

Løpetoleranse er en funksjon som er utviklet for å hjelpe deg med å legge inn distanser samtidig som risikoen for skade balanseres med ytelsesresultater. Løpetoleranseoversikten på klokken viser den akutte støtbelastningen for i dag, en distanseberegning for den gjeldende treningsuken og et diagram over løpstoleranse- og støtbelastningstrender over flere uker.

**Støtbelastning (engelsk mil eller kilometer)**: Den engelske belastningsmilen (tilsvarende) er mengden mekanisk belastning på kroppen som genereres ved å løpe én engelsk mil på et jevnt underlag i et lett tempo (grunnlinjen). Støtbelastning beregnes ved hjelp av faktorer som løpsintensitet, enten du løper i oppoverbakke eller nedoverbakke, og løpsdynamikkdata. Hvis du for eksempel løper fem harde engelske mil med bakker, kan støtbelastningen være 8, noe som betyr at den faktiske belastningen tilsvarer å løpe åtte engelske mil (grunnlinjen). Hvis du løper tre langsomme og enkle engelske mil, kan dette ha en støtbelastning på 2,5.

**Akutt støtbelastning**: Akutt støtbelastning er en nyttig indikator for kapasiteten du har til å løpe den dagen, i sammenheng med den ukentlige løpetoleransen. Støtbelastningen for hver nye løpetur du registrerer, legges direkte til den akutte støtbelastningen, og påvirkningen fra denne belastningen reduseres gradvis etter hvert som tiden går.

**Ukentlig støtbelastning**: Denne verdien representerer den uvektede totale belastningen av løpeturene dine for hver treningsuke. Du kan angi treningsuken i Garmin Connect™ innstillingene dine. For den gjeldende treningsuken viser den hvordan «bøtten» fylles opp i løpet av uken. Den utgjør også grunnlaget for den ukentlige historiske visningen av støtbelastning og løpetoleranse.

**Toleranse**: Toleranse gjenspeiler den maksimale akutte belastningen kroppen din kan håndtere basert på løpshistorikken din. Den er personlig og justeres i begynnelsen av hver treningsuke i henhold til en vitenskapsbasert tolkning av den nylige og langsiktige løpshistorikken din. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.

**Forstå resultatene**: Hard, rask løping gir høyere bakkereaksjonskrefter, og er mer belastende for kroppen enn lett jogging. Gåsegmenter under en løpetur produserer kun halvparten av belastningen til normal løping. Du kan se gjennom et diagram over den faktiske registrerte distansen ved siden av støtbelastningen i løpeaktivitetshistorikken din. En sunn tilnærming til løping innebærer alltid å lytte til kroppen og bruke data i tospann.

## Utholdenhetspoengsum

Utholdenhetspoengsummen gir deg en forståelse av den generelle utholdenheten din basert på alle registrerte aktiviteter med pulsdata. Du kan se anbefalinger om hvordan du kan forbedre utholdenhetspoengsummen din, og sportene som bidrar mest til poengsummen din over tid.

| Fargesone | Beskrivelse |
|---|---|
| Rosa | Elite |
| Lilla | Overlegent |
| Blå | Ekspert |
| Grønn | Godt trent |
| Gul | Trent |
| Oransje | Viderekommen |
| Rød | Rekreasjon |

Du finner mer informasjon i tillegget (*Klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer*, side 150).

## Vise utholdenhetssoner

Når du har en nåværende kondisjonsberegning, gir klokken en estimert utholdenhetstid for hver utholdenhetssone.

**TIPS:** Du kan vise utholdenheten din i sanntid under en aktivitet fra dataskjermen (*Vis utholdenhet i sanntid*, side 75).

1 Trykk på ◯ på urskiven for å se oversikten for utholdenhetspoengsummen.
**MERK:** Det kan hende at du må legge til oversikten i oversiktslisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).
2 Velg oversikten.
3 Bla nedover for å vise utholdenhetssoner.
4 Velg **Løp** eller **Sykkel**.
Utholdenhetssonene for løpetempo eller sykkelwatt vises.

| | |
|---|---|
| Blå | Lett |
| Grønn | Moderat |
| Gul | Komfortabelt vanskelig |
| Oransje | Vanskelig |
| Rød | Maksimal |

5 Velg utholdenhetssone.
Det vises en graf over beregnet utholdenhetstid i utholdenhetssonen.
6 Bla nedover for å se flere utholdenhetssoner.

## Bakkepoengsum

Bakkepoengsummen gir deg en forståelse av den gjeldende kapasiteten din for løping i oppoverbakker basert på treningshistorikken din og en kondisjonsberegning fra de siste to månedene. Klokken registrerer oppoverbakker med en stigningsprosent på 2 % eller mer under en løpeaktivitet, gåturaktivitet eller fjellturaktivitet utendørs. Du kan se bakkepoengsummen, bakkestyrke og endringer i bakkepoengsummen din over tid.

| Fargesone | Poengsum | Beskrivelse |
|---|---|---|
| Rosa | 95 til 100 | Elite |
| Lilla | 85 til 94 | Ekspert |
| Blå | 70 til 84 | Erfaren |
| Grønn | 50 til 69 | Trent |
| Oransje | 25 til 49 | Utfordrer |
| Rød | 1 til 24 | Rekreasjon |

## Vis syklenivå

Før du kan vise syklenivået ditt, må du ha en syvdagers treningshistorikk, kondisjonsberegningsdata registrert i brukerprofilen din (*Om kondisjonsberegninger*, side 72), og kraftkurvedata fra en parkoblet effektmåler (*Vis kraftkurve*, side 76).

Syklenivå er en måling av ytelsen din på tvers av tre kategorier: aerob utholdenhet, aerob kapasitet og anaerob kapasitet. Syklenivå inkluderer gjeldende syklisttype, for eksempel klatrer. Informasjonen du oppgir i brukerprofilen din, for eksempel kroppsvekt, hjelper deg også med å fastslå syklisttypen din (*Konfigurere brukerprofilen*, side 132).

1 Trykk på ◯ på urskiven for å vise oversikten over syklenivå.
**MERK:** Du må kanskje legge til oversikten i oversiktslisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).
2 Trykk på ◯ for å vise den gjeldende syklisttypen din.
3 Velg ◯ for å vise en detaljert analyse av syklenivået ditt (valgfritt).

## Konkurransekalender og primær konkurranse

Når du legger til en løpshendelse i Garmin Connect™ kalenderen, kan du vise hendelsen på klokka ved å legge til oversikten over primære konkurranser (*Oversikter*, side 68). Konkurransedatoen må være i løpet av de neste 365 dagene. Klokka viser en nedtelling til hendelsen, målsettingstiden eller den forventede sluttiden (bare løpshendelser) og værinformasjon.

**MERK:** Historisk værinformasjon for stedet og datoen er tilgjengelig med en gang. Lokal værmelding vises omtrent 14 dager før hendelsen.

Hvis du legger til mer enn én konkurransehendelse, blir du bedt om å velge en primær hendelse.

Avhengig av tilgjengelige kursdata for hendelsen kan du vise høydedata, løypekartet og legge til en PacePro™-plan (*PacePro™ trening*, side 36).

### Trening foran et løp

Klokken kan foreslå daglige treningsøkter for å hjelpe deg med å trene foran et løpe- eller sykkelarrangement hvis du har en kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger*, side 72).

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg •••.
2. Velg **Trening og planlegging** > **Løp og hendelser** > **Finn en hendelse**.
3. Søk etter et arrangement i området ditt.

   Du kan også velge **Opprett en hendelse** for å lage ditt eget arrangement.
4. Velg **Legg til i kalender**.
5. Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.
6. Bla til oversikten over hovedhendelsen på klokken for å se en nedtelling til hovedløpet.
7. Fra urskiven trykker du på , og velger en løpe- eller sykkelaktivitet.

   **MERK:** Hvis du har fullført minst én utendørs løpetur med pulsdata eller én sykkeltur med puls- og wattdata, vises daglige foreslåtte treningsøkter på klokken din.

## Legge til en aksje

Du må legge til aksjeoversikten i oversiktslisten før du kan tilpasse aksjelisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).

1. Trykk på på urskiven for å vise aksjeoversikten.
2. Trykk på .
3. Velg **Rediger** > **Legg til**.
4. Skriv inn firmanavnet eller aksjesymbolet for aksjen du vil legge til, og velg ✓.

   Klokken viser søkeresultater.
5. Velg aksjen du vil legge til.
6. Velg aksjen for å se mer informasjon.

   **TIPS:** Du kan trykke på og velge **Angi som favoritt** for å vise aksjen i oversiktslisten.

## Legge til værposisjoner

1. Bla på urskiven for å vise væroversikten.
2. På oversiktsskjermbildet, trykk på .
3. Velg **Legg til posisjon**, og søk etter en posisjon.
4. Gjenta eventuelt trinn 2 og 3 for å legge til flere posisjoner.

## Livsstilsloggføring

Bruk oversikten over livsstilsloggføring på fēnix® klokken for å finne ut hvordan hverdagsaktiviteter påvirker flere helsemålinger, for eksempel søvnpoengsum, hvilepuls med mer. Du kan loggføre og spore atferd som gjenspeiler dine daglige vaner og handlinger, for eksempel koffeininntak på kvelden, kalde bad eller lesing før leggetid, i Garmin Connect™ appen (*Spore livsstilsloggføring av atferd*, side 82). Du kan til og med opprette og spore egendefinerte atferder.

### Spore livsstilsloggføring av atferd

Før du kan bruke livsstilsloggføring-funksjonen må du ha en Garmin Connect™ konto, laste ned Garmin Connect appen og parkoble Garmin® klokken med Garmin Connect appen.

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
2. Velg **Helsestatistikk** > **Livsstilsloggføring**.
3. Følg instruksjonene på skjermen.
4. Konfigurer påminnelser om loggføring (valgfritt).

Du kan vise detaljerte rapporter for livsstilsloggføring i Garmin Connect appen.

**TIPS:** Du kan aktivere oversikten over livsstilsloggføring på klokken for å vise og loggføre livsstilsatferd (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).

## Bruke Jetlag-rådgivning

Før du kan bruke Jetlagrådgivning, må du planlegge en tur i Garmin Connect™ appen (*Planlegge en tur i Garmin Connect™ appen*, side 83).

Du kan bruke Jetlagrådgivning på reise for å se hvordan den interne klokken din er sammenlignet med den lokale tiden, og for å få veiledning om hvordan du reduserer jetlageffekter.

1. Trykk på på urskiven for å se **Jetlagrådgivning**-oversikten.
2. Trykk på for å se hvordan den interne klokken din er sammenlignet med den lokale tiden og det generelle jetlagnivået ditt.
3. Velg et alternativ:
   - Trykk på for å se en informativ melding om det gjeldende jetlagnivået ditt.
   - Trykk på for å se en tidslinje med anbefalte handlinger du kan foreta deg for å redusere jetlagsymptomer.

### Planlegge en tur i Garmin Connect™ appen

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
2. Velg **Trening og planlegging** > **Jetlagrådgivning** > **Legg til turopplysninger**.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

## Se oversikten for dykking

Du kan bruke oversikten for dykking for å overvåke kroppens restitusjon etter et dykk. Etter et dykk må du kanskje vente flere timer før det er trygt å være om bord i et fly i lufta.

1. Trykk på på urskiven for å se oversikten for dykking.
2. Trykk på for å se overflateintervalltiden (SI), hvor lang flyforbudstid som gjenstår, og tiden på dagen når flyforbudstiden slutter.
3. Trykk på for å vise informasjon om vevsmetning, oksygentoksisitet (OTU) og sentralnervesystemprosent (CNS).

   **MERK:** Akkumulert OTU under et dykk utløper etter 24 timer. For mer informasjon om National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA®) sine retningslinjer og beregninger for oksygentoksisitet, se garmin.com/dive/cns-otu.

| | |
|---|---|
| OTU | Grønn: Under NOAA rekreasjonsgrensen.<br>Gul: NOAA rekreasjonsgrense.<br>Rød: NOAA militærgrense. |
| CNS | Grønn: 0 til 79 % oksygenforgiftning i sentralnervesystemet.<br>Gul: 80 til 99 % oksygenforgiftning i sentralnervesystemet.<br>Rød: 100 % eller mer oksygenforgiftning i sentralnervesystemet. |

4. Trykk på for å vise dykkerloggen med de nylig registrerte dykkene dine.

# Klokker

## Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer.

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Hold inne .
2. Velg **Klokker** > **Alarmer**.
3. Velg et alternativ:
   - Hvis du skal angi og lagre en alarm for første gang, taster du inn alarmtiden.
   - Hvis du skal angi og lagre flere alarmer, velger du **Legg til alarm**, og deretter taster du inn alarmtiden.
4. Bla nedover for å se flere alternativer.
5. Velg **Lagre**.

### Redigere en alarm

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Hold inne .
2. Velg **Klokker** > **Alarmer**.
3. Velg en alarm.
4. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil slå alarmen av eller på, velger du **Status**.
   - Hvis du vil endre alarmtiden, velger du **Tid**.
   - Velg **Smart vekking** for å angi en alarm som skånsomt vekker deg innenfor et 30-minuttersvindu før en angitt alarm basert på den optimale søvntiden.

     **MERK:** Alarmen lyder alltid på det valgte tidspunktet, i tillegg til eventuelle tidligere alarmer. Hvis du for eksempel stiler inn en alarm til kl. 08.00, kan alarmen vekke deg skånsomt en gang mellom kl. 07.30 og 08.00.
   - Hvis du vil angi at alarmen skal gjentas regelmessig, velger du **Repeter** og deretter når alarmen skal gjentas.
   - Velg **Lyd og vibrasjon** for å velge typen alarmvarsel.

     **MERK:** Du kan også forhåndsvise alarmlyden, justere volumet og velge vibrasjonsalternativer. Du kan velge **Rolig start** hvis du vil at alarmen skal starte stille og deretter få høyere lyd.
   - Hvis du vil slå bakgrunnsbelysningen av eller på med alarmen, velger du **Bakgrunnslys**.

     **MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED-modeller.
   - Hvis du vil velge en beskrivelse av alarmen, velger du **Merke**.
5. Velg et alternativ:
   - Velg **Fullført** for å lagre endringene.
   - Hvis du vil slette alarmen, velger du **Slett**.

## Bruke nedtellingstidtakeren

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Hold inne .
2. Velg **Klokker** > **Tidtakere**.
3. Hvis du ikke har lagret en tidtaker før, angir du tiden ved hjelp av berøringsskjermen eller og .
4. Hvis du tidligere har lagret en tidtaker, velger du et alternativ:
   - Hvis du vil stille inn en ny tidtaker uten å lagre den, må du velge **Hurtigtidtaker** og angi tiden.
   - Hvis du vil stille inn og lagre en ny nedtellingstidtaker, velger du **Rediger** > **Legg til tidtaker** og angir tiden.

- Velg den lagrede tidtakeren for å angi en lagret nedtellingstidtaker.

5 Trykk på for å starte tidtakeren.
6 Velg eventuelt et alternativ:
- Velg for å stoppe tidtakeren.
- Velg for å starte tidtakeren på nytt.
- Velg > **Avbryt tidtaker** for å avbryte tidtakeren.
- Velg > **Lagre tidtaker** for å lagre tidtakeren.
- Velg > **Automatisk omstart** > **På** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
- Velg > **Lyd og vibrasjon** for å tilpasse tidtakervarselet.

### Slette en nedtelling

1 Velg et alternativ:
- Hold inne på urskiven.
- Trykk på på urskiven.
- Hold inne .

2 Velg **Klokker** > **Tidtakere** > **Rediger**.
3 Velg en tidtaker.
4 Velg **Slett**.

## Bruke stoppeklokken

1 Velg et alternativ:
- Hold inne på urskiven.
- Trykk på på urskiven.
- Hold inne .

2 Velg **Klokker** > **Stoppeklokke**.
3 Trykk på for å starte tidtakeren.
4 Trykk på for å starte rundetidtakeren ① på nytt.




Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.

5 Trykk på for å stoppe begge tidtakerne.
6 Velg et alternativ:
- Trykk på for å tilbakestille begge tidtakerne.
- Trykk på og velg **Lagre aktivitet** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
- Trykk på og velg **Fullført** for å tilbakestille tidtakerne og lukke stoppeklokken.
- Trykk på og velg **Se på** for å se gjennom rundetidtakerne.
  **MERK:** Alternativet **Se på** vises bare hvis du har tilbakelagt flere runder.

- Trykk på og velg **Gå til urskive** for å gå tilbake til urskiven uten å tilbakestille tidtakerne.
- Trykk på og velg **Rundetast** for å aktivere eller deaktivere runderegistrering.

## Legge til alternative tidssoner

Du kan vise det gjeldende klokkeslettet for flere tidssoner.

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Hold inne .

   **TIPS:** Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).
2. Velg **Klokker** > **Alternative tidssoner** > **Legg til**.
3. Trykk på eller for å merke en region, og trykk på for å velge den.
4. Velg tidssone.

### Redigere en alternativ tidssone

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Hold inne .

   **TIPS:** Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).
2. Velg **Klokker** > **Alternative tidssoner**.
3. Velg tidssone.
4. Trykk på .
5. Velg et alternativ:
   - Velg **Angi som favoritt** for å angi at tidssonen skal vises i oversiktslisten.
   - Velg **Gi nytt navn** for å angi et egendefinert navn på tidssonen.
   - Velg **Forkort** for å angi et egendefinert forkortet navn på tidssonen.
   - Hvis du vil endre tidssone, velger du **Endre sone**.
   - Velg **Slett** for å slette tidssonen.

## Legge til en nedtellingshendelse

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Hold inne .

   **TIPS:** Du kan også se nedtellingshendelsene dine i oversiktslisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).
2. Velg **Klokker** > **Nedtellinger** > **Legg til**.
3. Angi et navn.
4. Velg år, måned og dag.
5. Velg et alternativ:
   - Velg **Hele dagen**.
   - Velg **Bestemt tidspunkt**, og angi en tid.
6. Velg et ikon.

### Redigere en nedtellingshendelse

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Hold inne .

   **TIPS:** Du kan også se nedtellingshendelsene dine i oversiktslisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).
2. Velg **Klokker** > **Nedtellinger**.

3 Velg en nedtellingshendelse.

4 Trykk på ⌚ og velg **Angi som favoritt** for å vise nedtellingshendelsen i oversiktslisten (valgfritt).

5 Trykk på ⌚, og velg **Rediger nedtelling**.

6 Velg et alternativ som skal redigeres:
- Velg **Navn** for å gi hendelsen et nytt navn.
- Velg **Dato** for å endre datoen.
- Velg **Tid** for å endre klokkeslettet.
- Velg **Ikon** for å endre ikonet.
- Velg **Forkortelse** for å legge til et forkortet navn på hendelsen.
- Velg **Posisjon** for å legge til en posisjon for hendelsen.
- Velg **Påminnelser** for å legge til påminnelser om hendelsen.
- Velg **Gjenta årlig** for å gjenta hendelsen hvert år.
- Velg **Slett nedtelling** for å fjerne hendelsen.

# Historikk

Loggen omfatter tid, avstand, kalorier, gjennomsnittlig tempo eller hastighet, rundedata og valgfri informasjon fra sensorer.

**MERK:** Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

## Bruke historikk

Historikk inneholder lagrede aktivitetsdata, rekorder og totaler.

1 Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
2 Velg **Historikk**.
   Et stolpediagram med de nylige aktivitetene dine vises.
3 Trykk på for å vise alternativer.
4 Velg et alternativ:
   - Velg **Grafalternativer** for å endre tidsperioden til stolpediagrammet.
   - Hvis du vil vise dine personlige rekorder sortert etter sport, velger du **Rekorder** (*Personlige rekorder*, side 88).
   - Velg **Totalverdier** for å vise ukentlige eller månedlige totaler (*Vis totalverdier for data*, side 89).
5 Trykk på for å gå tilbake til stolpediagrammet.
6 Bla nedover for å se aktivitetshistorikken din.
7 Velg en aktivitet.
8 Trykk på for å vise alternativer.

### Multisportlogg

Enheten din lagrer det samlede multisportsammendraget for aktiviteten, inkludert total avstand, tid, kalorier og data fra valgfritt tilbehør. Enheten skiller også aktivitetsdataene for hvert sportssegment og hver overgang, slik at du kan sammenligne lignende treningsaktiviteter og spore hvor raskt du beveger deg gjennom overgangene. Overgangsloggen inkluderer avstand, tid, gjennomsnittlig hastighet og kalorier.

## Personlige rekorder

Når du har fullført en aktivitet, viser klokka eventuelle nye personlige rekorder som du oppnådde under aktiviteten. Personlige rekorder viser raskest tid over flere typiske løpslengder, høyeste aktivitetsvekt for store bevegelser og lengste løp, sykkeltur eller svømmetur.

**MERK:** For sykling inkluderer personlige rekorder også mest stigning og beste watt (krever en wattmåler).

### Vise personlige rekorder

1 Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
2 Velg **Historikk**.
3 Trykk på for å vise alternativer.
4 Velg **Rekorder**.
5 Velg en sport.
6 Velg en rekord.
7 Velg **Vis post**.

### Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

1 Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.

- Trykk på på urskiven.

2 Velg **Historikk**.
3 Trykk på for å vise alternativer.
4 Velg **Rekorder**.
5 Velg en sport.
6 Velg rekorden du vil gjenopprette.
7 Velg **Forrige** > ✓.

**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

### Slette personlige rekorder

1 Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.

2 Velg **Historikk**.
3 Trykk på for å vise alternativer.
4 Velg **Rekorder**.
5 Velg en sport.
6 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil slette én rekord, velger du en rekord og deretter **Slett post** > ✓.
   - Hvis du vil slette alle rekorder for sporten, velger du **Slett alle rekorder** > ✓.

**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

## Vis totalverdier for data

Du kan vise den samlede informasjonen om avstand og tid som er lagret på klokken.

1 Velg et alternativ:
   - Hold inne på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.
   - Trykk på på urskiven.

2 Velg **Historikk**.
3 Trykk på for å vise alternativer.
4 Velg **Totalverdier**.
5 Velg en aktivitet.
6 Velg et alternativ for å vise ukentlige eller månedlige totaler.

# Varselsinnstillinger

Hold inne på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **Varsler**.

**Smarte varsler**: Tilpasser smartvarslene som vises på klokken (*Aktivere telefonvarsler*, side 100).

**Helse og velvære**: Tilpasser helse- og velværevarslene som vises på klokken (*Varsler for helse og livsstil*, side 90).

**Rapportinnstillinger**: Aktiverer rapporter og tilpasser rapportdataene og -tema. Du kan velge **Morgenrapport** for å opprette og redigere daglige meldinger i morgenrapporten (*Tilpass morgenrapporten*, side 91). Du kan velge **Kveldsrapport** for å angi tidsplanen for kveldsrapporten (*Tilpasse kveldsrapporten*, side 91). Du kan velge **Velg tema** for å tilpasse bakgrunnstemaet til rapportene dine.

**Messenger**: Angir lyd- og vibrasjonsalternativer for Messenger-anrop og tekstmeldinger.

**MERK:** Denne innstillingen er kun tilgjengelig på fēnix® 9 Pro klokken.

**Systemvarsler**: Angir varsler for tid (*Angi tidsvarsler*, side 91), barometer (*Angi et stormvarsel*, side 91) eller telefontilkobling (*Slå på varsler for telefontilkobling*, side 92).

**Varselsenter**: Aktiverer varslingssenteret for å vise nye varsler (*Vise varsler*, side 100).

## Varsler for helse og livsstil

Hold inne på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **Varsler** > **Helse og velvære**.

**Daglig sammendrag**: Et Body Battery™ daglig sammendrag vises noen timer før søvnvinduet starter. Den daglige oppsummeringen gir deg informasjon om hvordan den daglige stress- og aktivitetshistorikken har påvirket Body Battery nivået ditt (*Body Battery™*, side 71).

**Stressvarsler**: Varsler deg når perioder med stress har redusert Body Battery nivået ditt.

**Hvilevarsler**: Varsler deg etter at du har hatt en avslappende periode, og om påvirkningen dette har hatt på Body Battery nivået ditt.

**Varsler om unormal puls**: Varsler deg når pulsen din overstiger eller faller under en angitt verdi (*Konfigurer varsler for unormal puls*, side 90).

**Jetlagrådgivning**: Gir jetlagrådgivning for en tur, som anbefalinger for søvn og trening (*Bruke Jetlag-rådgivning*, side 83).

**Bevegelsesvarsel**: Gir deg påminnelser om å fortsette å bevege deg (*Bevegelsesvarsel*, side 90) (*Tilpasse bevegelsesvarsler*, side 90).

**Målvarsler**: Varsler deg når du når daglige skrittmål, daglige trappemål og ukentlige intensitetsminuttmål.

### Konfigurer varsler for unormal puls

**⚠ FORSIKTIG**

Denne funksjonen varsler deg kun når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter minst ti minutters inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke når pulsen faller under den valgte terskelen under det valgte søvnvinduet som er konfigurert i Garmin Connect™ appen. Denne funksjonen varsler deg ikke om potensiell hjertesykdom og er ikke ment å behandle eller diagnostisere noen medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjerterelaterte problemer.

Du kan angi en pulsterskelverdi.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Varsler** > **Helse og velvære** > **Varsler om unormal puls**.
3. Velg **Varsel, høy** eller **Varsel, lav**.
4. Angi pulsterskelverdien.

En melding vises og klokka vibrerer hver gang pulsen din overstiger eller faller under terskelverdien.

### Bevegelsesvarsel

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time med inaktivitet vises en melding. Klokken piper eller vibrerer også hvis du har slått på toner (*Systeminnstillinger*, side 137). Du kan angi at bevegelsesvarselet skal bli avvist ved å gå eller gjøre andre typer bevegelser.

#### Tilpasse bevegelsesvarsler

1. Hold inne .
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Varsler** > **Helse og velvære** > **Bevegelsesvarsel** > **På**.
3. Velg et alternativ:

- Velg **Bevegelsesvarseltype** for å angi varselet basert på trinn eller andre typer bevegelser.
- Velg **Bevegelser** for å tillate sittebevegelser eller frie bevegelser for å fjerne varselet.
- Velg **Bevegelsesvarighet** for å angi at varselet skal slettes etter 30, 45 eller 60 sekunder.

## Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Bla opp for å se rapporten som inneholder informasjon om vær, søvn, pulsvariasjonsstatus over natten med mer (*Tilpass morgenrapporten*, side 91).

### Tilpass morgenrapporten

**MERK:** Du kan tilpasse disse innstillingene, enten på klokken eller på Garmin Connect™ kontoen din.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Varsler** > **Rapportinnstillinger** > **Morgenrapport**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
   - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen på og typen data som vises i morgenrapporten.
   - Velg **Tilpass daglige meldinger** > **Rediger meldinger** for å skrive eller legge til tilpassede meldinger i morgenrapporten din.

## Kveldsrapport

Klokken viser en kveldsrapport før leggetiden din. Bla for å se rapporten, som inkluderer Body Battery™ detaljer, morgendagens trening og vær, anbefaling fra søvntreneren, og mer (*Tilpasse kveldsrapporten*, side 91).

### Tilpasse kveldsrapporten

**MERK:** Du kan tilpasse disse innstillingene, enten på klokken eller på Garmin Connect™ kontoen din.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Varsler** > **Rapportinnstillinger** > **Kveldsrapport**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere kveldsrapporten.
   - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen på og typen data som vises i kveldsrapporten.
   - Velg **Søvnforslag** for å aktivere eller deaktivere søvnforslaget i kveldsrapporten.
   - Velg **Planlegg rapport** for å angi tiden mellom rapporten og søvnstart (*Tilpasse en standard fokusmodus*, side 112).

## Angi tidsvarsler

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Varsler** > **Systemvarsler** > **Tid**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg **Til solnedgang** > **Status** > **På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før solnedgangen finner sted.
   - Velg **Til soloppgang** > **Status** > **På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen finner sted.
   - Velg **Hver time** > **På** for å få et varsel hver time.

## Angi et stormvarsel

**⚠ ADVARSEL!**

Dette varselet er en informasjonsfunksjon og skal ikke brukes som hovedkilden til sporing av værendringer. Det er ditt ansvar å gå gjennom værmeldinger og værforhold, å være oppmerksom på omgivelsene dine og å bruke god dømmekraft, spesielt når det er uvær. Hvis du ikke tar hensyn til denne advarselen, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Varsler** > **Systemvarsler** > **Barometer** > **Stormvarsel**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg **Status** for å slå varslet av eller på.
   - Velg **Kalibrer kompass** for å angi det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

## Slå på varsler for telefontilkobling

Du kan angi at klokken skal varsle deg når den parkoblede telefonen kobles til og fra ved hjelp av Bluetooth® teknologi.

1. Hold inne • på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Varsler** > **Systemvarsler** > **Telefon**.

# Innstillinger for lyd og vibrasjon

Hold inne • på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **Lyd og vibrasjon**. Du kan også tilpasse disse innstillingene i henhold til ulike situasjoner, for eksempel søvn og aktiviteter (*Fokusmoduser*, side 112).

**Lydløs modus**: Velg for å deaktivere alle lyder.

**Varselvolum**: Bruk glidebryteren til å justere volumet for varsler.

**Varseltoner**: Spiller av en tone når det kommer varsler.

**Knappetoner**: Spiller av en tone når du trykker på en knapp.

**Vibrasjon**: Angir klokkevibrasjoner for varsler og knappetrykk.

# Innstillinger for skjerm og lysstyrke

Hold inne • på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **Skjerm og lysstyrke**. Du kan også tilpasse disse innstillingene i henhold til ulike situasjoner, for eksempel søvn og aktiviteter (*Fokusmoduser*, side 112).

**Lysstyrke**: Angir lysstyrken for skjermen.

**Vises alltid**: Angir at dataene på urskiven skal forbli synlige og redusere lysstyrken og bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid (*Om AMOLED-skjermen*, side 143).

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED modeller.

**Sekundvisning på urskiven**: Angir hvor ofte urskivens sekundvisere vises når Vises alltid-innstillingen er slått på. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid (*Om AMOLED-skjermen*, side 143).

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig på fēnix 9/9 Pro AMOLED modeller.

**Tekststørrelse**: Justerer størrelsen på teksten på skjermen.

**Fargeforskyvning**: Endrer fargene på skjermen til nyanser av rødt, grønt og oransje, slik at du kan bruke klokken i dårlige lysforhold og bevare sikten om natten eller redusere belastningen på øynene. Du kan velge **Modus** > **Blått lysfilter** for å redusere mengden av blått lys som sendes ut fra klokken. Du kan velge **Opplegg** for å angi tidspunktet for filtrene, for eksempel **Før søvnstart**.

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig på fēnix 9/9 Pro AMOLED modeller.

**Aktivering ved varsel eller Baklys på ved varsel**: Slår på skjermen når du mottar et varsel.

**Aktivering ved beveg. eller Baklys på ved bevegelse**: Slår på skjermen når du løfter og vrir armen for å se på håndleddet.

**Taster og berøring**: Slår på skjermen for knappetrykk og trykk på skjermen.

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig på fēnix 9 Pro Solar-modeller.

**Tidsavbrudd**: Angir hvor lang tid det tar før skjermen slås av.

**Trykkskjerm**: Aktiverer berøringsskjermen. Du kan velge **Bare kart** for å aktivere berøringsskjermen kun på kartskjermen.

**Berøringslås**: Låser berøringsskjermen når skjermen slås av. Når denne innstillingen er aktivert, kan du sveipe ned for å låse opp berøringsskjermen.

# Tilkobling

Du kan bruke tilkoblingsfunksjoner på klokken ved å parkoble den med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon*, side 99). Tilleggsfunksjoner er tilgjengelige når du kobler klokken til et Wi-Fi® nettverk (*Koble til et Wi-Fi® nettverk*, side 102).

## Sensorer og tilbehør

fēnix® klokken har flere interne sensorer, og du kan parkoble flere trådløse sensorer for aktivitetene dine.

### Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+® eller Bluetooth® teknologi (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 56). Hvis klokken ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.

Hvis du vil ha informasjon om spesifikk Garmin® sensorkompatibilitet, kjøp eller vise brukerveiledningen, kan du gå til garmin.com for den aktuelle sensoren.

| Sensortype | Beskrivelse |
|---|---|
| Approach CT10 | Du kan bruke Approach® golfkøllesensorer til å spore golfslagene dine automatisk, inkludert posisjon, avstand og kølletype. |
| DogTrack | Du kan motta data fra en kompatibel håndholdt hundesporingsenhet. |
| Elsykkel | Du kan bruke klokken med elsykkelen og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og rekkevidde, når du er på sykkeltur. |
| Utvidet visning | Du kan bruke modusen Utvidet visning til å vise dataskjermbilder fra fēnix® klokken på en kompatibel Edge® sykkelcomputer under en tur eller en triatlon. |
| Ekstern pulsmåler | Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien, til å se pulsdata under aktivitetene dine. Noen pulsmålere kan også lagre data eller måle avanserte løpsdata (*Løpsdynamikk*, side 96) (*Løpswatt*, side 97). |
| Fotsensor | Når du trener innendørs eller GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS. |
| Hodetelefoner | Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på fēnix klokka. |
| inReach | inReach® fjernkontrollfunksjonen gjør at du kan styre inReach satellittkommunikasjonsenheten med fēnix klokken (*Bruke inReach® fjernkontrollen*, side 98). |
| Lys | Du kan bruke smarte Varia™ sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene. Med et Varia frontlyktkamera kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (*Bruk Varia™ kamerakontrollene*, side 98). |
| Kraft | Du kan bruke Rally™ eller Vector™ wattmålerpedalene til å se wattdataene dine på klokken. Du kan justere wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (*Still inn wattsoner*, side 133), eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattsone (*Angi et varsel*, side 61). |
| Radar | Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg. Med en Varia radar med kamera og baklykt kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (*Bruk Varia™ kamerakontrollene*, side 98). |
| Avstandsmåler | Du kan bruke en kompatibel laserbasert avstandsmåler til å vise avstanden til flagget når du spiller golf. |
| Løpsdynamikk sensor | Du kan bruke en Running Dynamics Pod til å registrere løpsdynamikkdata og vise dem på klokken (*Løpsdynamikk*, side 96). |
| Girskifte | Du kan bruke elektroniske gir for å vise informasjon om giring under en sykkeltur. fēnix klokken viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus. |
| Shimano Di2 | Du kan bruke elektroniske Shimano® Di2™ gir for å vise informasjon om giring under en sykkeltur. fēnix klokken viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus. |
| Smartrulle | Du kan bruke klokken med en smartrulle for å simulere motstand mens du følger en rute, tur eller treningsøkt (*Bruke en sykkelrulle*, side 39). |
| Hastighet/pedal frekvens | Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (*Hjulstørrelse og -omkrets*, side 150). |
| Tempe | Du kan feste tempe™ temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. |

| Sensortype | Beskrivelse |
|---|---|
| Dorgemotor | Du kan bruke enheten din som fjernkontroll til Garmin dorgemotoren (*Parkoble klokken og dorgemotoren*, side 23). |
| Xero Chronograph | Du kan parkoble enheten med en Xero® kronograf for å få tilgang til øktkontroller og se ballistikkdata (*Bruke Xero® Chronograph-appen*, side 20). |

### Parkoble trådløse sensorer

Den første gangen du kobler en trådløs sensor til klokken ved hjelp av ANT+® eller Bluetooth® teknologi, må du parkoble klokken og sensoren. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde. Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på garmin.com/hrm_connection_types.

1. Ta på deg pulsmåleren, monter sensoren eller trykk på knappen for å aktivere sensoren.

   **MERK:** Se den trådløse sensorens brukerveiledning for å få mer informasjon om parkobling.
2. Sørg for at klokken er innenfor sensorens rekkevidde (3 m (10 fot)).

   **MERK:** Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.
3. Hold inne på urskiven.
4. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **Sensorer og tilbehør** > **Legg til ny**.
5. Velg et alternativ:
   - Velg **Søk på alle**.
   - Velg sensortype.

   Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parkoblet med klokken. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 56).

### Pulsmålertilbehør og løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit™ og HRM-Pro™ serien beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Pulsmåleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og løpsdistansen på en kompatibel fēnix® klokke når den er koblet til via ANT+® teknologi eller sikker Bluetooth® teknologi. Du kan også se den på kompatible treningsapper fra tredjeparter.

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

**Automatisk kalibrering**: Klokkens standardinnstillinger er **Auto. kalibrering**. Pulsmålertilbehøret kalibreres hver gang du løper utendørs når det er koblet til en kompatibel fēnix klokke.

**MERK:** Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløpaktiviteter (*Tips til registrering av løpstempo og -distanse*, side 96).

**Manuell kalibrering**: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede pulsmålertilbehøret (*Kalibrer tredemølledistansen*, side 35).

### Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater fēnix® klokkens programvare (*Produktoppdateringer*, side 142).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Auto. kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+® teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering (*Kalibrer tredemølledistansen*, side 35).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand** > **Tilbakestill kalibreringsdata**.

  **MERK:** Du kan prøve å slå av **Auto. kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt (*Kalibrer tredemølledistansen*, side 35).

### Løpsdynamikk

Løpsdynamikk er en sanntidstilbakemelding om løpeformen din. fēnix® klokken har et akselerometer som måler fem indikatorer på løpeform. Du må parkoble fēnix klokken med tilbehør i HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien eller et annet tilbehør for løpsdynamikk som måler torsobevegelse. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.

| Metrisk | Sensortype | Beskrivelse |
|---|---|---|
| **Skrittfrekvens** | Klokke eller kompatibelt tilbehør | Skrittfrekvens er antall skritt per minutt. Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert). |
| **Skrittlengde** | Klokke eller kompatibelt tilbehør | Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken. Dette måles i meter. |
| **Vertikal oscillasjon** | Klokke eller kompatibelt tilbehør | Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter. |
| **Vertikalt forholdstall** | Klokke eller kompatibelt tilbehør | Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosenttall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil. |
| **Tid med bakkekontakt** | Klokke eller kompatibelt tilbehør | Tid med bakkekontakt er tiden hvert skritt berører bakken mens du løper. Dette måles i millisekunder.<br>**MERK:** Statistikk om bakkekontakt er ikke tilgjengelig mens du går. |
| **Balanse for tid med bakkekontakt** | Kun kompatibelt tilbehør | Balanse for tid med bakkekontakt viser balansen mellom venstre og høyre for din tid med bakkekontakt mens du løper. Dette vises som et prosenttall. For eksempel 53,2 med en pil som peker mot venstre eller høyre. |
| **Tap av skritthastighet** | kun HRM 600 | Tap av skritthastighet er hvor mye du reduserer farten når foten treffer bakken under løping. Den måles i centimeter per sekund. Et lavere tall er vanligvis bedre, siden det indikerer at du må bruke mindre kraft for å øke hastigheten.<br>**MERK:** Statistikk om tap av skritthastighet er ikke tilgjengelig mens du går. |
| **Tap av skritthastighet i prosent** | kun HRM 600 | Tap av skritthastighet i prosent er hvor mye du reduserer farten når foten treffer bakken, som en prosentandel av løpshastigheten. Dette står for tap av skritthastighet som vanligvis øker jo raskere løpehastigheten er. |

### Tips for manglende data om løpsdynamikk

Dette emnet inneholder tips om bruk av et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk. Hvis tilbehøret ikke er koblet til klokken, bytter klokken automatisk til håndleddsbasert løpsdynamikk.

- Sørg for å ha et tilbehør for løpsdynamikk, for eksempel tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med klokken igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis du bruker et HRM 600 tilbehør, kan du parkoble det med klokken ved hjelp av den sikre Bluetooth® tilkoblingen i stedet for den åpne tilkoblingen.

  Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på garmin.com/hrm_connection_types.
- Hvis du bruker tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien, bør du parkoble det med klokken ved hjelp av ANT+® teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løpsdynamikk kun viser nuller, kontrollerer du at tilbehøret er festet med riktig side opp.

  **MERK:** Noen målinger vises ikke mens du går (*Løpsdynamikk*, side 96).

### Løpswatt

Garmin® løpswatt beregnes ved hjelp av målt informasjon om løpsdynamikk, brukervekt, miljødata og andre sensordata. Kraftmålingen beregner hvor mye kraft en løper bruker på veioverflaten, og den vises i watt. Bruk av løpswatt som et mål på innsats kan for noen løpere passe bedre enn bruk av hastighet eller puls. Løpswatt kan være mer responsivt enn puls når det gjelder å vise innsatsnivået, og det kan ta hensyn til oppoverbakker, nedoverbakker og vind, noe en tempomåling ikke gjør. Gå til garmin.com/performance-data/running for å få mer informasjon.

Løpswatt kan måles med et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk eller klokkesensorene. Du kan tilpasse datafeltene for løpswatt for å vise wattforbruket ditt og justere treningen (*Datafelter*, side 151). Du kan angi wattvarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattsone (*Aktivitetsvarsler*, side 60).

Løpswattsonene bruker standardverdier basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlige kapasitet, og det kan hende at de ikke samsvarer med din personlige kapasitet. Du kan justere sonene på klokken manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen (*Still inn wattsoner*, side 133).

*Løpswattinnstillinger*

Trykk på på urskiven, velg **Aktiviteter**, velg en løpeaktivitet, trykk på , velg aktivitetsinnstillingene, og velg deretter **Løpswatt**.

**Status**: Aktiverer eller deaktiverer registrering av Garmin® løpswattdata. Du kan bruke denne innstillingen hvis du foretrekker å bruke wattdata fra en tredjepart.

**Kilde**: Gjør at du kan velge hvilken enhet som skal brukes til å registrere løpswattdata. Alternativet Smartmodus registrerer og bruker automatisk tilbehøret for løpsdynamikk når det er tilgjengelig. Klokken bruker håndleddbaserte løpswattdata når et tilbehør ikke er koblet til.

**Ta hensyn til vinden**: Aktiverer eller deaktiverer bruk av vinddata til beregning av løpswatt. Vinddata er en kombinasjon av hastighets-, retnings- og barometerdata fra klokken din og de tilgjengelige vinddataene fra telefonen din.

### Puls når du svømmer

Pulsmålerne i HRM 600, HRM-Pro™ serien, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ registrerer og lagrer pulsdataene dine når du svømmer. Hvis du vil se pulsdata, kan du legge til pulsdatafelter (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 56).

**MERK:** Pulsdataene vises ikke på kompatible klokker når pulsmåleren er under vann.

Du må starte en aktivitet på den parkoblede klokken for å kunne se lagrede pulsdata senere. Under hvileintervaller når du er ute av vannet, sender pulsmålertilbehøret pulsdataene til klokken. Klokken laster automatisk ned de lagrede pulsdataene når du lagrer svømmeaktiviteten du tok tiden på. Pulsmålertilbehøret må være ute av vannet, aktivt og innen klokkens rekkevidde (3 m) mens dataene lastes ned. Du kan se gjennom pulsdataene i klokkeloggen og på Garmin Connect™ kontoen.

Hvis pulsdata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker klokken pulsdata fra brystet.

### Bruk Varia™ kamerakontrollene

***LES DETTE***

Enkelte jurisdiksjoner kan forby eller regulere opptak av video, lyd eller bilder, eller kan kreve at alle parter har kunnskap om opptaket og gir sitt samtykke. Det er ditt ansvar å kjenne til og følge alle lover, forskrifter og andre restriksjoner i jurisdiksjoner der du har planer om å bruke denne enheten.

Før du kan bruke Varia kamerakontrollene, må du parkoble tilbehøret med klokken (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96).

1. Velg et alternativ:
   - Legg til **Kamerakontroll**-kontrollen på klokken (*Endre kontrollmenyen*, side 66).
   - Legg til **Kamerakontroll**-oversikten på klokken (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).
2. Fra **Kamerakontroll**-kontrollen eller -oversikten velger du et alternativ:
   - Velg ⋮ > ⚙ for å vise kamerainnstillingene.
   - Velg ⋮ > ● for å registrere turen.
   - Velg 📷 for å ta et bilde.
   - Velg ▶ for å lagre et klipp.

### inReach® fjernkontroll

inReach fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre inReach satellittkommunikasjonsenheten ved hjelp av fēnix® klokken. Gå til garmin.com for å få mer informasjon om kompatible enheter.

### Bruke inReach® fjernkontrollen

Før du kan bruke inReach fjernkontrollfunksjonen, må du parkoble inReach satellittkommunikasjonsenheten din (*Parkoble trådløse sensorer*, side 96) og deretter legge til inReach oversikten i oversiktlisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).

1. Slå på inReach satellittkommunikasjonsenheten.
2. På fēnix® klokken trykker du på ◯ på urskiven for å vise inReach oversikten.
3. Trykk på ◯ for å søke etter inReach satellittkommunikasjonsenheten din.
4. Trykk på ◯ for å parkoble inReach satellittkommunikasjonsenheten din.
5. Trykk på ◯, og velg et alternativ:
   - Velg **Send SOS** for å sende en SOS-melding.
     **MERK:** Du skal bare bruke SOS-funksjonen i en reell nødssituasjon.
   - Velg **Meldinger** > **Ny melding** for å sende en tekstmelding, og velg deretter meldingskontaktene. Angi meldingsteksten eller velg et hurtigtekstalternativ.
   - Velg **Send forhåndsdefinerte** for å sende en forhåndsdefinert melding, og velg deretter en melding fra listen.
   - Velg **Sporing** for å vise tidtakeren og tilbakelagt distanse under en aktivitet.

## Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for fēnix®-klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Connect™-appen (*Parkobling av telefon*, side 99).

- Appfunksjoner fra Garmin Connect appen (*Garmin Connect™*, side 107)
- Appfunksjoner fra Connect IQ™ appen med mer (*Telefonapper og dataprogrammer*, side 107)
- Oversikter (*Oversikter*, side 68)
- Kontroller menyfunksjoner (*Kontroller*, side 64)
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner*, side 127)
- Telefonsamhandlinger, for eksempel varsler (*Aktivere telefonvarsler*, side 100)

### Parkobling av telefon

Hvis du skal bruke de tilkoblede funksjonene på klokka, må du parkoble den direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for Bluetooth® innstillingene på telefonen.

**MERK:** Du kan gå til garmin.com/ble for informasjon om Bluetooth telefonkompatibilitet. Du kan gå til garmin.com/voicefunctionality for informasjon om kompatibilitet med talefunksjonalitet.

1. Velg et alternativ:
   - Under førstegangsoppsettet på klokken din velger du ✔ når du blir bedt om å parkoble den med telefonen din.
   - Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, holder du inne • på urskiven, og velger **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **Parkoble telefon**.
   - Hvis du vil parkoble en ny telefon, holder du inne • på urskiven, og velger **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **Telefon** > **Parkoble telefon**.

     **MERK:** Dette alternativet vises bare når klokken ikke er koblet til en parkoblet telefon.
2. Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.
3. Hvis du vil bruke LTE- og satellitttilkoblede funksjoner på fēnix® 9 Pro - inReach® klokken, laster du ned og installerer Garmin Messenger™ appen ved hjelp av telefonen (*Garmin Messenger™ appen*, side 110), og følger instruksjonene på skjermen for å aktivere et inReach abonnement.

### Ringe fra Telefon-appen

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom klokken er koblet til en kompatibel telefon med Bluetooth® teknologi.

1. Trykk på ◯ på urskiven.
2. Velg **Telefon**.
3. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil ringe et telefonnummer ved hjelp av talltastaturet, velger du ⁝⁝⁝, slår telefonnummeret og velger 📞.
   - Hvis du vil ringe et telefonnummer fra kontaktene dine, velger du 👤, et kontaktnavn og deretter et telefonnummer (*Legge til kontakter*, side 127).
   - Hvis du vil vise nylige anrop som er foretatt eller mottatt på klokken, sveiper du oppover.

     **MERK:** Klokken synkroniseres ikke med listen over nylige anrop på telefonen din.
4. Vent mens samtalen kobles opp.
5. Sveip opp for samtalealternativer.
6. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil dempe mikrofonen på klokken, velger du 🎙.
   - Hvis du vil justere volumet på klokkens høyttaler, velger du 🔊.
   - Hvis du vil overføre samtalen fra klokken til den tilkoblede telefonen, velger du 📲.
7. Velg ↩ for å avslutte samtalen.

### Bruke telefonassistenten

Hvis du vil bruke telefonassistenten, må klokken være koblet til en kompatibel telefon via Bluetooth® teknologi (*Parkobling av telefon*, side 99). Gå til garmin.com/voicefunctionality for å få mer informasjon om kompatible telefoner.

Du kan kommunisere med taleassistenten på telefonen ved hjelp av den integrerte høyttaleren og mikrofonen på klokken. Gå til garmin.com/voicefunctionality/tips for å få tips om hvordan du konfigurerer telefonassistenten.

1 Velg et alternativ:
   - Trykk på på urskiven og velg **Telefonassistent**.
   - Hold inne , og velg **Telefonassistent**.
     **MERK:** Du kan redigere kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen*, side 66).
   - Si **"Phone Assistant"**.
     **MERK:** Du kan aktivere aktiveringsordet **"Phone Assistant"** i systeminnstillingene (*Aktivere et aktiveringsord for klokken*, side 140).

   Når enheten er koblet til telefonens taleassistent, vises .
2 Si en kommandofrase, for eksempel *Ring mamma* eller *Send en tekstmelding*.
   **MERK:** Det er bare lydkommunikasjon fra telefonassistenten som formidles.

## Aktivere telefonvarsler

Du kan tilpasse hvordan varsler fra den parkoblede telefonen høres ut og vises på klokken under normal bruk.

**MERK:** Du kan tilpasse varsler under søvn og aktiviteter i Fokusmoduser-innstillingene (*Fokusmoduser*, side 112).

1 Hold inne på urskiven.
2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **Telefon** > **Varsler**.
3 Velg et alternativ:
   - Velg **Status** > **På** for å aktivere telefonvarsler.
   - Velg **Anrop** og deretter status- og varselalternativer for å aktivere varsler om telefonanrop.
   - Velg **Tekstmeldinger** og deretter status- og varselalternativer for å aktivere varsler om tekstmeldinger.
   - Velg **Programmer** og deretter status- og varselalternativer for å aktivere varsler om telefonapper.
   - Hvis du vil vise tillatelser for appvarsling, velger du **Programmer** og blar for å vise listen over apper.
     **MERK:** Ved hjelp av telefonen kan du administrere hvilke appvarsler som vises på klokken.
     På iOS® telefoner, når telefonen og klokken får et varsel fra en app, vises appen i listen over **Tilkoblede apper** på klokken. I Garmin Connect™ appen kan du velge ••• > **Innstillinger** > **Tilkoblede apper**, velge en app, og velge hvilke data du vil dele. Du kan også velge **Bryt kontakten** for å koble appen fra klokken.
     På Android™ telefoner, i Garmin Connect appen, kan du velge ••• > **Innstillinger** > **Varsler** > **Appvarsler**, og velge hvilke appvarsler du vil aktivere. På klokken viser listen **Blokkerte apper** apper som ikke sender varsler til klokken.
   - Hvis du vil skjule varslingsdetaljer til du utfører en handling, velger du **Personvern** og deretter et alternativ.
   - Hvis du vil endre hvor lenge klokken viser varsler, velger du **Tidsavbrudd**.
   - Hvis du vil legge til en signatur i tekstmeldingssvarene fra klokken, velger du **Signatur**.
     **MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for kompatible Android telefoner.

### Vise varsler

Du kan vise telefonvarsler på klokken fra flere menyer.

1 Velg et alternativ:
   - Sveip nedover på urskiven for å vise varslingssenteret.
   - Sveip opp på urskiven for å vise varseloversikten.
     **TIPS:** Fra oversikten kan du sveipe til venstre for å avvise et varsel.
   - Trykk på på urskiven, og velg **Varsler** for å vise varslingsappen.
   - Hold inne , og velg **Varsler** for å vise varslingskontrollen.
2 Velg et varsel.
3 Trykk på for flere alternativer.
4 Bla til toppen av varslene, og velg **Lukk alle** for å avvise alle varslene.

### Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på en tilkoblet telefon, viser fēnix® klokken navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg for å besvare anropet.

- Velg for å avvise anropet.
- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du **Svar** og en melding fra listen.

  **MERK:** Hvis du vil sende et svar på tekstmelding, må du være koblet til en kompatibel Android™ telefon med Bluetooth® teknologi.

#### Svare på en tekstmelding

**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig for kompatible Android™ telefoner.

Når du får et tekstmeldingsvarsel på klokka, kan du sende et hurtigsvar ved å velge fra en liste med meldinger. Du kan tilpasse meldingene i Garmin Connect™ appen.

**MERK:** Denne funksjonen sender tekstmeldinger med telefonen din. Vanlige grenser for tekstmeldinger og kostnader fra operatøren og abonnementet kan gjelde. Ta kontakt med mobiloperatøren din for å få mer informasjon om tekstmeldingskostnader eller -grenser.

1. Trykk på på urskiven for å vise varslingssenteret.
2. Velg et tekstmeldingsvarsel.
3. Trykk på .
4. Velg **Svar**.
5. Velg en melding fra listen.

   Telefonen sender den valgte meldingen som en SMS-melding.

### Finne en mistet enhet

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet Garmin® enhet som er innenfor rekkevidden til en parkoblet telefon.

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ••• > **Garmin-enheter**.
2. Velg enheten din.
3. Velg **Finn enheten**.

   Telefonen begynner å lete etter den parkoblede fēnix® klokken. Klokken vibrerer og piper til du trykker på en knapp.
4. Gå til Garmin Connect appen og velg **OK**.

### Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth®

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

**MERK:** Du kan tilpasse kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen*, side 66).

1. Hold inne for å vise kontrollmenyen.
2. Velg .

   Se i brukerveiledningen for telefonen hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på telefonen.

### Slå Finn telefonen min-varsler av og på

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **Telefon** > **Varsler for Finn telefonen min**.

#### Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet

fēnix®-klokken din lagrer automatisk en GPS-posisjon når den parkoblede telefonen din kobles fra under en GPS-aktivitet. Du kan bruke denne funksjonen til å finne en telefon som mistes under en aktivitet.

Se garmin.com/findmyphonewithgps for å få mer informasjon.

1. Start en GPS-aktivitet.
2. Når du blir bedt om å navigere til enhetens sist kjente posisjon, velger du ✓.
3. Naviger til posisjonen på kartet (*Lagre eller navigere til en posisjon på kartet*, side 119).
4. Trykk på for å vise et kompass som peker mot posisjonen (valgfritt).
5. Når klokken er innenfor telefonens Bluetooth® rekkevidde, vises Bluetooth signalstyrken på skjermen.

   Signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg telefonen.

## Wi-Fi® tilkoblingsfunksjoner

**Aktivitetsopplastinger til Garmin Connect™ kontoen**: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect kontoen når du er ferdig med å registrere den.

**Lydinnhold**: Du kan synkronisere lydinnhold fra tredjepartsleverandører.

**Baneoppdateringer**: Gjør at du kan laste ned og installere golfbaneoppdateringer.

**Kartnedlastinger**: Gjør at du kan laste ned og installere kart.

**Programvareoppdateringer**: Du kan laste ned og installere den nyeste programvaren.

**Treningsøkter og treningsprogrammer**: Du kan lete etter og velge treningsøkter og treningsprogrammer på Garmin Connect kontoen din. Neste gang enheten har Wi-Fi tilkobling, sendes filene trådløst til klokken.

### Koble til et Wi-Fi® nettverk

Du må koble enheten til Garmin Connect™ appen på smarttelefonen eller Garmin Express™ programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **Wi-Fi** > **Mine nettverk** > **Søk etter nettverk**.
   Klokka viser en liste over Wi-Fi nettverk i nærheten.
3. Velg et nettverk.
4. Skriv eventuelt inn nettverkspassordet.

Klokka kobler til nettverket, og nettverket blir lagt til i listen over lagrede nettverk. Klokka kobler automatisk til dette nettverket igjen når det er innenfor rekkevidde.

## LTE- og satellittilkoblede funksjoner for fēnix® 9 Pro - inReach®

**⚠ FORSIKTIG**

Satellittdekning for denne enheten er bare tilgjengelig i det kontinentale USA, enkelte deler av Canada, og det meste av Europa. Merk også at i områder over 65 grader nord går satellittnettverket i bane under horisonten, og dermed får man ikke en tydelig forbindelse.

LTE-dekning er tilgjengelig i utvalgte land som har LTE-mobiltjeneste. LTE-dekningen i bestemte områder i hvert av disse landene avhenger av nettverksdekningen og nettverksforholdene til hver respektive operatør.

***LES DETTE***

LTE- og satellittilkoblede funksjoner, inkludert SOS, krever et aktivt inReach abonnement, og er bare tilgjengelige for fēnix 9 Pro - inReach klokken.

fēnix 9 Pro - inReach klokken med et aktivt inReach abonnement kan kobles til geostasjonære kommunikasjonssatellitter og LTE-M-mobilnettverk for å tilby kommunikasjon i og utenfor dekningsområdet, slik at du kan holde kontakten selv om du etterlater telefonen hjemme. Når telefonen er innenfor Bluetooth® rekkevidde, bruker klokken telefonens LTE-tilkobling som standard.

Når telefonen ikke er innenfor Bluetooth rekkevidden, kan klokken koble til LTE-M-mobilnettverkene fra visse roamingleverandører. Denne dekningen er ikke tilgjengelig over hele verden.

Hvis et LTE-nettverk ikke er tilgjengelig, er enkelte funksjoner tilgjengelige via geostasjonære kommunikasjonssatellitter. Geostasjonære kommunikasjonssatellitter befinner seg på et fast sted på himmelen, og er mye lenger unna enn GNSS-satellittene som beveger seg i lave baner rundt jorden og som brukes til navigasjon.

| Funksjon | Tilgjengelig med telefontil-kobling | Tilgjengelig med fēnix 9 Pro - inReach LTE-til-kobling | Tilgjengelig med fēnix 9 Pro - inReach kommu-nikasjonssatellittil-kobling |
|---|---|---|---|
| Check-in-meldinger og tekstmeldinger i Messenger-appen (*Bruke Messenger-appen*, side 18) | Ja | Ja | Ja |
| Bildemeldinger i Messenger-appen | Ja | Ja | Nei |
| Talemeldinger i Messenger-appen (*Bruke Messenger-appen*, side 18) | Ja | Ja | Nei |
| Taleanrop fra Messenger-anrop (*Ringe fra appen Messenger-anrop*, side 18) | Ja | Ja | Nei |
| Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, for eksempel assi-stanse, hendelsesregistrering Garmin Locate, og LiveTrack (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner*, side 127) | Ja | Ja | Nei |

| Funksjon | Tilgjengelig med telefontil-kobling | Tilgjengelig med fēnix 9 Pro - inReach LTE-til-kobling | Tilgjengelig med fēnix 9 Pro - inReach kommu-nikasjonssatellittil-kobling |
|---|---|---|---|
| SOS (*SOS for fēnix® 9 Pro - inReach®*, side 105) | Ja | Ja | Ja |
| Vær (*Be om en inReach® værmelding*, side 105) | Ja | Ja | Ja |

## Tilkobling til kommunikasjonssatellitter

**⚠ FORSIKTIG**

Satellittdekning for denne enheten er bare tilgjengelig i det kontinentale USA, enkelte deler av Canada, og det meste av Europa. Merk også at i områder over 65 grader nord går satellittnettverket i bane under horisonten, og dermed får man ikke en god forbindelse.

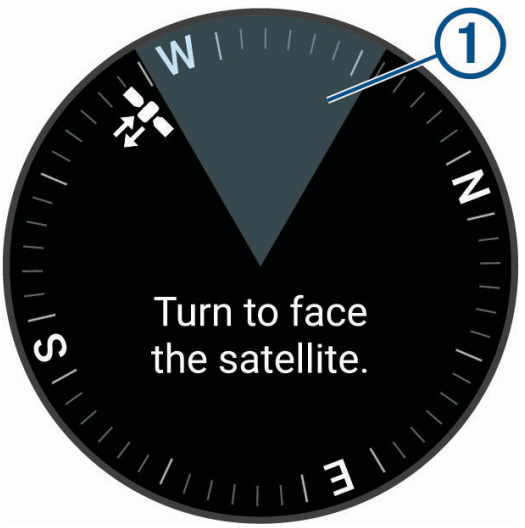
Når du bruker en tilkobling til en geostasjonær kommunikasjonssatellitt, må du sørge for at du har klar sikt mot himmelen og at du slutter å bevege deg, bruker pekegrensesnittet for å orientere enheten mot satellitten, og vipper enheten i riktig høydevinkel. Tilkobling til satellittene kan ta 30 sekunder eller mer med god satellittsignalstyrke.

På en fēnix® 9 Pro - inReach® klokke med et aktivt inReach abonnement kan du koble til en toveis geostasjonær kommunikasjonssatellitt når du er utenfor et LTE-dekningsområde.

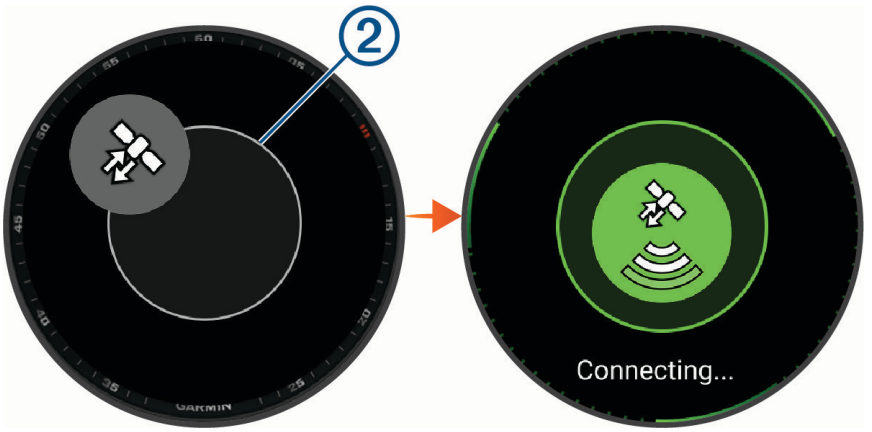
Kommunikasjonssatellitter beveger seg i en geostasjonær bane, noe som betyr at deres posisjon på himmelen er fast, og de er mye lenger unna enn GNSS-satellittene som beveger seg i lave baner rundt jorden og som brukes til navigasjon. For å koble til en geostasjonær kommunikasjonssatellitt, må du bruke pekergrensesnittet på klokken for å peke klokken i retning av satellitten og vippe klokken i riktig høydevinkel. Hvis du ikke klarer å opprette en forbindelse på grunn av hindringer, må du flytte til et nytt sted hvor du har klar sikt mot satellitten.

1. Når du er utenfor et LTE-dekningsområde, velger du et alternativ:
   - Start en SOS-melding (*Sette i gang en SOS-redningsaksjon*, side 106).
   - Send en **Messenger**-tekstmelding (*Bruke Messenger-appen*, side 18).
   - Send en Check-in-melding (*Sending av Check-in-melding*, side 104).
   - Sjekk om det finnes nye meldinger (*Søke etter meldinger*, side 104).
   - Be om en inReach værmelding (*Be om en inReach® værmelding*, side 105).

   Animerte instruksjoner vises på klokken.
2. Hold klokken opp, og snu til du er vendt mot satellitten med det uthevede området på kompasset ① som dekker -ikonet.




3. Roter klokken til -ikonet ligger i sirkelen ②.




**TIPS:** Hvis du har problemer med å koble til, kan du prøve å fjerne klokken fra håndleddet og peke baksiden av klokken mot kommunikasjonssatellitten. Deretter følger du trinn 2 og 3.

4 Vent mens klokken kobles til satellitten og sender kommunikasjonsdataene dine.

## Sende en testmelding

**⚠ ADVARSEL!**

Før du bruker klokken på en tur, bør du sende en testmelding utendørs for å sikre at abonnementet er aktivt.

1 Velg et alternativ:
- Hold inne, og velg **Messenger**.
- Trykk på på urskiven, og velg **Messenger**.

2 Velg .

3 Send en melding til **testinreach@garmin.com**.

**MERK:** Klokken skal automatisk motta en melding fra denne adressen etter at du har aktivert abonnementet.

4 Vent mens klokken sender en testmelding.

Når du mottar en bekreftelsesmelding, er klokken klar til bruk.

## Sending av Check-in-melding

Check-in-meldinger er meldinger med forhåndsdefinert tekst og mottakere.

**TIPS:** Du kan tilpasse mottakere av Check-In-meldinger i Garmin Messenger™ appen. Gå til fanen **Enhet** i appen, og velg **Check-in** > **Rediger Check-in-kontakter**.

1 Velg et alternativ:
- Hold inne og velg **Messenger-innsjekking**.
- Hold inne, og velg **Messenger** > .
- Trykk på fra urskiven, og velg **Messenger** > .

2 Velg en melding.

3 Hvis du befinner deg utenfor et LTE-dekningsområde, kobler du til en kommunikasjonssatellitt (*Tilkobling til kommunikasjonssatellitter*, side 103).

## Søke etter meldinger

Klokken sjekker kontinuerlig etter nye meldinger i Alltid på LTE-modus (*LTE- og satellittinnstillinger*, side 105). I Automatisk LTE-modus, når du bruker en LTE-funksjon, for eksempel Messenger- eller Messenger-anrop-appen, slår klokken midlertidig på LTE-tilkobling og ser etter nye meldinger.

Når du ikke er koblet til et LTE-nettverk, ser ikke klokken automatisk etter meldinger, men du kan se etter meldinger manuelt. Når klokken ser etter meldinger manuelt, kobler den til LTE- eller satellittnettverk og mottar meldinger som venter på å bli sendt til klokken din.

1 Velg et alternativ:
- Hold inne, og velg **Messenger** > .
- Fra urskiven trykker du på , og velger **Messenger** > .

2 Hvis du befinner deg utenfor et LTE-dekningsområde, kobler du til en kommunikasjonssatellitt (*Tilkobling til kommunikasjonssatellitter*, side 103).

## Be om en inReach® værmelding

**MERK:** Denne funksjonen er bare tilgjengelig på en fēnix® 9 Pro - inReach klokke med et aktivt inReach abonnement.

Hvis du er utenfor et LTE-dekningsområde, kan fēnix 9 Pro - inReach klokken sende en melding for å be om en værmelding ved hjelp av inReach abonnementet ditt. Du kan få værmeldinger for gjeldende posisjon eller en lagret værposisjon. Værmeldinger påfører dataavgifter eller ekstra kostnader på inReach abonnementet. For å få best mulig resultat bør du kontrollere at klokken har klar sikt mot himmelen når du ber om en værmelding over satellitt.

1. Trykk på på urskiven for å vise væroversikten.
2. Velg oversikten for å vise den nyeste værmeldingen for posisjonen din.
3. Trykk på .
4. Velg om nødvendig **Endre posisjon** for å be om en værmelding for en annen posisjon.

   Som standard ber klokken om været for den gjeldende posisjonen din.
5. Velg **Oppdater værmeldingen**.
6. Følg instruksjonene på skjermen for å koble til en kommunikasjonssatellitt (*Tilkobling til kommunikasjonssatellitter*, side 103).

Klokken sender en forespørsel om værmeldingen. Det kan ta flere minutter å motta værmeldingsdata.

**MERK:** En maritim værmelding inkluderes for posisjoner på et hav eller andre store farvann, hvis dette er tilgjengelig. Hvis du ikke får innhentet en maritim værmelding, velger du en posisjon lenger unna kysten.

Når klokken har lastet ned dataene, kan du vise værmeldingen når som helst til all informasjonen i værmeldingen har utløpt. Du kan også oppdatere værmeldingen når som helst.

## LTE- og satellittinnstillinger

Hold inne på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **LTE og satellitt**.

**Status**: Aktiverer LTE- og kommunikasjonssatellittilkobling. Du kan aktivere én, begge eller ingen av tilkoblingstypene.

**LTE-modus**: Angir LTE-tilkoblingsmodus. Alternativet Automatisk slår LTE-tilkobling på midlertidig når du bruker en LTE-funksjon, for eksempel Messenger- eller Messenger-anrop-appene.

## Vise inReach® abonnementsinformasjon og bruk

Du kan vise inReach abonnementsinformasjon og databruk på fēnix® 9 Pro - inReach klokken. Databruk omfatter antall satellittmeldinger og Check-In-meldinger som sendes i løpet av faktureringssyklusen. Telleren for databruk nullstilles automatisk ved starten av hver faktureringssyklus.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **Bruk av inReach-plan**.
3. Hvis du har gjort endringer i abonnementet i Garmin Messenger™ appen, velger du **Oppdater**.

## SOS for fēnix® 9 Pro - inReach®

**⚠ ADVARSEL!**

Før du kan bruke SOS-funksjonen, må du ha en fēnix 9 Pro - inReach klokke med et aktivt inReach abonnement. Test alltid enheten utendørs før du bruker den på tur.

Når du bruker en tilkobling til en geostasjonær kommunikasjonssatellitt for å aktivere SOS-funksjonen, må du sørge for at du har klar sikt mot himmelen og at du slutter å bevege deg, bruker pekegrensesnittet for å orientere enheten mot satellitten, og vipper enheten til riktig høydevinkel. Tilkobling til satellittene kan ta 30 sekunder eller mer med god satellittsignalstyrke.

**⚠ FORSIKTIG**

Satellittdekning for denne enheten er bare tilgjengelig i det kontinentale USA, enkelte deler av Canada, og det meste av Europa. Merk også at i områder over 65 grader nord går satellittnettverket i bane under horisonten, og dermed får man ikke en god forbindelse.

LTE-dekning er tilgjengelig i utvalgte land som har LTE-mobiltjeneste. LTE-dekningen i bestemte områder i hvert av disse landene avhenger av nettverksdekningen og nettverksforholdene til hver respektive operatør.

***LES DETTE***

Bruk av satellittkommunikasjonsenheter kan være begrenset eller forbudt i enkelte jurisdiksjoner. Brukeren har selv ansvar for å kjenne til og følge all gjeldende lovgivning i jurisdiksjoner der enheten skal brukes.

I en nødssituasjon kan du bruke fēnix 9 Pro - inReach enheten din til å kontakte Garmin Response[SM] senteret og be om hjelp. SOS-funksjonen sender en melding til Garmin Response teamet, og de sørger for å varsle de riktige nødetatene i henhold til situasjonen du er i. Du kan kommunisere med Garmin Response teamet mens hjelpen er underveis. Du skal bare bruke SOS-funksjonen i en reell nødssituasjon.

### Sette i gang en SOS-redningsaksjon

Når du setter i gang en SOS-redningsaksjon på fēnix® 9 Pro - inReach® klokken, kan du kommunisere med Garmin Response[SM] teamet for å kommunisere hva som er årsaken til nødssituasjonen din. Når du svarer, får nødresponstjenesten vite at du er i stand til å kommunisere med dem mens redningsaksjonen pågår.

**MERK:** Du kan også starte en SOS-redningsaksjon og samhandle med Garmin Response teamet ved hjelp av Garmin Messenger™ appen. Du må ha et aktivt inReach abonnement for å kunne bruke SOS-funksjonen i Garmin Messenger appen. Hvis du vil vise en demonstrasjon av SOS-funksjonen, kan du holde inne og velge **Sikkerhet & Sporing** > **Demo av satellitt-SOS**.

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne i fem sekunder.
   - Hold inne , og velg **SOS**.

   Klokken vibrerer og spiller av en alarm.
2. Vent på SOS-nedtellingen.

   Hvis du er koblet til LTE-nettverket, sender klokken en standardmelding til nødresponstjenesten med informasjon om posisjonen din.

   **TIPS:** Før nedtellingen fullføres, kan du holde inne en hvilken som helst knapp for å avbryte SOS-meldingen.
3. Hvis du befinner deg utenfor et LTE-dekningsområde, kobler du til en kommunikasjonssatellitt (*Tilkobling til kommunikasjonssatellitter*, side 103).

   Når du kobler til en kommunikasjonssatellitt, sender klokken en standardmelding til nødresponstjenesten med informasjon om posisjonen din.
4. Velg **Svar** i SOS-meldingstråden.
5. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil svare med en standardmelding, velger du en melding.
   - Hvis du vil skrive en egendefinert melding, velger du **Tastatur** og skriver inn meldingen.
   - Hvis du vil svare med en talemelding, velger du og tar opp meldingen.

     **MERK:** Talemeldinger er bare tilgjengelige med LTE-tilkobling.

### Avbryte en SOS-redningsaksjon

Hvis du ikke lenger trenger hjelp, kan du avbryte en SOS-forespørsel etter at den er sendt til Garmin Response[SM] teamet.

1. Åpne SOS-meldingstråden.
2. Velg **Avslutt nødssituasjon**.
3. Velg en årsak til å avslutte SOS-forespørselen.

   Hvis du er koblet til LTE-nettverket, sender klokken forespørselen om kansellering.
4. Hvis du befinner deg utenfor et LTE-dekningsområde, kobler du til en kommunikasjonssatellitt (*Tilkobling til kommunikasjonssatellitter*, side 103).

   Når du kobler til en kommunikasjonssatellitt, sender klokken forespørselen om kansellering.
5. Vent til du mottar en bekreftelsesmelding fra Garmin Response teamet.

   Klokken går tilbake til normal drift.

## Garmin® Del

***LES DETTE***

Det er ditt ansvar å utvise skjønn når du deler informasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler informasjon med.

Med Garmin Share-funksjonen kan du bruke Bluetooth® teknologi til å dele data trådløst med andre kompatible Garmin enheter. Med Garmin Share-aktiverte og -kompatible Garmin enheter som er innenfor rekkevidde av hverandre, kan du velge lagrede posisjoner, løyper og treningsøkter som du vil overføre til en annen enhet, via en direkte, trygg enhet-til-enhet-tilkobling, uten behov for en telefon eller Wi-Fi® tilkobling.

### Dele data med Garmin Share

Før du kan bruke denne funksjonen, må du aktivere Bluetooth® teknologi på begge de kompatible enhetene, og de må være innenfor 3 meter (10 fot) av hverandre. Når du blir bedt om det, må du også samtykke til å dele dataene dine med andre Garmin® enheter ved hjelp av Garmin Share.

fēnix® klokken din kan sende og motta data når den er koblet til en annen kompatibel Garmin enhet (*Motta data med Garmin Share*, side 107). Du kan også overføre dataene dine mellom ulike enheter. Du kan for eksempel dele en favorittløype fra Edge® sykkelcomputeren din med en kompatibel Garmin klokke.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Garmin Share** > **Del**.
3. Velg en kategori og deretter et element.
4. Velg et alternativ:
   - Velg **Del**.
   - Velg **Legg til flere** > **Del** for å velge mer enn ett element å dele.
5. Vent mens enheten finner kompatible enheter.
6. Velg en enhet.
7. Sjekk at den sekssifrede PIN-koden samsvarer på begge enhetene, og velg ✔.
8. Vent mens enheten overfører dataene.
9. Velg **Del på nytt** for å dele de samme elementene med en annen bruker (valgfritt).
10. Velg **Fullført**.

### Motta data med Garmin Share

Før du kan bruke denne funksjonen, må du aktivere Bluetooth® teknologi på begge de kompatible enhetene, og de må være innenfor 3 meter (10 fot) av hverandre. Når du blir bedt om det, må du også samtykke til å dele dataene dine med andre Garmin® enheter ved hjelp av Garmin Share.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Garmin Share**.
3. Vent mens enheten finner kompatible enheter innenfor rekkevidde.
4. Velg ✔.
5. Sjekk at den sekssifrede PIN-koden samsvarer på begge enhetene, og velg ✔.
6. Vent mens enheten overfører dataene.
7. Velg **Fullført**.

### Garmin Share-innstillinger

Hold inne på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **Tilkobling** > **Garmin Share**.

**Status**: Gjør at klokken kan sende og motta via Garmin Share.

**Glem enheter**: Fjerner alle enhetene som klokken tidligere har delt elementer med.

## Telefonapper og dataprogrammer

Du kan koble klokken til flere Garmin® telefonapper og dataprogrammer med samme Garmin konto.

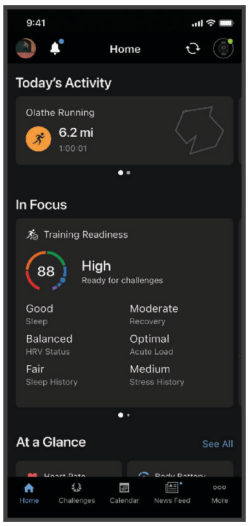
### Garmin Connect™

Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturer, svømming, villmarksturer med mer. Du kan opprette en kostnadsfri konto ved å laste ned appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/connectapp) eller gå til connect.garmin.com.

**Lagre aktivitetene dine**: Når du har fullført og lagret en aktivitet med klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din og beholde den så lenge du ønsker.

**Analyser data**: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, høyde, puls, forbrente kalorier, pedalfrekvens, løpsdynamikk, kart sett ovenfra, tempo- og hastighetsdiagrammer og egendefinerbare rapporter.

**MERK:** Enkelte data krever ekstra tilbehør, for eksempel en pulsmåler.




**Planlegg treningen**: Du kan velge et treningsmål og laste inn en av de daglige treningsplanene.

**Spor fremdriften**: Du kan spore antall skritt per dag, bli med i en vennskapelig konkurranse med kontaktene dine og nå målene dine.

**Del aktivitetene med andre**: Du kan komme i kontakt med venner og følge hverandres aktiviteter eller dele koblinger til aktivitetene dine.

**Administrer innstillinger**: Du kan tilpasse klokken og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen din.

### Garmin Connect+™ abonnement

Du kan forbedre dataene, tilkoblingene og opplæringen som er tilgjengelig på Garmin Connect kontoen din med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan opprette en konto ved å laste ned Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen, eller gå til connect.garmin.com.

**Active Intelligence (AI)**: Få KI-informasjon om dataene og aktivitetene dine, inkludert ernæring.

**LiveTrack+**: Send LiveTrack tekstmeldinger, få en personlig profilside og se tidligere LiveTrack økter.

**Følg Garmin Trails**: Få tilgang til utendørsløyper og baner anbefalt av Garmin® databaser og andre Garmin brukere, med bilder, rangeringer, reiserapporter og mer.

**Spor innendørsaktiviteter**: Se innendørs aktivitets- og treningsdata i sanntid, slik at du kan justere ytelsen under aktiviteten.

**Treningsveiledning**: Få ekstra ekspertstøtte og veiledning for utvalgte Garmin Coach-treningsprogrammer.

**Loggføring av ernæring**: Spor den daglige ernæringen din med omfattende matdatabaser, og se detaljerte rapporter om hovednæringsstoffer og forbrente kalorier. Du kan enkelt se den daglige ernæringsoversikten din, loggføre mat manuelt, og få morgen- og kveldsrapporter på den Garmin kompatible klokken din. Du kan skanne UPC-en din, loggføre nye matvarer, sette deg ernæringsmål og mye annet i Garmin Connect appen.

**Ytelsesinstrumentbord**: Se treningsdataene dine på din måte med tilpassede grafer og diagrammer, inkludert ernæringsmålinger.

**Sosiale funksjoner**: Få tilgang til eksklusive merker, merkeutfordringer og doble poeng for utfordringer. Du kan oppdatere profilavataren din med tilpassbare rammer.

### Bruke Garmin Connect™ appen

Når du har parkoblet klokken med telefonen (*Parkobling av telefon*, side 99), kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din.

1. Kontroller at Garmin Connect appen kjører på telefonen.
2. Hold klokken innenfor 10 m (30 fot) fra telefonen.

   Klokken synkroniserer automatisk dataene med Garmin Connect appen og Garmin Connect kontoen din.

### Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect™ appen

Før du kan oppdatere klokkas programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokka med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon*, side 99).

Synkroniser klokka med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect™ appen*, side 108).

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til klokka når ny programvare er tilgjengelig.

### Enhetlig treningsstatus

Hvis du bruker mer enn én Garmin® enhet på Garmin Connect™ kontoen din, kan du velge hvilken enhet som skal være den primære datakilden til hverdagsbruk og treningsformål.

Gå til Garmin Connect appen, og velg ••• > **Innstillinger**.

**Primær treningsenhet**: Angir den prioriterte datakilden til treningsmålinger som treningsstatus og belastningsfokus.

**Primær smartenhet**: Angir den prioriterte datakilden til daglige helsemålinger som skritt og søvn. Dette bør være den bærbare enheten du bruker oftest.

**TIPS:** Garmin anbefaler at du synkroniserer ofte med Garmin Connect kontoen din for å få de mest nøyaktige resultatene.

*Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger*

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin® enheter med klokken i fēnix® ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen din. Dette sørger for at klokken gjenspeiler treningen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge® sykkelcomputer og se aktivitetsinformasjon og total restitusjonstid på klokken i fēnix.

Synkroniser klokken i fēnix og andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din.

**TIPS:** Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig treningsstatus*, side 109).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på klokken i fēnix.

### Bruke Garmin Connect™ på datamaskinen

Garmin Express™ programmet kobler klokken til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøkter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også legge til musikk på klokken (*Laste ned personlig lydinnhold*, side 130). Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ™ appene.

1. Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.
2. Gå til **garmin.com/express**.
3. Last ned og installer Garmin Express programmet.
4. Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.
5. Følg instruksjonene på skjermen.

### Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express™

Du må ha en Garmin Connect™ konto, og du må laste ned programmet Garmin Express før du kan oppdatere enhetsprogramvaren.

1. Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

   Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
2. Følg instruksjonene på skjermen.
3. Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

   Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

### Manuell synkronisering av data med Garmin Connect™

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen*, side 66).

1. Hold inne for å vise kontrollmenyen.
2. Velg **Synkronisering**.

## Connect IQ-funksjoner

Du kan legge til Connect IQ™ funksjoner på klokken din via Connect IQ butikken på klokken eller telefonen din (garmin.com/connectiqapp).

**MERK:** Av hensyn til din egen sikkerhet er ikke Connect IQ funksjonene tilgjengelige mens du dykker. Dette sikrer at alle dykkefunksjoner fungerer slik de er tiltenkt.

**Urskiver**: Tilpass utseendet på klokken.

**Enhetsapper**: Legg til interaktive funksjoner på klokken. For eksempel oversikter og aktivitetstyper for utendørsaktiviteter og treningsaktiviteter.

**Datafelter**: Last ned nye datafelter som viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måter. Du kan legge til Connect IQ datafelter for innebygde funksjoner og sider.

**Musikk**: Legg til musikkleverandører på klokken.

#### Laste ned Connect IQ™ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen må du parkoble Garmin® klokken eller sykkelcomputeren med telefonen din (*Parkobling av telefon*, side 99).

1. Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på telefonen.
2. Om nødvendig velger du klokke- eller sykkelcomputeren.
3. Velg en Connect IQ funksjon.
4. Følg instruksjonene på skjermen.

#### Laste ned Connect IQ™ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

1. Koble klokken til datamaskinen med en USB-kabel.
2. Gå til **apps.garmin.com**, og logg deg på.
3. Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
4. Følg instruksjonene på skjermen.

### Garmin Dive™ appen

Garmin Dive appen lar deg laste opp dykkerlogger fra den kompatible Garmin® enheten. Du kan legge til mer detaljert informasjon om dykkene dine, inkludert miljøforhold, bilder, notater og dykkekamerater. Du kan bruke kartet til å se etter nye dykkesteder og vise posisjonsdetaljer og bilder som deles av andre brukere.

Garmin Dive appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect™ kontoen. Du kan laste ned Garmin Dive appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/diveapp).

### Garmin Explore™

Du kan opprette løyper, veipunkter og samlinger, planlegge turer, synkronisere spor, laste opp aktiviteter og bruke skylagringsfunksjoner på Garmin Explore nettsiden og i appen. De tilbyr avansert planlegging både på nett og utenfor Internett, slik at du kan dele og synkronisere data med en kompatibel Garmin® enhet. Du kan bruke appen til å laste ned kart for frakoblet tilgang, og deretter navigere hvor som helst uten å bruke din egen mobiltjeneste.

Du kan laste ned Garmin Explore appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/exploreapp). Du kan også gå til explore.garmin.com.

### Garmin Messenger™ appen

**⚠ ADVARSEL!**

inReach® funksjonene i Garmin Messenger appen på telefonen, inkludert SOS, sporing og inReach™-vær, er ikke tilgjengelige uten en tilkoblet inReach enhet og et aktiv inReach abonnement. Test alltid appen utendørs før du bruker den på tur.

**⚠ FORSIKTIG**

Ikke-satellittmeldingsfunksjonene til Garmin Messenger appen bør ikke brukes som den eneste måten å tilkalle nødhjelp på.

***LES DETTE***

Appen fungerer både via Internett (med en trådløs tilkobling eller mobildata på telefonen) og satellittnettverket (med en inReach enhet). Hvis du bruker mobildata, må den parkoblede telefonen være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Hvis du befinner deg i et område uten nettverksdekning, må du ha et aktivt inReach abonnement for at enheten din skal kunne bruke satellittnettverket.

Du kan bruke appen til å sende meldinger til andre Garmin Messenger appbrukere, inkludert venner og familie uten Garmin® enheter. Når du aktiverer Garmin Locate sporing, kan de klarerte kontaktene se den siste kjente plasseringen til enheten. Alle kan laste ned appen og koble til telefonen sin, slik at de kan kommunisere med andre appbrukere via Internett (ingen pålogging kreves). Appbrukere kan også opprette gruppemeldingstråder med andre SMS-telefonnumre. Nye medlemmer som legges til i gruppemeldingen, kan laste ned appen for å se hva andre sier.

Det påløper ikke datakostnader eller ekstra kostnader på inReach abonnementet for meldinger som sendes ved hjelp av en trådløs tilkobling eller mobildata på en telefon. Det kan påløpe kostnader for meldinger som

mottas hvis meldingsleveringen blir gjort både via satellittnettverket og internett. Standard tekstmeldingspriser for mobildataabonnementet ditt gjelder.

Du kan laste ned Garmin Messenger appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/messengerapp).

## Garmin Golf™ appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort fra fēnix® enheten din og se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere mot hverandre på ulike baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Det finnes mer enn 43 000 baner med ledertavler alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta. Med et Garmin Golf medlemskap kan du få tilgang til flere funksjoner, for eksempel greenkonturdata med mer.

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect™ kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/golfapp).

## ShotView™ appen

ShotView appen viser detaljert statistikk og slaganalyser som du registrerte med enheten. Du kan laste ned ShotView appen fra appbutikken på telefonen (garmin.com/shotviewapp).

# Fokusmoduser

Fokusmoduser justerer klokkeinnstillingene og -atferden i ulike situasjoner, for eksempel under søvn og aktiviteter. Når du endrer innstillingene med en aktivert fokusmodus, oppdateres innstillingene kun for den fokusmodusen.

## Tilpasse en standard fokusmodus

1. Hold inne •◯ på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Fokusmoduser**.
3. Velg en fokusmodus.
4. Velg et alternativ:

   **MERK:** Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle fokusmoduser.

   - Velg **Status** for å slå fokusmodus på eller av.
   - Velg **Opplegg** for å konfigurere tidsplanen.
   - Velg **Urskive** for å endre urskiven.
   - Velg **Satellitter** for å angi at GNSS-satellittsystemene skal brukes til alle aktiviteter.

     **TIPS:** Du kan tilpasse **Satellitter**-innstillingen for enkeltvise aktiviteter (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57).
   - Velg **Talemeldinger** for å aktivere talemeldinger under aktiviteter (*Spille av talemeldinger under en aktivitet*, side 61).
   - I delen **Varsler** velger du et alternativ for å konfigurere telefonvarsler, helse- og livsstilsvarsler eller systemvarsler (*Varselsinnstillinger*, side 90).
   - Velg et alternativ i delen **Lyd og vibrasjon** for å konfigurere toner og vibrasjonsinnstillinger (*Innstillinger for lyd og vibrasjon*, side 93).
   - I delen **Skjerm og lysstyrke** velger du et alternativ for å konfigurere skjerminnstillingene (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke*, side 94).
   - Velg et alternativ i delen **Tilkobling** for å konfigurere LTE- og kommunikasjonssatellittinnstillingene (*LTE- og satellittinnstillinger*, side 105).
   - Velg **Navn** for å redigere navnet på fokusmodusen.
   - Velg **Ikon** for å oppdatere ikonsymbolet eller -fargen.
   - Velg **Legg til** for å legge til flere tilpasninger.
   - Velg **Slett fokus** for å fjerne fokusmodusen.
   - Velg **Fabr.innst.** for å gjenopprette standardinnstillingene.

## Opprette en tilpasset fokusmodus

1. Hold inne •◯ på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Fokusmoduser** > **Legg til**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg **Standard** for å opprette en tilpasset fokusmodus som kan brukes når som helst.
   - Velg **Aktivitet** for å konfigurere en fokusmodus for en bestemt aktivitet.
4. Angi et navn på fokusmodusen, og velg ✔.
5. Velg et ikon og en farge.
6. Velg et alternativ:
   - Velg **Varsler** for å konfigurere telefon- og klokkemeldingene og -varslene (*Varselsinnstillinger*, side 90).
   - Velg **Lyd og vibrasjon** for å konfigurere innstillingene for toner, volum og vibrasjon (*Innstillinger for lyd og vibrasjon*, side 93).
   - Velg **Skjerm og lysstyrke** for å konfigurere skjerminnstillingene (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke*, side 94).
   - Velg **Tilkobling** for å konfigurere LTE- og satellittinnstillinger (*LTE- og satellittinnstillinger*, side 105).
7. Velg **Fullført**.
8. Velg et alternativ:

   Ikke alle alternativer er tilgjengelige for både fokusmodusene Standard og Aktivitet .
   - Velg **Status** for å slå tilpasset fokusmodus på eller av.
   - Velg **Opplegg** for å konfigurere tidsplanen.
   - Velg **Urskive** for å oppdatere urskiven.

- Velg **Automatisk utløst** for å velge hvilken aktivitet som skal utløse den tilpassede fokusmodusen for aktivitet.
- Velg **Satellitter** for å angi GNSS-satellittalternativet.
- Velg **Talemeldinger** for å aktivere talemeldinger.
- Velg **Navn** for å redigere navnet på den tilpassede fokusmodusen.
- Velg **Ikon** for å redigere symbolet og fargen for den tilpassede fokusmodusen.

# Helse- og velværeprodukter

Hold inne • på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **Helse og velvære**.

**Pulsm. på håndleddet**: Tilpasser innstillingene for pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet*, side 115).

**Pulsoksimeter**: Angir pulsoksymetermodusen (*Aktivere pulsoksymetermodusen*, side 116).

**Move IQ**: Aktiverer Move IQ® hendelser. Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden. Hvis du ønsker flere detaljer og større nøyaktighet, kan du registrere en aktivitet med tidtaking på enheten din.

## Pulsm. på håndleddet

Klokken har en pulsmåler på håndleddet, og du kan vise pulsdataene dine på pulsoversikten (*Se på oversiktene*, side 70).

Klokken er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp. Hvis pulsdata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker klokken pulsdata fra brystet.

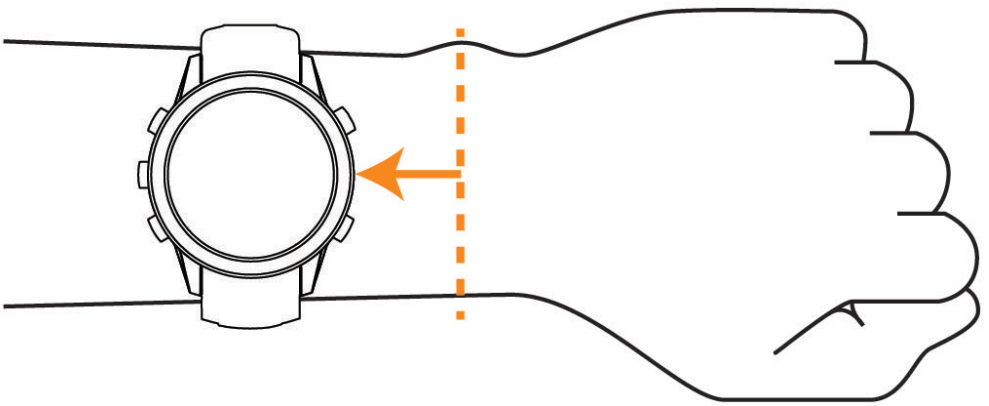
### Bruke klokken

**⚠ FORSIKTIG**

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon. Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

- Sett klokken på over håndleddbenet.

  **MERK:** Klokken skal sitte stramt, men behagelig. Klokken bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig. Du bør stå helt stille for å få pulsoksymetermålinger.



  **MERK:** Når du dykker, bør klokken være i kontakt med huden din, og den bør ikke komme i kontakt med andre enheter på håndleddet.

  **MERK:** Den optiske sensoren er plassert på baksiden av klokken.
- Se *Tips for uregelmessig pulsdata*, side 114 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata*, side 116 for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til **garmin.com/ataccuracy**.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til **garmin.com/fitandcare**.

### Tips for uregelmessig pulsdata

Hvis pulsdataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips. Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsmåleren, kan du gå til garmin.com/heartrate.

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.

  **MERK:** Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

- Bruk en silikon- eller nylonrem når du trener.

### Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Hold inne og velg **Klokkeinnstillinger** > **Helse og velvære** > **Pulsm. på håndleddet** på urskiven.

**Status**: Aktiverer pulsmåleren på håndleddet. Standardverdien er Automatisk og gjør at pulsmåleren på håndleddet brukes automatisk, med mindre du parkobler en ekstern pulsmåler.

**MERK:** Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiverer du også pulsoksymetersensoren på håndleddet. Du kan utføre en manuell avlesing fra pulsoksymeteroversikten.

**Kildebytte**: Velger den beste pulsdatakilden når du har på deg klokken din og en ekstern pulsmåler. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

**Send puls**: Sender pulsdataene dine til en parkoblet enhet (*Send pulsdata*, side 115).

#### Send pulsdata

Du kan sende pulsdata fra klokka og vise dem på parkoblede enheter. Sending av pulsdata reduserer batteritiden.

**TIPS:** Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulsdataene automatisk når du starter en aktivitet (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57). Du kan for eksempel sende pulsdata til en Edge® sykkelcomputer mens du sykler.

Sending av pulsdata er ikke tilgjengelig for dykkeaktiviteter.

1. Velg et alternativ:
   - Hold inne , og velg **Klokkeinnstillinger** > **Helse og velvære** > **Pulsm. på håndleddet** > **Send puls**.
   - Hold inne for å åpne kontrollmenyen, og velg .

     **MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen*, side 66).
2. Trykk på .

   Klokken begynner å sende pulsdataene dine.
3. Parkoble klokka med den kompatible enheten.

   **MERK:** Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible med Garmin®. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.
4. Trykk på for å slutte å sende pulsdata.

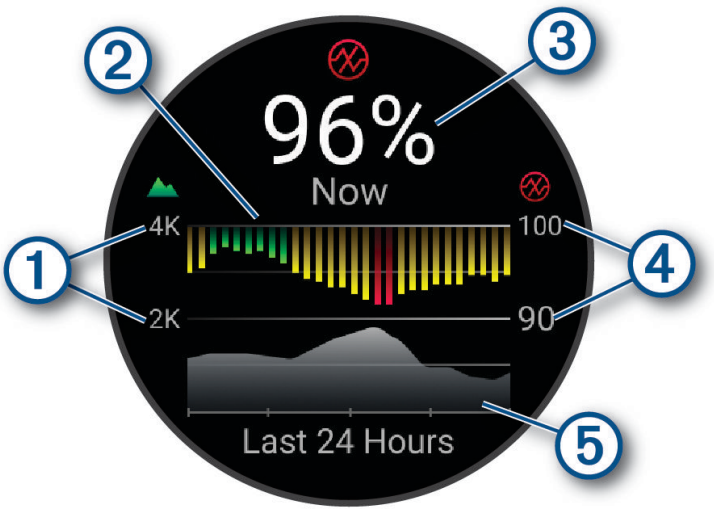
## Pulsoksymeter

Klokka har et pulsoksymeter på håndleddet som måler den perifere oksygenmetningen i blodet (SpO2). Når du beveger deg opp i høyden, reduseres oksygennivået i blodet. Når du har kjennskap til oksygenmetningen din, er det enklere å finne ut hvordan kroppen din akklimatiserer seg til store høyder for idrett og ekspedisjoner i høyfjellet.

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise pulsoksymeteroversikten (*Få pulsoksymetermålinger*, side 116). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger (*Aktivere pulsoksymetermodusen*, side 116). Når du viser pulsoksymeteroversikten når du står stille, analyserer klokka oksygenmetningen og høyden. Høydeprofilen indikerer hvordan pulsoksymetermålingene dine endrer seg med høyden.

Pulsoksymetermålingen vises som en oksygenmetningsprosent og en farge på grafen på klokka. Du kan se mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager, på Garmin Connect™ kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om pulsoksymetermålingens nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.




| | |
|---|---|
| 1 | Høydegraf. |
| 2 | En graf som viser gjennomsnittlige oksygenmetningsmålinger i løpet av de siste 24 timene. |
| 3 | Den nyeste oksygenmetningsmålingen. |
| 4 | Graf for prosentvis oksygenmetning. |
| 5 | En graf som viser høydemålingene i løpet av de siste 24 timene. |

## Få pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise oversikten for pulsoksymeter. Oversikten viser den siste registrerte oksygenmetningsprosenten, en graf av gjennomsnittlige målinger per time i løpet av de siste 24 timene og en graf av høyden de siste 24 timene.

**MERK:** Første gang du viser pulsoksymeteroversikten, må klokken innhente satellittsignaler for å fastslå høyden du er på. Du bør gå ut og vente mens klokken innhenter satellitter.

1. Sveip opp på urskiven når du sitter eller er inaktiv.
2. Bla til pulsoksymeteroversikten.
3. Velg pulsoksymeteroversikten.
   Klokken foretar en pulsoksymetermåling.
4. Hold deg ubevegelig i opptil 30 sekunder.
   **MERK:** Hvis du er for aktiv til at klokken kan måle pulsoksymeteret, vises en melding i stedet for en prosentandel. Du kan sjekke igjen etter flere minutter med inaktivitet. Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet for å få best mulige resultater.
5. Bla ned for å se en graf med pulsoksymetermålingene dine fra de siste syv dagene.

## Aktivere pulsoksymetermodusen

1. Hold inne •◯ på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Helse og velvære** > **Pulsoksimeter**
3. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil slå på målinger mens du er inaktiv i løpet av dagen, velger du **Hele dagen**.
     **MERK:** Hvis du slår på **Hele dagen**-modusen, reduseres batterilevetiden.
   - Hvis du vil slå på kontinuerlige målinger mens du sover, velger du **I søvnperioden**.
     **MERK:** Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO2-målinger.
   - Hvis du vil slå av automatiske målinger, velger du **På etterspørsel**.

## Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

Hvis pulsoksymetermålingene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Hold deg i ro når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.

- Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en rem av silikon eller nylon.
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å få riper på den optiske sensoren på baksiden av klokken.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

## Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål etter hvert som du beveger deg.

Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect™ kontoen din.

## Intensitetsminutter

Organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange, eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke, for eksempel løping.

Klokken overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulsdata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Klokken legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

### Opparbeide seg intensitetsminutter

Din fēnix®-klokke beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene dine med den gjennomsnittlige hvilepulsen din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner klokken minutter med moderat intensitet ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg klokken hele døgnet.

## Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect™ appen eller i klokkeinnstillingene (*Tilpasse en standard fokusmodus*, side 112). Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Søvntreneren gir deg anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme, pulsvariasjonsstatus og høneblunder (*Oversikter*, side 68). Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restitusjonen. Du kan se detaljert søvnstatistikk på Garmin Connect kontoen din.

**MERK:** Du kan bruke Ikke forstyrr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer (*Kontroller*, side 64).

### Angi en søvnplan

Klokken bruker søvnplanen din som en veiledning for å måle søvnen din nøyaktig.

Du kan også bruke Garmin Connect™ appen til å angi dine typiske søvntimer.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Fokusmoduser** > **Søvnsporing** > **Opplegg**.
3. Velg dagområdet.
4. Angi sove- og våkentider.
5. Gjenta trinn 3 og 4 til du har angitt søvnplanen din.

### Bruke automatisk søvnsporing

1. Ha på deg klokken mens du sover.
2. Last opp søvnsporingsdataene dine til Garmin Connect™ kontoen din (*Bruke Garmin Connect™ appen*, side 108).

   Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

   Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på fēnix®-klokken (*Oversikter*, side 68).

## Pustevariasjoner

**⚠ ADVARSEL!**

fēnix®-enheten er ikke en medisinsk enhet, og den må ikke brukes til å diagnostisere eller overvåke helsetilstander. Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensoren på fēnix-enheten har en pulsoksymeterfunksjon som kan måle pustevariasjonene dine om natten. Informasjon om pustevariasjon gis for å forbedre forståelsen din av søvnomgivelsene og det generelle velværet. Sporadiske eller hyppige pustevariasjoner kan skyldes individuelle livsstilsfaktorer eller søvnomgivelser. Snakk med legen din eller annet helsepersonell dersom du er bekymret for pustevariasjonen din.

Du må slå på søvnsporing med pulsoksymetri for å registrere pustevariasjoner (*Aktivere pulsoksymetermodusen*, side 116).

Søvnpoengsumoversikten viser de gjeldende pustevariasjonsdataene dine.

Det kan hende at du må legge til oversikten i oversiktslisten (*Tilpass oversiktlisten*, side 71).

Du kan se mer informasjon om pustevariasjonene dine, inkludert trender over flere dager, på Garmin Connect™ kontoen din.

# Kart

Klokken kan vise flere typer Garmin® kartdata, inkludert topografiske konturer, interessepunkter i nærheten, kart over skianlegg og golfbaner. Du kan bruke Kartadministrator til å laste ned flere kart eller administrere kartlagring.

Gå til garmin.com/maps for å kjøpe flere kartdata og se kompatibilitetsinformasjon.

▲ viser posisjonen din på kartet. Når du navigerer til et bestemmelsessted, er ruten markert med en linje på kartet.

## Vise kartet

1 Velg et alternativ for å åpne kartet:
   - Trykk på ○, og velg **Kart** for å vise kartet uten å starte en aktivitet.
   - Gå utenfor, start en GPS-aktivitet (*Starte en aktivitet*, side 24), og bla til kartskjermbildet.
2 Vent om nødvendig mens klokken finner satellittene.
3 Velg et alternativ for å zoome på kartet:
   - I **Kart**-appen velger du + eller −.
   - I en aktivitet sveiper du ned for å låse opp berøringsskjermen (om nødvendig), trykker på kartet og velger + eller −.
   - I en aktivitet holder du inne •○, velger **Kartkontroller** og velger + eller −.
4 Velg et alternativ for å panorere kartet:
   - Sveip ned for å låse opp berøringsskjermen (om nødvendig), trykk på kartet og dra for å plassere trådkorset.
   - I **Kart**-appen velger du ☰ > **Panorer/zoom**, og trykker på ○ for å veksle mellom panorering opp og ned, panorering til venstre og høyre eller zooming. Du kan trykke på ○ for å avslutte panoreringsmodus.
   - I en aktivitet holder du inne •○, velger **Kartkontroller** > ☰ > **Panorer/zoom** og trykker på ○ for å veksle mellom panorering opp og ned, panorering til venstre og høyre eller zooming. Du kan trykke på ○ for å avslutte panoreringsmodus.

## Lagre eller navigere til en posisjon på kartet

Du kan velge hvilken som helst posisjon på kartet. Du kan lagre posisjonen eller begynne å navigere til den.

1 Panorer og zoom kartet for å plassere trådkorset (*Vise kartet*, side 119).
2 Velg et alternativ:
   - Trykk på posisjonen eller koordinatene nederst på skjermen for å velge punktet som er angitt av trådkorset.
   - Hold inne ○ for å velge det punktet trådkorset indikerer.
3 Velg eventuelt et interessepunkt i nærheten.
4 Velg et alternativ:
   - Velg **Start** for å begynne å navigere til posisjonen.
   - Hvis du vil lagre posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
   - Hvis du vil vise informasjon om posisjonen, velger du **Se på**.

## Spore posisjonen din på kartet

Du kan spore posisjonen din på kartet og starte en sporingsaktivitet.

1 Trykk på ○ på urskiven.
2 Velg **Kart**.
3 Trykk på ○.
4 Velg **Start sporing**.
   Aktivitetstidtakeren starter, og posisjonen og sporingslinjen din vises på kartet.
5 Trykk på ○ og velg **Stopp sporing** for å stoppe aktivitetstidtakeren (*Stoppe en aktivitet*, side 25).

## Kartinnstillinger

Du kan tilpasse hvordan kartet vises i kartprogrammet og på dataskjermbilder.

**MERK:** Du kan om nødvendig tilpasse kartinnstillingene for bestemte aktiviteter i stedet for å bruke systeminnstillingene (*Aktivitetsinnstillinger*, side 57).

Hold inne på urskiven og velg **Klokkeinnstillinger > Kart og navigasjon**.

**Kartadministrator**: Viser de nedlastede kartversjonene og lar deg laste ned flere kart (*Administrering av kart*, side 120).

**Oppdateringsmodus**: Angir oppdateringsfrekvensen for kartet.

**Mørk modus**: Setter kartfargene til enten en hvit eller svart bakgrunn for synlighet om dagen eller om natten. Alternativet Automatisk justerer kartfargene basert på klokkeslettet.

**Sjøkartmodus**: Aktiverer sjøkart ved visning av maritime data. Dette alternativet viser de ulike kartfunksjonene i forskjellige farger, slik at de maritime dataene blir enklere å lese, og slik at kartet gjenspeiler tegnemåten for papirkart.

**Høykontrast**: Angir at kartet skal vise data med høyere kontrast for bedre oversikt i utfordrende miljøer.

**Orientering**: Angir kartorienteringen. Alternativet Nord opp viser nord øverst på skjermen. Alternativet Spor opp viser den gjeldende reiseretningen øverst på skjermen. Alternativet Perspektiv viser en 3D-kartvisning med gjeldende reiseretning øverst på skjermen.

**Lås på vei**: Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

**Detalj**: Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

**Symboler**: Angir kartsymbolene i maritim modus. NOAA-alternativet viser kartsymbolene fra National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA®). Internasjonal-alternativet viser kartsymbolene fra International Association of Lighthouse Authorities.

## Administrering av kart

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Kart og navigasjon** > **Kartadministrator**.
3. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil laste ned Premium-kart og aktivere denne enhetens abonnement på Outdoor Maps+, velger du **Outdoor Maps+** (*Laste ned kart med Outdoor Maps+*, side 120).
   - Hvis du vil laste ned TopoActive-kart, velger du **TopoActive-kart** (*Laste ned TopoActive kart*, side 121).

### Laste ned kart med Outdoor Maps+

Før du kan laste ned kart på enheten din, må du koble til et trådløst nettverk (*Koble til et Wi-Fi® nettverk*, side 102).

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Kart og navigasjon** > **Kartadministrator** > **Outdoor Maps+**.
3. Om nødvendig kan du trykke på og velge **Sjekk abonnement** for å aktivere Outdoor Maps+-abonnementet ditt for denne klokken.

   **MERK:** Gå til garmin.com/outdoormaps for å få mer informasjon om abonnementskjøp.
4. Velg **Legg til kart**, og velg en posisjon.

   Det vises en forhåndsvisning av kartregionen.
5. Utfør én eller flere handlinger fra kartet:
   - Dra kartet for å vise ulike områder.
   - Knip eller spre to fingre på berøringsskjermen for å zoome inn og ut av kartet.
   - Velg + og − for å zoome inn og ut på kartet.
6. Trykk på og velg ✓.
7. Velg ✎.
8. Velg et alternativ:
   - Velg **Navn** for å redigere navnet på kartet.
   - Velg **Lag** for å endre kartlagene du vil laste ned.

     **TIPS:** Du kan velge ⓘ for å se mer informasjon om kartlagene.
   - Velg **Valgt område** for å endre kartregionen.
9. Velg ✓ for å laste ned kartet.

   **MERK:** For å forhindre at batteriet tappes ned, vil klokken sette kartnedlastningen på vent, og nedlastingen starter når du kobler klokken til en ekstern strømkilde.

### Laste ned TopoActive kart

Før du kan laste ned kart på enheten din, må du koble til et trådløst nettverk (*Koble til et Wi-Fi® nettverk*, side 102).

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Kart og navigasjon** > **Kartadministrator** > **TopoActive-kart** > **Legg til kart**.
3. Velg et kart.
4. Trykk på og velg **Last ned**.

   **MERK:** For å forhindre at batteriet tappes ned, vil klokken sette kartnedlastningen på vent, og nedlastingen starter når du kobler klokken til en ekstern strømkilde.

### Slette kart

Du kan fjerne kart for å øke den tilgjengelige lagringsplassen på enheten.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Kart og navigasjon** > **Kartadministrator**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg **TopoActive-kart**, velg et kart, trykk på og velg **Fjern**.
   - Velg **Outdoor Maps+**, velg et kart, trykk på og velg **Slett**.

## Vise og skjule kartdata

Du kan velge kartdataene som skal vises på kartet og lagre kartdatatemaer for flere aktiviteter.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Kart**.
3. Trykk på .
4. Velg **Kartlag**.
5. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil tilpasse kartdataene for en aktivitetstype, velger du **Aktivitetstema** og deretter en aktivitet. Endringer du gjør i innstillingene for kartdata, lagres i det valgte aktivitetstemaet.
   - For å velge det installerte kartproduktet som skal vises, velger du **Karttype** og deretter et kartprodukt.
   - Hvis du vil aktivere bestemte kartfunksjoner, for eksempel aktivitetslinjer eller lagrede posisjoner, velger du kartfunksjonen og deretter **Status** > **På**.

     **TIPS:** Du kan velge **Ta i bruk for alle aktiviteter** for å bruke innstillingen på alle aktivitetstemaer.
   - Hvis du vil vise de nedlastede kartversjonene eller laste ned flere kart, velger du **Få flere kart** (*Administrering av kart*, side 120).

# Navigasjon

## Navigere til en destinasjon

Du kan bruke enheten til å navigere til en destinasjon eller følge en kurs.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Kart**.
3. Trykk på .
4. Velg **Navigasjon**.
5. Velg en kategori.
6. Følg meldingene på skjermen for å velge en destinasjon.
   Navigasjonsinformasjonen vises.
7. Velg **Gå til**.
8. Trykk på for å starte navigasjonen.

### Navigere til et interessepunkt i nærheten

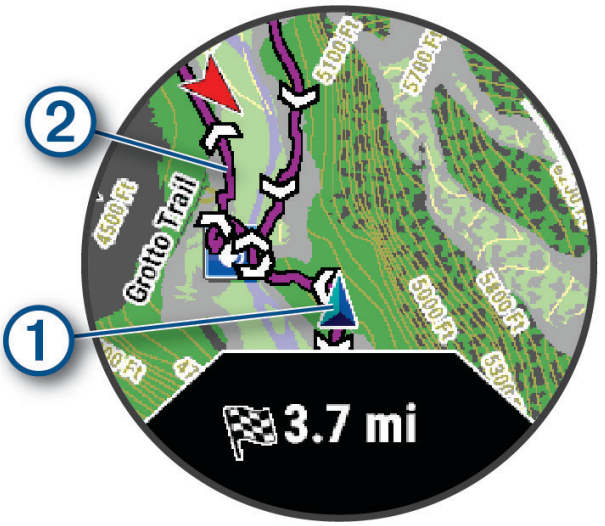
Hvis de installerte kartdataene på klokken inkluderer interessepunkter, kan du navigere til disse.

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Kart**.
3. Trykk på .
4. Velg **Navigasjon** > **Utforsk i nærheten**.
   Det vises en liste med interessepunkter i nærheten av den gjeldende posisjonen din.
5. Velg et alternativ:
   - Velg en kategori, og følg om nødvendig instruksjonene på skjermen.
   - Trykk på for å åpne tastaturet, og angi et posisjonsnavn.
   - Trykk på for å åpne tastaturet, og angi et posisjonsnavn.
6. Velg et interessepunkt fra søkeresultatene.
7. Velg **Gå til**.
8. Velg aktiviteten du vil bruke mens du følger løypen.
   Navigasjonsinformasjonen vises.
9. Trykk på for å starte navigasjonen.

### Navigere til startpunktet under en aktivitet

Du kan navigere tilbake til startpunktet for den gjeldende aktiviteten i en rett linje eller tilbake samme vei som du kom. Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.

1. Trykk på under en aktivitet.
2. Velg **Tilbake til start** og deretter et alternativ:
   - Hvis du vil gå tilbake til startpunktet for aktiviteten langs samme vei som du kom, velger du **TracBack**.
   - Hvis du ikke har et støttet kart eller bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten i en rett linje.
   - Hvis du ikke bruker direkte ruting, velger du **Rute** for å navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved hjelp av detaljerte anvisninger.




Den gjeldende posisjonen ① og sporet du skal følge ②, vises på kartet.

### Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)

Du kan markere en MOB-posisjon (Mann over bord) og automatisk begynne å navigere til den.

1. Tilpass en knapp eller knappekombinasjon for **Mann over bord**-funksjonen (*Tilpasse knappesnarveier*, side 137).
2. Hold inne knappen eller knappekombinasjonen du tilpasset for **Mann over bord**-funksjonen.
   Navigasjonsinformasjonen vises.

### Stoppe navigasjon

1. Velg et alternativ mens du navigerer under en aktivitet:
   - Hold inne •◯.
   - Dra til høyre.
2. Rull ned og velg **Stopp navigasjon** eller **Stopp løype**.
3. Velg ✓

Navigasjonen til bestemmelsesstedet stopper, men aktiviteten forblir aktiv. Du kan trykke på ◯• for å gå tilbake til aktivitetstidtakeren.

## Lagre posisjoner

### Lagre posisjonen din

Du kan lagre den gjeldende posisjonen din og finne tilbake til den senere fra Lagrete-appen (*Bruke Lagret-appen*, side 15).

**MERK:** Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen*, side 66).

1. Hold inne •◯.
2. Velg 📍.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

### Lagre en posisjon med doble rutenett

Du kan lagre den gjeldende posisjonen ved hjelp av to rutenettkoordinater for å navigere tilbake til den samme posisjonen senere.

1. Tilpass en knapp eller knappekombinasjon for **Dobbelt rutenett**-funksjonen (*Tilpasse knappesnarveier*, side 137).
2. Hold inne knappen eller knappekombinasjonen du tilpasset, for å lagre en posisjon med doble rutenett.
3. Vent mens klokka finner satellittene.
4. Trykk på ◯• for å lagre posisjonen.
   Du kan redigere posisjonsinformasjonen.

### Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect™ appen

***LES DETTE***

Det er ditt ansvar å utvise skjønn ved deling av posisjonsinformasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler posisjonsinformasjon med.

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom en løypekompatibel Garmin® enhet er koblet til en iPhone® enhet med Bluetooth® teknologi.

Du kan dele posisjonsinformasjon og data fra Apple® Kart med en kompatibel Garmin enhet.

1. Velg en posisjon i Apple Kart.
2. Velg > .
3. Åpne om nødvendig Garmin Connect appen, og velg Garmin enheten.

   Et varsel vises i Garmin Connect appen som angir at posisjonen nå er tilgjengelig på enheten din (*Starte en GPS-aktivitet fra en delt posisjon*, side 124).

#### Starte en GPS-aktivitet fra en delt posisjon

Du kan bruke Garmin Connect™ appen til å dele en posisjon fra Apple® Kart med klokken din og navigere til den posisjonen (*Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect™ appen*, side 124).

1. Når du mottar posisjonsvarselet på klokken, velger du ✔.

   Klokken viser posisjonsinformasjon.

   **TIPS:** Posisjonen lagres i Lagrete-appen (*Bruke Lagret-appen*, side 15).
2. Velg **Gå til**, og velg en aktivitet.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.

#### Navigere til en delt posisjon under en aktivitet

Denne funksjonen er laget for aktiviteter som bruker GPS. Hvis GPS er slått av under aktiviteten din, kan du se posisjonen senere.

**TIPS:** Posisjonen lagres i Lagrete-appen (*Bruke Lagret-appen*, side 15).

Du kan motta delte posisjoner på klokken din under en GPS-aktivitet og navigere til disse posisjonene (*Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect™ appen*, side 124).

1. Hvis det vises et varsel om delt posisjon under en GPS-aktivitet, velger du ✔ for å navigere til den delte posisjonen.
2. Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.

## Løyper

**⚠ ADVARSEL!**

Denne funksjonen kan brukes til å laste ned løyper som opprettes av andre brukere. Garmin® gir ingen garantier når det gjelder sikkerheten, nøyaktigheten, pålideligheten, fullstendigheten eller aktualiteten til løyper som opprettes av tredjeparter. All bruk av eller tillit til løyper som opprettes av tredjeparter, skjer på egen risiko.

Du kan sende en løype fra Garmin Connect™ kontoen til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du navigere løypa på enheten.

Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben.

Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål. Hvis for eksempel den opprinnelige løypen ble fullført på 30 minutter, kan du konkurrere mot en Virtual Partner® og prøve å fullføre løypen på under 30 minutter.

### Opprette en løype på Garmin Connect™

Før du kan opprette en løype i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto (*Garmin Connect™*, side 107).

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
2. Velg **Trening og planlegging** > **Løyper** > **Opprett løype**.
3. Velg en løypetype.
4. Følg instruksjonene på skjermen.
5. Velg **Ferdig**.

   **MERK:** Du kan sende denne løypen til enheten (*Sende en løype til enheten*, side 125).

### Sende en løype til enheten

Du kan sende en løype som du har opprettet med Garmin Connect™ appen, til enheten din (*Opprette en løype på Garmin Connect™*, side 124).

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
2. Velg **Trening og planlegging** > **Løyper**.
3. Velg en løype.
4. Velg .
5. Velg din kompatible enhet.
6. Følg instruksjonene på skjermen.

## Opprette og følge en løype på klokken

1. Trykk på  på urskiven.
2. Velg **Kart**.
3. Trykk på .
4. Velg **Navigasjon** > **Opprett en løype**.
5. Skriv inn et navn ved hjelp av tastaturet.
6. Følg instruksjonene på skjermen for å legge til posisjoner.
7. Velg **Fullført** for å lagre løypen.
   Navigasjonsinformasjonen vises.
8. Velg **Utfør løype**.

### Opprette en rundturløype

Klokken kan opprette en rundturløype basert på en bestemt distanse og navigasjonsretning.

1. Trykk på  på urskiven.
2. Velg **Kart**.
3. Trykk på .
4. Velg **Navigasjon** > **Tur-retur-rute**.
5. Velg aktiviteten du vil bruke mens du følger løypen.
6. Angi total distanse for løypen.
7. Velg en retning.
   Klokken oppretter opptil tre løyper. Du kan trykke på  for å vise løypene.
8. Trykk på  for å velge en løype.
9. Velg et alternativ:
   - Velg **Start** for å starte navigasjonen.
   - Velg **Kart** hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet.
   - Hvis du vil se en liste over svinger i løypen, velger du **Detaljerte anvisninger**.
   - Velg **Høyde** for å se et stigningsplott for løypen.
   - Hvis du vil lagre løypen, velger du **Lagre**.
   - Velg **Vis stigninger** hvis du vil se en liste over stigninger i løypen.

### Navigere med Sight 'N Go

Du kan peke med enheten mot et objekt i det fjerne, for eksempel et vanntårn, låse retningen og deretter navigere til objektet.

1. Trykk på  på urskiven.
2. Velg **Kart**.
3. Trykk på .
4. Velg **Navigasjon** > **Sight 'N Go**.
5. Pek øvre kant av klokken mot en gjenstand, og trykk på .
   Navigasjonsinformasjon vises, og sporingen begynner.

## Følge en lagret løype på klokken

Når du har lagret eller sendt en løype til klokken, kan du følge løypen under en utendørsaktivitet.

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Aktiviteter**.
3 Velg en GPS-aktivitet.
4 Bla ned og velg **Navigasjon** > **Lagrete**.
5 Velg en lagret løype.
6 Velg **Mer** for å vise løypedetaljer og innstillinger (valgfritt) (*Bruke Lagret-appen*, side 15).
7 Velg **Utfør løype**.
8 Trykk på for å starte navigasjon og aktivitetstidtakeren.

## Angi kompassretning

1 Velg et alternativ:
- Bla på urskiven for å vise og åpne kompassoversikten.
- Bla på urskiven for å vise og åpne ABC-oversikten, og bla for å vise kompasset.
- Hold inne , og velg kompasskontrollen.
- Hold inne , velg ABC-kontrollen, og bla for å vise kompasset.

2 Trykk på for å vise alternativer.
3 Velg **Lås kurs**.
4 Rett toppen av klokken i retningen du skal, og trykk på .
Når du avviker fra kursen, viser kompasset retningen fra styrekursen og graden av avvik.

## Angi et referansepunkt

Du kan angi et referansepunkt for å angi retningen og avstanden til en posisjon eller kurs.

1 Velg et alternativ:
- Hold inne .
**TIPS:** Du kan angi et referansepunkt mens du registrerer en aktivitet.
- Trykk på på urskiven.

2 Velg **Referansepunkt**.
3 Vent mens klokka finner satellittene.
4 Trykk på , og velg **Legg til punkt**.
5 Velg en posisjon eller en kurs som skal brukes som referansepunkt for navigasjon.
Kompasspilen og avstanden til destinasjonen din vises.
6 Pek oversiden av klokken mot retningen din.
Når du avviker fra kursen, viser kompasset retningen fra styrekursen og graden av avvik.
7 Trykk om nødvendig på , og velg **Bytt punkt** for å angi et annet referansepunkt.

## Projisere et veipunkt

Du kan opprette en ny posisjon ved å projisere avstanden og retningen fra gjeldende posisjon til en ny posisjon.
**MERK:** Du må kanskje legge til appen Projiser veipunkt i listen over aktiviteter og apper.

1 Trykk på på urskiven.
2 Velg **Projiser veipunkt**.
3 Trykk på eller for å angi retning.
4 Trykk på .
5 Trykk på for å velge en måleenhet.
6 Trykk på for å angi distansen.
7 Trykk på for å lagre.

Det projiserte veipunktet lagres med et standardnavn.

# Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

**⚠ FORSIKTIG**

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene som er tilgjengelige gjennom Garmin Connect™ appen er tilleggsfunksjoner, og de bør ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

***LES DETTE***

Hvis du vil bruke sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må fēnix® 9/9 Pro- eller fēnix 9 Pro - inReach® klokken uten inReach abonnement kobles til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth® teknologi. fēnix 9 Pro - inReach klokken med et aktivt inReach abonnement kan bruke LTE-nettverket. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi hjelpekontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til garmin.com/safety.

**Assistanse**: Når du ber om assistanse, sender klokken en melding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon (om tilgjengelig) til assistansekontaktene dine (*Be om assistanse*, side 128).

**Garmin Locate**: Del den siste kjente posisjonen til enheten din med godkjente Garmin Messenger™ appkontakter (*Aktiver Garmin Locate sporing*, side 128).

**GroupTrack**: Holder oversikt over kontaktene dine ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen og i sanntid (*Starte en GroupTrack-økt*, side 129).

**Hendelsesregistrering**: Når fēnix klokken registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender klokken en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen (hvis den er tilgjengelig) til hjelpekontaktene dine (*Slå hendelsesregistrering av og på*, side 127).

**Live Event Sharing**: Sender meldinger med oppdateringer i sanntid til venner og familie i løpet av en hendelse.

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom klokka er koblet til en kompatibel Android™ telefon.

**LiveTrack**: Sender en nettsidekobling til venner og familie slik at du kan følge løpene og treningsaktivitetene i sanntid. Du kan bruke Garmin Connect appen til å invitere følgere med en e-post eller på sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene.

## Legge til assistansekontakter

Assistansekontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

1. Gå til Garmin Connect™ appen, og velg •••.
2. Velg **Sikkerhet & Sporing** > **Sikkerhetsfunksjoner** > **Hjelpekontakter** > **Legg til hjelpekontakt**.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Assistansekontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som assistansekontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen assistansekontakt.

## Legge til kontakter

Du kan legge til opptil 50 kontakter i Garmin Connect™ appen. E-postkontaktadresser kan brukes med LiveTrack-funksjonen. Tre av disse kontaktene kan brukes som hjelpekontakter (*Legge til assistansekontakter*, side 127).

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
2. Velg **Kontakter**.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å bruke endringene på fēnix® enheten (*Bruke Garmin Connect™ appen*, side 108).

## Slå hendelsesregistrering av og på

**⚠ FORSIKTIG**

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

***LES DETTE***

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere hjelpekontakter i Garmin Connect appen (*Legge til assistansekontakter*, side 127). Den parkoblede telefonen eller fēnix® 9 Pro - inReach® klokken med et aktivt inReach abonnement må befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Hjelpekontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Sikkerhet & Sporing** > **Hendelsesregistrering**.
3. Velg en GPS-aktivitet.

   **MERK:** Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når fēnix klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til hjelpekontaktene dine. Det vises en melding på enheten og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske meldingen. Hvis du har en fēnix 9 Pro - inReach klokke med et aktivt inReach abonnement, kan hendelsesregistrering aktiveres for aktiviteter uten telefonen.

## Aktiver Garmin Locate sporing

***LES DETTE***

Før du kan aktivere Garmin Locate funksjonen for klokken, må du konfigurere de klarerte kontaktene i Garmin Messenger™ appen på telefonen. Den parkoblede telefonen koblet til fēnix® klokken eller fēnix 9 Pro - inReach® klokken med et aktivt inReach abonnement må befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Kontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

1. Åpne Garmin Messenger appen (*Garmin Messenger™ appen*, side 110) på den parkoblede telefonen.
2. Velg profilbildet, og velg **Lokaliser**.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å legge til de pålitelige kontaktene.

Når du samtykker i Garmin Locate sporing, aktiveres funksjonen automatisk på den parkoblede klokken. Hvis du vil deaktivere denne funksjonen, kan du holde inne , og velge **Klokkeinnstillinger** > **Sikkerhet & Sporing** > **Garmin Locate** > **Auto Share Location** > **Av**.

## Be om assistanse

**⚠ FORSIKTIG**

Assistanse er en tilleggsfunksjon, og den skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

***LES DETTE***

Før du kan be om assistanse, må du angi hjelpekontakter i Garmin Connect appen (*Legge til assistansekontakter*, side 127). Hvis klokken ikke er en fēnix® 9 Pro - inReach® klokke med et aktivt inReach abonnement, må den parkoblede telefonen være utstyrt med et dataabonnement og være i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Hjelpekontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

1. Velg et alternativ:
   - På en fēnix 9/9 Pro eller fēnix 9 Pro - inReach klokke uten inReach abonnement, holder du inne i fem sekunder.
   - På en fēnix 9 Pro - inReach klokke med et aktivt inReach abonnement holder du inne , og velger **Assistanse**.

   Klokken vibrerer når hjelpefunksjonen er aktivert.
2. Vent på nedtellingstidtakeren.

   Klokken sender en melding til hjelpekontaktene.

   **TIPS:** Før nedtellingen fullføres, kan du holde inne en hvilken som helst knapp for å avbryte meldingen.

## Tilskuermeldinger

***LES DETTE***

Tilskuermeldinger kan brukes når fēnix® 9 Pro - inReach® klokken har et aktivt inReach abonnement eller når en parkoblet telefon har et dataabonnement og befinner seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Tilskuermeldinger er en funksjon som gjør det mulig for LiveTrack følgerne dine å sende deg lyd- og tekstmeldinger under en løpeaktivitet. Du kan konfigurere denne funksjonen i LiveTrack-innstillingene til Garmin Connect™ appen.

### Blokkere tilskuermeldinger

Hvis du vil blokkere tilskuermeldinger, anbefaler Garmin® at du slår funksjonen av før du starter aktiviteten.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** > **Tilskuermeldinger**.

   **TIPS:** Hvis du allerede har startet en aktivitet, kan du trykke på og velge Deaktiver for å blokkere tilskuermeldinger fra den innkommende meldingen.

## Starte en GroupTrack-økt

***LES DETTE***

Hvis klokken ikke er en fēnix® 9 Pro - inReach® klokke med et aktivt inReach abonnement, må den parkoblede telefonen være utstyrt med et dataabonnement og være i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Du må parkoble klokken med en kompatibel telefon før du kan starte en GroupTrack-økt (*Parkobling av telefon*, side 99).

Disse instruksjonene veileder deg i hvordan du starter en GroupTrack-økt med en fēnix klokke. Hvis kontaktene dine har andre kompatible modeller, kan du se dem på kartet. Det er ikke sikkert at de andre enhetene er i stand til å vise GroupTrack-syklister på kartet.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg **Synlig for** for å aktivere GroupTrack-økter for alle Garmin Connect™ forbindelsene dine eller kun inviterte forbindelser.
   - Velg **Vis på kart** for å aktivere visningstilkoblinger på kartskjermen
   - Velg **Aktivitetstyper** for å velge hvilke aktivitetstyper som skal vises på kartskjermbildet under en GroupTrack-økt.
4. Start en utendørsaktivitet på klokka.
5. Bla til kartskjermbildet for å vise kontaktene dine.

### Tips for GroupTrack økter

Funksjonen GroupTrack gjør det mulig å spore andre kontakter i gruppen din ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen. Alle medlemmer i gruppen må være kontakter i Garmin Connect™ kontoen din.

- Start aktiviteten utendørs med GPS.
- Du kan parkoble fēnix®-enheten med en telefon ved hjelp av Bluetooth® teknologi.
- Åpne Garmin Connect appen, og velg ••• > **Forbindelser** for å oppdatere listen over kontakter i GroupTrack-økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler telefonene sine og starter en LiveTrack-økt i Garmin Connect appen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 40 km.
- Bla til kartet under en GroupTrack-økt for se kontaktene dine (*Legge til kartdataskjermbildet*, side 57).

# Musikk

**MERK:** Det finnes tre forskjellige alternativer for musikkavspilling for fēnix®-klokka.

- Tredjepartsleverandør av musikk
- Personlig lydinnhold
- Musikk lagret på telefonen din

Du kan laste ned lydinnhold på klokka fra datamaskinen din eller fra en tredjepartsleverandør på en fēnix-klokke, slik at du kan lytte til musikk selv når telefonen din ikke er i nærheten. Hvis du vil lytte til lydinnhold som er lagret på klokka, kan du koble til Bluetooth® hodetelefoner. Du kan også lytte til lydinnhold via høyttaleren på klokka.

## Koble til en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned musikk eller andre lydfiler til en klokke fra en støttet tredjepartsleverandør, må du koble leverandøren til klokka.

Hvis du vil ha flere alternativer, kan du laste ned Connect IQ™ appen på telefonen din (*Laste ned Connect IQ™ funksjoner*, side 110).

1. Trykk på på urskiven.
2. Velg **Connect IQ™-butikken**.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å installere en tredjeparts musikkleverandør.
4. Hold inne på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkontrollene.
5. Velg musikkleverandøren.

   **MERK:** Hvis du vil velge en annen leverandør, holder du inne og velger **Klokkeinnstillinger** > **Musikk** > **Musikktjenester**. Følg deretter instruksjonene på skjermen.

### Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi® nettverk (*Koble til et Wi-Fi® nettverk*, side 102).

1. Hold inne på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkontrollene.
2. Hold inne .
3. Velg **Musikktjenester**.
4. Velg en tilkoblet leverandør, eller velg **Legg til musikkapper** for å legge til en musikkleverandør fra Connect IQ™ butikken.
5. Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på klokken.
6. Trykk om nødvendig på til du blir bedt om å synkronisere med tjenesten.

**MERK:** Nedlasting av lydinnhold kan tappe batteriet for strøm. Det kan hende at du må koble klokken til en ekstern strømkilde hvis det er lite batteri på den.

## Laste ned personlig lydinnhold

Før du kan sende personlig musikk til klokken din må du installere Garmin Express™ programmet på datamaskinen (garmin.com/express).

Du kan overføre de personlige lydfilene dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en fēnix®-klokke fra en datamaskin. Du finner mer informasjon på garmin.com/musicfiles.

1. Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
2. På datamaskinen åpner du Garmin Express programmet, velger klokken din og deretter **Musikk**.

   **TIPS:** På Windows® datamaskiner kan du velge og bla til mappen med lydfilene dine. På Apple® datamaskiner bruker Garmin Express programmet iTunes® biblioteket ditt.
3. Velg en lydfilkategori, for eksempel sanger eller spillelister, i listen **Min musikk** eller **iTunes-bibliotek**.
4. Merk av i avmerkingsboksene for lydfilene, og velg **Send til enhet**.
5. Velg om nødvendig en kategori i fēnix-listen, velg kategori, merk av i avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfilene.

## Lytt til musikk

1. Hold inne på et hvilket som helst skjermbilde for å åpne musikkontrollene.
2. Hold inne .

3 Velg et alternativ:
   - Hvis dette er første gang du hører på musikk, velger du **Innstillinger** > **Musikk** > **Musikktjenester**.
   - Hvis dette ikke er første gang du hører på musikk, velger du **Musikktjenester**.
4 Velg et alternativ:
   - Hvis du vil høre på musikk du har overført til klokken fra datamaskinen, velger du **Min musikk** og velger et alternativ (*Laste ned personlig lydinnhold*, side 130).
   - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og deretter en spilleliste.
   - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Styre telefonen**.
5 Koble til Bluetooth® hodetelefonene dine om nødvendig (*Koble til Bluetooth® hodetelefoner*, side 131).
6 Velg ▶.

## Kontroller for musikkavspilling

Du kan sveipe mot venstre for å vise musikkavspillingskontrollene under en aktivitet. Du kan også holde inne for å åpne musikkontrollene.

**MERK:** Kontrollene for musikkavspilling kan se annerledes ut, avhengig av den valgte musikkilden.

| | |
|---|---|
| ⋮ | Velg for å vise flere kontroller for musikkavspilling. |
| ♫ | Velg for å bla gjennom lydfilene og spillelistene etter den valgte kilden. |
| 🔊 | Velg for å justere volumet. |
| ▶ | Velg for å spille av og sette den gjeldende lydfilen på pause. |
| ▶\| | Velg for å hoppe til neste lydfil i spillelisten.<br>Hold inne for å spole gjennom den gjeldende lydfilen. |
| \|◀ | Velg for å starte den gjeldende lydfilen på nytt.<br>Velg to ganger for å hoppe til den forrige lydfilen i spillelisten.<br>Hold inne for å spole tilbake gjennom den gjeldende lydfilen. |
| 🔁 | Velg for å endre repetisjonsmodusen. |
| 🔀 | Velg for å endre blandemodusen. |

## Koble til Bluetooth® hodetelefoner

1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m av klokka.
2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
3 Hold inne på urskiven.
4 Velg **Klokkeinnstillinger** > **Musikk** > **Lydutgang** > **Legg til ny**.
5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

## Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

1 Hold inne på urskiven.
2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **Musikk** > **Lyd**.
3 Velg et alternativ.

# Brukerprofil

Du kan oppdatere brukerprofilen din på klokken eller i Garmin Connect™ appen.

## Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere personopplysninger som høyde, vekt, treningssoner med mer. Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

1. Hold inne •◯ på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Brukerprofil**.
3. Velg et alternativ.

### Kjønnsinnstillinger

Når du konfigurerer klokken for første gang, må du velge et kjønn. De fleste algoritmer for trening og formnivå er binære. Garmin® anbefaler at du velger det kjønnet du ble født med, for å få de mest nøyaktige resultatene. Etter den første konfigureringen kan du tilpasse profilinnstillingene i Garmin Connect™ kontoen.

**Profil og personvern**: Gjør det mulig å tilpasse dataene på den offentlige profilen din.

**Brukerinnstillinger**: Angi kjønnet ditt. Hvis du velger Ikke angitt, vil algoritmene som krever binære inndata, bruke kjønnet du anga da du først konfigurerte klokken.

## Se kondisjonsalderen din

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Klokka bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks (BMI), hvilepuls og historikk om aktiviteter med høy intensitet for å gi deg en kondisjonsalder. Hvis du har en Index™ vekt, bruker klokken kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks for å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

**MERK:** Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen*, side 132).

1. Hold inne •◯ på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Brukerprofil** > **Kondisjonsalder**.

## Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

### Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger*, side 133) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

### Angi pulssoner

Klokka bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Du kan stille inn ulike pulssoner for sportsprofiler som blant annet løping, sykling og svømming. Angi makspuls for å få nøyaktige kaloridata under aktiviteten. Du kan også angi hver pulssone og hvilepuls manuelt. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen din.

1. Hold inne •◯ på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Brukerprofil** > **Pulssoner og kraftsoner** > **Puls**.
3. Velg **Maksimal puls**, og angi den maksimale pulsen din.

   Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av makspuls under en aktivitet (*Oppdag ytelsesmålinger automatisk*, side 134).
4. Velg **MELKESYRETERSKELPULS**, og angi melkesyreterskelpulsen din (*Melkesyreterskel*, side 75).

Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av melkesyreterskel under en aktivitet (*Oppdag ytelsesmålinger automatisk*, side 134).

5 Velg **Hvilepuls** > **Angi egendefinert**, og angi hvilepulsen din.

Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av klokka, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.

6 Velg **Soner** > **Basert på**.

7 Velg et alternativ:

- Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
- Velg **Prosent av maksimal puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
- Velg **%pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
- Velg **% MSTP** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyreterskelpulsen din.

8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.

9 Velg **Puls for sport**, og velg deretter en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).

10 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

### La klokka angi pulssonene

Standardinnstillingene gjør det mulig for klokka å registrere makspulsen din og angi pulssonene dine som prosentandeler av makspulsen.

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige (*Konfigurere brukerprofilen*, side 132).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Se pulstrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen din.

### Pulssoneberegninger

| Sone | % av makspuls | Oppfattet anstrengelse | Fordeler |
|---|---|---|---|
| 1 | 50–60 % | Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust | Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress |
| 2 | 60–70 % | Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang | Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo |
| 3 | 70–80 % | Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang | Forbedret aerob kapasitet, optimal kardio-vaskulær trening |
| 4 | 80–90 % | Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste | Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet |
| 5 | 90–100 % | Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste | Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft |

## Still inn wattsoner

Wattsonene bruker standardverdier basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlig kapasitet, og samsvarer kanskje ikke med din personlige kapasitet. Hvis du kjenner til FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at programvaren beregner wattsonene dine automatisk. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen din.

1 Hold inne på urskiven.

2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **Brukerprofil** > **Pulssoner og kraftsoner** > **Kraft**.

3 Velg en aktivitet.

4 Velg **Basert på**.

5 Velg et alternativ:

- Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.
- Velg **% av FTP** eller **% av TP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP.

6 Velg **FTP** eller **Terskeleffekt**, og angi verdien.

Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av terskeleffekt under en aktivitet (*Oppdag ytelsesmålinger automatisk*, side 134).

7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.

8 Velg om nødvendig **Minimalt**, og angi en minimumsverdi for watt.

## Oppdag ytelsesmålinger automatisk

Funksjonen Automatisk registrering er slått på som standard. Klokken kan automatisk registrere makspuls og melkesyreterskel under en aktivitet. Når enheten din er parkoblet med en kompatibel kraftmåler, kan klokken automatisk registrere FTP-en din (Functional Threshold Power) under en aktivitet.

1. Hold inne •◯ på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Brukerprofil** > **Pulssoner og kraftsoner** > **Automatisk registrering**.
3. Velg et alternativ.

# Innstillinger for strømstyring

Hold inne • på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **Strømstyring**.

**Batterisparemodus**: Tilpasser systeminnstillingene for å forlenge batterilevetiden i klokkemodus (*Tilpass batterisparerfunksjonen*, side 135).

**Aktivitetsstrømmoduser**: Tilpasser systeminnstillingene for å forlenge batterilevetiden under en aktivitet (*Tilpasse strømmodi*, side 135).

**Batteriprosent**: Viser gjenværende batterilevetid i prosent.

**Batteriestimat**: Viser gjenværende batterilevetid som et beregnet antall dager eller timer.

**Varsel om lavt batterinivå**: Varsler deg når batterinivået er lavt.

## Tilpass batterisparerfunksjonen

Batterisparingsfunksjonen gjør at du raskt kan justere systeminnstillingene for å forlenge batteriets levetid i klokkemodus.

Du kan slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen (*Kontroller*, side 64).

1. Hold inne • på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Strømstyring** > **Batterisparemodus**.
3. Velg **Status** for å slå på batterisparingsfunksjonen.
4. Trykk på **Rediger**, og velg et alternativ:
   - Velg **Urskive** for å aktivere en urskive med lavt strømforbruk som oppdateres én gang i minuttet.
   - Velg **Musikk** for å deaktivere lytting til musikk fra klokka.
   - Velg **Telefon** for å koble fra den parkoblede telefonen.
   - Velg **Wi-Fi** for å koble fra et Wi-Fi® nettverk.
   - På en fēnix® 9 Pro - inReach® klokke velger du **LTE** for å koble fra LTE-nettverket.
   - Velg **Pulsm. på håndleddet** for å slå av pulsmåleren på håndleddet.
   - Velg **Pulsoksimeter** for å slå av pulsoksymetersensoren.
   - Velg **Vises alltid** eller **Visning** for å slå av skjermen når den ikke er i bruk.
   - Velg **Lysstyrke** eller **Bakgrunnslys** for å redusere lysstyrken på skjermen eller slå av bakgrunnsbelysningen.
   - Velg **Aktiveringsord** for å deaktivere aktiveringsordet for talekommandoer.
   - Velg **Aktivering ved varsel** eller **Baklys på ved varsel** for å hindre at skjermen slås på når du mottar en melding eller et varsel.
   - Velg **Aktivering ved beveg.** eller **Baklys på ved bevegelse** for å hindre at skjermen slås på når du løfter og vrir armen for å se på håndleddet.

   Klokka viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke hver enkelt innstillingsendring.
5. Velg **Varsel om lavt batterinivå** for å motta et varsel når batterinivået er lavt.

## Tilpasse strømmodi

Enheten leveres forhåndslastet med flere strømmodi, slik at du raskt kan justere systeminnstillinger, aktivitetsinnstillinger og GPS-innstillinger for å forlenge batteriets levetid under en aktivitet. Du kan tilpasse eksisterende strømmodi og opprette nye, tilpassede strømmodi.

1. Hold inne • på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **Strømstyring** > **Aktivitetsstrømmoduser**.
3. Velg et alternativ:
   - Velg en strømmodus du vil tilpasse.
   - Velg **Legg til ny** for å opprette en tilpasset strømmodus.
4. Skriv inn et tilpasset navn ved behov.
5. Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke strømmodusinnstillinger.

   Du kan for eksempel endre satellittinnstillingen eller koble fra den parkoblede telefonen. Du kan velge Gjenopprett for å tilbakestille strømmodusen til standardinnstillingene.

   Klokka viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke hver enkelt innstillingsendring.
6. Velg eventuelt **Fullført** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte strømmodusen.

# Innstillinger for tilgjengelighet

Hold inne • på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **Tilgjengelighet**.

**Talende urskive**: Gjør at klokken kan lese opp data fra urskiven. Du kan velge alternativene Kun klokkeslett og dato eller Hele urskiven.

**Fargefiltre**: Angir fargemodus for alle skjermbilder, noe som øker fargesynligheten forfargeblinde. Du kan fjerne bestemte farger som rød, grønn eller blå eller velge Gråtoneskala for å fjerne alle farger.

**MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED modeller.

**Timesvarsel**: Aktiverer et varsel ved starten av hver time. Du kan angi dette varselet som en klokketone eller vibrasjon, et opplest klokkeslett eller en kombinasjon.

**Talekommando**: Angir talekommandospråket og aktiverer klokkens aktiveringsord OK Garmin for talekommandoer (*Bruke talekommandoer*, side 16).

**Telefonassistent**: Aktiverer telefonens aktiveringsord for talekommandoer (*Bruke telefonassistenten*, side 99).

# Systeminnstillinger

Hold inne •◯ på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System**.

**Språk**: Angir språket som vises på klokken (*Endre klokkespråket*, side 137).

**Snarveier**: Tilordne snarveier til knapper (*Tilpasse knappesnarveier*, side 137).

**Passord**: Angir et firesifret passord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken (*Angi klokkens passord*, side 137).

**Ikke forstyrr**: Aktiverer ikke forstyrr-modusen for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger.

**Kompass**: Kalibrerer det interne kompasset og tilpasser innstillingene (*Kompass*, side 138).

**Høydemåler og barometer**: Kalibrerer den interne barometriske høydemåleren og tilpasser innstillingene (*Høydemåler og barometer*, side 139).

**Dybdesensor**: Tilpasser dybdesensorinnstillingene (*Dybdesensor*, side 139).

**Tid**: Justerer tidsinnstillingene (*Tidsinnstillinger*, side 139).

**Tastatur**: Angir klokkens standard tastaturspråk og -format. Du kan legge til flere tastaturalternativer og endre standardtastaturet (*Endre klokkens standardtastatur*, side 140).

**Stemme**: Angir klokkedialekt og stemmetype, dialekten for talekontroller, og aktiverer aktiveringsord for klokken eller telefontaleassistenten (*Aktivere et aktiveringsord for klokken*, side 140). Du kan også angi talemeldinger under en aktivitet (*Spille av talemeldinger under en aktivitet*, side 61).

**Avansert**: Åpner avanserte systeminnstillinger for måleenheter, dataopptaksmodus og USB-modus (*Avanserte systeminnstillinger*, side 140).

**Gjenopprett og tilbakestill**: Konfigurerer sikkerhetskopiering av klokkedata og tilbakestiller brukerdata og innstillinger (*Gjenopprett og tilbakestill innstillinger*, side 141).

**Programvareoppdatering**: Installerer programvareoppdateringer som lastes ned, slår på automatiske oppdateringer og lar deg se etter oppdateringer manuelt (*Produktoppdateringer*, side 142).

**Om**: Viser enhet, programvare, lisens og forskrifter (*Vise enhetsinformasjon*, side 142).

## Endre klokkespråket

Du kan endre språkinnstillingen hvis du har valgt feil språk på klokken ved et uhell.

1. Hold inne •◯ på urskiven.
2. Velg ⚙.
3. Velg ⚙⚙.
4. Velg 🌐.
5. Velg språk.

## Tilpasse knappesnarveier

Du kan tilpasse holdefunksjonen på individuelle knapper og knappkombinasjoner.

1. Hold inne •◯ på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Snarveier**.
3. Velg en knapp eller en knappkombinasjon som skal tilpasses.
4. Velg en funksjon.

## Angi klokkens passord

***LES DETTE***

Hvis du angir feil passord tre ganger, låses klokken midlertidig. Etter fem feil forsøk låses klokken frem til du tilbakestiller passordet i Garmin Connect™ appen. Hvis du ikke har parkoblet klokken med telefonen din, sletter klokken dataene dine og tilbakestilles til fabrikkinnstillingene etter fem feil forsøk.

Du kan angi et klokkepassord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken. Hvis du bruker Garmin Pay™ funksjonen, bruker klokken det samme firesifrede passordet som kreves for å åpne lommeboken din (*Garmin Pay™*, side 19).

1. Hold inne •◯ på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Passord** > **Konfigurer passord**.
3. Angi et firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

### Endre klokkens passord

Du må vite hva det gjeldende passordet er for å kunne endre det. Hvis du glemmer passordet ditt eller angir feil passord for mange ganger, må du tilbakestille det i Garmin Connect™ appen.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Passord** > **Endre passordet**.
3. Angi det gjeldende firesifrede passordet.
4. Angi et nytt firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

### Slå av klokkens passkode

**MERK:** Du må vite hva det gjeldende enhetspassordet er for å kunne slå det av. Hvis du glemmer passkoden din eller angir feil passkode for mange ganger, må du tilbakestille den i Garmin Connect™ appen.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Passord** > **Passord** > **Av**.
3. Angi den gjeldende firesifrede passkoden.

Klokken slår av passkodealternativet.

## Kompass

Klokka har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering. Kompassfunksjonene og endring av utseendet er avhengig av aktiviteten, om GPS er aktivert og om du navigerer til en destinasjon. Du kan endre kompassinnstillingene manuelt (*Kompassinnstillinger*, side 138). Du kan vise kompasset fra kontrollmenyen (*Kontroller*, side 64), oversiktslisten (*Oversikter*, side 68) eller et dataskjermbilde under en aktivitet (*Tilpasse dataskjermbildene*, side 56).

### Kompassinnstillinger

Hold inne på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Kompass**.

**Kalibrer**: Kalibrerer kompassensoren manuelt (*Kalibrere kompasset manuelt*, side 138).

**Visning**: Angir bevegelsesretningen på kompasset som bokstaver, grader eller milliradianer.

**Nordreferanse**: Angir nordreferansen på kompasset (*Angi nordreferansen*, side 138).

**Magnetisk variasjon**: Stiller inn magnetometervariasjonen for nordreferansen hvis **Nordreferanse**-valget er angitt til **Brukerdefinert**.

**Modus**: Angir om kompasset skal bruke en kombinasjon av GPS-data og elektroniske sensordata under bevegelse (Automatisk), kun GPS-data eller magnetometeret.

#### Kalibrere kompasset manuelt

***LES DETTE***

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

Klokken bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Kompass** > **Kalibrer**.
3. Roter håndleddet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

#### Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Kompass** > **Nordreferanse**.
3. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil angi geografisk nord som retningsreferanse, velger du **Geografisk**.
   - Hvis du vil angi magnetisk nord som retning uten deklinasjon, velger du **Magnetisk**.
   - Hvis du vil angi nord for rutenett (000°) som retningsreferanse, velger du **Rutenett**.
   - Hvis du vil angi det magnetiske avviket manuelt, velger du **Brukerdefinert**, angir det magnetiske avviket og velger **Fullført**.

## Høydemåler og barometer

Klokken inneholder en intern høydemåler og et barometer. Klokken samler kontinuerlig inn høyde- og trykkdata, selv i strømsparingsmodus. Høydemåleren viser beregnet høyde basert på endringer i trykk. Barometeret viser data for trykk i omgivelsene basert på fast høyde der hvor høydemåleren ble kalibrert sist (*Innstillinger for høydemåler og barometer*, side 139). Du kan se høydemåleren og barometeret fra kontrollmenyen (*Kontroller*, side 64)), oversiktslisten (*Oversikter*, side 68), eller applisten (*Apper*, side 10).

### Innstillinger for høydemåler og barometer

Hold inne på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Høydemåler og barometer**.

**Kalibrer**: Kalibrerer høydemåler- og barometersensoren manuelt.

**Auto. kalibr.**: Kalibrerer sensoren hver gang du bruker satellittsystemer.

**Sensormodus**: Angir modus for sensoren. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Bare høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Kun barometer når aktiviteten ikke gjør det.

**Høyde**: Angir måleenheter som brukes for høyde.

**Trykk**: Angir måleenheten som brukes for trykk.

**Barometerinnplotting**: Angir hvor lenge det skal vises på grafen på barometeroversikten.

#### Kalibrere den barometriske høydemåleren

Klokken kalibreres på fabrikken, og klokken bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **System**.
3. Velg **Høydemåler og barometer**.
4. Velg **Kalibrer**.
5. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil angi gjeldende høyde manuelt, velger du **Angi manuelt**.
   - Velg **Bruk DEM** for å kalibrere fra den digitale høydemodellen automatisk.
   - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-posisjonen din, velger du **Bruk GPS**.

## Dybdesensor

Klokken inneholder en dybdesensor for dykking. Når du går ned for å starte et dykk, oppdager dybdesensoren økningen i trykket og klokken starter en dykkeaktivitet.

### Innstillinger for dybdesensor

Hold inne på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Dybdesensor**.

**Automatisk dykk**: Starter automatisk en dykkeaktivitet basert på den siste dykketypen når du begynner på en nedstigning.

**Slumre**: Setter funksjonen Automatisk dykk midlertidig på pause.

## Tidsinnstillinger

Hold inne på urskiven og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Tid**.

**Tidsformat**: Angir om klokken skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

**Datoformat**: Angir visningsrekkefølgen for dag, måned og år i datoer.

**Angi klokkeslett**: Angir tidssonen for klokka. Alternativet Automatisk angir tidssonen automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

**Tid**: Tiden angis hvis Angi klokkeslett er satt til Manuelt.

**Tidssynkronisering**: Tiden synkroniseres når du endrer tidssoner, og oppdateres i henhold til sommertid (*Synkronisere tiden*, side 139).

### Synkronisere tiden

Hver gang du slår på klokken og innhenter satellitter eller åpner Garmin Connect™ appen på den parkoblede telefonen, registrerer klokken automatisk riktig tidssone og klokkeslett. Du kan også manuelt synkronisere siden når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

1. Hold inne på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Tid** > **Tidssynkronisering**.

3 Vent mens klokken kobler til den parkoblede telefonen eller lokaliserer satellitter (*Tips for å forbedre GNSS-satellittmottak*, side 24).

**TIPS:** Du kan trykke på for å bytte kilde.

## Endre klokkens standardtastatur

Du kan endre klokkens standard tastaturspråk og -format.

1 Hold inne på urskiven.
2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Tastatur**.
3 Velg **Legg til**, og velg deretter et tastaturalternativ.
Tastaturalternativet vises på listen.
4 Velg tastaturalternativet, og bla for å flytte det til toppen av listen.
★ vises ved siden av standardtastaturet.

## Aktivere et aktiveringsord for klokken

Du kan aktivere aktiveringsordet for klokken og telefonens taleassistent.

**MERK:** Hvis du aktiverer disse innstillingene, reduseres batteritiden.

1 Hold inne på urskiven.
2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Stemme**.
3 Velg et alternativ:
- Velg **"OK Garmin"** for å aktivere aktiveringsordet **Talekommando** for klokken (*Bruke talekommandoer*, side 16).
- Velg **"Phone Assistant"** for å aktivere aktiveringsordet **Telefonassistent** for klokken (*Bruke telefonassistenten*, side 99).

## Avanserte systeminnstillinger

Hold inne på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Avansert**.

**Format**: Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel måleenheter, tempo og hastighet som vises under aktiviteter og starten på uken (*Endre måleenhetene*, side 140). Du kan også angi alternativer for geografisk posisjonsformat og datum.

**Dataregistrering**: Konfigurerer hvordan klokken registrerer aktivitetsdata (*Innstillinger for dataregistrering*, side 140).

**USB-modus**: Angir at klokka skal bruke MTP (medieoverføringsprotokoll) eller Garmin® modus når den er koblet til en datamaskin.

### Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde med mer.

1 Hold inne på urskiven.
2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Avansert** > **Format** > **Enheter**.
3 Velg en målingstype.
4 Velg en måleenhet.

### Innstillinger for dataregistrering

Hold inne på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Avansert** > **Dataregistrering**.

**Hyppighet**: Angir hvor ofte klokken registrerer aktivitetsdata. Med frekvensregistreringsalternativet **Smart** (standard) får du lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet **Hvert sekund** gir mer detaljerte aktivitetsregistreringer, men registrerer kanskje ikke hele aktiviteter som varer over lengre tid. Registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, tempo eller puls. Aktivitetsregistreringen din er mindre, noe som lar deg lagre flere aktiviteter i enhetsminnet.

**Loggfør pulsvariasjon**: Gjør det mulig for klokken å registrere pulsvariasjonen under en aktivitet (*Stresstest av pulsvariasjon*, side 73).

**Posisjonsforbedring**: Gjør det mulig for klokken å registrere flere posisjonsdetaljer for bestemte aktiviteter, for eksempel løping eller fotturer.

## Gjenopprett og tilbakestill innstillinger

Du kan sikkerhetskopiere innstillingene fra en eksisterende Garmin® klokke og gjenopprette disse innstillingene til en annen kompatibel Garmin klokke ved hjelp av Garmin Connect™ appen (*Gjenopprette innstillinger og data fra Garmin Connect™, side 141*). Innstillingene inkluderer sportsprofiler, oversikter, brukerinnstillinger, treningsøkter med mer.

Hold inne • på urskiven, og velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Gjenopprett og tilbakestill**.

**Automatiske sikkerhetskopier**: Sikkerhetskopierer innstillingene regelmessig til Garmin Connect kontoen din.

**Sikkerhetskopier nå**: Sikkerhetskopierer innstillingene manuelt til Garmin Connect kontoen din.

**Vis rapport**: Viser eventuelle problemer fra når klokken sist gjenopprettet innstillingene.

Denne innstillingen vises bare hvis noen klokkeinnstillinger ikke ble gjenopprettet på riktig måte.

**Sikkerhetskopier innhold**: Viser typen data som lagres.

**Nullstill**: Tilbakestiller de valgte innstillingene til fabrikkinnstillingene (*Gjenopprette alle standardinnstillinger, side 141*).

### Gjenopprette innstillinger og data fra Garmin Connect™

1. Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
2. Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
3. Velg **System** > **Gjenopprett og tilbakestill** > **Enhetssikkerhetskopier**.
4. Velg en sikkerhetskopi fra listen.
5. Velg **Gjenopprett fra sikkerhetskopi** > **Gjenopprett**.
6. Følg instruksjonene på skjermen.
7. Vent til klokken er synkronisert med appen.
8. Trykk på på klokken, og velg ✓.
   Klokken starter på nytt og gjenoppretter innstillingene og dataene dine.
9. Følg instruksjonene på skjermen.

### Gjenopprette alle standardinnstillinger

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere klokken med Garmin Connect™ appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

1. Hold inne • på urskiven.
2. Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Gjenopprett og tilbakestill** > **Nullstill**.
3. Velg et alternativ:
   - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene og lagre all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette standardinnstillingene**.
   - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, velger du **Slett alle aktiviteter**.
   - Hvis du vil slette alle meldinger i **Messenger**-appen, velger du **Slett alle meldinger**.
   - Hvis du vil nullstille alle totaler for distanse og tid, velger du **Nullstill totalverdier**.
   - Hvis du vil nullstille vev for dykking, velg **Tilbakestill dykkecomputer**.

     **MERK:** Du bør bare tilbakestille vevsmetningen hvis du ikke har tenkt å bruke enheten igjen i fremtiden. Dette kan være nyttig for dykkebutikker som tilbyr enheter til utleie.
   - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnst.**.

     **MERK:** Hvis du har opprettet en Garmin Pay™ lommebok, sletter dette alternativet den fra klokka. Hvis du har lagret musikk på klokken, sletter dette alternativet den fra klokken.
   - Hvis du vil slette alle midlertidige filer fra klokken, velger du **Slett midlertidige filer**.

### Starte klokken på nytt manuelt

Hvis klokken slutter å svare, kan du prøve disse trinnene for å tvinge klokken til å starte på nytt.

- Hold inne til klokken slår seg av, hold deretter inne for å slå på klokken.
- Koble klokken til en USB-C® ladeport i minst 30 sekunder, koble fra kabelen og koble kabelen til igjen.

### Fikse en enhet i gjenopprettingsmodus

Alternativer for gjenopprettingsmodus vises på enheten når den ikke kan løse et programvareproblem.

Velg ett eller flere alternativer for gjenopprettingsmodus:

| | |
|---|---|
| Attempt Recovery | Prøv gjenoppretting: Dette er den vanligste måten å reparere et programvareproblem på. I de fleste tilfeller kommer du ikke til å miste noen aktivitetsdata. |
| Help | Hjelp: Du skanner QR-koden for å få tilgang til den nyeste feilsøkingsinformasjonen fra Garmin® produktkundestøtten. |
| Cancel Activity | Avbryt aktivitet: Hvis du for øyeblikket registrerer en aktivitet, avbrytes aktiviteten.<br>***LES DETTE***<br>De gjeldende aktivitetsdataene slettes. |
| Delete Maps | Slett kart: Sletter kartene på enheten.<br>***LES DETTE***<br>Dette sletter kartfilene på enheten. Hvis du har tilgang til en datamaskin, kan du bruke Garmin Express™ programmet til å gjenopprette kartfilene. |
| Connect to Computer | Koble til datamaskin: Hvis du har tilgang til en datamaskin, kan du bruke Garmin Express programmet til å oppdatere programvaren. |
| Factory Reset | Tilbakestilling til fabrikkinnstillingene: Tilbakestiller enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.<br>***LES DETTE***<br>Dette sletter alle brukerdataene, alle innstillingene og all parkoblingsinformasjonen. Data som har blitt synkronisert med Garmin Connect™ kontoen din, kan gjenopprettes. |
| Power Off | Slå av: Slår av enheten. |

## Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den er parkoblet med en telefon med Bluetooth® teknologi, eller når den er koblet til Wi-Fi®. Du kan søke etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger*, side 137). Installer Garmin Express™ (**garmin.com/express**) på datamaskinen din. Åpne Garmin Connect™ appen på telefonen.

Appen gir Garmin® enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer

  **MERK:** Kartoppdateringer er tilgjengelige via Garmin Express.
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect appen på telefonen din
- Produktregistrering

## Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhetsinformasjon, for eksempel enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

1 Hold inne på urskiven.
2 Velg **Klokkeinnstillinger** > **System** > **Om**.

### Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

Etiketten for denne enheten er tilgjengelig elektronisk. E-etiketten kan gi informasjon om forskrifter, slik som ID-numre fra FCC eller regional samsvarsmerking, samt aktuelt produkt- og lisensinformasjon.

1 Hold inne på urskiven.
2 Gå til menyen for innstillinger, og velg **System**.
3 Velg **Om**.

# Informasjon om enheten

## Om AMOLED-skjermen

Som standard er klokkeinnstillingene optimalisert for batteritid og ytelse (*Tips for å maksimere batteriets levetid*, side 145).

Bildevarighet eller fastlåste bilder er vanlig på AMOLED-enheter. Hvis du vil forlenge AMOLED-skjermens levetid, bør du unngå å vise statiske bilder med høye lysstyrkenivåer over lengre perioder. Hvis du vil minimere fastlåste bilder, slås fēnix® 9/9 Pro AMOLED av etter det valgte tidsavbruddet (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke*, side 94). Du kan vri håndleddet mot kroppen din, trykke på berøringsskjermen eller trykke på en knapp for å aktivere klokken.

## Lading av klokke

**⚠ ADVARSEL!**

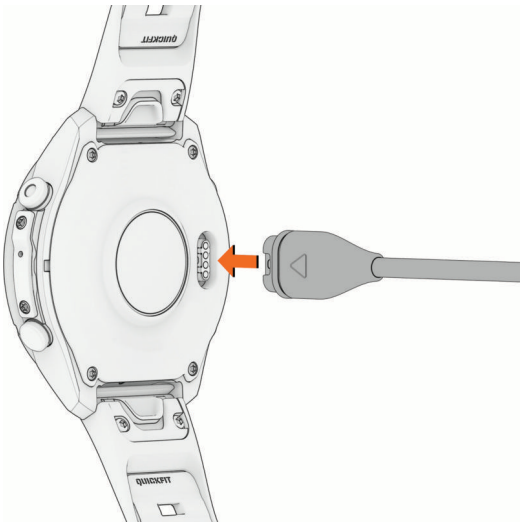
Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

***LES DETTE***

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene. (*Enhetsvedlikehold*, side 146).

Klokken leveres med en egen ladekabel. Gå til garmin.com eller kontakt Garmin® forhandleren din for å skaffe deg ekstrautstyr og reservedeler.

1 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten på klokken din.



2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-C® datamaskinport eller strømadapter (med en minste effekt på 5 W).

Klokken viser batteriets gjeldende ladenivå.

3 Koble fra klokken når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

### Solcellelading

**MERK:** Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på alle modeller.

Solcelleladefunksjonen på klokka lar deg lade klokka mens du bruker den.

#### Tips for solcellelading

Følg disse tipsene for å få mest mulig ut av batterilevetiden.

- Når du bruker klokken, må du unngå å dekke urskiven med ermet.
- Regelmessig bruk i solen kan forlenge batterilevetiden.

  **MERK:** Klokken kan beskytte batteriet mot ekstreme temperaturer og begrense eller stoppe ladingen automatisk.

  **MERK:** Klokken tar ikke solcellelading når den er koblet til en ekstern strømkilde eller når batteriet er fullt.

## Spesifikasjoner

| | |
|---|---|
| Batteritype | Oppladbart, innebygd litiumionbatteri |
| Vanntetthet | 10 ATM[1]<br>4 ATM Dykking (EN 13319)[2] |
| Temperaturområde for drift og lagring | Fra -20 til 45 ºC (fra -4 til 113 ºF) |
| Ladetemperaturområde | Fra 0 til 45 ºC (fra 32 til 113 ºF) |
| Driftstemperaturområde under vann | Fra 0 til 40 °C |
| Dekompresjonsmodell | Bühlmann ZHL-16C |
| Dybdesensor | Nøyaktig fra 0 m til 40 m (0 fot til 131 fot) i samsvar med EN 13319<br>Oppløsning (m): 0,1 m til 45 m<br>Oppløsning (fot): 1 fot |
| Inspeksjonsintervall | Inspiser delene før hver bruk for skader. Skift deler etter behov.[3] |
| fēnix® 9/9 Pro trådløse frekvenser og sendeeffekt | Modellnummer: A05418, A05419, A05420, AA5168, AA5169, AA5170, AA5171 og AA5172<br>2400–2483,5 MHz: < 20 dBm<br>13,56 Mhz: < 42 dBuA/m ved 10 m |
| fēnix 9 Pro - inReach® trådløse frekvenser og sendeeffekt | Modellnummer: A05168, A05169, A05170, A05171 og A05172<br>2400–2483,5 MHz: < 20 dBm<br>13,56 Mhz: < 42 dBuA/m ved 10 m<br>LTE (B3, B8, B20): < 25 dBm<br>NTN (n255, n256): < 25 dBm |
| SAR-verdier | < 4,0 W/kg ben; < 2,0 W/kg hode |

### Batteriinformasjon

Den faktiske batterilevetiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på klokken, for eksempel pulsmåling på håndleddet, smarttelefonvarsler, GNSS, interne sensorer og tilkoblede sensorer.

**fēnix® 9**

| Modus | 43 mm Batterilevetid | 47 mm Batterilevetid | 51 mm Batterilevetid |
|---|---|---|---|
| Smartklokkemodus | Opptil 10 dager | Opptil 16 dager | Opptil 29 dager |
| Klokkemodus for lavt strømforbruk | Opptil 15 dager | Opptil 24 dager | Opptil 42 dager |
| Aktivitetsmodus (Normal eller Balansert strømmodus) | opptil 18 timer | Opptil 30 timer | Opptil 54 timer |
| Aktivitetsmodus og musikk (Normal strømmodus) | Opptil 7 timer | Opptil 12 timer | Opptil 21 timer |
| Aktivitetsmodus (Maks. batteri strømmodus ) | opptil 49 timer | Opptil 81 timer | Opptil 145 timer |
| Aktivitetsmodus (Utvidet strømmodus) | opptil 22 timer | Opptil 37 timer | Opptil 65 timer |
| Aktivitetsmodus (Maks. nøyaktighet strømmodus) | Opptil 15 timer | Opptil 25 timer | Opptil 45 timer |
| Ekspedisjonsmodus | Opptil 10 dager | Opptil 18 dager | Opptil 31 dager |

**fēnix 9 Pro AMOLED og fēnix 9 Pro AMOLED - inReach®**

| Modus | 43 mm Batterilevetid | 47 mm Batterilevetid | 51 mm Batterilevetid |
|---|---|---|---|
| Smartklokkemodus | Opptil 10 dager | Opptil 18 dager | Opptil 31 dager |
| Klokkemodus for lavt strømforbruk | Opptil 15 dager | Opptil 24 dager | Opptil 42 dager |
| Aktivitetsmodus (Normal eller Balansert strømmodus) | opptil 18 timer | Opptil 32 timer | Opptil 56 timer |
| Aktivitetsmodus og musikk (Normal strømmodus) | Opptil 7 timer | Opptil 13 timer | Opptil 22 timer |

[1] Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 100 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

[2] Utformet for å være i samsvar med CSN EN 13319.

[3] Bortsett fra normal slitasje påvirkes ikke ytelsen av aldring.

| Modus | 43 mm Batterilevetid | 47 mm Batterilevetid | 51 mm Batterilevetid |
|---|---|---|---|
| Aktivitetsmodus og LTE LiveTrack (Normal strøm-modus)[1] | opptil 9 timer | Opptil 16 timer | Opptil 27 timer |
| Aktivitetsmodus (Maks. batteri strømmodus ) | opptil 50 timer | Opptil 87 timer | Opptil 151 timer |
| Aktivitetsmodus (Utvidet strømmodus) | opptil 22 timer | Opptil 37 timer | Opptil 65 timer |
| Aktivitetsmodus (Maks. nøyaktighet strømmodus) | Opptil 15 timer | Opptil 26 timer | Opptil 45 timer |
| Ekspedisjonsmodus | Opptil 10 dager | Opptil 18 dager | Opptil 31 dager |

**fēnix 9 Pro Solar og fēnix 9 Pro Solar - inReach**

| Modus | 47 mm Batterilevetid | 51 mm Batterilevetid |
|---|---|---|
| Smartklokkemodus | Opptil 21 dager / 34 dager med solcelle-lading[2] | Opptil 30/57 dager med solcellelading[2] |
| Klokkemodus for lavt strømforbruk | Opptil 37/119 dager med solcellelading[2] | Opptil 52/291 dager med solcellela-ding[2] |
| Aktivitetsmodus (Normal eller Balansert strømmodus) | Opptil 54 timer / 81 timer med solcelle-lading[3] | Opptil 75/124 timer med solcellela-ding[3] |
| Aktivitetsmodus og musikk (Normal strømmodus) | Opptil 15/16 timer med solcellelading[3] | Opptil 21/23 timer med solcellelading[3] |
| Aktivitetsmodus og LTE LiveTrack (Normal strømmodus)[1] | Opptil 21/24 timer med solcellelading[3] | Opptil 30/35 timer med solcellelading[3] |
| Aktivitetsmodus (Maks. batteri strømmodus ) | Opptil 132/740 timer med solcellela-ding[3] | Opptil 186/1000 timer med solcellela-ding[3] |
| Aktivitetsmodus (Utvidet strømmo-dus) | Opptil 71/127 timer med solcellelading[3] | Opptil 100/211 timer med solcellela-ding[3] |
| Aktivitetsmodus (Maks. nøyaktighet strømmodus) | Opptil 38/49 timer med solcellelading[3] | Opptil 54/75 timer med solcellelading[3] |
| Ekspedisjonsmodus | Opptil 30/68 dager med solcellelading[2] | Opptil 42/124 dager med solcellela-ding[2] |

## Tips for å maksimere batteriets levetid

Hvis du vil forlenge batteriets levetid, kan du prøve disse tipsene.

- Endre strømmodus under en aktivitet (*Tilpasse strømmodus for en aktivitet*, side 59).
- Slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen (*Kontroller*, side 64).
- Bruk batterioversikten til å se bruksdetaljer og justere systeminnstillingene (*Oversikter*, side 68).
- Reduser skjermtidsavbruddet (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke*, side 94).
- Reduser lommelyktens lysstyrke og rediger strobelysinnstillingene (*Endre lommelyktens tilpassede strobelys*, side 67).
- Slutt å bruke skjermtidsavbruddalternativet **Vises alltid**, og velg et kortere tidsavbrudd (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke*, side 94).

  **MERK:** Denne funksjonen er kun tilgjengelig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED-modeller.
- Reduser skjermens lysstyrke (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke*, side 94).
- Slå av aktiveringsfraser for klokken og telefonens taleassistent (*Aktivere et aktiveringsord for klokken*, side 140).
- På en fēnix 9 Pro - inReach®-klokke med et aktivt inReach abonnement deaktiverer du LTE-tilkoblingen eller setter LTE-modus til **Automatisk** (*LTE- og satellittinnstillinger*, side 105).
- Bruk en GNSS-satellittmodus som prioriterer batterilevetid under aktiviteten (*Satellittinnstillinger*, side 62).
- Slå av Bluetooth® teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Kontroller*, side 64).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke **Senere**-alternativet (*Stoppe en aktivitet*, side 25).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund.

[1] Krever et aktivt inReach abonnement

[2] Forutsetter bruk hele dagen med tre timer per dag utendørs i 50 000 lux

[3] Forutsetter bruk utendørs i 50 000 lux

Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven*, side 8).
- Begrens telefonvarslene som vises på klokken (*Aktivere telefonvarsler*, side 100).
- Slutt å sende pulsdata til parkoblede enheter (*Send pulsdata*, side 115).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet*, side 115).

  **MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå på manuell pulsoksymetermåling (*Aktivere pulsoksymetermodusen*, side 116).

## Enhetsvedlikehold

**⚠ FORSIKTIG**

Ikke fjern det utvendige beskyttelsesstykket på høyre side av klokken mellom de to knappene. Dette kan skade klokkebarometeret og forårsake redusert barometerytelse og/eller påvirke andre målinger negativt, for eksempel lufttrykk og dykkefunksjoner, som kan føre til skade på eiendom eller personskade.

***LES DETTE***

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Ikke utsett mikrofonen eller høyttaleråpningene for solkrem eller andre kjemikalier. Hvis du gjør det, kan mikrofonen og høyttaleren bli tette eller negativt påvirket på andre måter og få redusert ytelse.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektsmidler som kan skade plastdeler og lakker.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Ikke vask enheten under høyt trykk, fordi vannstråler eller lufttrykk kan forårsake skader på dybdesensoren eller barometeret.

Hold skinnremmen ren og tørr. Unngå å svømme eller dusje med skinnremmen. Hvis skinnremmen kommer i kontakt med vann eller svette, kan den bli skadet eller misfarget. Bruk silikonremmer som et alternativ.

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Slutt å bruke enheten hvis den er skadet eller hvis den er blitt oppbevart i en temperatur utenfor det angitte temperaturområdet.

### Rengjøre klokken

**⚠ FORSIKTIG**

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon.

***LES DETTE***

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

1. Skyll med vann, eller bruk en fuktig, lofri klut.
2. La klokken tørke helt.

**MERK:** Etter svømming, bading eller eksponering for vann, kan gjenværende vann i høyttaler- og mikrofonportene føre til at klokken blir midlertidig stillere enn vanlig. Vannet forårsaker ikke skade på klokken, men det kan ta opptil 24 timer før vannet er fordampet. Du kan bruke funksjonen for å få ut vann til å fjerne vann fra portene (*Kontroller*, side 64).

### Rengjøre lærremmene

1. Tørk av lærremmene med en tørr klut.
2. Bruk et rengjøringsmiddel for lær til å rengjøre lærremmene.

### Rengjøre nylonremmen

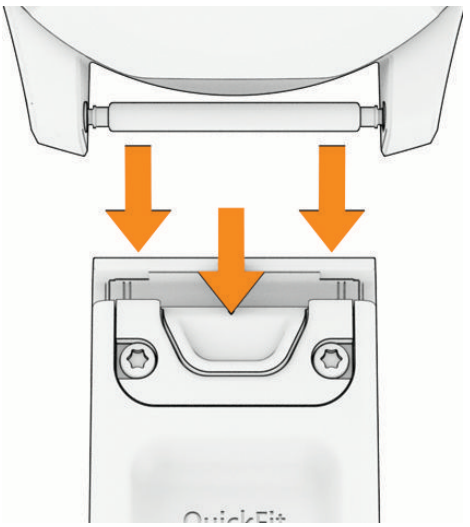
- Vask nylonstroppen for hånd med et mildt vaskemiddel, for eksempel flytende oppvaskmiddel.
- Ikke legg nylonremmen i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Når du skal tørke nylonremmen, henger du den opp eller legger den flatt og lar den tørke helt.
- Du finner mer informasjon på **garmin.com/fitandcare**.

## Bytte remmene på QuickFit®

**⚠ ADVARSEL!**

Metallklokkeremmer og/eller klokkeremmer med metalldeler som kommer i kontakt med eller som er i nærheten av urkassen, bør ikke brukes sammen med fēnix® 9 Pro-klokken på grunn av mulige signalforstyrrelser med GNSS, Bluetooth®, Wi-Fi® og LTE- og satellittilkoblede funksjoner (aktivt inReach® abonnement kreves). Unngå å bruke klokkeremmer fra tredjeparter, og bruk kun de støttede ikke-metalliske Garmin® klokkeremmene som er tilgjengelige på www.garmin.com/Support/FAQ/SupportedBands.

1 Skyv på låsen på QuickFit remmen, og fjern deretter remmen fra klokken.



2 Rett inn den nye remmen etter klokken.
3 Trykk remmen på plass.
**MERK:** Kontroller at remmen er godt festet. Låsen skal lukkes over pinnen på klokken.
4 Gjenta trinn 1 til 3 for å bytte den andre remmen.

## Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin®.

- Gå til **support.garmin.com** for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til **garmin.com** eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til **garmin.com/ataccuracy** hvis du vil ha informasjon om funksjonsnøyaktighet.
  Dette er ikke et medisinsk redskap.

# Tillegg

## Fargemålere og løpsdynamikkdata

Skjermen for løpsdynamikk viser en fargemåler for den primære målingen. Du kan tilpasse den primære målingen. Fargemåleren viser løpsdynamikken din sammenlignet med data fra andre løpere. Fargesonene er basert på prosentiler.

Garmin® har undersøkt mange løpere på forskjellige nivåer. Dataverdiene i de røde og oransje sonene er typiske for mindre erfarne eller langsommere løpere. Dataverdiene i de grønne, blå og lilla sonene er typiske for mer erfarne eller raskere løpere. Mer erfarne løpere har ofte kortere tid med bakkekontakt, lavere vertikal oscillasjon, lavere vertikalt forholdstall, lavere tap av skritthastighet og høyere skrittfrekvens enn mindre erfarne løpere. Samtidig har høye løpere ofte litt lavere kadens, lengre skritt og litt høyere vertikal oscillasjon. Vertikalt forholdstall er den vertikale oscillasjonen din delt på skrittlengden din. Det har ingen sammenheng med høyden din.

Gå til garmin.com/runningdynamics for å få mer informasjon om løpsdynamikk. Hvis du vil ha mer teori og tolkninger av løpsdynamikkdata, kan du oppsøke anerkjente publikasjoner og webområder om løping.

| Fargesone | Prosentil i sone | Pedalfrekvensområde | Område for tid med bakkekontakt | Område for tap av trinnhastighet |
|---|---|---|---|---|
| Lilla | >95 | >185 spm | <218 ms | <8,2 cm/s |
| Blå | 70-95 | 174–185 spm | 218–248 ms | 8,2–12,1 cm/s |
| Grønn | 30-69 | 163–173 spm | 249–277 ms | 12,2–19,7 cm/s |
| Oransje | 5–29 | 151–162 spm | 278–308 ms | 19,8–25,9 cm/s |
| Rød | <5 | <151 spm | >308 ms | >25,9 cm/s |

### Balansedata for tid med bakkekontakt

Balanse for tid med bakkekontakt måler hvor symmetrisk du løper. Dette vises som en prosentandel av den totale tiden din med bakkekontakt. 51,3 % med en pil mot venstre, for eksempel, indikerer at brukeren løper med venstre fot oftere i kontakt med bakken. Hvis dataskjermbildet viser begge tallene, for eksempel 48–52, er 48 % venstre fot og 52 % høyre.

| **Fargesone** | Rød | Oransje | Grønn | Oransje | Rød |
|---|---|---|---|---|---|
| **Symmetri** | Dårlig | OK | Bra | OK | Dårlig |
| **Prosentandel av andre løpere** | 5 % | 25 % | 40 % | 25 % | 5 % |
| **Balanse for tid med bakkekontakt** | >52,2 % V | 50,8–52,2 % V | 50,7 % V–50,7 % H | 50,8–52,2 % H | >52,2 % H |

Under utviklingen og testingen av løpsdynamikkene, oppdaget teamet fra Garmin® en sammenheng mellom skader og store ubalanser hos enkelte løpere. Hos mange løpere pleier balanse for tid med bakkekontakt å avvike ytterligere fra 50/50 når de løper opp eller ned bakker. De fleste løpetrenere er enige i at det er bra med en symmetrisk løpestil. Eliteløpere har som oftest hurtige og godt balanserte skritt.

Du kan se måleren eller datafeltet mens du løper, eller du kan se oppsummeringen på Garmin Connect™ kontoen når løpeturen er over. På samme måte som andre løpsdynamikkdata, er balanse for tid med bakkekontakt et kvantitativt mål som hjelper deg med å lære mer om løpestilen din.

### Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

Dataområdene for vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall er litt ulike avhengig av sensoren og hvorvidt den er plassert på brystet (tilbehør i HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien) eller i livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

| Fargesone | Prosentil i sone | Område for vertikal oscillasjon på brystet | Område for vertikal oscillasjon i livet | Vertikalt forholdstall på brystet | Vertikalt forholdstall i livet |
|---|---|---|---|---|---|
| Lilla | >95 | <6,4 cm | <6,8 cm | <6,1 % | <6,5 % |
| Blå | 70-95 | 6,4–8,1 cm | 6,8–8,9 cm | 6,1–7,4 % | 6,5–8,3% |
| Grønn | 30-69 | 8,2–9,7 cm | 9,0–10,9 cm | 7,5–8,6 % | 8,4–10,0 % |

| Fargesone | Prosentil i sone | Område for vertikal oscillasjon på brystet | Område for vertikal oscillasjon i livet | Vertikalt forholdstall på brystet | Vertikalt forholdstall i livet |
|---|---|---|---|---|---|
| Oransje | 5–29 | 9,8–11,5 cm | 11,0–13,0 cm | 8,7–10,1 % | 10,1–11,9 % |
| Rød | <5 | >11,5 cm | >13,0 cm | >10,1 % | >11,9 % |

## Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer av kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

| Menn | Prosentil | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Overlegent | 95 | 55,4 | 54 | 52,5 | 48,9 | 45,7 | 42,1 |
| Utmerket | 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 |
| OK | 40 | 41,7 | 40,5 | 38,5 | 35,6 | 32,3 | 29,4 |
| Dårlig | 0–40 | <41,7 | <40,5 | <38,5 | <35,6 | <32,3 | <29,4 |

| Kvinner | Prosentil | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Overlegent | 95 | 49,6 | 47,4 | 45,3 | 41,1 | 37,8 | 36,7 |
| Utmerket | 80 | 43,9 | 42,4 | 39,7 | 36,7 | 33 | 30,9 |
| Bra | 60 | 39,5 | 37,8 | 36,3 | 33 | 30 | 28,1 |
| OK | 40 | 36,1 | 34,4 | 33 | 30,1 | 27,5 | 25,9 |
| Dårlig | 0–40 | <36,1 | <34,4 | <33 | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

Data gjengitt med tillatelse fra The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

## Vurderinger av løpsøkonomi

| Fargesone | Vurdering | Menn | Kvinner |
|---|---|---|---|
| Rosa | Elite | <185 | <190 |
| Lilla | Overlegent | 185 til 189 | 190 til 194 |
| Blå | Ekspert | 190 til 194 | 195 til 199 |
| Grønn | Godt trent | 195 til 204 | 200 til 209 |
| Gul | Trent | 205 til 214 | 210 til 219 |
| Oransje | Viderekommen | 215 til 224 | 220 til 229 |
| Rød | Rekreasjon | > 224 | > 229 |

## FTP-verdier

Diss tabellene omfatter FTP-klassifiseringer (functional threshold power) beregnet etter kjønn.

| Menn | Watt per kilogram (W/kg) |
|---|---|
| Overlegent | 5,05 og høyere |
| Utmerket | Fra 3,93 til 5,04 |
| Bra | Fra 2,79 til 3,92 |
| OK | Fra 2,23 til 2,78 |
| Har ikke trent | Lavere enn 2,23 |

| Kvinner | Watt per kilogram (W/kg) |
|---|---|
| Overlegent | 4,30 og høyere |
| Utmerket | Fra 3,33 til 4,29 |
| Bra | Fra 2,36 til 3,32 |

| Kvinner | Watt per kilogram (W/kg) |
|---|---|
| OK | Fra 1,90 til 2,35 |
| Har ikke trent | Lavere enn 1,90 |

FTP-verdiene er basert på forskning utført av Hunter Allen og Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer

Disse tabellene inneholder klassifiseringer av utholdenhetspoengsummer etter alder og kjønn.

| Menn | Rekreasjon | Viderekommen | Trent | Godt trent | Ekspert | Overlegent | Elite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18–20 | Mindre enn 4999 | 5000–5699 | 5700–6299 | 6300–6999 | 7000–7599 | 7600–8299 | 8300 og høyere |
| 21–39 | Mindre enn 5099 | 5100–5799 | 5800–6599 | 6600–7299 | 7300–8099 | 8100–8799 | 8800 og høyere |
| 40–44 | Mindre enn 5099 | 5100–5799 | 5800–6499 | 6500–7199 | 7200–7899 | 7900–8599 | 8600 og høyere |
| 45–49 | Mindre enn 4999 | 5000–5699 | 5700–6399 | 6400–6999 | 7000–7699 | 7700–8399 | 8400 og høyere |
| 50–54 | Mindre enn 4899 | 4900–5499 | 5500–6099 | 6100–6799 | 6800–7399 | 7400–7999 | 8000 og høyere |
| 55–59 | Mindre enn 4599 | 4600–5099 | 5100–5699 | 5700–6199 | 6200–6799 | 6800–7299 | 7300 og høyere |
| 60–64 | Mindre enn 4299 | 4300–4799 | 4800–5299 | 5300–5699 | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700 og høyere |
| 65–69 | Mindre enn 4099 | 4100–4499 | 4500–4899 | 4900–5399 | 5400–5799 | 5800–6199 | 6200 og høyere |
| 70–74 | Mindre enn 3799 | 3800–4199 | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700 og høyere |
| 75–80 | Mindre enn 3599 | 3600–3899 | 3900–4299 | 4300–4599 | 4600–4999 | 5000–5299 | 5300 og høyere |
| 80 og eldre | Mindre enn 3299 | 3300–3599 | 3600–3999 | 4000–4299 | 4300–4699 | 4700–4999 | 5000 og høyere |

| Kvinner | Rekreasjon | Viderekommen | Trent | Godt trent | Ekspert | Overlegent | Elite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18–20 | Mindre enn 4599 | 4600–5099 | 5100–5499 | 5500–5999 | 6000–6399 | 6400–6899 | 6900 og høyere |
| 21–39 | Mindre enn 4699 | 4700–5199 | 5200–5699 | 5700–6299 | 6300–6799 | 6800–7299 | 7300 og høyere |
| 40–44 | Mindre enn 4699 | 4700–5199 | 5200–5699 | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700–7199 | 7200 og høyere |
| 45–49 | Mindre enn 4599 | 4600–5099 | 5100–5599 | 5600–6099 | 6100–6599 | 6600–7099 | 7100 og høyere |
| 50–54 | Mindre enn 4499 | 4500–4999 | 5000–5399 | 5400–5899 | 5900–6299 | 6300–6799 | 6800 og høyere |
| 55–59 | Mindre enn 4299 | 4300–4699 | 4700–5099 | 5100–5599 | 5600–5099 | 6000–6399 | 6400 og høyere |
| 60–64 | Mindre enn 4099 | 4100–4499 | 4500–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700–6099 | 6100 og høyere |
| 65–69 | Mindre enn 3799 | 3800–4199 | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700 og høyere |
| 70–74 | Mindre enn 3699 | 3700–4099 | 4100–4399 | 4400–4799 | 4800–5099 | 5100–5499 | 5500 og høyere |
| 75–80 | Mindre enn 3499 | 3500–3799 | 3800–4199 | 4200–4499 | 4500–4899 | 4900–5199 | 5200 og høyere |
| 80 og eldre | Mindre enn 3199 | 3200–3499 | 3500–3799 | 3800–4099 | 4100–4399 | 4400–4699 | 4700 og høyere |

Disse beregningene er gitt og støttes av Garmin Human Performance Lab™.

## Hjulstørrelse og -omkrets

Når hastighetssensoren brukes til sykling, registrerer den automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket for sykling er avmerket på begge sider av dekket. Du kan måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

# Datafelter

**MERK:** Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Enkelte datafelter krever ANT+® eller Bluetooth® tilbehør for å kunne vise data. Noen datafelt vises i mer enn én kategori på klokka.

**TIPS:** Du kan også tilpasse datafeltene fra klokkeinnstillingene i Garmin Connect™ appen.

### Felt for skrittfrekvens

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Gjennomsnittlig pedalfrekvens | Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig skrittfrekvens | Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet. |
| Pedalfrekvens | Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises. |
| Skrittfrekvens | Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre). |
| Pedalfrekvens, runde | Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde. |
| Skrittfrekvens, runde | Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde. |
| Pedalfrekvens, siste runde | Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde. |
| Skrittfrekvens, siste runde | Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde. |

### Diagrammer

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Barometerdiagram | Et diagram som viser barometrisk trykk over tid. |
| Høyde diagram | Et diagram som viser høyden over tid. |
| Pulsdiagram | Et diagram som viser pulsen din gjennom hele aktiviteten. |
| Tempodiagram | Et diagram som viser tempoet ditt gjennom hele aktiviteten. |
| Wattdiagram | Et diagram som viser watten din gjennom hele aktiviteten. |
| Hastighetsdiagram | Et diagram som viser hastigheten din gjennom hele aktiviteten. |

### Kompassfelt

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Kompassretning | Retningen du beveger deg i, basert på kompasset. |
| GPS-retning | Retningen du beveger deg i, basert på GPS. |
| Retning | Retningen du beveger deg i. |

### Felt for distanse

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Distanse | Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet. |
| Distanse for intervall | Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall. |
| Rundedistanse | Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde. |
| Siste rundedistanse | Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde. |
| Nautisk distanse | Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske fot. |

### Dykkefelt

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Oppstigningshastighet | Den gjeldende oppstigningshastigheten mot overflaten. |
| CNS | Gjeldende prosentandel av oksygenforgiftning i sentralnervesystemet. |
| Gjeldende Gas PO2 | Partialtrykket av oksygen (PO2) til den fortynnede gassen under et CCR-dykk (Closed Circuit Rebreather). |
| Dykkenummer | Antall dykk du har fullført. |
| Siste dykkedybde | Den maksimale dybden som ble oppnådd under det siste dykket. |
| Siste dykketid | Tiden du brukte under overflaten under det siste dykket. |
| Maksimal dybde | Maksimal dykkedybde under et dykk. |

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| OTU | Nåværende antall oksygenforgiftningsenheter. |
| Overflatetid | Tiden som har gått siden du kom opp fra et dykk. |
| Tid til overflate | Tiden det tar å stige opp til overflaten på en sikker måte. |

### Felt for distanse

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Gjennomsnittlig stigning | Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling. |
| Gjennomsnittlig fall | Gjennomsnittlig vertikal nedstigningsavstand siden forrige nullstilling. |
| Høyde | Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen. |
| Glidetall | Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand. |
| GPS-høyde | Høyden for gjeldende posisjon med GPS. |
| Helling | Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m for hver 60 m du klatrer, er hellingen 5 %. |
| Stigning for runden | Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde. |
| Runde, fall | Vertikal fallavstand for gjeldende runde. |
| Siste runde, stigning | Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde. |
| Siste runde, fall | Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde. |
| Maks. oppstigning | Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling. |
| Maksimal fall | Maksimal nedstigning i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling. |
| Maksimal høyde | Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling. |
| Minimum høyde | Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling. |
| Total stigning | Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling. |
| Totalt fall | Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling. |

### Etasjer-felt

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Etasjer oppover | Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen. |
| Etasjer nedover | Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen. |
| Etasjer per minutt | Antall etasjer du har klatret per minutt. |

### Kraftfelt

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| 3s kraft | 3-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton. |
| 10s kraft | 10-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton. |
| 30s kraft | 30-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton. |
| Gjennomsnittlig kraft | Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton. |
| Kraft | Kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton. |
| Kraft, runde | Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton. |
| Norm. kraft, runde | Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton. |
| Siste runde, kraft | Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under den forrige runden, oppgitt i newton. |
| Norm. kraft, sis. runde | Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene under den forrige runden, oppgitt i newton. |

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Maks. kraft | Den maksimale kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton. |
| Maks. kraft, runde | Den maksimale kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton. |
| Normalisert kraft | Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton. |

### Gir

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Di2–batteri | Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor. |
| Fremre | Frontgiret fra en sensor for girposisjon. |
| Girbatteri | Batteristatusen for en sensor for girposisjon. |
| Girkombinasjon | Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon. |
| Gir | Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon. |
| Girforhold | Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon. |
| Bakre | Bakgiret fra en sensor for girposisjon. |

### Grafisk

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Pregnante Widgeter | Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde. |
| KOMPASSMÅLER | Retningen du beveger deg i, basert på kompasset. |
| TMB-balansemåler | En fargemåler som viser balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper. |
| Tid med bakkekontakt-måler | En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. |
| PULSMÅLER | Fargeindikator som viser gjeldende pulssone. |
| Pulssoneforhold | En fargemåler som viser tiden man befinner seg i de ulike pulssonene. |
| PacePro-måler | Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid. |
| KRAFTMÅLER | En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone. |
| Utholdenhetsmåler (avst.) | En måler som viser din nåværende gjenstående utholdenhetsavstand. |
| Utholdenhetsmåler (tid) | En måler som viser din nåværende gjenstående utholdenhetstid. |
| Måling av tap av trinnhastighet | En fargeindikator som viser gjeldende tap av skritthastighet under løping. |
| Måling av trinnhastighet i prosent | En fargeindikator som viser gjennomsnittlig tap av skritthastighet i prosent. |
| Måling av total stigning/nedstigning | Sammenlagt høydedistanse som er steget og nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling. |
| Treningseffektmåler | Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen. |
| Vertikal oscillasjonsmåler | En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser. |
| Vertikal forholdstallmåler | En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. |

### Felt for puls

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| % pulsreserve | Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls). |
| Aerob treningseffekt | Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen. |
| Anaerob treningseffekt | Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen. |
| Gjennomsnittlig %pulsreserve | Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig puls | Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet. |
| Gj. puls %maksimum | Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet. |
| Puls | Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler. |
| Puls %maksimum | Prosent av maksimal puls. |

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Pulssone | Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din). |
| Intervall, gj.sn. % av pulsreserve | Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall. |
| Intervall, gj.sn. % av maks. | Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall. |
| Intervall, gjennomsnittlig puls | Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall. |
| Intervall, maks. % av pulsreserve | Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall. |
| % makspuls int. | Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall. |
| Intervall, makspuls | Makspuls for gjeldende svømmeintervall. |
| %pulsreserve for runde | Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde. |
| Puls for runden | Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde. |
| Puls %maksimum, runde | Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde. |
| %pulsreserve, siste runde | Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde. |
| Puls, siste runde | Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde. |
| Puls %maksimum, runde | Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde. |
| Tid i sone | Tilbakelagt tid i hver sone for puls. |

### Felter for lengde

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Lengder, intervall | Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet. |
| Lengder | Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet. |

### Navigasjonsfelt

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Peiling | Retningen fra gjeldende posisjon til en destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Løype | Retningen fra startposisjonen til en destinasjon. Kursen kan vises som en planlagt eller angitt rute. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Destinasjonsposisjon | Posisjonen til endelig destinasjon. |
| Destinasjonsveipunkt | Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Gjenværende distanse | Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Avstand til neste | Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Beregnet total avstand | Den beregnede avstanden fra start til den endelige destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| ETA ved neste | Beregnet ankomsttid til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer. |
| ETA | Beregnet ankomsttid ved destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). Denne siden vises bare når du navigerer. |
| BEREGNET TID PÅ VEIEN | Beregnet tid som gjenstår før ankomst til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Glidetall til destinasjon | Høydeendringen som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Lengdegrad/breddegrad | Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat. |
| Posisjon | Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat. |
| Neste kommende kryss | Avstanden til neste kryss i en løype basert på NextFork™ kartveiledningen. |
| Neste veipunkt | Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer. |

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Ute av kurs | Avstand til høyre eller venstre som du har avveket fra den opprinnelige reiseruten. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Tid til neste | Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Hastighet mot mål (VMG) | Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Vertikal Avstand destinasjon | Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Vertikal hastighet til mål | Oppstigning eller nedstigning til en forhåndsbestemt høyde. Denne siden vises bare når du navigerer. |

**Andre felt**

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Aktivitetskalorier | Kaloriene som forbrennes under aktiviteten. |
| Lokalt trykk | Ikke-kalibrert trykk i omgivelsene. |
| Barometrisk trykk | Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket. |
| Batteritimer | Antall timer som gjenstår før batteriet lades ut. |
| Batterinivå | Gjenværende batteristrøm. |
| COG | Faktisk reiseretning, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning. |
| Avstand til startlinje | Gjenværende avstand til startlinjen for et kappseilas. Denne siden vises bare når du navigerer. |
| Elsykkelbatteri | Gjenværende batteri på en elsykkel. |
| Elsykkel-rekkevidde | Den beregnede gjenværende avstanden elsykkelen kan gi deg hjelp. |
| Flyt | Måler hvor jevnt du opprettholder hastighet og flyt gjennom svinger under den gjeldende aktiviteten. |
| GPS | Styrken til GPS-satellittsignalet. |
| Vanskelighetsgrad | Vanskelighetsgraden til den gjeldende aktiviteten basert på høyde, stigning og raske endringer i retning. |
| Intervaller | Antall intervaller som er fullført for gjeldende aktivitet. |
| Rundeflyt | Den totale flytpoengsummen for gjeldende runde. |
| Vanskelighetsgrad for runde | Den totale vanskelighetsgraden for den gjeldende runden. |
| Runder | Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet. |
| Repetisjoner under siste runde | Antallet repetisjoner under aktivitetens siste runde. |
| Løft | Løftevinkelen under en seileaktivitet. |
| Belastning | Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er. |
| LTE | Styrken til LTE-signalet. |
| Ytelseskondisjon | Ytelseskondisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din. |
| Reps | Antallet repetisjoner i et treningssett under en treningssenteraktivitet. |
| Respirasjonsfrekvens | Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm). |
| Runder | Antallet øvelsesgrupper utført i en aktivitet, for eksempel hoppetau. |
| Akkumulert solcellelading | Mengden solenergi akkumulert i lux-timer. |
| Solstyrke | Den gjeldende solstyrken vist som en prosent av 50 000 lux. |
| Skritt | Antall trinn gått for gjeldende aktivitet. |
| Stress | Gjeldende stressnivå. |
| Soloppgang | Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon. |
| Solnedgang | Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon. |

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Bauteguide | En måler som hjelper deg med å avgjøre om båten din seiler på en lift eller header. |
| Klokkeslett | Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid). |
| Totale kalorier | Totalt antall kalorier du har forbrent denne dagen. |

### Felt for tempo

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Tempo 500 m | Gjeldende tempo per 500 meter. |
| Gjennomsnittlig tempo 500 m | Gjennomsnittlig tempo per 500 meter for gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig tempo | Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet. |
| Hangjustert tempo | Gjennomsnittlig tempo justert i henhold til terrengets stigning. |
| Tempo, intervall | Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall. |
| Rundetempo 500 m | Gjennomsnittlig tempo per 500 meter for gjeldende runde. |
| Rundetempo | Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde. |
| Siste runde, tempo 500 m | Gjennomsnittlig tempo per 500 meter for siste runde. |
| Tempo, siste runde | Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde. |
| Tempo, siste lengde | Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde. |
| Tempo | Gjeldende tempo. |
| Rullende tempo | Gjennomsnittstempoet for den siste fullførte engelske milen eller kilometeren. |

### PacePro-felt

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Neste del, distanse | Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden. |
| Neste del måltempo | Løping. Måltempoet for den neste rundetiden. |
| Delavstand | Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden. |
| Gjenværende deldistanse | Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden. |
| Deltempo | Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden. |
| Delmåltempo | Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden. |

### Felter for kraft

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| % FTP | Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power). |
| 3 s gjennomsnittlig balanse | 3 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre. |
| 3 s kraft | 3 sekunders snittfart for kraftforbruk. |
| 3 sek watt i forhold til vekt | 3 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten. |
| 10 s gjennomsnittlig balanse | 10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre. |
| 10 s kraft | 10 sekunders snittfart for kraftforbruk. |
| 10 sek watt i forhold til vekt | 10 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten. |
| 30 s gjennomsnittlig balanse | 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre. |
| 30 s kraft | 30 sekunders snittfart for kraftforbruk. |
| 30 sek watt i forhold til vekt | 30 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten. |
| Gjennomsnittlig balanse | Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnitt venstre KF | Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten. |
| Gjennomsnittlig kraft | Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnitt høyre KF | Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten. |

| Navn | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Gjennomsnitt venstre KFT | Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten. |
| Gjennomsnittlig PSF | Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten. |
| Gj. watt i forhold til vekt | Gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten. |
| Gjennomsnitt høyre KFT | Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten. |
| Balanse | Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre. |
| Intensity Factor | Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet. |
| Balanse, runde | Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde. |
| Runde venstre KFT | Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden. |
| Runde venstre KF | Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden. |
| Maksimum kraft, runde | Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde. |
| NP, runde | Gjennomsnittlig Normalized Power™ for gjeldende runde. |
| PSF for runde | Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden. |
| Kraft for runden | Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde. |
| Watt per runde i forhold til vekt | Gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende runden. |
| Runde høyre KFT | Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden. |
| Runde høyre KF | Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden. |
| Maksimal kraft, siste runde | Høyeste kraftforbruk for siste fullførte runde. |
| NP, siste runde | Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde. |
| Kraft, siste runde | Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde. |
| Venstre KFT | Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften. |
| Venstre KF | Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft. |
| Maksimal kraft | Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet. |
| NP | Normalized Power for gjeldende aktivitet. |
| Jevnhet for pedal | Målingen for hvor jevnt en person tråkker på pedalene for hvert pedaltråkk. |
| PSF | Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft. |
| Kraft | Gjeldende kraftforbruk i watt. Enheten din må være koblet til en kompatibel pulsmåler under skiaktiviteter. |
| Kraft i forhold til vekt | Gjeldende kraftforbruk i watt per kilo. |
| Kraftsone | Gjeldende område for kraftforbruk basert på FTP eller egendefinerte innstillinger. |
| Høyre KFT | Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften. |
| Høyre KF | Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft. |
| Tid i sone | Medgått tid i hver kraftsone. |
| Tid sittende | Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten. |
| Tid sittende for runden | Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden. |
| Tid stående | Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten. |
| Tid stående for runden | Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden. |
| TSS | Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet. |
| Effektivt dreiningsmoment | Målingen for hvor effektivt du trår. |
| Kraft - KJ | Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule. |

### Felter for hvile

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Gjenta om | Tidtaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming). |
| Hviletid | Tidtaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming). |

### Løpsdynamikk

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Gj.balanse tid med bakkekontakt | Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt. |
| Gj.sn. tid med bakkekontakt | Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet. |
| Gj.sn. tap av trinnhast. (SSL) | Gjennomsnittlig tap av skritthastighet for gjeldende aktivitet. |
| Gj.sn. tap av trinnhast. i prosent | Gjennomsnittlig tap av skritthastighet over hastighet for gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig skrittlengde | Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt. |
| Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon | Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig vertikal forholdstall | Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt. |
| Balanse for tid med bakkekontakt | Balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper. |
| Tid med bakkekontakt | Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går. |
| Balanse for TMB for runde | Gjennomsnittlig balanse for tid med bakkekontakt for gjeldende runde. |
| Runde – tid med bakkekontakt | Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde. |
| Tap av trinnhastighet under runde | Gjennomsnittlig tap av skritthastighet for gjeldende runde. |
| Tap av trinnhast. i % under rnd. | Gjennomsnittlig tap av skritthastighet over hastighet for gjeldende runde. |
| Skrittlengde for runde | Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde. |
| Runde – vertikal oscillasjon | Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde. |
| Vertikalt forholdstall for runden | Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde. |
| Tap av trinnhastighet | Måling av tap av skritthastighet i centimeter per sekund under løping. |
| Tap av trinnhast. (SSL) i pros. | Tap av skritthastighet over hastighet under løping. |
| Skrittlengde | Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken, målt i meter. |
| Vertikal Oscillasjon | Graden av spenst eller sprett i løpsbevegelsen. Vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt. |
| Vertikalt forholdstall | Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. |

### Felt for hastighet

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Gjen. bevegelseshastigh. | Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig snittfart | Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp. |
| Gjennomsnittlig hastighet | Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet. |
| Ø SOG | Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning. |
| Runde – SOG | Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning. |
| Rundehastighet | Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde. |
| SOG, siste runde | Gjennomsnittlig reisehastighet for den sist gjennomførte runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning. |
| Siste rundehastighet | Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde. |
| Maks SOG | Maksimal reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning. |

| Navn | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Maksimal hastighet | Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet. |
| Hastighet | Gjeldende bevegelsestempo. |
| SOG | Faktisk reisehastighet, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning. |
| Vertikal hastighet | Oppstigning eller nedstigning over tid. |

### Utholdenhetsfelter

| Navn | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Utholdenhet | Den nåværende gjenværende utholdenhet. |
| Gjenværende distanse | Den nåværende utholdenhetsavstanden som gjenstår på dagens anstrengelse. |
| Utholdenhetspotensial | Den gjenværende potensielle utholdenheten. |
| Gjenværende tid | Den nåværende utholdenhetstiden som gjenstår på dagens anstrengelse. |

### Felt for tak

| Navn | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Gjennomsnittlig distanse per tak | Innendørs langrenn. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig distanse per tak | Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig distanse per tak | Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig tempo for tak | Innendørs langrenn. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig tempo for tak | Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet. |
| Gj.sn. antall tak per lengde | Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet. |
| Avstand per tak | Innendørs langrenn. Tilbakelagt distanse per tak. |
| Avstand per tak | Padleidretter. Tilbakelagt distanse per tak. |
| Tak per lengde for intervall | Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall. |
| Type tak, intervall | Gjeldende type tak for intervall. |
| Rundeavstand per tak | Innendørs langrenn. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde. |
| Distanse per tak, runde | Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde. |
| Distanse per tak, runde | Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde. |
| Tempo for tak for runde | Innendørs langrenn. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde. |
| Tempo for tak for runde | Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde. |
| Tempo for tak for runde | Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde. |
| Tak for runde | Innendørs langrenn. Totalt antall tak for gjeldende runde. |
| Tak for runde | Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde. |
| Tak for runde | Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende runde. |
| Siste rundeavstand per tak | Innendørs langrenn. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde. |
| Distanse per tak, siste runde | Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde. |
| Distanse per tak, siste runde | Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde. |
| Tempo for tak for siste runde | Innendørs langrenn. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde. |
| Tempo for tak for siste runde | Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde. |
| Tempo for tak for siste runde | Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde. |
| Tak for siste runde | Innendørs langrenn. Totalt antall tak for siste fullførte runde. |
| Tak for siste runde | Svømming. Totalt antall tak for siste fullførte runde. |
| Tak for siste runde | Padleidretter. Totalt antall tak for siste fullførte runde. |

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Tak, siste lengde | Antall tak for siste fullførte bassenglengde. |
| Type tak, siste lengde | Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde. |
| Tempo per tak | Innendørs langrenn. Antall tak per minutt (tpm). |
| Tempo for tak | Svømming. Antall tak per minutt (tpm). |
| Tempo for tak | Padleidretter. Antall tak per minutt (tpm). |
| Tråkk | Innendørs langrenn. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet. |
| Svømmetak | Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet. |
| Tak | Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet. |

### SWOLF-felter

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Gjennomsnittlig Swolf | Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi*, side 38). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng. |
| Swolf, intervall | Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall. |
| Swolf for runden | Swolf-poeng for gjeldende runde. |
| Swolf for siste runde | Swolf-poeng for siste fullførte runde. |
| Swolf siste lengde | Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde. |

### Temperaturfelt

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Maks. for 24 timer | Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor. |
| Min. for 24 timer | Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor. |
| Gj.snittlig temperatur | Gjennomsnittstemperaturen under aktiviteten. |
| Maksimal temperatur | Den maksimale temperaturen under aktiviteten. |
| Minste temperatur | Minimum temperatur under aktiviteten. |
| Temperatur | Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Du kan parkoble en tempe™ sensor med enheten for å få en konsistent kilde til nøyaktige temperaturdata. |

### Felt for tidtaker

| Navn | Beskrivelse |
|---|---|
| Gjennomsnittlig rundetid | Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig bevegelsestid | Gjennomsnittlig bevegelsestid for gjeldende aktivitet. |
| Gjennomsnittlig stillingstid | Gjennomsnittlig stillingstid for gjeldende aktivitet. |
| Medgått tid | Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren for aktiviteten og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter. |
| Beregnet sluttid | Den beregnede sluttiden til den gjeldende aktiviteten. |
| Tid, intervall | Stoppeklokketid for gjeldende intervall. |
| Rundetid | Stoppeklokketiden for gjeldende runde. |
| Tid, siste runde | Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde. |
| Siste bevegelsestid | Stoppeklokketiden for forrige fullførte bevegelse. |
| Siste stillingstid | Stoppeklokketiden for siste fullførte stilling. |
| Tid for bevegelse | Stoppeklokketiden for gjeldende bevegelse. |
| Tid i bevegelse | Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet. |
| Totalt foran/bak | Totaltiden foran eller bak måltempoet eller -hastigheten. |
| Tid for stilling | Stoppeklokketiden for gjeldende stilling. |

| Navn | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Tidtaker for kappseiling | Tiden som har gått under et kappseilas. |
| Tidtaker for sett | Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet. |
| Stopptid | Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet. |
| Svømmetid | Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid. |
| Tidtaker | Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren. |

**Treningsøktfelt**

| Navn | Beskrivelse |
| --- | --- |
| Repetisjoner igjen | Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt. |
| Varighet for trinn | Tiden eller distansen som gjenstår av treningstrinnet. |
| Tempo for trinnet | Gjeldende tempo under treningstrinnet. |
| Hastighet for trinnet | Gjeldende hastighet under treningstrinnet. |
| Tid for trinnet | Tiden som har gått for treningstrinnet. |

© 2026 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Garmin®, Garmin-logoen, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® og Xero® er varemerker som tilhører Garmin Ltd. eller dets datterselskaper., registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Garmin Response℠, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, ShotView™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemerker som tilhører Garmin Ltd. eller dets datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke som tilhører Google LLC. Apple®, iPhone® og iTunes® er varemerker som tilhører Apple Inc., registrert i USA og andre land og regioner. Bluetooth® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Di2™ er et varemerke som tilhører Shimano, Inc. Shimano® er et registrert varemerke som tilhører Shimano, Inc. iOS® er et registrert varemerke som tilhører Cisco Systems, Inc. og brukes med lisens fra Apple Inc. NOAA® er et registrert servicemerke for National Oceanic and Atmospheric Administration. Overwolf™ er et varemerke som tilhører Overwolf Ltd. STRAVA og Strava™ er varemerker som tilhører Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemerker som tilhører Peaksware, LLC. USB-C® er et registrert varemerke som tilhører USB Implementers Forum. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Zwift™ er et varemerke for Zwift, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører de respektive eierne.