GARMIN®

FĒNIX® 9 SERIES

Smartwatch



Användarhandbok

Innehållsförteckning

Introduktion 6

Komma igång 6
Knappfunktioner 6
Pekskärmsfunktioner 7
Aktivera och avaktivera pekskärmen 8
GPS-status och statusikoner 8
Anpassa urtavlan 8

Appar och aktiviteter 10

Appar 10
Träningspass 12
Använda appen Sparade 15
Spela in en röstanteckning 16
Använda röstkommandon 16
Använda appen Messenger 18
Ringa via appen Messenger-samtal 18
Garmin Pay™ 19
Starta en Garmin Epic 20
Använda appen Xero® Chronograph 20
Dykplanering 21
Visa tidvatteninformation 21
Markera ankarets plats 22
Fjärrkontroll för trollingmotor 23
Aktiviteter 23
Starta en aktivitet 24
Stoppa en aktivitet 25
Utomhusaktiviteter 25
Löpning 35
Simning 38
Cykling 39
Multisport 40
Gymaktiviteter 41
Dykning 43
Vintersport 49
Vattensport 50
Andra aktiviteter 52
Anpassa aktiviteter och appar 55
Anpassa applistan 55
Anpassa listan över dina favoritaktiviteter 55
Anpassa datasidorna 56
Skapa en anpassad aktivitet 56
Aktivitetsinställningar 57

Kontroller 64

Anpassa menyn för kontroller 66
Använda ficklampan 66
Redigera anpassad ficklampsblinkning 67
Mäta höjden på ett objekt 67

Widgetar 68

Visa förenklade widgetar 70
Anpassa listan med förenklade widgetar 71
Skapa en mapp med förenklade widgetar 71
Body Battery™ 71
Tips för bättre Body Battery™ data 71
Hälsostatus 71
Prestationsmätningar 71
Om VO2-maxberäkningar 72
Visa dina förutsagda tävlingstider 73
HRV-test 73
Prestationsförhållande 74
Löpekonomi 74
Hämta din FTP-uppskattning 74
Mjölksyratröskel 75
Visa din uthållighet i realtid 75
Visa din kraftkurva 76
Träningsstatus 76
Träningsstatusnivåer 76
Intensiv belastning 77
Återhämtningstid 78
Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation 79
Pausa och återuppta din träningsstatus 79
Träningsberedskap 79
Löptolerans 80
Uthållighetspoäng 80
Visa dina uthållighetszoner 80
Backpoäng 81
Visa cyklingsnivå 81
Tävlingskalender och primär tävling 81
Träning inför tävling 81
Lägga till en aktie 82
Lägga till en väderplatser 82
Livsstilsloggning 82

Logga livsstilsbeteenden..... 82
Använda Jetlagrådgivning..... 82
Planera en resa i Garmin Connect™ appen..... 83
Visa den förenklade widgeten för dykning..... 83

Klockor..... 84
Ställa in larm..... 84
Redigera ett larm..... 84
Använda nedräkningstimern..... 84
Ta bort en nedräkningstimer..... 85
Använda stoppuret..... 85
Lägga till andra tidszoner..... 86
Redigera en alternativ tidszon..... 86
Lägga till en nedräkningshändelse..... 86
Redigera en nedräkningshändelse.. 86

Historik..... 88
Använda historik..... 88
Multisporthistorik..... 88
Personliga rekord..... 88
Visa dina personliga rekord..... 88
Återställa ett personligt rekord..... 88
Ta bort personliga rekord..... 89
Visa datatotaler..... 89

Inställningar för aviseringar och varningar..... 90
Varningar om hälsa och välbefinnande..... 90
Ställa in en varning för onormal puls..... 90
Rörelseavisering..... 90
Morgonrapport..... 91
Anpassa din morgonrapport..... 91
Kvällsrapport..... 91
Anpassa din kvällsrapport..... 91
Ställa in tidsvarningar..... 91
Ställa in en stormvarning..... 91
Slå på anslutningsaviseringar för telefonen..... 92

Ljud- och vibrationsinställningar..... 93

Inställningar för skärm och ljusstyrka..... 94

Anslutningar..... 95
Sensorer och tillbehör..... 95
Trådlösa sensorer..... 95
Funktioner för telefonanslutning..... 99
Para ihop telefonen..... 99
Ringa från appen Telefon..... 99
Använda telefonassistenten..... 99
Aktivera telefonaviseringar..... 100
Hitta en borttappad enhet..... 101
Stänga av Bluetooth® telefonanslutningen..... 101
Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon..... 101
Wi-Fi® anslutningsfunktioner..... 102
Ansluta till ett Wi-Fi® nätverk..... 102
Funktioner med LTE- och satellitanslutning på fēnix® 9 Pro - inReach®..... 102
Ansluta till kommunikationssatelliter..... 103
Skicka ett testmeddelande..... 104
Skicka ett incheckningsmeddelande..... 104
Kontrollera meddelanden..... 104
Begära en inReach® Weather-prognos..... 105
LTE- och satellitinställningar..... 105
Visa inReach® plandetaljer och användning..... 105
SOS för fēnix® 9 Pro - inReach®..... 105
Garmin® Share..... 106
Dela data med Garmin Share..... 107
Ta emot data med Garmin Share.. 107
Inställningar för Garmin Share..... 107
Telefon- och datorappar..... 107
Garmin Connect™..... 107
Connect IQ-funktioner..... 109
Appen Garmin Dive™..... 110
Garmin Explore™..... 110
Appen Garmin Messenger™..... 110
Appen Garmin Golf™..... 111
Appen ShotView™..... 111

Fokuseringslägen..... 112
Anpassa ett standardfokusläge..... 112
Skapa ett anpassat fokusläge..... 112

Inställningar för hälsa och välbefinnande 114
Puls på handleden 114
Bära klockan 114
Tips för oregelbundna pulsdata 114
Inställningar för pulsmätning vid handleden 115
Pulsoximeter 115
Läsa av pulsoximetervärden 116
Ställa in pulsoximeterläget 116
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata 116
Automatiskt mål 117
Intensiva minuter 117
Få intensiva minuter 117
Sömnspårning 117
Ställa in ett sömnschema 117
Använda automatisk sömnmätning 117
Andningsvariationer 118

Karta 119
Visa kartan 119
Spara eller navigera till en plats på kartan 119
Spåra din plats på kartan 119
Kartinställningar 119
Hantera kartor 120
Visa och dölja kartdata 121

Navigation 122
Navigera till en destination 122
Navigera till en närliggande intressant plats 122
Navigera till startpunkten under en aktivitet 122
Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord) 123
Avbryta navigering 123
Spara platser 123
Spara din plats 123
Spara en dubbel rutnätsplats 123
Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect™ 124
Banor 124
Skapa en bana på Garmin Connect™ 124
Skapa och följa en bana i din klocka 125
Följa en sparad bana på klockan ... 125
Ställa in kompassriktningen 126
Ange en referenspunkt 126
Beräkna en waypoint 126

Säkerhets- och spårningsfunktioner 127
Lägga till hjälpkontakter 127
Lägga till kontakter 127
Sätta på och stänga av händelsedetektorn 127
Aktivera Garmin Locate spårning 128
Begära hjälp 128
Meddelande från åskådare 128
Blockera meddelanden från åskådare 129
Starta ett GroupTrack-pass 129
Tips för GroupTrack sessioner 129

Musik 130
Ansluta till en tredjepartsleverantör .. 130
Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör 130
Hämta personliga ljudfiler 130
Lyssna på musik 130
Musikuppspelningskontroller 131
Ansluta Bluetooth® hörlurar 131
Ändra ljudläge 131

Användarprofil 132
Ställa in din användarprofil 132
Inställningar för kön 132
Visa din konditionsålder 132
Om pulszoner 132
Träningsmål 132
Ställa in dina pulszoner 132
Låta klockan ange dina pulszoner . 133
Beräkning av pulszon 133
Ange dina kraftzoner 133
Upptäcka prestandamätningar automatiskt 134

Inställningar för strömhantering ... 135
Anpassa batterisparfunktionen 135
Anpassa strömlägen 135

Hjälpmedelsinställningar..... 136

Systeminställningar.....137
Ändra klockans språk..... 137
Anpassa knappgenvägarna..... 137
Ställa in din lösenordskod för klockan..... 137
Byta klockans lösenordskod..... 138
Stänga av klockans lösenordskod. 138
Kompass..... 138
Kompassinställningar.....138
Höjdmätare och barometer.....139
Inställningar av höjdmätare och barometer.....139
Djupsensor.....139
Inställningar för djupsensor..... 139
Tidsinställningar.....139
Synkronisera tiden..... 139
Ändra klockans standardtangentbord.....140
Aktivera ett aktiveringsord för klockan..... 140
Avancerade systeminställningar..... 140
Ändra måttenheterna..... 140
Inställningar för dataregistrering... 140
Återställa och återskapa inställningar..... 140
Återställa inställningar och data från Garmin Connect™.....141
Återställa alla standardinställningar..... 141
Starta om klockan manuellt..... 141
Åtgärda en enhet i återställningsläge..... 141
Produktuppdateringar.....142
Visa enhetsinformation.....142
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....142

Enhetsinformation..... 143
Om AMOLED-skärmen..... 143
Ladda klockan..... 143
Solenergiladdning.....143
Specifikationer.....144
Batteriinformation..... 144
Tips för att maximera batteritiden. 145
Skötsel av enheten.....146
Rengöra klockan..... 146
Rengöra läderbanden..... 146
Rengöra nylonarmbandet..... 146
Byta ut QuickFit® armbandet.....147
Mer information..... 147

Bilagor.....148
Färgmätare och löpdynamikdata..... 148
Balans för markkontakttid – data..148
Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd..... 148
Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....149
Värden för löpekonomi..... 149
FTP-klassning.....149
Värdering av uthållighetspoäng..... 150
Hjulstorlek och omkrets..... 150

Datafält..... 151

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

OBS!

LTE- och satellitanslutna funktioner, inklusive SOS, kräver en aktiv inReach® tjänsteplan och är endast tillgängliga för fēnix® 9 Pro - inReach-klockan.

Komma igång

Första gången du använder klockan ska du utföra följande åtgärder för att konfigurera den och lära dig de grundläggande funktionerna.

1. Håll ⏻ intryckt för att slå på klockan (*Knappfunktioner*, sidan 6).
2. Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första konfigurationen.

   Under den första konfigurationen kan du para ihop din smartphone med klockan för att få aviseringar, synkronisera aktiviteter med mera (*Para ihop telefonen*, sidan 99). Om du uppgraderar från en kompatibel klocka kan du migrera dina klockinställningar, sparade banor med mera när du parar ihop din nya klocka fēnix® med telefonen.
3. Om du har en fēnix 9 Pro - inReach® klocka slutför du inReach aktiveringen av tjänsteplanen i appen Garmin Messenger™ för att använda LTE- och satellitanslutna funktioner (*Funktioner med LTE- och satellitanslutning på fēnix® 9 Pro - inReach®*, sidan 102).
4. Ladda klockan (*Ladda klockan*, sidan 143).
5. Kontrollera om det finns programvaruuppdateringar (*Systeminställningar*, sidan 137).

   För bästa upplevelse bör du hålla programvaran på din klocka uppdaterad. Med programvaruuppdateringar får du ändringar och förbättringar vad gäller integritet, säkerhet och funktioner.
6. Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet*, sidan 24).

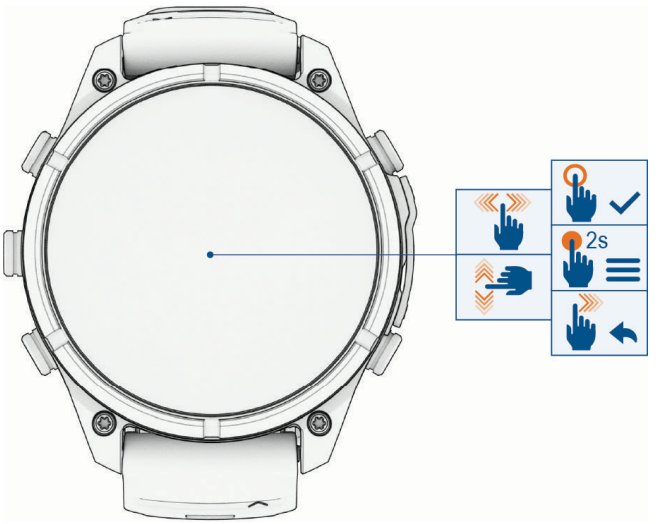
Knappfunktioner



TIPS: Du kan anpassa vissa hållningsfunktioner för knapparna och skapa nya knappkortkommandon (*Anpassa knappgenvägarna*, sidan 137)).

1 Övre vänsterknappen	• Tryck för att tända skärmen. • Tryck snabbt två gånger för att slå på eller stänga av ficklampan (*Använda ficklampan*, sidan 66). • Håll intryckt i tre sekunder för att slå på enheten. • Håll intryckt i två sekunder för att visa menyn för kontroller (*Kontroller*, sidan 64). • På en fēnix® 9/9 Pro klocka med en aktiv inReach® tjänsteplan håller du knappen intryckt i fem sekunder för att be om hjälp (*Begära hjälp*, sidan 128). • På en fēnix 9 Pro - inReach klocka med en aktiv inReach tjänsteplan håller du knappen intryckt i fem sekunder för att initiera en SOS-räddning (*SOS för fēnix® 9 Pro - inReach®*, sidan 105).
2 Vänster mittenknappen	• Tryck för att visa aviseringscentret från urtavlan (*Visa aviseringar*, sidan 100). • Tryck för att bläddra genom menyerna eller datasidorna. • Håll intryckt för att gå till huvudmenyn från urtavlan. • Håll intryckt för att öppna en kontextmeny, om en sådan finns tillgänglig i den delen av användargränssnittet.
3 Nedre vänsterknappen	• På urtavlan trycker du för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar (*Visa förenklade widgetar*, sidan 70). • Tryck för att bläddra genom menyerna eller datasidorna. • Håll intryckt för att visa musikkontrollerna (*Lyssna på musik*, sidan 130).
4 Övre högerknappen	• Tryck här för att välja ett alternativ i en meny. • Tryck för att öppna menyn för appar och aktiviteter från urtavlan (*Appar och aktiviteter*, sidan 10). • Tryck för att starta eller stoppa en aktivitet (*Starta en aktivitet*, sidan 24). • Håll intryckt för att öppna röstkommandofunktionen (*Använda röstkommandon*, sidan 16).
5 Nedre högerknappen	• Tryck här för att återgå till föregående sida. • Tryck för att registrera ett varv, vila eller gå vidare till nästa steg i träningspasset under en aktivitet. • Håll intryckt för att visa en lista över nyligen använda appar.

Pekskärmsfunktioner



- Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
- Håll nedtryckt för att visa menyn.
- Håll ned klockans urtavledata för att öppna den förenklade widgeten eller funktionen.
  Obs!: Den här funktionen är inte tillgänglig på alla urtavlor.
- Tryck på en ikon längst upp på urtavlan för att använda den aktiva appen eller aktiviteten igen.
- Svep nedåt på urtavlan för att visa aviseringscentret.
- Svep uppåt på urtavlan för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar.
- På urtavlan sveper du åt vänster för att öppna appar och aktivitetsmenyn.
- Från menyn med kontroller, förenklade widgetar eller appar håller du urtavlan intryckt för att redigera, lägga till eller ändra ordningen på alternativen.

- Svep uppåt eller nedåt för att bläddra bland menyerna.
- Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.
- Täck skärmen med handflatan för att återgå till urtavlan och minska skärmens ljusstyrka.

Aktivera och avaktivera pekskärmen

- Håll nere och .
- Håll intryckt och välj .
- Håll ned , välj **Klockinställningar** > **Skärm och ljusstyrka** > **Pekskärm** och välj ett alternativ.

GPS-status och statusikoner

För utomhusaktiviteter lyser statusfältet grönt när GPS:en är redo. När en ikon blinkar innebär det att klockan söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Telefonens anslutningsstatus
	Status för Wi-Fi® teknologi
	Status för flygplansläge
	LiveTrack status
	GroupTrack status
	LTE-status
	Pulsstatus
	Bluetooth® teknikstatus
	Status för ANT+® anslutning
	Running Dynamics Pod status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för cykellampa
	Status för cykelradar
	Status för läget för utökad display
	Status för smart trainer
	Kraftmätarstatus
	tempe™ sensorstatus

Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende, eller aktivera en installerad Connect IQ™ urtavla (*Connect IQ-funktioner*, sidan 109).

1. På urtavlan håller du ned .
2. Välj **Urtavla**.
3. Välj ett alternativ:
   - Om du vill ta bort urtavlan väljer du .
   - Om du vill lägga till och redigera en ny urtavla väljer du **Lägg till ny**, väljer en kategori (fēnix® 9/9 Pro AMOLED 9/9 Pro AMOLED) och väljer > .

     Obs!: När du lägger till en urtavla visas den i listan med favoriter. När du når maximalt antal favoriter måste du ta bort en urtavla från favoritlistan för att lägga till en ny urtavla.
4. Välj ett alternativ:

   Obs!: Alla alternativ är inte tillgängliga för alla urtavlor. Vissa urtavlor har ytterligare alternativ, till exempel en alternativ tidszon eller flera stilar.
   - Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.

- Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Data**, bläddrar, väljer ett fält att redigera och bläddrar sedan och väljer ett alternativ.
- Om du vill lägga till eller ändra profilfärg på urtavlan väljer du **Accentfärg**, bläddrar och väljer ett alternativ.
- Om du vill ändra färg på data som visas på urtavlan väljer du **Datafärg** och bläddrar sedan och väljer ett alternativ.
- Om du vill ändra bakgrundsfärg väljer du **Bakgrundsfärg** och bläddrar sedan och väljer ett alternativ.
  Obs!: Den här funktionen är inte tillgänglig på modellerna fēnix 9/9 Pro AMOLED.
- Om du vill ta bort urtavlan från favoritlistan väljer du **Ta bort**.

Appar och aktiviteter

Klockan innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

Appar: Appar innehåller interaktiva funktioner för din klocka, till exempel att visa träningspass eller ringa någon från klockan (*Appar*, sidan 10).

Aktiviteter: Klockan levereras med förinstallerade aktivitetsappar för inomhus- och utomhusbruk, t.ex. för löpning, cykling, styrketräning, bassängsimning med mera (*Aktiviteter*, sidan 23). När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata som du kan spara och dela med resten av Garmin Connect™ gemenskapen.

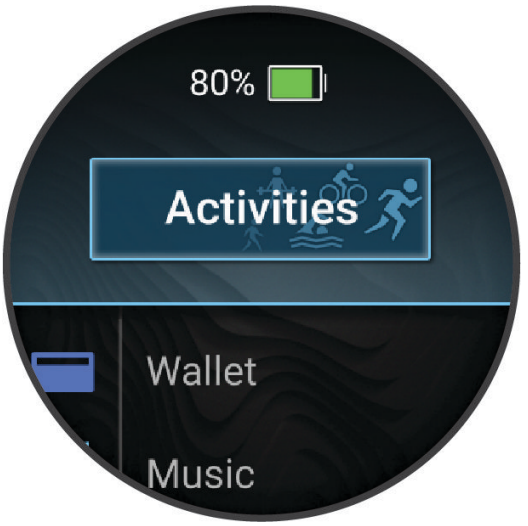
För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ appar: Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från Connect IQ appen (*Connect IQ-funktioner*, sidan 109).

Appar

Du kan anpassa klockan med hjälp av appmenyn, som gör att du snabbt kommer åt klockfunktioner och alternativ. För vissa förenklade appar krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel telefon. Många appar finns också i widgetarna (*Widgetar*, sidan 68) eller i kontrollerna (*Kontroller*, sidan 64).

Tryck på ◌ på urtavlan och tryck på ◌ för att bläddra genom apparna.



Namn	Mer information
ABC	Välj för att visa kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.
Ankare	Välj för att markera en ankarplats (*Markera ankarets plats*, sidan 22).
Sänd puls	Välj för att sända pulsdata till en parkopplad enhet (*Sända pulsdata*, sidan 115).
Miniräknare	Välj om du vill använda miniräknaren, inklusive drickskalkylatorn.
Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
Klockor	Välj för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur, en alternativ tidszon eller en nedräkningshändelse (*Klockor*, sidan 84).
Connect IQ™	Välj om du vill använda Connect IQ Store på klockan (*Connect IQ-funktioner*, sidan 109)).
Epic	Välj för att starta, visa eller avsluta en Garmin Epic, som är en samling aktiviteter, banor och biometriska data under en angiven tidsperiod (*Starta en Garmin Epic*, sidan 20).
Fältverktyg	Välj för att öppna appar för utomhusaktiviteter, t.ex. kompass-, höjdmätnings- eller referenspunktsappen.
Fiskeprognos	Välj för att visa prognoser för de bästa dagarna och tiderna för fiske baserat på din plats, månens position och månens upp- och nedgångstider. Du kan se dagens prognos och bättre och sämre napperioder.
Garmin Share	Välj för att skicka data till eller ta emot data från andra Garmin® enheter (*Garmin® Share*, sidan 106).

Namn	Mer information
Health Snapshot™	Välj för att registrera flera viktiga hälsovärden, som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens, medan du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status.
Historik	Välj för att visa registrerad aktivitetshistorik, poster och summor (*Använda historik*, sidan 88).
Livsstilsloggning	Välj för att spåra ditt dagliga beteende och se hur beteenden påverkar vissa hälsodata i Garmin Connect™ appen.
Karta	Välj för att visa kartan (*Visa kartan*, sidan 119).
Karthanterare	Välj för att visa och hantera hämtade kartor (*Hantera kartor*, sidan 120)).
Mäta höjd	Välj för att mäta höjden på ett objekt, till exempel en kulle eller ett vattenfall (*Mäta höjden på ett objekt*, sidan 67).
Messenger	Välj för att visa och skicka meddelanden från Garmin Messenger™ telefonappen (*Använda appen Messenger*, sidan 18). På en fēnix® 9 Pro - inReach® klocka med en aktiv inReach tjänsteplan kan du använda klockans LTE- eller kommunikationssatellitanslutning för att skicka meddelanden, skicka incheckningsmeddelanden eller söka efter nya meddelanden.
Messenger-samtal	På en fēnix 9 Pro klocka väljer du alternativet för att visa samtalshistorik eller ringa ett röstsamtal (*Ringa via appen Messenger-samtal*, sidan 18).
Månfas	Välj för att visa tider för månuppgång och månnedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musik	Välj för att styra ljuduppspelningen med klockan (*Lyssna på musik*, sidan 130).
Aviseringar	Välj för att visa dina telefonaviseringar (*Visa aviseringar*, sidan 100).
Näring	Välj för att spåra din dagliga kost, inklusive kalorier och näringsämnen. Du kan också logga ditt matintag. Du måste ha ett aktivt Garmin Connect+ abonnemang för att kunna logga och visa din kost (*Garmin Connect+™ abonnemang*, sidan 108).
Telefon	Välj för att öppna telefonkontrollerna, t.ex. kontakter och knappsatsen (*Ringa från appen Telefon*, sidan 99).
Telefonassistent	Välj för att uttala ett kommando för telefonens röstassistent (*Använda telefonassistenten*, sidan 99)).
Planera dyk	Välj för att beräkna maximalt användningsdjup, andningsgas eller tiden för gränsen utan dekompression för ett dyk (*Dykplanering*, sidan 21).
Projicera waypoint	Välj för att spara en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats (*Beräkna en waypoint*, sidan 126).
Pulsoximeter	Välj för att läsa av pulsoximetern (*Pulsoximeter*, sidan 115).
Referenspunkt	Välj för att ange en referenspunkt för att ange kurs och avstånd till en plats eller bäring (*Ange en referenspunkt*, sidan 126).
Sparat	Välj för att visa sparade platser, banor och waypointer (*Använda appen Sparade*, sidan 15).
Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
Sportresultat	Välj för att spåra collegelag eller professionella idrottslag med poäng och realtidsdata.
SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
Tidvatteninformation	Välj för att visa tidvatteninformation för en plats (*Visa tidvatteninformation*, sidan 21).
Tips	Välj detta för att visa interaktiva klocktips, läsa mer om nya funktioner på klockan och skanna en direktlänk till support.garmin.com för att komma åt klockans användarhandbok.
Trollingmotor	Välj för att använda klockan som fjärrkontroll till din Garmin trollingmotor (*Para ihop klockan och trollingmotorn*, sidan 23).
Röstkommando	Välj för att uttala ett kommando som klockan ska utföra (*Använda röstkommandon*, sidan 16).
Röstanteckningar	Välj för att spela in en röstanteckning (*Spela in en röstanteckning*, sidan 16).
Wallet	Välj detta för att öppna din Garmin Pay™ plånbok (*Garmin Pay™*, sidan 19).
Väder	Välj detta för att visa aktuell väderprognos och förhållanden.

Namn	Mer information
Viktspårning	Välj för att visa dina senaste vikttrender och historik. Du kan ange din vikt manuellt. Om du har parat ihop vågen Index™ med ditt Garmin Connect konto visas informationen om din vikt i appen.
Träningspass	Välj för att visa dina sparade träningspass (*Träningspass*, sidan 12).
Xero-kronograf	Välj för att öppna Xero® sessionskontroller för kronografen och visa ballistikdata (*Använda appen Xero® Chronograph*, sidan 20).

Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Under aktiviteten kan du se träningsspecifika datasidor som innehåller information om steg under passet, t.ex. träningsstegets distans eller aktuellt tempo.

På klockan: Du kan öppna träningsappen från applistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa i din klocka (*Appar och aktiviteter*, sidan 10).

Du kan också visa din träningshistorik.

På appen: Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan (*Följa ett träningspass från Garmin Connect™*, sidan 13).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

Påbörja ett träningspass

Klockan kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

1. Tryck på ◌ på urtavlan.

   TIPS: Om du redan har ett schemalagt eller föreslaget träningspass för idag kan du bläddra nedåt och välja **Träningspass**.
2. Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
3. Tryck på ◌ och välj **Träning**.
4. Välj ett alternativ:
   - Om du vill att klockan ska föreslå ett träningspass när du har valt intensitet- och tidsmål väljer du **Snabbträningspass**.
   - Om du vill starta ett intervallpass väljer du **Mål och intervaller** eller **Intervaller** (*Starta ett intervallpass*, sidan 13).
   - Om du vill starta ett träningspass med ett träningsmål väljer du **Mål och intervaller** eller **Ställ in ett mål** (*Ställa in ett träningsmål*, sidan 14).
   - Om du vill starta ett förladdat eller sparat träningspass väljer du **Träningsbibliotek** (*Följa ett träningspass från Garmin Connect™*, sidan 13).
   - Om du vill starta ett schemalagt träningspass från Garmin Connect™ träningskalendern väljer du **Träningskalender** (*Om träningskalendern*, sidan 15).

   Obs!: Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
5. Välj ett träningspass.

   Obs!: Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.
6. Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.
7. Tryck på ◌ om du vill starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata. Om du vill ha information om styrka, yoga, kondition eller pilates visas en instruktionsanimering.

Poäng för träningspassets genomförande

När du har slutfört ett träningspass visar klockan din poäng för träningspassets genomförande baserat på hur exakt du slutförde träningspasset. De aktiva träningsstegen prioriteras högst och mäter hur nära din ansträngningsnivå matchar stegmålet och även att du har slutfört alla steg. Uppvärmning och återhämtningssteg har en lägre inverkan på dina poäng. Nedvarvningssteget påverkar inte din poäng för genomförande av träningspass alls.

Poäng för träningspassets genomförande visas endast för löpning eller cykling.

	Bra, 67 till 100 %
	Genomsnittlig, 34 till 66 %
	Låg, 0 till 33 %

Följa ett träningspass från Garmin Connect™

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto (*Garmin Connect™*, sidan 107)).

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

Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan klockan kan föreslå ett dagligt träningspass måste du ha en VO2 Max-uppskattning för den aktiviteten (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 72).

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter**.
3. Välj ett alternativ:
   - Välj **Löpning** och sedan en aktivitet.
   - Välj **Cykling** och sedan en aktivitet.
4. Tryck på och välj det föreslagna dagliga träningspasset.

   Inget föreslaget träningspass visas om du har en schemalagd vilodag eller följer ett annat träningsprogram.
5. Bläddra nedåt om du vill visa information om träningspasset, till exempel steg och uppskattad fördel.
6. Bläddra tillbaka uppåt och välj ett alternativ:
   - Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
   - Om du vill hoppa över träningspasset väljer du **Mer** > **Avslå**.
   - Om du vill visa träningsförslag för den kommande veckan väljer du **Mer** > **Fler förslag**.
   - Om du vill visa träningsinställningarna, t.ex. träningsdagar, måltyp och träningsuppmaningar väljer du **Mer** > **Inställningar** och väljer ett alternativ.

     TIPS: Om du avaktiverar alternativet **Träningsuppmaning** kan du aktivera uppmaningar igen senare. Från aktiviteten väljer du **Träning** > **Träningsbibliotek** > **Dagliga förslag**, väljer ett träningspass och väljer **Mer** > **Inställningar** > **Träningsuppmaning**.

Det föreslagna träningspasset uppdateras automatiskt med ändringar av träningsvanor, återhämtningstid och VO2 Max.

Starta ett intervallpass

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

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
3. Bläddra nedåt.
4. Välj **Träning**.
5. Välj ett alternativ:
   - Välj **Intervaller**.
   - Välj **Mål och intervaller** > **Intervaller**.
6. Välj ett alternativ:
   - Välj **Öppna upprepningar** för att markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på .
   - Välj **Planerade upprepningar** > **Kör träningspass** om du vill använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.

7 Välj ✔ för att inkludera uppvärmning före träningspasset.
8 Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.
9 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på för att påbörja den första intervallen.
10 Följ instruktionerna på skärmen.
11 Du kan när som helst trycka på för att stoppa aktuellt intervall eller aktuell viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod (valfritt).

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Anpassa ett intervallpass

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

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
3 Tryck på .
4 Välj **Träning**.
5 Välj ett alternativ:
   - Välj **Intervaller**.
   - Välj **Mål och intervaller** > **Intervaller**.
6 Välj **Planerade upprepningar**.
7 Tryck på .
8 Välj **Mer** > **Redigera träningspass**.
9 Välj ett eller flera alternativ:
   - Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
   - Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
   - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
   - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning** > **På**.
10 Tryck på .

Klockan sparar ditt eget intervallpass tills du redigerar det igen.

Ställa in ett träningsmål

Funktionen för träningsmål kan användas med Virtual Partner® funktionen så att du kan träna mot ett inställt mål för distans, distans och tid, distans och tempo eller distans och fart. Under träningsaktiviteten ger klockan feedback i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
3 Bläddra nedåt.
4 Välj **Träning**.
5 Välj ett alternativ:
   - Välj **Ställ in ett mål**.
   - Välj **Mål och intervaller**.

   Obs!: Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
6 Välj ett alternativ:
   - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
   - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.
   - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
   - Välj **Kalorier** för att välja ett kalorimål.
7 Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.

Registrera test av kritisk simhastighet

Värdet för din kritiska simhastighet (CSS) är resultatet av ett tidsbaserat test uttryckt som tempo per 100 meter. Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** > **Simning** > **Simbassäng**.
3 Bläddra nedåt.
4 Välj **Träning** > **Träningsbibliotek** > **Kritisk simhastighet** > **Simma för att testa kritisk simhastighet**.
5 Bläddra nedåt för att förhandsgranska steg i träningspass (valfritt).
6 Tryck på .
7 Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.
8 Följ instruktionerna på skärmen.

Använda Virtual Partner®

Funktionen Virtual Partner är ett träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina mål. Du kan ställa in ett tempo för Virtual Partner funktionen och tävla mot det.

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

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
4 Välj **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Virtual Partner**.
5 Ange ett värde för tempo eller fart.
Obs!: Du kan ändra ordningen på datasidorna (valfritt).
6 Starta din aktivitet (*Starta en aktivitet*, sidan 24).
7 Bläddra till Virtual Partner sidan för att se vem som leder.

Tävla mot en föregående aktivitet

Du kan tävla mot tiden från en tidigare registrerad aktivitet eller en hämtad Garmin Connect™ bana. Den här funktionen kan användas med Virtual Partner® funktionen så att du kan se hur långt före eller efter du är under aktiviteten.

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

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
3 Bläddra nedåt.
4 Välj **Träning** > **Tävla mot dig själv**.
5 Välj ett alternativ:
- Om du vill tävla i en aktivitet väljer du **I historiken** och väljer aktiviteten.
- Om du vill tävla på en bana väljer du **Hämtade**, väljer en bana och väljer **Kör bana**.

6 Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.
7 När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer **Spara**.

Om träningskalendern

Träningskalendern på klockan är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat på ditt Garmin Connect™ konto. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till klockan visas i den förenklade kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i klockan oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

Anpassade träningsprogram

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

Använda appen Sparade

Med appen Sparade kan du visa sparade platser och banor.

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Sparat**.

3 Välj ett sparat objekt.
4 Välj ett alternativ:
- Om du vill navigera till platsen väljer du **Gå till**.
- Om du vill göra banan väljer du **Kör bana**.
- Om du vill visa kontrollpunkter, t.ex. vätskekontroller, hinder eller branta stigningar väljer du **Visa kontrollpunkter**.

  TIPS: Du kan lägga till banpoäng när du skapar en bana i appen Garmin Connect™ (*Skapa en bana på Garmin Connect™*, sidan 124).
- Om du vill göra banan i omvänd ordning väljer du **Mer** > **Kör banan baklänges**.
- Om du vill redigera ruttinställningarna, till exempel undvikanden och vägledningsvarningar, väljer du **Mer** > **Ruttinställningar**.
- Välj **Mer** > **Information** för att visa platsinformation.
- Välj **Mer** > **Ändra** för att redigera platsen eller baninformationen.
- Om du vill redigera varningar som visas när du navigerar väljer du **Mer** > **Varningsinställningar**.
- Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Mer** > **Se stigningar**.
- Välj **Mer** > **Visa på karta** för att visa banan på kartan även när du inte navigerar.
- Om du vill dela platsen eller banan med funktionen **Garmin Share** väljer du **Mer** > **Dela** (*Garmin® Share*, sidan 106).
- Välj **Mer** > **Ta bort** för att ta bort platsen eller banan.

Spela in en röstanteckning

Du kan spela in och lyssna på röstanteckningar med klockans inbyggda högtalare och mikrofon.

1 Välj ett alternativ:
- Tryck på på urtavlan.
- Håll intryckt.

2 Välj **Röstanteckningar**.
3 Välj .
4 Välj ett alternativ:
- Välj **Plats** för att spara din GPS-position tillsammans med röstanteckningen.
- Välj **Volym** för att justera högtalarvolymen.

5 Välj .
6 Säg din röstanteckning.
7 Välj .
8 Välj ett alternativ:
- Välj för att spela upp röstanteckningen.
- Välj för att byta namn på eller ta bort röstanteckningen.
- Välj för att visa platsen för röstanteckningen på kartan.
- Tryck på och välj för att visa ditt bibliotek av röstanteckningar.

Använda röstkommandon

1 Välj ett alternativ:
- Håll intryckt.
- Tryck på på urtavlan och välj **Röstkommando**.
- Håll intryckt och välj **Röstkommando**.

  Obs!: Här kan du anpassa menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 66).
- Säg **"OK Garmin"**.

  Obs!: Du kan aktivera aktiveringsordet **"OK Garmin"** i systeminställningarna (*Aktivera ett aktiveringsord för klockan*, sidan 140).

2 Säg ett röstkommando som klockan ska utföra (*Klockans röstkommandon*, sidan 16).

Klockans röstkommandon

Röstkommandosystemet är utformat för att upptäcka naturligt tal. Det här är en lista över vanliga röstkommandon, men klockan kräver inte dessa exakta fraser (förutom *OK, Garmin*). Du kan försöka säga

variationer av dessa kommandon på ett sätt som är naturligt för dig. Gå till garmin.com/voicecommand/tips för tips om röstkommandon och felsökningsinformation.

Röstaktiveringsord	Funktion
"OK Garmin"	Aktiverar klockan för att lyssna efter röstkommandon

Rösthjälpkommando	Funktion
Vad kan jag säga nu?	Visar en lista över vanliga röstkommandon

Enhets- och skärmfunktioner

Röstkommando	Funktion
Var är min telefon?	Spelar upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckhåll för Bluetooth®.
Stäng av stör ej	Inaktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar.
Starta flygplansläge	Aktiverar flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.
Höj ljusstyrkan	Ökar ljusstyrkan.
Sänk ljusstyrkan	Minskar ljusstyrkan.
Ställ in ljusstyrkan på 80	Ställer in ljusstyrkan på en angiven procent. Tillgängliga siffror är 0–100 %.

Klockfunktioner

Röstkommando	Funktion
Ställ in timern på femton minuter	Ställer in en nedräkningstimer på angiven tid.
Pausa timer	Pausar den aktuella nedräkningstimern.
Återuppta timer	Återupptar den pausade nedräkningstimern.
Avbryt timer	Avbryter den aktuella nedräkningstimern.
Starta stoppuret	Startar stoppuret.
Stoppa stoppur	Stoppar stoppuret.
Väck mig klockan kvart över tre på morgonen	Ställer in ett engångslarm för den angivna tiden.

App- och aktivitetsfunktioner

Röstkommando	Funktion
Visa mig vädret	Öppnar väderappen.
Öppna kalendern	Öppnar kalenderappen.
Nu ska vi tar en löptur	Starta en Kör.
Börja vandring	Startar en Vandring.
Öppna triathlon appen	Startar en Triathlon.

Obs!: De appar och aktiviteter som visas är exempel, men du kan styra alla standardappar och -aktiviteter med röstkommandon (*Appar*, sidan 10, *Aktiviteter*, sidan 23).

Navigeringsfunktioner

Röstkommando	Funktion
Börja navigering	Öppnar menyn Navigera för att navigera till en destination.
Spara plats	Sparar din aktuella plats.
Byt till kompass appen	Öppnar kompassen.

Mediefunktioner

Röstkommando	Funktion
Ändra volymen till 8	Justerar volymen till den angivna nivån. Tillgängliga siffror är 0–10 eller 0–100 %.
Höj volymen	Höjer ljudvolymen.
Sänk volymen	Sänker ljudvolymen.
Spela musik	Spelar upp det valda mediet.
Nästa spår	Spelar upp nästa mediespår.

Röstkommando	Funktion
Föregående spår	Spelar upp föregående mediespår.
Pausa musik	Pausar den aktuella medieuppspelningen.
Mute	Tystar alla ljud.
Unmute	Slår på alla ljud.

Använda appen Messenger

⚠ VARNING

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger™ på din telefon bör inte användas enbart som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

OBS!

Om du vill använda appen Messenger måste din fēnix® 9/9 Pro eller fēnix 9 Pro - inReach® klocka utan en aktiv inReach tjänsteplan vara ansluten till appen Garmin Messenger på din kompatibla telefon med hjälp av Bluetooth® teknik (*Appen Garmin Messenger™*, sidan 110).

Med appen Messenger på klockan kan du visa, skriva och svara på meddelanden via appen Garmin Messenger på din telefon. På en fēnix 9 Pro - inReach klocka med en aktiv inReach tjänsteplan kan du använda klockans LTE- eller satellitanslutning för att skicka anpassade meddelanden, skicka incheckningsmeddelanden eller söka efter nya meddelanden.

1. Välj ett alternativ:
   - Tryck på på urtavlan.
   - Tryck på på urtavlan.
   - Håll intryckt.
2. Välj **Messenger**.
3. Om det är första gången du använder **Messenger**-funktionen skannar du QR-koden med telefonen och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparningen och konfigurationen.
4. Välj ett alternativ på klockan:
   - Om du vill skriva ett nytt meddelande väljer du , väljer en mottagare och väljer antingen ett meddelande i listan eller skriver ett eget.

     TIPS: På en fēnix 9 Pro - inReach klocka kan du välja för att spela in ett röstmeddelande.
   - Om du vill skicka ett incheckningsmeddelande på en fēnix 9 Pro - inReach klocka väljer du .
   - Om du vill söka efter nya meddelanden på en fēnix 9 Pro - inReach klocka väljer du .
   - Om du vill visa en konversation bläddrar du nedåt och väljer en konversation.
   - Om du vill svara på ett meddelande väljer du en konversation, väljer **Svara** och väljer sedan antingen ett meddelande i listan eller skriver ett eget.
   - På en fēnix 9 Pro - inReach klocka väljer du **Skicka min plats** för att skicka ett meddelande med din plats.

     TIPS: Välj **Mer** > **Ta med plats** om du vill se fler alternativ för att inkludera din plats i meddelanden.
   - Om du vill visa kontaktens senast kända plats väljer du **Visa plats**.

     Obs!: Din kontakt måste aktivera funktionen Garmin Locate och lägga till dig som betrodd kontakt i telefonappen Garmin Messenger innan du kan visa kontaktens senast kända plats (*Aktivera Garmin Locate spårning*, sidan 128).

Ringa via appen Messenger-samtal

OBS!

Den här funktionen är endast tillgänglig på en fēnix® 9 Pro-klocka.

Om du har en fēnix 9 Pro - inReach®-klocka med en aktiv inReach tjänsteplan och den parkopplade telefonen är ansluten och inom räckhåll görs samtalet via telefonens LTE-anslutning. Om telefonen inte är ansluten görs samtalet via klockans LTE-anslutning. På en fēnix 9 Pro-klocka utan en aktiv inReach tjänsteplan måste den parkopplade telefonen vara ansluten och inom räckhåll för att du ska kunna ringa röstsamtal.

1. Välj ett alternativ:
   - Tryck på på urtavlan och välj **Messenger-samtal**.
   - Håll intryckt och välj **Messenger-samtal**.
2. Välj ett alternativ:

- Om du vill ringa en kontakt från Garmin Messenger™ appkontaktlistan på telefonen väljer du och väljer ett kontaktnamn.
- Om du vill ringa upp en kontakt från **Messenger-samtal** bläddrar du nedåt och väljer ett kontaktnamn.

3 Vänta medan samtalet kopplas.
4 Svep uppåt för samtalsalternativ.
5 Välj ett alternativ:
- Välj för att stänga av klockans mikrofon.
- Välj för att justera volymen på klockans högtalare.
- Om du vill skicka ett textmeddelande via appen **Messenger** väljer du .
- Om du vill ändra ljudkällan från klockan till de anslutna hörlurarna väljer du .
- Om du vill överföra samtalet från klockan till den anslutna telefonen väljer du .

6 Välj för att avsluta samtalet.

Garmin Pay™

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

Konfigurera din Garmin Pay™ plånbok

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

1 I appen Garmin Connect™ väljer du •••.
2 Välj **Wallet & Garmin Pay** > **Sätt igång**.
3 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

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

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

1 Välj ett alternativ:
- På urtavlan trycker du på .
- Håll in .

2 Välj **Wallet**.
3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

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

Det senast använda betalkortet visas.

4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay™ plånboken trycker du på för att byta till ett annat kort (valfritt).
5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.

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

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

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

Lägga till ett kort i Garmin Pay™ plånboken

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

1 I Garmin Connect™ appen väljer du ••• > **Wallet & Garmin Pay** > .
2 Följ instruktionerna på skärmen.

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

Hantera Garmin Pay™ kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

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

1 I Garmin Connect™ appen väljer du ••• > **Wallet & Garmin Pay**.
2 Välj ett kort.

3 Välj ⋮.
4 Välj ett alternativ:
- Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.
  Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med din fēnix® klocka.
- För att ta bort kortet väljer du 🗑 eller **Ta bort kort**.

Ändra din Garmin Pay™ kod

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

1 Från appen Garmin Connect™ väljer du •••.
2 Välj **Wallet & Garmin Pay** > **Ändra lösenordskod**.
3 Följ instruktionerna på skärmen.

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

Starta en Garmin Epic

En Garmin Epic är en samling aktiviteter, platser och biometriska data som du kan visa som en resedagbok.

1 Välj ett alternativ:
- Håll ◯ intryckt.
- Tryck på ◯ på urtavlan.
- Tryck på ◯ på urtavlan.
  Obs!: Du kan behöva lägga till **Epic** i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 66), applistan (*Anpassa applistan*, sidan 55) eller listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).

2 Välj **Epic**.
3 Tryck på ◯.
4 Välj ett alternativ:
- Om du vill starta registreringen utan navigering väljer du **Starta Epic**.
- Om du vill starta registreringen med bannavigering väljer du **Lägg till bana**, väljer en bana och väljer **Kör bana**.

Visa och redigera en Garmin Epic

1 Välj ett alternativ:
- Håll ◯ intryckt.
- Tryck på ◯ på urtavlan.
- Tryck på ◯ på urtavlan.
  Obs!: Du kan behöva lägga till **Epic** i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 66), applistan (*Anpassa applistan*, sidan 55) eller listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).

2 Välj **Epic**.
  Aktuell eller senast sparad Epic visas.
3 Välj ett alternativ:
- Tryck på ◯ för att visa historiken.
- Tryck på ◯ och välj **Byt namn på Epic** för att ändra namnet.
- Tryck på ◯ och välj **Lägg till bana** eller **Ny bana** för att följa en bana.
- Tryck på ◯ och välj **All statistik** för att visa aktiviteter och statistik.
- Tryck på ◯ och välj **Avsluta Epic** för att spara och avsluta Garmin Epic.

Använda appen Xero® Chronograph

Du kan använda klockan för att visa ballistikdata under ett kronografsession med Xero och komma åt sessionskontroller. Se kronografhandboken för mer information om kompatibilitet och hur du använder kronografen.

1 Parkoppla din klocka och Xero kronografen (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96).
2 Tryck på ◯ på urtavlan.

3 Välj **Xero-kronograf**.
4 Vänta medan klockan och kronografen ansluts.
5 Välj ett alternativ:
   - Tryck på ◯ på klockan och välj **Ny session**.
   - Starta en ny session på kronografen Xero.
6 Följ instruktionerna på skärmen på valfri enhet för att välja vapenläge och vapeninformation.
7 Under sessionen använder du klockan för att välja ett alternativ:
   - Tryck på ◯ för att visa skjutlistan.
   - Tryck på ◯ för att visa alternativmenyn.

Dykplanering

Du kan planera för framtida dyk med hjälp av dykdatorn, till exempel genom att beräkna dina tider för andningsgas eller gränsen utan dekompression (NDL, no-decompression limit).

Beräkna NDL-tid

Du kan beräkna tiden för gränsen utan dekompression (NDL) eller maximalt djup för ett framtida dyk. Beräkningarna varken sparas eller tillämpas på nästa dyk.

1 Tryck på ◯.
2 Välj **Planera dyk** > **Beräkna NDL**.
3 Välj ett alternativ:
   - Om du vill beräkna NDL baserat på den aktuella vävnadsbelastningen väljer du **Dyker nu**.
   - Om du vill beräkna NDL baserat på vävnadsbelastningen vid ett senare tillfälle väljer du **Ange yt- intervall** och ange tid för ytintervall.
4 Ange syre i procent.
5 Välj ett alternativ:
   - Om du vill beräkna NDL-tid väljer du **Ange djup** och anger det planerade djupet för dyket.
   - Om du vill beräkna det maximala djupet väljer du **Ange tid** och anger den planerade dyktiden.

   Nedräkningsklockan, djupet och det maximala användningsdjupet (MOD) för NDL visas.

   Obs!: Om det planerade djupet överskrider andningsgasens eller dykdatorns maximala användningsdjup visas ett varningsmeddelande och gasens användningsdjup visas i rött.
6 Tryck på ◯.
7 Välj ett alternativ:
   - Om du vill avsluta väljer du **Klar**.
   - Om du vill lägga till intervaller till dyket väljer du **Lägg t upprep.dyk** och följ instruktionerna på skärmen.

Beräkna andningsgasen

Du kan beräkna PO2-värdet, syrgasprocent eller maximalt djup för ett dyk genom att justera två av de tre värdena. Beräkningarna påverkas av inställningen av vattentyp i dykinställningarna (*Dykinställningar*, sidan 46).

1 Tryck på ◯.
2 Välj **Planera dyk** > **Beräkna gas**.
3 Tryck på ◯ eller ◯ och välj ett alternativ för att beräkna:
   - Välj **PO2**.
   - Välj **O2%**.
   - Välj **Djup**.
4 Tryck på ◯ eller ◯ för att ändra det första värdet.
5 Tryck på ◯, tryck sedan på ◯ eller ◯ för att ändra det andra värdet.

   När du ändrar värdena beräknar enheten ett justerat värde för det markerade alternativet.
6 Om det behövs trycker du på ◯ för att beräkna värdet för ett annat alternativ.

Visa tidvatteninformation

⚠ VARNING

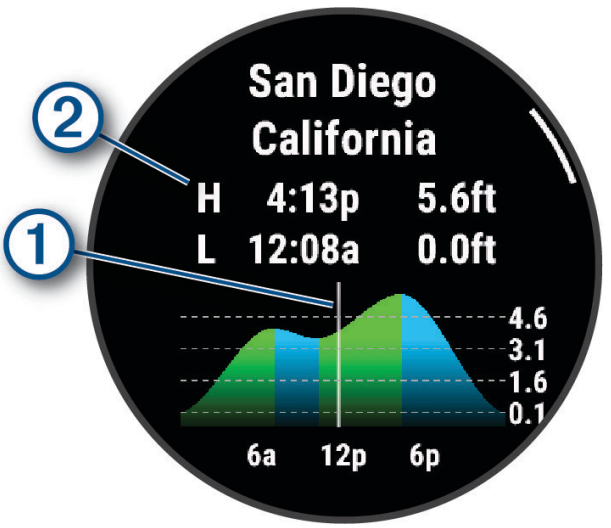
Tidvattensformation är endast avsedd för informationssyfte. Det är ditt ansvar att ta hänsyn till all publicerad tidvatten- eller vattenrelaterad hjälp, att vara uppmärksam på omgivningen och alltid använda ditt goda

omdöme när du befinner dig vid vatten. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

Du kan visa information om en tidvattenstation, inklusive tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar. Du kan spara upp till tio tidvattensstationer.

1 Välj ett alternativ:
   - Tryck på på urtavlan.
   - Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Tidvatteninformation**.
3 Välj ett alternativ:
   - Om du vill använda aktuell plats när du är i närheten av en tidvattenstation väljer du **Aktuell position**.
   - Om du vill ange koordinater för en plats väljer du **Koordinater**.
   - Om du vill välja en plats på kartan väljer du **Använd karta**.
   - Om du vill välja en sparad plats väljer du **Sparade platser**.
   - Om du vill ange namnet på en stad väljer du **Ortssökning**.

   Ett 24-timmarstidvattendiagram visas för dagens datum med aktuell tidvattenhöjd ① och information om nästa flod och ebb ②.



4 Tryck på för att visa tidvatteninformation för kommande dagar.
5 Tryck på och välj **Ställ in som favorit** för att ställa in den här platsen som din favorittidvattenstation (valfritt).

   Din favorittidvattensstation visas längst upp i listan i appen och i den förenklade widgeten.

   TIPS: Om du vill lägga till fler tidvattenstationer trycker du på , väljer **Ändra** > **Lägg till** och följer instruktionerna i steg 3.

Ställa in en tidvattensvarning

1 Från appen **Tidvatteninformation** väljer du en sparad tidvattensstation.
2 Tryck på och välj **Ställ in avisering**.
3 Välj ett alternativ:
   - Om du vill ställa in ett larm som ljuder före högtidvattnet väljer du **Till högvatten**.
   - Om du vill ställa in ett larm som ljuder före lågvatten väljer du **Till lågvatten**.

Markera ankarets plats

⚠ VARNING

Ankringsfunktionen är ett verktyg enbart för situationsberedskap och kan inte förhindra grundstötning eller kollisioner under alla omständigheter. Det att ditt ansvar att båten framförs på ett säkert och förnuftigt sätt, att vara uppmärksam på omgivningen och alltid använda ditt goda omdöme när du befinner dig på vatten. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till egendomsskada, allvarlig personskada eller dödsfall.

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Ankare**.
3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
4 Tryck på och välj **Kasta ankar**.

Ankarinställningar

Tryck på på urtavlan och välj **Ankare**, håll sedan intryckt och välj appinställningarna.

Avdriftsradie: Ställer in tillåtna driftavstånd vid ankring.

Uppdateringsintervall: Ställer in tidsintervallet för att uppdatera ankarinformation.

Ankringslarm: Aktiverar ett larm för när båten rör sig utanför avdriftsradien.

Ankringslarmets varaktighet: Ställer in ankringslarmets varaktighet. När ankringslarmet är aktiverat visas en varning varje gång båten rör sig utanför avdriftsradien under larmets angivna varaktighet.

Fjärrkontroll för trollingmotor

Para ihop klockan och trollingmotorn

Du kan använda klockan som fjärrkontroll till trollingmotorn Garmin®. När enheterna har parats ihop kan du styra trollingmotorn med hjälp av appen **Trollingmotor** och aktiviteten **Båt** eller **Fiske**. Mer information om hur du använder en fjärrkontroll finns i trollingmotorns användarhandbok.

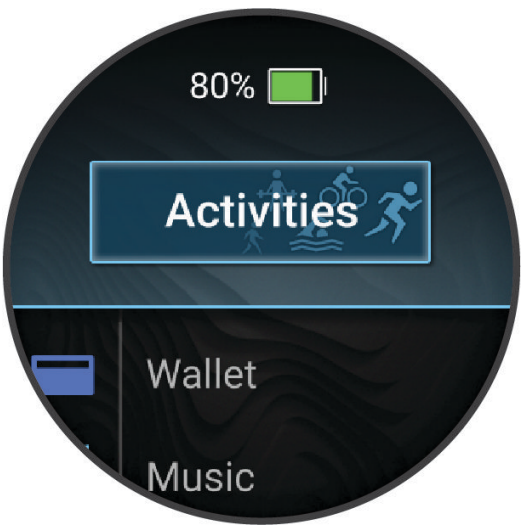
1 Slå på trollingmotorn.
2 Placera klockan inom 1 m (3 fot) från skärmpanelen på trollingmotorn.
3 Tryck på på klockan och välj **Trollingmotor**.
4 Tryck tre gånger på på trollingmotorns skärm för att aktivera ihopparningsläget.
på trollingmotorns display lyser blått när den söker efter en anslutning.
5 Tryck på på klockan för att aktivera ihopparningsläget.
6 Kontrollera att lösenordet som visas på trollingmotorns fjärrkontroll stämmer överens med klockan.
7 Tryck på på klockan för att bekräfta lösenordet.
8 Tyck på på trollingmotorns fjärrkontroll för att bekräfta lösenordet.
På trollingmotorns display lyser grönt när anslutningen till klockan har upprättats.

TIPS: Om det behövs kan du para ihop klockan med en annan trollingmotor senare från menyn **Sensorer och tillbehör** (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96).

Aktiviteter

Tryck på på urtavlan, välj **Aktiviteter** och tryck på för att bläddra igenom aktiviteterna. Din lista över favoritaktiviteter visas överst i listan (*Anpassa listan över dina favoritaktiviteter*, sidan 55).

Obs!: Vissa aktiviteter visas i mer än en kategori.



Kategori	Aktiviteter
Utomhus	Äventyrslopp, ArcheryX, Bouldering, Discgolf, Expedition, Fiske, Golf, Vandring, Ridning, Jakt, Inlines, Bergsklättring, Rucking, Gång
Löpning	Inomhusbana, Kör, Banlöpning, Trailrun, Löpband, Hinderlopp, Ultralöpning, Virtuell löpning
Cykling	Cykling, Cykelpendling, Cykling inne, Cykeltour, BMX, Cykelcross, eBike, Elmountainbike, Gruscykling, Mountainbike, Landsvägscykling
Simning	Öppet vatten, Simbassäng
Multisport	Blandat pass, Swimrun, Triathlon
Gym	Boxning, Konditionsträning, Klättring inomhus, Crosstrainer, Trappsteg, HIIT (Högintensiv intervallträning), Hopprep, MMA, Rörlighet, Pilates, Trappmaskin, Styrka, Gå inomhus, Längdskidåkning inomhus, Yoga
Dykning	Fridyk, Dykning, Snorkel
Vintersport	Offpiståkning, Offpiståkning snowboard, Skridskoåkning, Skidåkning, Snowboard, Skoteråkning, Snöskovandring, Klassisk stil, Fristil
Vattensport	Båt, Kajak, Kiteboard, Segla, Segelexpedition, Seglingstävling, Paddelbräda, Surf, Tube, Wakeboard, Wakesurfing, Vattenskidor, Forsränning, Vindsurfing
Lagsporter	Amerikansk fotboll, Baseboll, Basket, Kricket, Landhockey, Hockey, Lacrosse, Rugby, Fotboll, Softboll, Volleyboll, Ultimate disc
Racketsporter	Badminton, Padel, Pickleball, Plattformstennis, Racketboll, Squash, Pingis, Tennis
Motorsporter	Fyrhjuling, Motocross, Motorcykel, Overland
Rodd	Rodd, Rodd inomhus
Annan	Andningsterapi, Spel, Jumpmaster, Meditation, Tempoträning, Spåra mig

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs). Mer information om GPS finns på garmin.com/aboutGPS.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter**.
3. Välj ett alternativ:
   - Välj en aktivitet från dina favoriter.
   - Bläddra till listan **Mer** aktiviteter, välj en aktivitetskategori och välj en aktivitet.
4. Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills GPS-statusfältet blir fullt.

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

   Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet (*Ladda klockan*, sidan 143).
- När du har valt en aktivitet trycker du på innan du startar aktivitetstimern och bläddrar sedan för att visa och uppdatera menyn för aktivitetsstatus.

  TIPS: Under en aktivitet kan du hålla ned och svepa nedåt från skärmens överkant för att visa menyn för aktivitetsstatus.
- Tryck på för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.

  Du kan välja för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter som har stöd för manuella varv, manuellt sportbyte och automatiskt sportbyte.
- Tryck på eller för att visa ytterligare datasidor.
- Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.

  TIPS: Du kan svepa nedåt från den övre delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen under en aktivitet.
- Svep åt höger eller vänster för att visa musikkontroller eller aktivitetsinställningar.

- Under en aktivitet håller du ned och väljer **Ändra sport** för att övergå till en annan aktivitetstyp.
  När aktiviteten omfattar två eller fler sporter registreras den som en multisportaktivitet.
- Håll ned , välj aktivitetsinställningarna och välj **Strömläge** för att använda ett strömsparläge för att förlänga batteritiden (*Anpassa strömlägen*, sidan 135).

Tips för att förbättra GNSS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin® konto:
  - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express™ programmet.
  - Synkronisera enheten med Garmin Connect™ appen med hjälp av din Bluetooth® aktiverade telefon.
  - Anslut enheten till ditt Garmin konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi® nätverk.

  När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.
- Använd klockband som inte har metalldelar nära boetten, till exempel i silikon.

Stoppa en aktivitet

Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

1. Tryck på .
2. Välj ett alternativ:
   - Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
   - Om du vill växla till nästa aktivitetstyp under ett **Blandat pass** väljer du **Nästa aktivitet** (*Registrera ett blandat pass*, sidan 40).
   - Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara** och väljer ett alternativ.
     Obs!: När du har sparat aktiviteten kan du ange självutvärderingsdata (*Utvärdera en aktivitet*, sidan 25).
   - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
   - Om du vill spara aktiviteten och starta eller avsluta en Garmin Epic väljer du **Spara och starta Epic** eller **Spara och avsluta Epic** (*Starta en Garmin Epic*, sidan 20).
   - För att markera ett varv väljer du **Varv**.
     Du kan välja för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter.
   - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start** > **TracBack**.
     Obs!: Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
   - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start** > **Rutt**.
     Obs!: Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
   - Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtningspuls** och väntar medan timern räknar ned (*Återhämtningspuls*, sidan 78).
   - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort** och trycker på .

   Obs!: När du har stoppat aktiviteten sparar klockan den automatiskt efter 30 minuter.

Utvärdera en aktivitet

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

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för vissa aktiviteter (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57).

1. När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** (*Stoppa en aktivitet*, sidan 25).
2. Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.
   Obs!: Du kan välja för att hoppa över självutvärderingen.
3. Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect™ appen.

Utomhusaktiviteter

Rucking

Du kan ställa in packvikt och träningsmål för din ruckingaktivitet.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Rucking**.

3 Välj ett alternativ:
   - Om det här är din första ruckingaktivitet anger du packningens vikt.
   - Om du har gjort en ruckningaktivitet tidigare trycker du på ◯ och väljer **Packningens vikt** > **Redigera vikt**.
4 Tryck på ◯ och välj **Träning**.
5 Välj ett träningsmål (valfritt):
   - Om du vill ange ett träningsmål baserat på ett eller två alternativ väljer du **Ställ in ett mål** (*Ställa in ett träningsmål*, sidan 14).
   - Om du vill använda målkalkylatorn för tid, distans, tempo, kalorier och packvikt väljer du **Målkalkylator** (*Använda målkalkylatorn för rucking*, sidan 26).

   När du har ställt in ett mål uppmanar klockan dig att lägga till en returrutt så att du kan navigera tillbaka till startpunkten.
6 Om det behövs väljer du ✔ för att inkludera navigering tillbaka till start när du når halvvägspunkten.
7 Tryck på ◯ för att starta aktivitetstimern.
8 När du är klar med aktiviteten trycker du på ◯ och väljer **Spara**.

Använda målkalkylatorn för rucking

Målkalkylatorn för rucking använder packvikt, distans, tid, tempo och kalorimål för att skapa ett träningspass åt dig. När du anger en packvikt och två mål beräknar klockan de värden som krävs för de två återstående målen.

1 Tryck på ◯ på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Rucking**.
3 Tryck på ◯ och välj **Träning** > **Målkalkylator**.
4 Välj **Input 1** och välj ett träningsmål.
5 Välj **Input 2** och välj ett träningsmål.
6 Välj **Packningens vikt** och ange en vikt.
   Klockan visar de värden som krävs för de två återstående träningsmålen högst upp på skärmen.
7 Välj **Nollställ** för att ta bort värdena och börja om (valfritt).
8 Välj **Ställ in som mål** om du vill använda beräkningen som träningsmål.
9 Om det behövs väljer du ✔ för att inkludera navigering tillbaka till start när du når halvvägspunkten.
10 Tryck på ◯ för att starta aktivitetstimern.
11 När du är klar med aktiviteten trycker du på ◯ och väljer **Spara**.

Golf

Spela golf

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf (*Ladda klockan*, sidan 143).

1 Tryck på ◯ på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Golf**.
   Enheten hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.
4 Vid behov ställer du in din driverlängd.
5 Välj ✔ om du vill ange score.
6 Välj tee-ruta.
   Skärmen med hålinformation visas.



1	Nummer på aktuellt hål.
2	Par för hålet.
3	Karta över hålet. Färgade punkter anger layup-avstånd till flaggan i meter eller yard. Rött är 100, vitt är 150, blått är 200 och gult är 250.
4	Driverlängd från tee-rutan.
5	Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen.

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

7 Välj ett alternativ:

- Tryck på greenens främre, mittre eller bakre del för att visa PlaysLike avståndet (*PlaysLike avståndsikoner*, sidan 29).
- Tryck på • eller för att visa ytterligare data, inklusive ditt handicap och PlaysLike-faktorer.
- Tryck på kartan om du vill visa fler detaljer eller mäta avstånd med peka på mätpunkt (*Mäta avstånd med Peka på mätpunkt*, sidan 29).
- Tryck på kartan och välj • eller för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder.
- Tryck på för att öppna golfmenyn (*Golfmeny*, sidan 27).

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

Golfmeny

Under en runda kan du trycka på för att komma åt fler funktioner i golfmenyn.

Visa kartan: Öppnar kartan när klockan är i läget med Stora siffror.

Visa green: Ställ in flaggans plats för att få mer exakt avståndsmätning (*Flytta flaggan*, sidan 28).

Virtuell caddie: Be om en klubbrekommendation från den virtuella caddien (*Virtuell caddie*, sidan 28).

Ändra hål: Ändrar hålet manuellt.

Byt green: Byter green när det finns flera greener för ett hål.

Scorekort: Öppnar scorekortet för rundan (*Registrera score*, sidan 30).

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

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

Vind: Öppnar en pekare som visar vindriktningen och hastighet i förhållande till flaggan (*Visa vindhastighet och -riktning*, sidan 31).

Information om runda: Visar registrerad tid, distans och antal steg som gåtts. Detta startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda.

Mät slag: Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen (*Visa uppmätta slag*, sidan 30). Du kan även registrera slag manuellt (*Mäta slag manuellt*, sidan 30).

Klubbstatistik: Visar statistik med varje golfklubba, liksom information om distans och noggrannhet. Visas när du parar ihop kompatibla Approach® klubbspårningssensorer eller aktiverar inställningen Prompt för klubba.

Anpassade mål: Sparar en plats, som ett objekt eller ett hinder, för det aktuella hålet (*Spara anpassade mål*, sidan 31).

Lägg till de sista nio hålen: Lägger till de sista nio hålen när du spelar på en niohålsbana, så att du kan spela en hel runda.

SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG: Visar tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus för den aktuella dagen.

Inställningar: Anpassar aktivitetsinställningarna för golf (*Golfinställningar*, sidan 28).

Avsluta runda: Avslutar den aktuella rundan.

Golfinställningar

Under en runda kan du trycka på och välja **Inställningar** för att anpassa golfinställningarna.

Scoreinställningar: Gör att du kan ställa in scorealternativen (*Scoringinställningar*, sidan 30).

Driverlängd: Ställer in tillryggalagd medelsträcka för bollen från tee-rutan på din drive. Distansen för drivern visas som en båge på kartan.

PlaysLike: Ställer in preferenser för avståndsfunktionen ”motsvarande avstånd”, som visar justerade avstånd till greenen när du spelar golf (*PlaysLike avståndsikoner*, sidan 29).

Virtuell caddie: Du kan välja automatiska eller manuella klubbrekommendationer från den virtuella caddien. Visas när du har spelat fem golfrundor, spårat klubborna och överfört scorekort till Garmin Golf™ appen.

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

Tävlingsläge: Avaktiverar distansfunktionerna PinPointer och PlaysLike. De här funktionerna är inte tillåtna under sanktionerade turneringar eller rundor för handicapberäkning.

Golfdistans: Ställer in måttenheten för avstånd när du spelar golf.

Vindhastighet för golf: Ställer in den måttenhet för vindhastighet när du spelar golf.

Klubbregistrering: Gör att du kan ställa in kompatibla Approach® klubbspårningssensorer. Prompt för klubba uppmanar dig att ange vilken golfklubba du använde efter varje detekterat slag för att registrera din klubbstatistik (*Registrera statistik*, sidan 30).

Satelliter: Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten (*Satellitinställningar*, sidan 62).

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

Pekskärm: Aktiverar pekskärmen under golfaktiviteten.

Para ihop avståndsmätare: Gör att du kan para ihop klockan med din kompatibla avståndsmätare.

Flytta flaggan

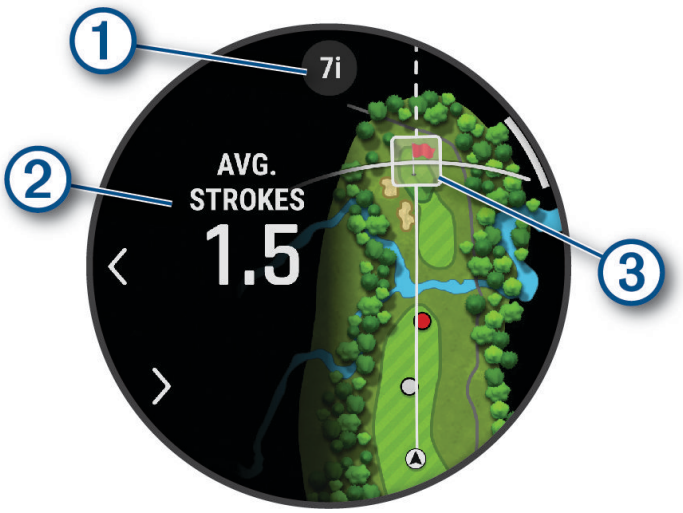
Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

1. På hålinformationssidan trycker du på .
2. Välj **Visa green**.
3. Använd vid behov skjutreglaget på skärmens högra sida för att zooma in eller ut.
4. Tryck på eller dra för att flytta flaggan.
5. Tryck på .

   Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att visa flaggans nya plats. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

Virtuell caddie

Innan du kan använda den virtuella caddien måste du spela fem rundor med Approach® klubbspårningssensorer eller aktivera inställningen Prompt för klubba (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57) och överföra dina scorekort. För varje runda måste du ansluta till en ihopparad smartphone med hjälp av appen Garmin Golf™. Rekommendationer baserat på hål, vinddata och dina tidigare prestationer med varje klubba visas med hjälp av den virtuella caddien.



1	Visar rekommenderad klubba eller klubbkombination för hålet. Du kan välja ❮ eller ❯ för att visa andra klubbalternativ.
2	Visar medelantalet slag som förväntas ta poäng med klubbrekommendationen.
3	• På en fēnix® 9/9 Pro AMOLED-klocka: visar slagspridningsområdet för nästa slag med klubbrekommendationen baserat på slaghistoriken med klubban. **Obs!:** Om slagspridningsområdet överlappar med greenen visas slagets chanser att nå greenen som en procentsats. • På en fēnix 9 Pro Solar-klocka: visar siktriktningen för nästa slag med klubbrekommendationen baserat på slaghistoriken med klubban.

PlaysLike avståndsikoner

Funktionen PlaysLike avstånd tar hänsyn till höjdförändringar på banan, vindhastigheten, vindriktningen och luftdensiteten genom att visa det justerade avståndet till greenen. Under en runda kan du trycka på ett avstånd till greenen för att se PlaysLike avståndet. Du kan svepa uppåt eller trycka på för att se hur mycket avståndet har ändrats på grund av var och en av dessa faktorer.

TIPS: Du kan konfigurera vilka data som tas med i PlaysLike justeringarna i aktivitetsinställningarna (*PlaysLike inställningar*, sidan 29).

▲: Avståndet är längre än förväntat.

■: Avståndet blir som förväntat.

▼: Avståndet är kortare än förväntat.

: Skillnaden i avstånd på grund av höjdförändringar.

: Skillnaden i avstånd på grund av vindhastighet och -riktning.

: Skillnaden i avstånd på grund av luftdensiteten.

PlaysLike inställningar

Under en runda trycker du på och väljer **Inställningar** > **PlaysLike**.

Vind: Vindhastighet och -riktning inkluderas i justeringarna för PlaysLike avstånd.

Väder: Luftdensiteten inkluderas i justeringarna för PlaysLike avstånd.

Hemförhållanden: Gör att du manuellt kan ändra de inställningar för höjd, temperatur och luftfuktighet som används för luftdensiteten.

Obs!: Det kan vara bra att ställa in väderförhållanden som stämmer överens med hur det är där du brukar spela. Om de inte överensstämmer med förhållandena på dina normala banor kan justeringarna för luftdensitet verka felaktiga.

Mäta avstånd med Peka på mätpunkt

Under pågående spel kan du använda Peka på mätpunkt för att mäta avståndet till en viss punkt på kartan.

1 Tryck på kartan när du spelar golf.

2 Tryck eller dra för att placera mätpunktscirkeln .

Du kan visa avståndet från din nuvarande position till mätpunktscirkeln och från mätpunktscirkeln till flaggans plats.

3 Använd vid behov skjutreglaget på skärmens högra sida för att zooma in eller ut.

Visa uppmätta slag

Enheten har automatisk avkänning och registrering av slag. Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slaglängden så att du kan visa den senare.

TIPS: Automatisk avkänning av slag fungerar bäst när du bär enheten på din främre handled och får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på puttar. För att upptäcka puttar automatiskt måste du använda ett Approach® tillbehör för klubbspårning och aktivera klubbspårning (*Golfinställningar*, sidan 28).

1 När du spelar golf trycker du på .

2 Välj **Mät slag**.

Din senaste slaglängd visas.

Obs!: Längden återställs automatiskt när du slår iväg bollen igen, gör en putt på green eller går vidare till nästa hål.

3 Tryck på och välj **Tidigare slag** för att visa alla registrerade slaglängder.

Avståndet från det senaste slaget visas också längst upp på hålinformationssidan.

Mäta slag manuellt

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

1 Slå ett slag och se var bollen landar.

2 På hålinformationssidan trycker du på .

3 Välj **Mät slag**.

4 Tryck på .

5 Välj **Lägg till slag** > ✔.

6 Om nödvändigt anger du klubban som du använde för slaget.

7 Gå eller kör till bollen.

Nästa gång du slår ett slag registrerar klockan det senaste slagets avstånd automatiskt. Om nödvändigt kan du lägga till ytterligare ett slag manuellt.

Registrera score

1 På hålinformationssidan trycker du på .

2 Välj **Scorekort**.

Scorekortet visas när du är på greenen.

3 Tryck på • eller för att bläddra bland hålen.

4 Tryck på för att välja ett hål.

5 Tryck på • eller för att ange resultatet.

Ditt totala resultat har uppdaterats.

Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik (*Scoringinställningar*, sidan 30).

1 Välj ett hål från scorekortet.

2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och tryck sedan på .

3 Ange antalet puttar och tryck på .

Obs!: Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.

4 Vid behov, välj ett alternativ:

Obs!: Om du befinner dig på ett par 3-hål visas inte information om fairway.

- Om bollen träffar fairway väljer du **På fairway**.
- Om bollen missade fairway väljer du **Miss åt höger** eller **Miss åt vänster**.

5 Ange vid behov antalet pliktslag.

Scoringinställningar

Under en runda ska du trycka på och välja **Inställningar** > **Scoreinställningar**.

Scoringmetod: Ändrar vilken metod enheten använder för att ange score.

Handicap-score: Aktivera handicap-score.

Ange handicap: Ställer in ditt handicap när handicap-score är aktiverat.

Visa score: Visar din totala poäng för rundan högst upp på scorekortet (*Registrera score*, sidan 30).

Spåra statistik: Aktiverar statistikspårning för antal puttar, greenträffar och fairwayträffar medan du spelar golf.

Pliktslag: Aktiverar spårning av pliktslag under golfspel (*Registrera statistik*, sidan 30).

Förslag: Aktiverar frågan i början av en runda som frågar om du vill ange score.

Om Poängbogey

När du väljer Poängbogey som scoringmetod (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

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

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

Visa vindhastighet och -riktning

Vindfunktionen är en pekare som används till att visa vindhastighet och -riktning i förhållande till flaggan. Om du vill använda vindfunktionen måste det finnas en anslutning i appen Garmin Golf™.

1. Tryck på ◌ under en runda.
2. Välj **Vind**.

   Pilen pekar i vindriktningen relativt flaggan.

   TIPS: Du kan även visa vindhastighet och -riktning med vindikonen på hålvyskärmen (*Spela golf*, sidan 26).

Visa riktningen till flaggan

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

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

1. Välj ◌ när du spelar en runda.
2. Välj **PinPointer**.

   Pilen pekar mot flaggans plats.

Spara anpassade mål

När du spelar en runda kan du spara upp till fem anpassade mål för varje hål. Det kan vara praktiskt att spara ett mål för registrering av föremål eller hinder som inte visas på kartan. Du kan visa avstånden till målen från skärmen med hinder och layups (*Spela golf*, sidan 26).

1. Stå nära det mål du vill spara.

   Obs!: Du kan inte spara ett mål som är långt ifrån det nu valda hålet.
2. På hålinformationssidan trycker du på ◌.
3. Välj **Anpassade mål**.
4. Välj en måltyp.

Läge med stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålinformationssidan.

1. Tryck på ◌ under en runda.
2. Välj **Inställningar** > **Stora siffror**.



Avstånden till den främre, mittre och bakre delen av greenen visas med stort teckensnitt på hålinformationssidan.

3 Tryck på eller för att visa ytterligare data, t.ex. ditt handicap. Data inkluderar även PlaysLike avståndet till mitten av greenen samt vindhastighet och vindriktning.

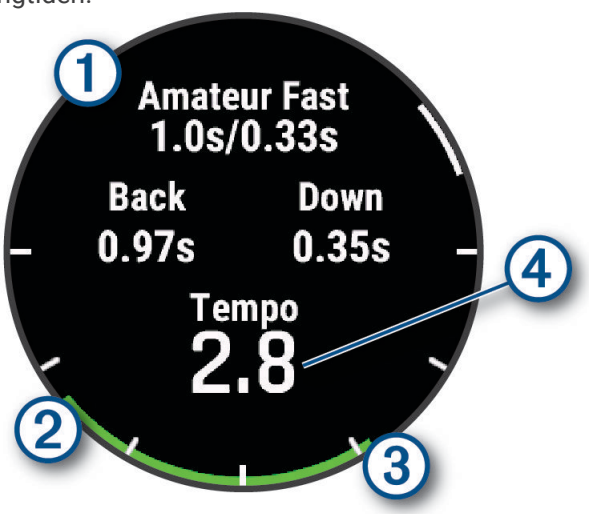
Svingtempoträning

Med aktiviteten Tempoträning får du hjälp med att göra en mer konsekvent golfsving. Enheten mäter och visar tiden för din baksving och nedsving. Enheten visar också ditt svingtempo. Svingtempot är tiden för baksvingen dividerat med tiden för nedsvingen uttryckt som ett förhållande. Ett förhållande på 3 till 1, eller 3,0 är det idealiska svingtempot baserat på studier av professionella golfare.

Det idealiska svingtempot

Du kan uppnå det idealiska 3:0-tempot med hjälp av olika svingtider, t.ex. 0,7 sek/0,23 sek eller 1,2 sek./0,4 sek. Alla golfspelare kan ha ett unikt svingtempo som grundas på deras skicklighet och erfarenhet. Garmin® tillhandahåller sex olika svingtider.

Enheten visar ett diagram som anger om svingtiden för din bak- eller nedsving är för snabb, för långsam eller precis rätt för den inställda svingtiden.



1	Valda tider (förhållande mellan baksvings- och nedsvingstid)
2	Baksvingstid
3	Nedsvingstid
4	Ditt tempo
	Bra tid

	För långsamt
	För snabbt

För att hitta den idealiska svingtiden ska du börja med den långsammaste svingtiden och prova den under några golfsvingar. När tempodiagrammet kontinuerligt visar grönt för din baksvings- och nedsvingstid kan du fortsätta med nästa svingtid. När du hittar en tid som känns bekväm kan du använda den för att åstadkomma jämnare svingar och jämnare resultat.

Analysera ditt svingtempo

Du måste slå en boll för att se ditt svingtempo.

1. Tryck på .
2. Välj **Aktiviteter** > **Annan** > **Tempoträning**.
3. Tryck på .
4. Välj **Inställningar** > **Svinghastighet** och välj ett alternativ.
5. Utför en full sving och slå bollen.

   Klockan visar din svinganalys.

Visa tipssekvensen

Första gången du använder aktiviteten Tempoträning visar klockan en tipssekvens för att förklara hur svingen analyseras.

1. Under aktiviteten trycker du på .
2. Välj **Tips**.
3. Tryck på för att visa nästa tips.

Registrera en boulderingaktivitet

Du kan registrera leder under en boulderingaktivitet. En led är en klätterstig längs en stor sten eller klippformation.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Bouldering**.
3. Välj ett klassificeringssystem.

   Obs!: Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder klockan det här klassificeringssystemet. Bläddra ned, välj aktivitetsinställningar och sedan **Klassificeringssystem** om du vill byta system.
4. Välj svårighetsgrad för leden.
5. Tryck på för att starta ruttimern.
6. Starta den första leden.
7. Tryck på för att avsluta rutten.
8. Välj ett alternativ:
   - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
   - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
   - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
9. När du har vilat färdigt trycker du på för att påbörja nästa rutt.
10. Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
11. Efter sista rutten trycker du på för att stoppa ruttimern.
12. Välj **Spara**.

Starta en expedition

Du kan använda aktiviteten **Expedition** för att förlänga batteriets livslängd när du registrerar en flerdagsaktivitet.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Expedition**.
3. Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.

   Enheten går in i energisparläge och samlar in GPS-spårpunkter en gång i timmen. För att maximera batteriets livslängd stänger enheten av alla sensorer och tillbehör, inklusive anslutningen till din smartphone.

Spela in en spårpunkt manuellt

Under en expedition spelas spårpunkter in automatiskt baserat på valt inspelningsintervall. Du kan spela in en spårpunkt manuellt när som helst.

1. Under en expedition trycker du på .
2. Välj **Lägg till punkt**.

Visa spårpunkter

1. Under en expedition trycker du på .
2. Välj **Visa punkter**.
3. Välj en spårpunkt i listan.
4. Välj ett alternativ:
   - Om du vill börja navigera till spårpunkten väljer du **Gå till**.
   - Om du vill visa detaljerad information om spårpunkten väljer du **Information**.

Registrera en ArcheryX-aktivitet

Du kan registrera dina skott, hur stadigt du håller bågen, skjuttid med mera under en ArcheryX-aktivitet. Du kan jämföra skjutpass och hålla koll på förbättringar med appen ShotView™ (*Appen ShotView™*, sidan 111).

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **ArcheryX**.
3. Välj ett alternativ:
   - För att utföra den första konfigurationen väljer du **Kom igång** och följer instruktionerna på skärmen.
   - Om du vill byta till en inomhus- eller utomhusaktivitet väljer du **Typ** och väljer ett alternativ.
   - Kalibrera utrustningen genom att välja **Registrera kalibreringsskott** och följa instruktionerna på skärmen.
     Obs!: Vi rekommenderar att du registrerar ett kalibreringsskott första gången du använder en ny båge.
4. Tryck på för att starta aktivitetstimern.
5. Placera klockan på handleden och håll i bågen och börja registrera slag.
   Efter varje slag kan du bläddra nedåt för att visa mer data, t.ex. diagram över dina slag och information om sikte.
6. Om det behövs håller du intryckt och **Ta bort senaste skott**.
7. Efter sista skottet trycker du på och väljer **Spara**.

Fiska

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Fiske**.
3. Tryck på .
4. Tryck på och välj ett alternativ:
   - Om du vill lägga till fångsten till fiskräkningen och spara platsen väljer du **Spara fångst**.
   - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
   - Om du vill ställa in en intervalltimer, sluttid eller påminnelse för sluttid för aktiviteten väljer du **Fisktimers**.
   - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
   - Om du vill se sparade platser väljer du **Sparade platser**.
   - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
   - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och sedan ett alternativ (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57).
5. När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer **Avsluta fiskaktivitet**.

Jaga

Du kan spara platser som är relevanta för jakten och visa en karta över sparade platser. Under en jaktaktivitet använder enheten ett GNSS-läge som sparar batteritid.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Jakt**.
3. Tryck på och välj **Starta jakt**.

4 Tryck på och välj ett alternativ:
   - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
   - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
   - Om du vill visa platser som sparats under jaktaktiviteten väljer du **Jaktplatser**.
   - Om du vill visa alla tidigare sparade platser väljer du **Sparade platser**.
   - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
   - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och väljer ett alternativ (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57).
5 När du är klar med jakten trycker du på och väljer **Avsluta jakt**.

Löpning

Springa på bana

Innan du ger dig ut på en löprunda på bana ska du se till att du springer på en standardbana som är 400 m lång.

Du kan använda banlöpningsaktiviteten för att registrera dina data för banlöpning utomhus, inklusive distans i meter och varvtider.

1 Stå på utomhusbanan.
2 Tryck på på urtavlan.
3 Välj **Aktiviteter** > **Löpning** > **Banlöpning**.
4 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
5 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 8.
6 Välj **Bannummer**.
7 Välj ett bannummer.
8 Tryck på .
9 Spring runt banan.
10 När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer **Spara**.

Tips för registrering av banlöpning

Bandatabasen från Garmin® innehåller över 10 000 banor från hela världen.

- Vänta tills klockan tar emot satellitsignaler innan du startar banlöpning.
- Om klockan inte känner igen banan ska du springa fyra varv för att kalibrera din bandistans.
  Du bör springa lite förbi startpunkten för att slutföra varvet.
- Spring varje varv på samma bana.
  Obs!: Det förvalda Auto Lap® avståndet är 1 600 m, dvs. fyra varv runt banan.
- Om du springer på en annan bana än bana 1 anger du banans nummer i aktivitetsinställningarna.

Ut och springa en virtuell löptur

Du kan para ihop klockan med den kompatibla tredjepartsappen för att överföra tempo-, puls- eller kadensdata.

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** > **Löpning** > **Virtuell löpning**.
3 På surfplattan, din bärbara dator eller smartphone kan du öppna Zwift™ appen eller en annan virtuell träningsapp.
4 Följ instruktionerna på skärmen för att starta en löpningsaktivitet och para ihop enhterna.
5 Tryck på för att starta aktivitetstimern.
6 När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer **Spara**.

Kalibrera löpbandsdistansen

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

1 Börja en löpbandsaktivitet (*Starta en aktivitet*, sidan 24).
2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 2,4 km (1,5 miles).
3 När du är klar med aktiviteten trycker du på för att stoppa aktivitetstimern.

4 Välj ett alternativ:
   - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**.
     Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
   - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalibrera och spara** > ✔.
5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

Registrera en ultralöpningsaktivitet

1 Tryck på ◯ på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** > **Löpning** > **Ultralöpning**.
3 Tryck på ◯ om du vill starta aktivitetstimern.
4 Börja springa.
5 Tryck på ◯ för att registrera ett varv och starta vilotimern.
   TIPS: Du kan konfigurera hur inställningen Automatisk vila registrerar vilomellantider och varv (*Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning*, sidan 36)).
6 När du har vilat färdigt trycker du på ◯ för att återuppta löpningen.
7 Tryck på ◯ eller ◯ för att visa ytterligare datasidor (valfritt).
8 När du är klar med aktiviteten trycker du på ◯ och väljer **Spara**.

Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning

Du kan anpassa alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten Ultralöpning.

Status: Aktiverar automatisk registrering av mellanvila.

Start av vila: Startar vilotimern automatiskt när du slutar springa. Du kan använda alternativet Endast manuell för att enbart starta vilotimern när du trycker på ◯.

Slut på vila: Ställer in det tempo som krävs för att avsluta en mellanvila.

Minsta tid: Ställer in tiden innan en mellanvila börjar eller slutar.

LAP-knapp: Ställer in knappen ◯ att registrera ett varv och starta vilotimern, endast starta vilotimern eller endast registrera ett varv.

Registrera en hinderbaneaktivitet

När du deltar i ett hinderbanelopp kan du använda aktiviteten Hinderlopp för att registrera tiden på varje hinder och löptid mellan olika hinder.

1 Tryck på ◯ på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** > **Löpning** > **Hinderlopp**.
3 Tryck på ◯ om du vill starta aktivitetstimern.
4 Tryck på ◯ för att manuellt markera början och slutet av varje hinder.
   Obs!: Du kan konfigurera inställningen för **Hinderspårning** så att du sparar hindrets plats från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller.
5 När du är klar med aktiviteten trycker du på ◯ och väljer **Spara**.

PacePro™ träning

Många löpare gillar att ha på sig ett tempoband under ett lopp för att uppnå sina tävlingsmål. Med PacePro funktionen kan du skapa ett anpassat tempoband baserat på distans och tempo eller distans och tid. Du kan också skapa ett tempoband för en känd bana för att optimera din tempoansträngning baserat på höjdförändringar.

Du kan skapa en PacePro plan med Garmin Connect™ appen. Du kan förhandsgranska mellantiderna och höjdprofilen innan du springer banan.

Hämta en PacePro™ plan från Garmin Connect™

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto (*Garmin Connect™*, sidan 107)).

1 Välj ett alternativ:
   - Öppna appen Garmin Connect och välj •••.
   - Gå till **connect.garmin.com**.
2 Välj **Träning och planering** > **PacePro-tempostrategier**.

3 Följ anvisningarna på skärmen för att skapa och spara en PacePro plan.
4 Välj eller **Skicka till enhet**.

Skapa en PacePro™ plan på klockan

Innan du kan skapa en PacePro plan på klockan måste du skapa en bana (*Skapa en bana på Garmin Connect™*, sidan 124).

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** och välj en löpningsaktivitet utomhus.
3 Bläddra nedåt för att välja **Träning** > **PacePro-program** > **Skapa ny**.
4 Välj en bana.
5 Välj ett alternativ:
   - Välj **Måltempo** och ange ditt måltempo.
   - Välj **Måltid** och ange din måltid.

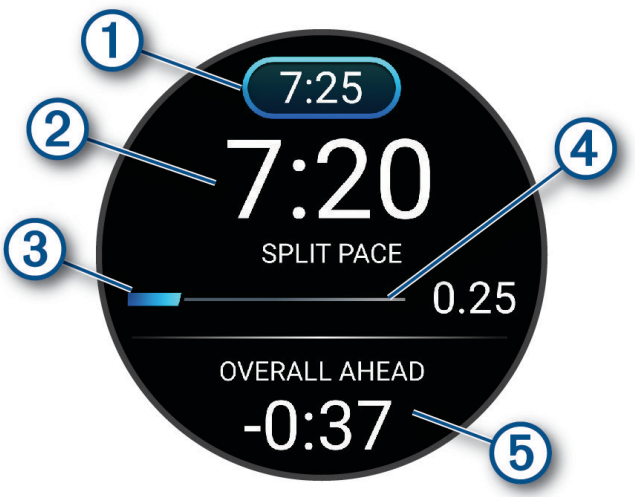
   Bläddra nedåt för att visa ditt anpassade tempoband och förhandsgranska mellantiderna.
6 Tryck på .
7 Välj ett alternativ:
   - Välj **ANVÄND PLAN** för att starta planen.
   - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
   - Välj **Ta bort** om du vill ta bort planen.

Starta en PacePro™ plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect™ konto eller skapa en PacePro plan i klockan (*Skapa en PacePro™ plan på klockan*, sidan 37).

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
3 Bläddra nedåt för att välja **Träning** > **PacePro-program**.
4 Välj en plan.

   TIPS: Du kan bläddra nedåt för att förhandsgranska mellantider och höjdprofilen innan du godkänner PacePro planen.
5 Tryck på .
6 Välj **ANVÄND PLAN** för att starta planen.
7 Om nödvändigt väljer du för att aktivera bannavigering.
8 Tryck på för att starta aktivitetstimern.



1	Måltempo för mellantid
2	Nuvarande tempo för mellantid

③	Slutförandeförlopp för mellantiden
④	Återstående distans för mellantiden
⑤	Total tid före eller efter måltiden

TIPS: Du kan hålla ned • och välja **Stoppa PacesPro** > ✓ för att stoppa PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

Simning

Obs!: Klockan har pulsmätning på handleden aktiverad för simaktiviteter. Klockan är också kompatibel med pulsmätare med bröstrem, till exempel tillbehör i HRM-Pro™ serien. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

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

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

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

Kritisk simhastighet (CSS): Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect™ konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält (*Anpassa datasidorna*, sidan 56).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsim
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (*Träna med träningsloggen*, sidan 39)

Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på för att registrera ett intervall under simning på öppet vatten.
- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.

  Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas. Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder klockan den här bassänglängden. Du kan bläddra nedåt för att välja aktivitetsinställningarna och välja **Bassänglängd** om du vill ändra storleken.
- För att få rätt resultat simmar du hela bassänglängden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.
- Tryck på för att registrera vila under simning i bassäng (*Automatisk vila och manuell vila för simning*, sidan 38).

  Klockan registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Hjälp klockan att räkna längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.
- Under övningar måste du antingen pausa aktivitetstimern eller använda funktionen för träningsloggning (*Träna med träningsloggen*, sidan 39).

Automatisk vila och manuell vila för simning

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

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

Om du i stället vill använda manuell vila kan du stänga av den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57). Under en simaktivitet kan du manuellt markera ett vilointervall genom att trycka på . Simdata registreras inte under ett vilointervall.

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

Träna med träningsloggen

Träningsloggfunktionen är bara tillgänglig för simning i bassäng. Du kan använda träningsloggfunktionen för att manuellt spela in sparkset, enarmssimning eller annan typ av simning som inte är något av de fyra huvudsimsätten.

1. Under simaktiviteten i bassängen bläddrar du uppåt eller nedåt för att visa träningsloggsidan.
2. Tryck på för att starta träningstimern.
3. Tryck på när du har avslutat ett träningsintervall.
   Träningstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
4. Välj en distans för den avslutade träningen.
   Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
5. Välj ett alternativ:
   - Om du vill starta ett nytt träningsintervall trycker du på .
   - Om du vill starta ett simintervall bläddrar du uppåt eller nedåt för att återgå till simträningssidorna.

   När du har slutfört intervallet går aktiviteten in i viloläge.
6. Välj ett alternativ:
   - Om du vill återuppta aktiviteten trycker du på .
   - Avsluta aktiviteten genom att trycka på .

Cykling

Använda en indoor trainer

Innan du kan använda en kompatibel indoor trainer måste du para ihop den med klockan med Bluetooth® eller ANT+® teknik (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96).

Du kan använda klockan med en indoor trainer för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass. När du använder en inomhustrainer stängs GPS:en av automatiskt.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Cykling** > **Cykling inne**.
3. Håll in .
4. Välj **Smart Trainer-alternativ**.
5. Välj ett alternativ:
   - Välj **Fricykling** för att ge dig ut på en tur.
   - Välj **Följa träningspass** för att följa ett sparat träningspass (*Träningspass*, sidan 12).
   - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana (*Banor*, sidan 124).
   - Välj **Ställ in kraft** för att ställa in måleffektvärdet.
   - Välj **Ange lutning** för att ställa in det simulerade lutningsvärdet.
   - Välj **Ställ in motstånd** för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.
6. Tryck på för att starta aktivitetstimern.
   Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

Kraftvägledning

Du kan skapa och använda en kraftstrategi för att planera din ansträngning på en bana. fēnix® enheten använder din FTP, banans höjd och den beräknade tiden det tar dig att slutföra banan för att skapa en anpassad kraftvägledning.

Ett av de viktigaste stegen för att planera en framgångsrik kraftvägledningsstrategi är att välja ansträngningsnivå. Om du anstränger dig mer på banan ökar kraftrekommendationerna och om du väljer en lägre ansträngningsnivå minskar de (*Skapa och använda en kraftvägledning*, sidan 40). Det primära målet med en kraftvägledning är att hjälpa dig att slutföra banan baserat på vad som är känt om din förmåga, inte för att uppnå en specifik måltid. Du kan anpassa ansträngningsnivån under turen.

Kraftvägledningar är alltid kopplade till en bana och kan inte användas med träningspass eller segment. Du kan visa och redigera din strategi i Garmin Connect™-appen och synkronisera den med kompatibla Garmin® enheter. Den här funktionen kräver en kraftmätare som måste paras ihop med din enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96).

Skapa och använda en kraftvägledning

Innan du kan skapa en kraftvägledning måste du para ihop kraftmätaren med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96). Du måste också ha en bana inläst i Garmin Connect™-kontot (*Skapa en bana på Garmin Connect™*, sidan 124).

1. Från appen Garmin Connect väljer du •••.
2. Välj **Träning och planering** > **Kraftvägledning** > **Skapa Kraftvägledningsstrategi**.
3. Följ instruktionerna på skärmen för att skapa kraftvägledningen.
4. Välj .
5. Välj din klocka.
6. Tryck på på urtavlan.
7. På klockan väljer du en utomhuscyklingsaktivitet.
8. Bläddra nedåt för att välja **Träning** > **Kraftvägledning**.
9. Välj en kraftvägledning.
10. Tryck på och välj **ANVÄND PLAN**.

    TIPS: Du kan förhandsgranska kartan, höjdprofilen, ansträngning, inställningar och intervall. Du kan också justera ansträngning, terräng, körställning och växelvikt innan du börjar köra.

Multisport

Om du tävlar i triathlon, duathlon eller andra multisporter har du nytta av multisportaktiviteter, t.ex. Triathlon eller Swimrun. Under en multisportaktivitet kan du byta mellan aktiviteter och fortsätta visa den totala tiden. Du kan till exempel växla från cykling till löpning och se den totala tiden för cykling och löpning genom hela multisportaktiviteten.

Du kan anpassa en multisportaktivitet eller så kan du använda standardaktiviteten för triathlon som är inställd för standardtriathlon.

Registrera ett blandat pass

Du kan använda aktiviteten blandat pass till att registrera flera sporter i rad, utan att behöva avsluta en sport och starta en annan.

Alla aktiviteter är inte tillgängliga under ett blandat pass.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Multisport** > **Blandat pass**.
3. Välj en aktivitet.
4. Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.
5. När du har slutfört aktiviteten trycker du på för att stoppa aktivitetstimern.
6. Välj **Nästa aktivitet**.
7. Välj nästa aktivitet.
8. Upprepa steg 4–7 tills aktiviteten med blandat pass är klar.

   Medan aktivitetstimern är igång kan du svepa åt höger för att återgå till föregående aktivitet.
9. Tryck på för att stoppa aktivitetstimern.
10. Välj **Spara** > ✔.
11. Välj ett alternativ:
    - Bläddra för att visa tiden för varje sträcka i aktiviteten och prestationsmätningar för hela det blandade passet.
    - Tryck på för att visa fler alternativ, t.ex. aktivitetsdata för varje sträcka, eller för att ta bort aktiviteten.

Triathlonträning

När du deltar i ett triathlon kan du använda triathlonaktiviteten för att snabbt byta sportläge, ta tiden vid varje läge och spara aktiviteten.

1. Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** > **Multisport** > **Triathlon**.

3 Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.

Obs!: Första gången du startar en triathlonaktivitet kan du aktivera **Autom. sportändr.** så att klockan automatiskt upptäcker sportändringar och går vidare till nästa övergång eller sport (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57)

4 Om det behövs trycker du på i början och slutet av varje övergång.

Övergångsfunktionen är på som standard och övergångstiden registreras separat från aktivitetstiden. Övergångsfunktionen kan slås på eller av i triathlonaktivitetsinställningarna. Om övergångar är avstängda trycker du på för att ändra sport.

5 När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer **Spara**.

Skapa en multisportaktivitet

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** > **Ändra** > **Lägg till** > **Multisport**.
3 Välj en typ av multisportaktivitet eller välj **Egna** och ange ett namn.

Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra. Till exempel triathlon(2).

4 Välj två eller fler aktiviteter.
5 Välj ett alternativ:
- Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel välja om du ska ta med övergångar.
- Välj **Klar** för att spara och använda multisportaktiviteten.

Gymaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57).

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

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

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

Registrera en styrketräningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketräningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse. Du kan skapa och hitta träningspass för styrka på Garmin Connect™ kontot och skicka dem till klockan.

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** > **Gym** > **Styrka**.
3 Välj ett alternativ:
- Om du vill göra ett öppet träningspass väljer du **Fri**.

  TIPS: Du kan aktivera alternativet **Nedräkning för vila** så får du en varning efter en angiven vilotid.
- Om du vill följa ett strukturerat träningspass väljer du ett träningspass, bläddrar nedåt och väljer ett steg för att visa övningens animering (om tillgängligt). När har titta klart på träningspasset väljer du **Kör träningspass**.

  TIPS: Du kan välja **Mer** och visa den utrustning som krävs, redigera träningspasset och mycket annat innan du startar träningspasset.

4 Tryck på för att starta aktiviteten.
5 Starta ditt första set.

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

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

6 Tryck på för att avsluta setet och gå vidare till nästa övning, om sådan finns.

Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet.

7 Om det behövs redigerar du setet, antalet repetitioner och vikten som används för setet.
8 Om det behövs trycker du på när du har vilat klart för att starta nästa set.

9 Upprepa detta för varje styrketräningsset tills aktiviteten är slutförd.

TIPS: Under träningspasset kan du trycka på för att redigera tidigare set. För strukturerade träningspass finns alternativ för att hoppa över ett sett eller ändra nästa set.

10 Efter sista setet trycker du på och väljer **Avbryt pass**.

11 Välj **Spara**.

Registrera en HIIT-aktivitet

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

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** > **Gym** > **HIIT (Högintensiv intervallträning)**.

3 Om det behövs väljer du **HIIT-typ** och väljer ett alternativ:

- Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
- Välj **Timer för högintensiv intervallträning** > **AMRAP** för att registrera så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.
- Välj **Timer för högintensiv intervallträning** > **EMOM** för att registrera ett visst antal övningar varje minut på minuten.
- Välj **Timer för högintensiv intervallträning** > **Tabata** om du vill växla mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.
- Välj **Timer för högintensiv intervallträning** > **Egna** för att ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.
- Välj **Träningspass** för att följa ett sparat träningspass.

4 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.

5 Tryck på för att starta din första runda.

Klockan visar en nedräkningstimer och aktuell puls.

6 Om det behövs trycker du på för att gå till nästa runda manuellt eller vila.

7 När du är klar med aktiviteten trycker du på för att stoppa aktivitetstimern.

8 Välj **Spara**.

Registrera en inomhusklättringsaktivitet

Du kan registrera leder under en inomhusklättringsaktivitet. En led är en klätterstig längs en bergvägg inomhus.

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** > **Gym** > **Klättring inomhus**.

3 Välj ✔ för att registrera ledstatistik.

4 Välj ett klassificeringssystem.

Obs!: Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla intryckt, välja aktivitetsinställningar och sedan **Klassificeringssystem** om du vill byta system.

5 Välj svårighetsgrad för leden.

6 Tryck på .

7 Starta den första leden.

Obs!: När ledtimern är igång låser enheten automatiskt knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp klockan.

8 När du avslutar rutten går du ned på marken.

Vilotimern startas automatiskt när du står på marken.

Obs!: Om det behövs kan du trycka på för att avsluta leden.

9 Välj ett alternativ:

- Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
- Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
- Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.

10 Ange antalet fall för leden.

11 När du har vilat färdigt trycker du på för att starta nästa led.

12 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.

13 Tryck på .
14 Välj **Spara**.

Dykning

Dykvarningar

⚠ VARNING

- Dykfunktionerna i den här enheten är endast avsedda att användas av certifierade dykare. Den här enheten ska inte användas som enda dykdator. Underlåtenhet att ange lämplig dykrelaterad information i enheten kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.
- Överskrid inte den maximala dykdjupklassningen för enheten (*Specifikationer*, sidan 144).
- Se till att du till fullo förstår hur enheten används, vad som visas på enheten samt enhetens begränsningar. Om du har frågor som gäller användarhandboken eller enheten ska du alltid åtgärda alla avvikelser eller funderingar innan du dyker med enheten. Kom ihåg att det alltid är du som är ansvarig för din egen säkerhet.
- Det finns alltid en risk för tryckfallssjuka (DCI) för alla dykprofiler, även om du följer den dykplanering som du får från dyktabeller eller en dykenhet. Ingen procedur, dykenhet eller dyktabell tar bort risken för tryckfallssjuka eller syrgasförgiftning. En persons fysiologi kan variera från dag till dag. Den här enheten kan inte ta hänsyn till dessa variationer. Vi rekommenderar att du håller dig innanför de gränser som anges av den här enheten för att minimera risken för tryckfallssjuka. Du bör rådfråga en läkare om din kondition innan dykning.
- Använd alltid reservinstrument, inklusive en djupmätare, dränkbar tryckmätare samt timer eller klocka. Du bör ha tillgång till dekompressionstabeller när du dyker med den här enheten.
- Utför säkerhetskontroller före dyk, som att kontrollera att enheten fungerar på rätt sätt och inställningarna för den, skärmen, batterinivån, flasktrycket och utför bubbelkontroller för att kontrollera om slangarna eller anslutningarna läcker.
- Enheten ska inte delas av flera användare för dykningar. Dykprofiler är användarspecifika och att använda en annan dykares profil kan resultera i missvisande information som kan leda till personskada eller dödsfall.
- Av säkerhetsskäl ska du aldrig dyka ensam. Dyk med dykkompis, även om du har någon som övervakar dyket från ytan. Du bör också stanna kvar med andra personer under en längre tid efter ett dyk, eftersom möjlig uppkomst av tryckfallssjuka (DCI) kan vara fördröjd eller kan utlösas av aktiviteter vid ytan.
- För apnea krävs lämplig utbildning. Apnea i bassäng medför många av de risker som finns vid apnea i öppet vatten. Dyk aldrig ensam.
- Den här enheten är inte avsedd för kommersiella eller yrkesmässiga dykaktiviteter. Den är endast till för rekreationssyfte. Kommersiella eller yrkesmässiga dykaktiviteter kan utsätta användaren för extrema djup eller förhållanden som ökar risken för tryckfallssjuka.
- Dyk inte med en gasflaska om du inte personligen kontrollerat innehållet och själv angett det analyserade värdet i enheten. Underlåtenhet att kontrollera dykflaskans innehåll och att ange rätt gasvärden i enheten leder till felaktig information för dykplaneringen och kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.
- Att dyka med mer än en gasblandning utgör en mycket större risk än att dyka med endast en gasblandning. Misstag i samband med användning av flera gasblandningar kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.
- Se till att du alltid genomför en säker uppstigning. En snabb uppstigning ökar risken för tryckfallssjuka.
- Att avaktivera låsningsfunktionen för dekompression på enheten kan leda till en ökad risk för tryckfallssjuka, vilket kan leda till personskada eller dödsfall. Du inaktiverar den här funktionen på egen risk.
- Att bryta mot de dekompressionsstopp som krävs kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall. Gör aldrig en uppstigning över djupet för det dekompressionsstopp som visas.
- Gör alltid ett säkerhetsstopp mellan 3 och 5 meter (9,8 och 16,4 fot) i 3 minuter, även om inget dekompressionsstopp krävs.

Dyka

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter**.
3 Välj **Dykning** och välj **Dykning** eller **Fridyk**.

Obs!: Första gången du utför en dykaktivitet måste du välja kategorin **Dykning** innan du väljer en dyktyp. Den valda dyktypen läggs till i din lista över favoritaktiviteter (*Anpassa listan över dina favoritaktiviteter*, sidan 55).

4 Vänta med handleden utanför vattnet tills klockan hittar GPS-signal och statusfältet blir fullt (valfritt).

Klockan kräver GPS-signal för att kunna spara platsen du påbörjade dykningen på.

5 Granska inställningarna på sidan för kontroll inför nästa dyk och tryck på tills den primära dykdatasidan visas.

Obs!: Om det behövs kan du trycka på för att redigera alternativ för dykaktivitet, till exempel gas, vattentyp och varningar.

6 Gå ned för att påbörja dykningen.

Aktivitetstimern startar automatiskt när du når ett djup på 1,2 m (4 fot).

Obs!: Om du startar ett dyk utan att välja dykläge använder klockan det senast valda dykläget och inställningarna, och platsen för där du gick i sparas inte.

7 Välj ett alternativ:

- Tryck på för att bläddra mellan datasidorna och dykkompassen.
- Tryck på för att visa under dykning-menyn.

8 När du är redo att avsluta dyket stiger du upp till ytan.

Din stigningshastighet visas på djupmätaren.

Grön	Bra. Stigningen är mindre än 7,9 m (26 fot) per minut.
Gul	Medelhögt. Stigningen är mellan 7,9 och 10,1 m (26 och 33 fot) per minut.
Röd	För högt. Stigningen är större än 10,1 m (33 fot) per minut.

9 Håll handleden utanför vattnet tills att klockan kan ta emot GPS-signaler och spara din dykplats (valfritt).

10 Välj ett alternativ:

- För aktiviteten **Dykning** väntar du tills timern **Tidsgräns för Spara automatiskt** har räknat ned.

  Obs!: När du går upp till 1 m (3,3 fot) börjar timern **Tidsgräns för Spara automatiskt** att räkna ned. Du kan trycka på och välja **Avsluta dyk** för att spara dyket innan timern slutar räkna ned.
- För aktiviteten **Fridyk** trycker du på och väljer **Avsluta dyk**.

Klockan sparar dykaktiviteten.

Navigera med dykkompassen

1 Under en **Dykning** trycker du på för att visa dykkompassen.

2 Tryck på och välj **Kompass** > **Ställ in riktning** för att ställa in riktningen.

Kompassen anger riktningen med en grön markering.

TIPS: Du kan snabbt ställa in riktningen genom att hålla ned och .

3 Tryck på och välj **Kompass**.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in rubriken igen väljer du **Ändra rubrik**.
- Om du vill ändra riktningen med 180 grader väljer du **Ställ in på 180°**.

  Obs!: Kompassen anger den reciproka riktningen med en röd markering.
- Om du vill ställa in en riktning på 90 grader vänster eller höger väljer du **Ställ in på 90VÄ** eller **Ställ in på 90HÖ**.
- Om du vill ta bort en riktning väljer du **Rensa riktning**.

Utföra ett säkerhetsstopp

Du bör göra ett säkerhetsstopp vid varje dyk för att minska risken för tryckfallssjuka.

1 Efter ett dyk på minst 11 m (35 fot), gå upp till 5 m (15 fot).

Information om säkerhetsstopp visas på datasidorna.



①	Gränsdjup för säkerhetsstopp.
②	Säkerhetsstoppets timer. När du är inom 1 m (5 fot) från gränsdjupet börjar timern räkna ned.

2 Håll dig inom 2 m (8 fot) från säkerhetsstoppets gränsdjup tills säkerhetsstopptimern når noll.

Obs!: Om du stiger mer än 3 m (8 fot) över säkerhetsstoppets gränsdjup pausas säkerhetsstopptimern och enheten uppmanar dig att gå under gränsdjupet. Om du går under 11 m (35 fot) återställs säkerhetsstopptimern.

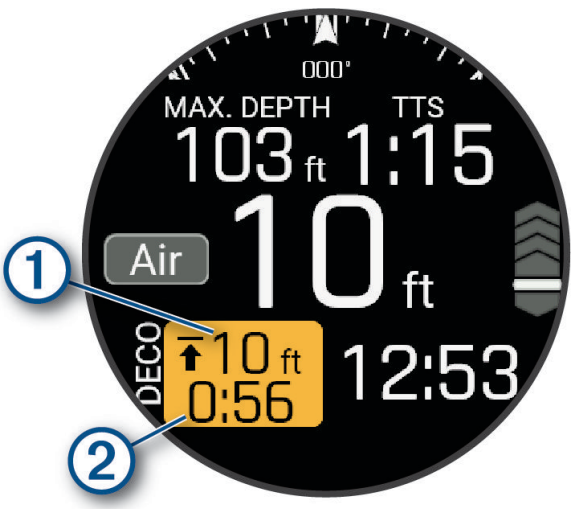
3 Fortsätt stiga mot ytan.

Utföra ett dekompressionsstopp

Du bör alltid utföra alla de dekompressionsstopp som krävs vid dykning för att minska risken för tryckfallssjuka. Om ett dekompressionsstopp saknas innebär det en betydande risk.

1 När du överskrider tiden för gränsen utan dekompression (NDL) påbörjar du stigningen.

Information om dekompressionsstopp visas på datasidorna.



①	Gränsdjup för dekompressionsstopp.
②	Timer för dekompressionsstopp.

2 Stanna inom 0,6 m (2 fot) från dekompressionsstoppets gränsdjup tills dekompressionsstopptimern når noll.

Obs!: Om du stiger mer än 0,6 m (2 fot) över dekompressionsstoppets gränsdjup pausas dekompressionsstopptimern och enheten meddelar att du ska gå ned under gränsdjupet. Djupet och gränsdjupet blinkar rött tills du befinner dig inom säkerhetsmarginalen.

3 Fortsätt att stiga till ytan eller nästa dekompressionsstopp.

Överskrida djupgränsen

⚠ VARNING

Om klockans dykdjupklassning på 40 m (131,2 fot) och en dykdjupgräns på 45 m (147,6 fot) överskrids slutar klockan att rapportera djupmätningar tills du stiger över djupgränsen.

OBS!

Om klockans djupgräns på 45 m (147,6 fot) överskrids under ett dyk kan du inte starta några ytterligare dykaktiviteter under de kommande 24 timmarna.

Klockan är dykcertifierad upp till ett dykdjup på 40 m (131,2 fot). När du överskrider en dykdjupgräns på 45 m (147,6 fot) visas en varning och klockan slutar rapportera djupet och **Ingen vägledning** visas på skärmen. När du stiger över 45 m (147,6 fot) fortsätter klockan att rapportera djupet. Information som kräver korrekt vävnadsbelastning är inte tillgänglig under återstoden av dyket, inklusive NDL (no-decompression limit), stopptider och tid till yta (TTS).

När djupgränsen har överskridits under ett dyk är aktiviteten **Dykning** inte tillgänglig i 24 timmar för att förhindra felaktig vägledning. Du kan inte avaktivera funktionen **Dekompressionslås** efter att ha brutit mot klockans dykdjupklassning (*Avancerade dykinställningar*, sidan 47).



Dykinställningar

Du kan anpassa dykinställningarna efter dina behov. Alla inställningar kan inte användas för alla dyklägen.

På urtavlan trycker du på ◯, väljer **Aktiviteter**, sedan en dykaktivitet, trycker på ◯ och väljer aktivitetsinställningarna.

Avancerade inställningar: Anpassar avancerade inställningar för dykaktiviteter (*Avancerade dykinställningar*, sidan 47).

Apneagren: Ställer in grenen apnea.

Tidsgräns för Spara automatiskt: Ställer in tiden innan klockan avslutar och sparar ett dyk efter att du har återgått till ytan.

Konservatism: Ställer in konservatismnivån för dekompressionsberäkningar för apparatdykning. Högre konservatism ger kortare bottentid och längre stigningstid.

Skärmsinställningar: Ställer in skärmens ljusstyrka och tidsgräns för dykaktiviteter.

Gas: Ställer in den gasblandning som används för apparatdykning.

PO2: Ställer in tröskelvärden för partialtryck för syrgas (PO2), i bar, för varningar och viktiga varningar för apparatdykning (*Dykvarningar*, sidan 48). Värdet PO2 varning är tröskelvärdet för den högsta syrekoncentrationsnivån som du känner dig bekväm med att nå. Värdet PO2 kritiskt är tröskelvärdet för den maximala syrekoncentrationsnivån som du ska nå.

Poolläge: Aktiverar poolläge för apparatdykning. När klockan är i pooldykläge fungerar funktionen för dekompressionsstopp normalt men dyken sparas inte i dykloggen.

Säkerhetsstopp: Ställer in säkerhetstoppets varaktighet för dykning.

Inställningsdelning: Skickar eller tar emot dykdatorinställningar mellan kompatibla enheter (*Dela dykinställningar mellan enheter*, sidan 47). Du kan till exempel dela inställningar mellan din primära och sekundära dykdator, eller med en annan användares dykdator, till exempel en instruktör.

Vattentyp: Ställer in vattentypen för dykaktiviteter.

Avancerade dykinställningar

Du kan anpassa dykinställningarna efter dina behov. Alla inställningar kan inte användas för alla dyklägen.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en dykaktivitet, trycker på , väljer aktivitetsinställningarna och väljer Avancerade inställningar.

Autodyk: Startar automatiskt en dykaktivitet baserat på din senaste dyktyp när du påbörjar nedstigningen. Du kan tillfälligt avaktivera den här funktionen med alternativet Snooze.

Kompass: Kalibrerar och ställer in kompassens nordliga referens (*Manuell kalibrering av kompassen*, sidan 138).

Dekompressionslås: Aktiverar funktionen för dekompressionsstopp. Den här funktionen förhindrar apparatdyk i 24 timmar om du bryter mot en dekompressionsgräns i mer än tre minuter.

Obs!: Du kan fortfarande avaktivera funktionen dekompressionsstopp efter att ha brutit mot en dekompressionsgräns. Du kan inte avaktivera funktionen för dekompressionsstopp efter att ha brutit mot klockans djupgräns för dyk (*Överskrida djupgränsen*, sidan 46).

Dubbelknacka för att byta: Bläddrar genom dykdatasidorna när du trycker två gånger på klockan. Om du märker att du bläddrar oavsiktligt kan du använda alternativet Känslighet för att justera responsen.

Satelliter: Ställer in vilket satellitsystem som ska användas för dykets start- och slutplatser (*Satellitinställningar*, sidan 62).

Vävnadsbelastning: Här kan du se och hantera vävnadsbelastningsdata. Du kan överföra dina vävnadsbelastningsdata till en annan enhet (*Dela dykinställningar mellan enheter*, sidan 47) eller återställa dina vävnadsbelastningsdata (*Återställa alla standardinställningar*, sidan 141).

UP-knapp: Avaktiverar under dykaktiviteter för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

Puls på handleden: Aktiverar pulsmätning vid handleden för dyk.

Dela dykinställningar mellan enheter

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av information med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar information med.

Du kan överföra dykinställningar mellan två dykdatorer. Du kan till exempel dela inställningar mellan din primära och sekundära dykdator, eller med en annan användares dykdator, till exempel en instruktör.

1. Flytta de båda dykdatorerna inom 3 m (10 fot) från varandra.
2. Välj ett alternativ baserat på modellen på de båda dykdatorerna:
   - På hemskärmen väljer du **Dykinställning** > **Inställningsdelning**.
   - Håll på urtavlan intryckt och välj **Dykinställning** > **Inställningsdelning**.
   - Tryck på på urtavlan, välj **Aktiviteter**, välj sedan en dykaktivitet, välj aktivitetsinställningarna och därefter **Inställningsdelning**.

   TIPS: Du överför vävnadsbelastningsdata separat från menyn Avancerade inställningar.
3. Välj på de båda dykdatorerna och välj ett alternativ för inställningsdelning på sidan före dyk (valfritt).
4. Välj ett alternativ på de båda dykdatorerna:
   - Om du vill ta emot dykinställningar väntar du medan den andra dykdatorn skickar data.
   - Om du vill skicka dykinställningar trycker du på och väntar tills dykdatorn ansluter till den andra enheten och väljer den.
5. Bekräfta dataöverföringen på de båda dykdatorerna (om det behövs).
6. På dykdatorn som tar emot data väljer du ett alternativ:
   - Om du vill visa och godkänna några av de uppdaterade inställningarna väljer du **Granska** och väljer de inställningar du vill tillämpa.
   - Om du vill acceptera och tillämpa alla nya inställningar väljer du **Tillämpa alla**.
   - Om du vill avvisa de nya inställningarna väljer du **Avvisa**.

Dykdatorn som tar emot data utför ett simulerat dyktest för att bekräfta de nya inställningarna och vävnadsbelastningen. Om det uppstår problem under datadelningsprocessen visar dykdatorn som tar emot data mer information om problemet.

Höjddykning

På högre höjd är det atmosfäriska trycket lägre och kroppen innehåller en större mängd kväve än vid början av en dykning på havsnivå. Dykdatorn tar automatiskt hänsyn till höjdförändringar med hjälp av

barometertrycksensorn. Det absoluta tryckvärde som används av dekompressionsmodellen påverkas inte av höjden eller det mätartryck som visas på dykdatorn.

Återställa yttrycket

Enheten fastställer automatiskt yttrycket med den barometriska höjdmätaren. Stora tryckförändringar, t.ex. under en flygning, kan göra att dykdatorn automatiskt startar en dykaktivitet. Om dykdatorn felaktigt startar en dykaktivitet kan du återställa yttrycket genom att ansluta dykdatorn till en dator. Om du inte har tillgång till en dator kan du återställa yttrycket manuellt.

1. Håll in tills dykdatorn stängs av.
2. Håll in för att starta dykdatorn.
3. När produktlogotypen visas håller du ned tills du uppmanas att återställa yttrycket.
4. Välj ✔.

Anpassade dykvarningar

Du kan ställa in anpassade dykvarningar som hjälper dig att träna mot ett visst mål eller öka din medvetenhet om omgivningen.

Varningsnamn	Dykläge	Beskrivning
Djup	Dykning eller apneadykning	Varningen visas när du når det valda djupet.
Neutralt flytdjup	Apneadykning	Varningen visas när du når det valda djupet.
Start/stopp	Apneadykning	Varningen visas när du inleder eller avslutar en dykning.
Yttimer	Apneadykning	Varningen inträffar när det valda tidsintervallet löper ut.
Måldjup	Apneadykning	Varningen visas när du når det valda djupet.
Tid	Dykning eller apneadykning	Varningen inträffar när det valda tidsintervallet löper ut.
Variometer	Apneadykning	Varningen visas varje gång du når det valda djupintervallet.

Dykvarningar

Varningsmeddelande	Orsak	Klockåtgärd
Ingen	Du har slutfört dekompressionsstoppet.	Djupet för dekompressionsstopp och tiden blinkar blått i fem sekunder.
Ingen	Partialtrycksvärdet för syre (PO2) är över det angivna varningsvärdet.	PO2-värdet blinkar gult.
%1 OTU ackumulerade. Avsluta dyket nu.	Syrgasförgiftningen överstiger säkerhetsgränsen. Under ett dyk ersätts "%1" med antalet enheter som ackumulerats.	Varningen visas varannan minut, upp till tre gånger.
%1 OTU ackumulerade.	Syrgasförgiftningen (OTU) överstiger säkerhetsgränsen.	Ingen
Du närmar dig dekompressionsstopp	Du befinner dig inom ett stoppintervall (3 m eller 9,8 fot) för djup för dekompressionsstopp.	Ingen
NDL närmar sig.	Du har 10 minuter kvar innan gränsen utan dekompression (NDL) har uppnåtts.	Varningen visas igen när 5 minuter av NDL-tid återstår.
Stiger för snabbt. Stig långsammare.	Du stiger snabbare än 9,1 m/min. (30 fot/min) i mer än 5 sekunder.	Ingen
Batterinivån mycket låg. Avsluta dyket nu.	Mindre än 10 % av batterispänningen återstår.	Varningen visas när klockans batterispänning är lägre än 10 % och visas på sidan för kontroll inför nästa dyk.
Batteriet är svagt.	Mindre än 20 % av batterispänningen återstår.	Varningen visas när klockans batterispänning är lägre än 20 % och visas på sidan för kontroll inför nästa dyk.
Dekompressions-/NDL-vägledning ej tillgänglig.	Du har överskridit gränsen för dykdjupet för klockan.	Information som kräver korrekt vävnadsbelastning är inte tillgänglig under återstoden av dyket, inklusive NDL-tid, stopptider och tid till yta (TTS). NDL-fältet ersätts med ett varningsmeddelande.
Dekompression klar	Du har slutfört alla dekompressionsstopp.	Ingen

Varningsmeddelande	Orsak	Klockåtgärd
Sjunk under dekompressionstak.	Du är mer än 0,6 m (2 fot) ovanför dekompressionstaket.	Det aktuella djupet och stoppdjupet blinkar rött. Om du är kvar ovanför dekompressionstaket i mer än tre minuter aktiveras dekompressionslåsningsfunktion.
Sjunk för att slutföra säkerhetsstopp.	Du är mer än 2 m (8 fot) ovanför gränsen för säkerhetsstopp.	Det aktuella djupet och stoppdjupet blinkar gult.
Dyket avslutas om %1 sekunder.	Klockan stoppas automatiskt och dyket sparas. Under ett dyk ersätts ”1%” med antalet sekunder.	Ingen
Dyk inte. Kunde inte läsa av djupsensorn.	Klockan har ogiltiga eller saknade data från djupsensorn innan du startar en dykaktivitet.	Starta inte ett dyk. Ring Garmin® produktsupport.
Kunde inte läsa av djupsensorn. Avsluta dyket nu.	Klockan har ogiltiga eller saknade data från djupsensorn efter att du har startat en dykaktivitet.	Använd en reservdykdator eller dykplanering och avsluta din dykning. Ring Garmin produktsupport.
NDL överskriden. Dekompression krävs nu.	Du har överskridit NDL-tiden.	Klockan börjar ge vägledning för dekompressionsstopp.
PO2 är högt.	PO2-värdet är högre än det angivna kritiska värdet.	PO2-värdet blinkar rött. Varningen visas var 30:e sekund upp till tre gånger tills du stiger till en säker nivå.
Säkerhetsstopp klart	Du har slutfört säkerhetsstoppet.	Ingen
Säkerhetsstopp påbörjat	Du har stigit över 6 m (20 fot) utan annan dekompressionsvägledning.	Nedräkningstimern för säkerhetsstopp startar om den är konfigurerad.
Klockan startade om. Utvärdera dykförhållandena.	Klockan startade om under dykningen.	Klockan simulerar dyket under den tid den startades om. Eftersom andra varningar kanske inte har utlösts ska du utvärdera det aktuella djupet och dykförhållandena.

Vintersport

Visa dina skidåk

Klockan registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den registrerar automatiskt nya åk när du börjar köra nedför en backe.

1. Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
2. Håll ned .
3. Välj **Visa åk**.
4. Tryck på och för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.
   Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet

Med offpiståknings- eller snowboardaktiviteten kan du växla mellan spårlägen för uppförs- eller utförsåkning så att du kan mäta statistiken på ett korrekt sätt. Du kan anpassa inställningen för Lägesspårning till att automatiskt eller manuellt växla spårningsläge (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57).

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj ett alternativ:
   - Välj **Aktiviteter** > **Vintersport** > **Offpiståkning**.
   - Välj **Aktiviteter** > **Vintersport** > **Offpiståkning snowboard**.
3. Välj ett alternativ:
   - Om du påbörjar din aktivitet i en stigning väljer du **Stigning**.
   - Om du påbörjar en aktivitet genom att åka utför väljer du **Utförsåkning**.
4. Tryck på om du vill starta aktivitetstimern.
5. Om det behövs trycker du på för att växla mellan spårlägena för uppförs- eller utförsåkning.
6. När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer **Spara**.

Kraftdata för längdskidåkning

Obs!: Tillbehöret i HRM-Pro™ serien måste paras ihop med fēnix® klockan med hjälp av ANT+® teknologi.

Du kan använda din kompatibla fēnix klocka som är ihopparad med tillbehöret i HRM-Pro serien för att få återkoppling i realtid om din skidåkning. Uteffekten mäts i watt. Faktorer som påverkar kraften är din hastighet, höjdförändringar, vind och snöförhållanden. Du kan använda uteffekt för att mäta och förbättra skidåkningen.

Obs!: Kraftvärdena för skidåkning är i allmänhet lägre än cykelkraftvärdena. Det är normalt och sker eftersom människor är bättre på att cykla än att åka skidor. Det är vanligt att värdena för skidkraft är 30 till 40 procent lägre än kraftvärdena för cykling vid samma träningsintensitet.

Vattensport

Visa vattensportåk

Obs!: Den här funktionen är inte tillgänglig för alla vattensportaktiviteter.

Klockan registrerar detaljer om varje vattensportåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen registrerar nya åk automatiskt baserat på hur du rör dig. Aktivitetstimern pausar när du slutar röra på dig. Aktivitetstimern startar automatiskt när rörelsehastigheten ökar. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när aktivitetstimern är igång.

1. Starta en vattensportaktivitet.
2. Håll ned •◯.
3. Välj **Visa åk**.
4. Tryck på •◯ och ◯ för att visa information om din senaste löprunda, din aktuella löprunda och dina totala löprundor.

   Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet och medelhastighet.

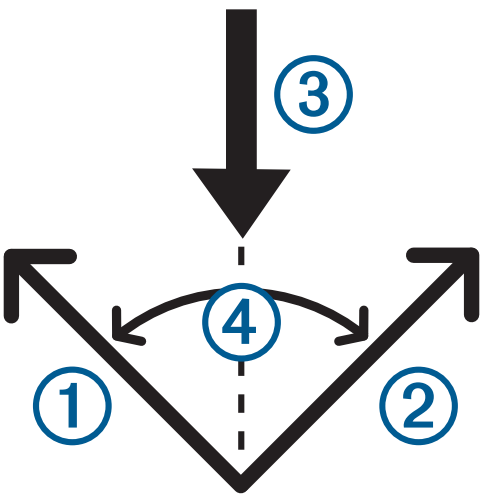
Segling

Kryssguidning

⚠ VARNING

Klockan använder GPS-baserad kurs över grund för att fastställa din kurs i funktionen för kryssningsguidning och tar inte med andra faktorer som kan påverka båtens riktning, som strömmar och tidvatten, i beräkningen. Du ansvarar för att båten framförs på ett säkert och förnuftigt sätt.

När du navigerar eller tävlar mot vinden kan funktionen för kryssguidning hjälpa dig att avgöra om båten får med- eller motvrid. När du kalibrerar kryssningsguidning upptäcker klockan din kurs över grund när du är på styrbordsslag ① och när är på babordsslag ②. Klockan använder medelvärdet av de två värdena för att beräkna den genomsnittliga faktiska vindriktningen ③ och båtens kryssningsvinkel ④.



Klockan använder dessa data för att fastställa om båten får med- eller motvrid genom vindväxlingar.

Som standard är funktionen för kryssguidning inställd på automatisk. Varje gång du kalibrera styrbords eller babords KÖG kalibrerar klockan om den motsatta sidan och den faktiska vindriktningen. Du kan ändra inställningarna för kryssguidningen om du vill ange en fast kryssningsvinkel eller faktisk vindriktning.

Tips för att få bästa uppskattning av medvrid

Om du vill ha bästa möjliga uppskattning av medvrid när du använder funktionen för kryssguidning kan du prova de här tipsen. Mer information finns i *Ställa in den faktiska vindriktningen*, sidan 51 och *Kalibrera kryssguidning*, sidan 51.

- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera babordsslaget.
- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera styrbordsslaget.
- Återställ kryssningsvinkeln och kalibrera både babords och styrbords sida.

Kalibrera kryssguidning

Du kan kalibrera babord, styrbord eller båda sidor av fartyget för funktionen för kryssningsguidning.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Vattensport**.
3. Välj **Segla** eller **Seglingstävling**.
4. Tryck på eller för att visa skärmen med kryssguidning.

   Obs!: Du kan behöva lägga till sidan med kryssguidning på datasidorna för aktiviteten (*Anpassa datasidorna*, sidan 56).
5. Välj **KONTR**.
6. Välj ett alternativ:
   - Om du vill kalibrera styrbordssidan väljer du **STYRBORD**.
   - Om du vill kalibrera babordssidan väljer du **BABORD**.

   TIPS: Om vinden kommer från båtens styrbordssida ska du kalibrera styrbord. Om vinden kommer från båtens babordssida ska du kalibrera babord.
7. Vänta medan enheten kalibrerar kryssguidningen.

   En pil visas och anger om båten har med- eller motvrid.
8. (Valfritt) Upprepa steg 6 till 7 för fartygets andra sida.
9. Tryck på när kalibreringen är klar.

Ange en fast kryssningsvinkel

Om du använder kryssningsguidning till att kalibrera endast en sida av fartyget bör du ange kryssningsvinkeln manuellt.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Vattensport**.
3. Välj **Segla** eller **Seglingstävling**.
4. Håll ned .
5. Välj **Kryssningsvinkel** > **Vinkel**.
6. Ange värdet.

Ställa in den faktiska vindriktningen

Om du använder kryssningsguidning till att kalibrera endast en sida av fartyget bör du ange den faktiska vindriktningen manuellt. Om du kalibrerar fartygets båda sidor bör du konfigurera klockan så att den faktiska vindriktningen ställs in automatiskt.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Vattensport**.
3. Välj **Segla** eller **Seglingstävling**.
4. Håll ned .
5. Välj **Faktisk vindriktning**.
6. Välj ett alternativ:
   - Välj **Automatiskt**.
   - Välj **Fast** och ange ett värde.

Seglingstävling

Du kan använda enheten som hjälp för att korsa startlinjen för en seglingstävling exakt när den börjar. När du synkroniserar regatta-timern i appen för seglingstävlingen med den officiella nedräkningstimern för tävlingen meddelas du med en minuts intervall när loppets starttid närmar sig. När du ställer in startlinjen

använder enheten GPS-data för att ange om båten kommer att korsa startlinjen före, efter eller på rätt tid för seglingstävlingens start.

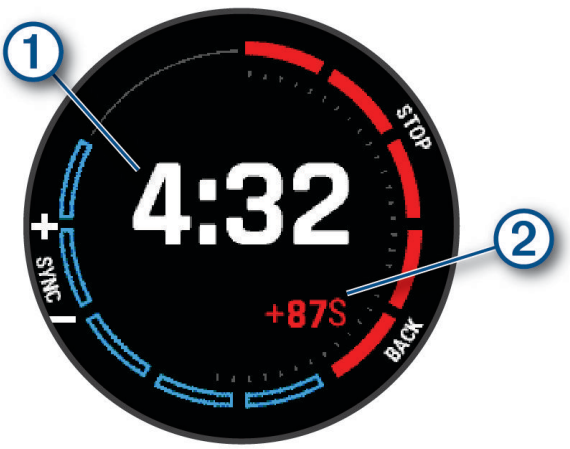
Ställa in startlinje

1 Tryck på ◯ på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** > **Vattensport** > **Seglingstävling**.
3 Vänta medan enheten söker satelliter.
4 Håll ned •◯.
5 Välj **Startlinjeinställningar**.
6 Välj ett alternativ:
- Välj **Markera babord** om du vill markera babords startlinjemärke när du seglar förbi det.
- Välj **Markera styrbord** om du vill markera styrbords startlinjemärke när du seglar förbi det.
- Välj **Tid att bränna** för att aktivera eller avaktivera data för tid att bränna på datasidan Regatta-timer.
- Välj **Avstånd till start** för att ställa in avståndet till startlinjen, önskade avståndsenheter och båtens längd.

Starta en tävling

Innan du kan visa den återstående tiden måste du ställa in startlinjen (*Ställa in startlinje*, sidan 52).

1 Tryck på ◯ på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** > **Vattensport** > **Seglingstävling**.
3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
Sidan visar regatta-timern ① och tid att bränna ②.



4 Om det behövs håller du •◯ intryckt och väljer ett alternativ:
- Om du vill ställa in en fast timer väljer du **Regatta-tid** > **Fast** och anger en tidsperiod.
- Om du vill ställa in en starttid inom de närmaste 24 timmarna väljer du **Regatta-tid** > **GPS** och anger en tid på dagen.

5 Tryck på ◯.
6 Tryck på •◯ och ◯ för att synkronisera regatta-timern med den officiella nedräkningen.
Obs!: När förbränningstiden är negativ kommer du att anlända till startlinjen efter att loppet har startat. När förbränningstiden är positiv kommer du att anlända till startlinjen innan loppet startar.
7 Tryck på ◯ för att starta aktivitetstimern.

Andra aktiviteter

Registrera en andningsaktivitet

1 Tryck på ◯ på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter** > **Annan** > **Andningsterapi**.
3 Välj ett alternativ:
- Välj **Samstämmighet** för att uppnå en lugn vakenhet.
- Välj **Avslappning och fokus** för att slappna av i kroppen och skapa ett fokuserat sinne.

- Välj **Avslappning och fokus (kort)** för att slappna av i kroppen och fokusera under en kortare tid.
- Välj **Lugn** för att sänka stressnivån och förbereda dig för att sova.

4 Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.

5 Tryck på för att starta aktiviteten.

6 Följ instruktionerna på skärmen medan klockan vägleder dig genom andningsövningarna.

7 Tryck på för att hoppa till nästa steg i andningsövningen.

8 När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer **Spara**.
Din genomsnittliga andningsfrekvens och puls visas.

9 Tryck på .

10 Välj **All statistik**.
Din genomsnittliga puls, maxpuls, genomsnittlig andningsfrekvens och stressändring visas.

Registrera en meditationsaktivitet

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

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** > **Annan** > **Meditation**.

3 Välj ett alternativ:
- Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad meditationsaktivitet.
- Välj **Pass** för att följa ett guidat pass med ljud.
- Välj **Egna** om du vill skapa ett eget pass med ljud.

4 Om det behövs trycker du på eller följer instruktionerna på skärmen.

5 Tryck på för att starta aktivitetstimern.
Klockan visar en nedräkningstimer eller avsikt.

6 Välj ett alternativ:
- Välj för att höra meditationsljudet från den externa högtalaren och ställa in högtalarvolymen.
- Anslut hörlurarna för att lyssna på meditationsljudet (*Ansluta Bluetooth® hörlurar*, sidan 131).

Obs!: Aviseringar avaktiveras under meditationsaktiviteten.

7 När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer **Spara**.

Spel

Använda Garmin GameOn™ appen

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

1 Gå till **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** och hämta Garmin GameOn appen.

2 Slutför installationen genom att följa instruktionerna på skärmen.

3 Starta Garmin GameOn appen.

4 När Garmin GameOn appen uppmanar dig att parkoppla klockan trycker du på och väljer **Aktiviteter** > **Annan** > **Spel** på klockan.
Obs!: När klockan är ansluten till Garmin GameOn appen aktiveras aviseringar och andra Bluetooth® funktioner på klockan.

5 Välj **Para ihop nu**.

6 Välj din klocka i listan och följ instruktionerna på skärmen.
TIPS: Du kan klicka på > **Inställningar** om du vill anpassa inställningarna, göra om självstudiekursen eller ta bort en klocka. Garmin GameOn appen kommer ihåg klockan och inställningarna nästa gång du öppnar den. Om det behövs kan du para ihop klockan med en annan dator (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96).

7 Välj ett alternativ:
- Starta ett spel som stöds på datorn för att starta spelaktiviteten automatiskt.
- Starta en manuell spelaktivitet på klockan (*Registrera en manuell spelaktivitet*, sidan 54)).

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

Registrera en manuell spelaktivitet

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

1. Tryck på ○ på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** > **Annan** > **Spel**.
3. Tryck på ○ och välj en speltyp.
4. Tryck på ○ om du vill starta aktivitetstimern.
5. Tryck på ○ i slutet av matchen för att registrera ditt matchresultat eller din placering.
6. Tryck på ○ för att starta en ny match.
7. När du är klar med aktiviteten trycker du på ○ och väljer **Spara**.

Hoppledare

⚠ VARNING

Hoppledarfunktionen ska endast användas av erfarna fallskärmshoppare. Hoppledarfunktionen ska inte användas som primär höjdmätare vid fallskärmshoppning. Om du inte anger lämplig hopprelaterad information kan det leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

Hoppledarfunktionen följer militära riktlinjer för beräkning av högsta utlösningshöjd (HARP). Klockan upptäcker automatiskt när du har hoppat för att börja navigera mot önskad landningsplats (DIP) med hjälp av barometern och den elektroniska kompassen.

Planera ett hopp

1. Välj en hopptyp (*Hopptyper*, sidan 54).
2. Ange hoppinformation (*Ange hoppinformation*, sidan 54).
   Enheten beräknar HARP.
3. Välj **Gå till HARP** för att börja navigera till HARP.

Hopptyper

Med jumpmasterfunktionen kan du ställa in hopptypen till en av följande tre typer: HAHO, HALO eller Statisk. Den valda hopptypen avgör vilken ytterligare installationsinformation som krävs. För alla hopptyper mäts hopphöjd och öppningshöjd i fot ovanför marken (AGL).

HAHO: High Altitude High Opening. Jumpmastern hoppar från mycket hög höjd och öppnar fallskärmen på en hög höjd. Du måste ställa in en DIP och en hopphöjd på minst 1 000 fot. Hopphöjden antas vara samma som öppningshöjden. Vanliga värden för en hopphöjd är mellan 12 000 och 24 000 fot AGL.

HALO: High Altitude Low Opening. Jumpmastern hoppar från en mycket hög höjd och öppnar fallskärmen på en låg höjd. Den information som krävs är samma som den för hopptypen HAHO, plus en öppningshöjd. Öppningshöjden får inte var högre än hopphöjden. Vanliga värden för en öppningshöjd är mellan 2 000 och 6 000 fot AGL.

Statiskt: Vindhastighet och riktning antas vara konstanta så länge hoppet varar. Hopphöjden måste vara minst 1 000 fot.

Ange hoppinformation

1. Tryck på ○.
2. Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Jumpmaster**.
3. Välj en hopptyp (*Hopptyper*, sidan 54).
4. Slutför en eller flera åtgärder för att ange hoppinformation:
   - Välj **DIP** för att ställa in en waypoint för önskad landningsplats.
   - Välj **Hopphöjd** för att ställa in hopphöjds-AGL (i fot) när hoppledaren lämnar flygplanet.
   - Välj **Öppningshöjd** för att ange öppningshöjds-AGL (i fot) när hoppledaren öppnar fallskärmen.
   - Välj **Framåtfall** för att ange den horisontella sträcka som tillryggalagts (i meter) till följd av flygplanets hastighet.
   - Välj **Kurs mot HARP** för att ange riktning (i grader) till följd av flygplanets hastighet.
   - Välj **Vind** för att ange vindhastighet (i knop) och riktning (i grader).
   - Välj **Konstant** för att finjustera viss information för det planerade hoppet. Beroende på hopptyp kan du välja **Procent av maxvärde**, **Säkerhetsfaktor**, **K-öppna**, **K-fritt fall** eller **K-statiskt** och ange ytterligare information (*Konstantinställningar*, sidan 55).
   - Välj **Automatiskt till DIP** för att aktivera navigering till DIP automatiskt efter att du hoppat.
   - Välj **Gå till HARP** för att börja navigera till HARP.

Ange vindinformation för HAHO- och HALO-hopp

1 Tryck på .
2 Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Jumpmaster**.
3 Välj en hopptyp (*Hopptyper*, sidan 54).
4 Välj **Vind** > **Lägg till**.
5 Välj en höjd.
6 Ange en vindhastighet i knop och välj **Klar**.
7 Ange en vindriktning i grader och välj **Klar**.
Vindvärdet har lagts till i listan. Endast vindvärden som ingår i listan används för beräkningar.
8 Upprepa steg 5-7 för varje tillgänglig höjd.

Återställa vindinformationen

1 Tryck på .
2 Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Jumpmaster**.
3 Välj **HAHO** eller **HALO**.
4 Välj **Vind** > **Nollställ**.

Alla vindvärden tas bort från listan.

Ange vindinformation för ett statiskt hopp

1 Tryck på .
2 Välj **Aktiviteter** > **Utomhus** > **Jumpmaster** > **Statiskt** > **Vind**.
3 Ange en vindhastighet i knop och välj **Klar**.
4 Ange en vindriktning i grader och välj **Klar**.

Konstantinställningar

Välj Jumpmaster, välj en hopptyp och välj Konstant.

Procent av maxvärde: Ställer in hoppintervallet för samtliga hopptyper. En inställning mindre än 100 % minskar driftavståndet till DIP och en inställning större än 100 % ökar driftavståndet. Mer erfarna hoppledare kanske vill använda mindre siffror och mindre erfarna fallskärmshoppare kanske vill använda större.

Säkerhetsfaktor: Ställer in felmarginal för ett hopp (endast HAHO). Säkerhetsfaktorer är vanligtvis heltalsvärden på två eller större och bestäms av hoppledaren baserat på specifikationerna för hoppet.

K-fritt fall: Ställer in vinddragvärdet för en fallskärm under fritt fall, baserat på fallskärmens kalottklassning (endast HALO). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

K-öppna: Ställer in vinddragvärdet för en öppen fallskärm, baserat på fallskärmens kalottklassning (HAHO och HALO). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

K-statiskt: Ställer in vinddragvärdet för en fallskärm under ett statiskt hopp, baserat på fallskärmens kalottklassning (endastStatiskt). Varje fallskärm ska vara märkt med ett K-värde.

Anpassa aktiviteter och appar

Du kan anpassa listan med aktiviteter och appar, dataskärmar, datafält och andra inställningar.

Anpassa applistan

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Ändra**.
3 Välj ett alternativ:
- Om du vill ändra platsen för en app i listan väljer du en app, trycker på • eller för att flytta appen. Tryck sedan på för att välja den nya platsen.
- Om du vill ta bort en app från listan väljer du en app och trycker på .
- Välj **Lägg till** och välj en eller flera appar om du vill lägga till en app.

Anpassa listan över dina favoritaktiviteter

Listan över dina favoritaktiviteter visas överst i listan och ger snabb åtkomst till dina vanligaste aktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter**.

Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.

3 Välj **Ändra**.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra platsen för en aktivitet i listan väljer du en aktivitet, trycker på eller för att flytta aktiviteten. Tryck sedan på för att välja den nya platsen.
- Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer > **Ta bort**.
- Välj **Lägg till** och välj en eller flera aktiviteter för att lägga till en favoritaktivitet.

Fästa en favoritaktivitet i listan

Du kan fästa upp till tre favoritaktiviteter högst upp i appen och aktivitetslistorna.

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter**.

3 Bläddra till en favoritaktivitet (*Anpassa listan över dina favoritaktiviteter*, sidan 55).

4 Håll intryckt och välj **Fäst aktivitet**.

Nästa gång du trycker på på urtavlan för att öppna appen och aktivitetslistorna visas den fästa aktiviteten högst upp i listan.

Anpassa datasidorna

Du kan visa, dölja och ändra ordningen på layout och innehåll på datasidorna för varje aktivitet.

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.

3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.

4 Välj **Datasidor**.

5 Bläddra till den datasida som du vill anpassa.

6 Välj .

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
- Välj **Datafält** och välj ett fält för att ändra data som visas i det fältet.

  TIPS: En lista över alla tillgängliga datafält finns på *Datafält*, sidan 151. Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
- Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
- Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.

Obs!: Alla alternativ är inte tillgängliga för dykaktiviteter.

8 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.

Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

Lägga till kartdatasidan

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en GPS-aktivitet.

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** och välj en GPS-aktivitet.

3 Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.

4 Välj **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Karta**.

Skapa en anpassad aktivitet

1 Tryck på på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** > **Ändra** > **Lägg till**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
- Välj **Annan** > **Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.

4 Välj vid behov en aktivitetstyp.

5 Välj ett namn eller ange ett eget namn.

Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).

6 Välj ett alternativ:
   - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel anpassa datasidorna eller automatiska funktioner.
   - Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.

Aktivitetsinställningar

Med de här inställningarna kan du anpassa de förinstallerade aktiviteterna utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa aktivitetstyper har separata inställningslistor (*Golfinställningar*, sidan 28, *Dykinställningar*, sidan 46).

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, trycker på och väljer aktivitetsinställningarna.

3D-sträcka: Beräknar din tillryggalagda sträcka med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

3D-fart: Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

Accentfärg: Ställer in accentfärg för aktivitetsikonen.

Lägg till aktivitet: Lägger till en aktivitetstyp i en multisportaktivitet.

Animering med siktesväg: Aktiverar animeringar för ArcheryX-skott.

Varningar: Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten (*Aktivitetsvarningar*, sidan 60).

Utgående ljud: Anger vilken ljudenhet som ska användas för röstvarningar (*Spela upp röstvarningar under en aktivitet*, sidan 61).

Automatisk klättring: Upptäcker höjdförändringar med hjälp av den inbyggda höjdmätaren och visar automatiskt relevanta klättringsdata (*Aktivera automatisk klättring*, sidan 62)).

Auto Lap: Ställer in alternativen för funktionen Auto Lap® för att markera varv automatiskt. Alternativet **Efter distans** markerar varv vid ett specifikt avstånd. Alternativet **Efter position** markerar varv på en plats där du tidigare tryckte på . Alternativet **Välj automatiskt** utlöser varvvarningar för miles- eller kilometer när du springer en bana med tidtagningsgrindar, t.ex. vissa certifierade maraton, eller på den distans som angetts i inställningen **Automatisk sträcka**. När du har slutfört ett varv visas ett anpassningsbart varvvarningsmeddelande. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

TIPS: Du kan skapa din egen bana med tidtagningsgrindar genom att aktivera Auto Lap via tidtagningsgrindar när du skapar en bana i Garmin Connect™ appen (*Skapa en bana på Garmin Connect™*, sidan 124).

Auto Pause: Ställer in alternativen för att Auto Pause® funktionen ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

Automatisk vila: Skapar automatiskt ett vilointervall när du slutar röra på dig under en aktivitet med simning i bassäng (*Automatisk vila och manuell vila för simning*, sidan 38). Ställer in alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten ultralöpning (*Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning*, sidan 36)).

Auto-åk: Upptäcker automatiskt skid- eller vattensportåk med den inbyggda accelerometern (*Visa dina skidåk*, sidan 49, *Visa vattensportåk*, sidan 50).

Auto Scroll: Bläddrar automatiskt igenom alla sidor med aktivitetsdata medan aktivitetstimern körs.

Auto. inst.: Startar och stoppar set automatiskt vid styrketräningsaktiviteter.

Autom. sportändr.: Upptäcker automatiskt en övergång till nästa sport i en multisportaktivitet som triathlon.

Autostart: Startar automatiskt en motocross- eller BMX-aktivitet när du börjar röra på dig.

Bakgrundsfärg: På MIP-klockor ställs bakgrundsfärgen på datasidorna in till svart eller vit.

Sänd puls: Sänder automatiskt pulsdata från klockan till parkopplade enheter när du startar aktiviteten (*Sända pulsdata*, sidan 115).

Sänd till GameOn: Sänder automatiskt biometriska data till appen Garmin GameOn™ när du startar en spelaktivitet (*Använda Garmin GameOn™ appen*, sidan 53).

ClimbPro: Visar information om stigning för kommande och aktuella stigningar när du navigerar längs en bana (*Använda ClimbPro*, sidan 61).

Börja nedräkning: Aktiverar en nedräkningstimer innan aktivitetstimern startar.

Datasidor: Anpassar datasidor och lägger till nya datasidor för aktiviteten (*Anpassa datasidorna*, sidan 56).

Redigera vikt: Uppmanar dig att lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

Avslutande larm: Ställer in en varning på två eller fem minuter innan meditationsaktiviteten avslutas.

Ficklampsblinkning: Anger ficklampans blinkningsläge, -hastighet och -färg under aktiviteten.

Val av utrustning: Efter att du har slutfört en aktivitet uppmanas du att välja det redskap eller den utrustning du använde under aktiviteten. Du kan lägga till och ta bort utrustning på ditt konto Garmin Connect (*Garmin Connect™*, sidan 107).

Klassificeringssystem: Ställer in klassificeringssystemet för att betygsätta ledens svårighet för en bergsklättringsaktivitet.

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

Bannummer: Ställer in bannumret för banlöpning.

Varv: Konfigurerar inställningarna för alternativen **Auto Lap**, **LAP-knapp** och **Varvvarning**.

Varvvarning: Ställer in de datafält som ska visas för varv.

LAP-knapp: Aktiverar för registrering av ett varv eller vila under en aktivitet. Du kan också definiera standardbeteendet för för vissa aktivitetstyper, till exempel multisport.

Lås enheten: Låser pekskärmen och knapparna under en multisportaktivitet för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen.

Kartinställningar: Anger visningsinställningar för kartdatasidan för aktiviteten (*Kartinställningar*, sidan 119).

Kartlager: Ställer in kartdata så att de visas på kartan (*Visa och dölja kartdata*, sidan 121).

Metronom: Spelar upp toner eller vibrerar med jämn rytm för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens. Du kan ställa in slag per minut (bpm) för den takt du vill upprätthålla, slagfrekvens och ljudinställningar.

Lägesspårning: Ställer in läget för spårning av uppförs- eller nedförsåkning till automatisk eller manuell för offpiståkning och snowboard.

Hinderspårning: Sparar hinderplatser från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller (*Registrera en hinderbaneaktivitet*, sidan 36).

Packningens vikt: Ställer in vikten på den packning du bär.

Prestationsförhållande: Aktiverar funktionen för prestationsförhållanden under en aktivitet (*Prestationsförhållande*, sidan 74).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Genomsnittskraft: Anger om klockan ska inkludera nollvärden för cykelkraftsdata som inträffar när du inte trampar.

Strömläge: Ställer in standardströmläget och strömsparläget för aktiviteten (*Anpassa strömläget för en aktivitet*, sidan 59).

Tidsgräns för energisparläge: Ställer in tidsgränsen för hur länge klockan ska förbli i aktivitetsläge medan du väntar på att starta aktiviteten, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Alternativet **Normal** ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter fem minuters inaktivitet. Alternativet **Utökad** ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.

Spela in efter solnedgång: Anger att klockan ska spela in spårpunkter efter solnedgången under en expedition.

Registrera temperatur: Registrerar den omgivande temperaturen runt klockan eller från en parkopplad temperatursensor.

Registrera VO2 Max.: Registrerar beräknad VO2 Max för terränglöpnings- och ultralöpningsaktiviteter.

Intervall: Ställer in frekvensen för inspelning av spårpunkter under en expedition. GNSS-spårpunkter registreras som standard en gång i timmen, men de registreras inte efter solnedgången. Om du spelar in spårpunkter mer sällan maximeras batteritiden.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Repetitionsräkning: Registrerar antalet repetitioner under ett träningspass. Alternativet **Endast träningspass** registrerar endast antalet repetitioner under guidade träningspass.

Repetitioner: Registrerar repetitioner för multisportaktiviteter. Du kan till exempel använda detta alternativ för aktiviteter som omfattar flera övergångar, t.ex. en swimrun.

Återställ standardinställningar: Återställer aktivitetsinställningarna.

Ruttstatistik: Registrerar ledstatistik för inomhusklättringsaktiviteter.

Rutter: Anger inställningarna för beräkning av rutter för aktiviteten (*Ruttinställningar*, sidan 61).

Löpkraft: Registrerar löpkraftsdata och anpassar inställningarna (*Löpkraftsinställningar*, sidan 97).

Åk: Konfigurerar inställningarna för alternativen **Auto-åk**, **LAP-knapp** och **Varvvarning**.

Satelliter: Ställer in det GNSS-satellitsystem som ska användas för aktiviteten (*Satellitinställningar*, sidan 62).

Segment, varning: Meddelar dig om att du närmar dig sparade segment (*Segment*, sidan 62).

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten (*Utvärdera en aktivitet*, sidan 25).

SpeedPro: Registrerar avancerade hastighetsmätvärden för åk under vindsurfningsaktiviteten.

Simtagsdetektering: Upptäcker automatiskt simtagstyp för simning i bassäng.

Pekskärm: Aktiverar pekskärmen under en aktivitet eller endast för kartskärmen.

Peklås: Gör att du kan svepa nedåt från den översta delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen.

Upptäcka löparbana: Känner automatiskt av om du är på en bana för löpning.

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

Enheter: Anger måttenheterna för aktiviteten.

Vibrationsvarningar: Påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

Träningsvideor: Spelar upp instruktiva träningsanimeringar för en styrketränings-, konditions-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animeringarna är tillgängliga för förinstallerade träningspass och träningspass som har hämtats från ditt Garmin Connect konto.

Anpassa strömläget för en aktivitet

Du kan anpassa de aktiverade funktionerna och den beräknade batteritiden för en aktivitet. Klockan visar hur många timmars batteritid som uppskattningsvis är tillgängliga för varje strömläge.

1. Tryck på ◯ på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
3. Tryck på ◯.
4. Välj aktivitetsinställningarna.
5. Välj **Strömläge**.
6. Välj ett alternativ:
   - Välj **Standardläge** och välj ett alternativ (*Inställningar för strömlägen för aktivitet*, sidan 59) om du vill ändra aktivitetens standardströmläge.
   - Om du vill ändra när varningen för låg batterinivå visas för aktiviteten väljer du **Varning för svagt batteri**.
   - Om du vill ändra när strömläget ändras automatiskt när batterinivån är låg väljer du **Aktivera tid automatiskt**.
   - Om du vill ändra strömläget automatiskt när varningen för svagt batteri visas väljer du **Aktivera läge automatiskt**.

Inställningar för strömlägen för aktivitet

Du kan använda olika strömlägen för att öka GNSS-prestandan eller batteritiden för klockan under en aktivitet.

TIPS: Du kan visa och anpassa inställningarna för strömlägen i strömhanteringsinställningarna (*Anpassa strömlägen*, sidan 135).

På urtavlan trycker du på ◯, väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, bläddrar nedåt och väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Strömläge**.

Normal: Aktiverar alla funktioner, ger bra GNSS-positioneringsnoggrannhet och ger batteritid. Det här läget är utformat för de flesta aktiviteter.

Obs!: Det här är standardinställningen för de flesta aktiviteter och går inte att konfigurera.

Utökad: Avaktiverar vissa funktioner, minskar GNSS-positionsnoggrannheten och ger längre batteritid. Det här läget är utformat för utomhusaktiviteter som varar längre än normalt.

Maxbatteri: Avaktiverar många funktioner, minskar GNSS-positionsnoggrannheten och ger maximal batteritid. Utformad för mycket långvariga aktiviteter och aktiviteter över flera dagar.

Prestation: Aktiverar alla funktioner, ger maximal GNSS-positioneringsnoggrannhet och minskar batteritiden. Det här läget är utformat för kortvariga aktiviteter som kräver exakta platsdata.

Balanserad: Aktiverar alla funktioner, ger bra GNSS-positioneringsnoggrannhet och batteritid. Det här läget är utformat för de flesta aktiviteter.

Obs!: Det här alternativet har samma standardinställningar som Normal, men är konfigurerbart.

Jackläge: Avaktiverar pulsmätaren vid handleden, ger bra GNSS-positionsnoggrannhet och längre batteritid. Det här läget är utformat för mer långvariga aktiviteter som inte kräver pulsdata.

Aktivitetsvarningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål, öka din medvetenhet om omgivningen och att navigera till din destination. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

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

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

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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Höjd	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se *Om pulszoner*, sidan 132 och *Beräkning av pulszon*, sidan 133.
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Tempo	Återkommande	Du kan ställa in ett måltempo för simning.
Ström	Intervall	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Löpkraft	Tävling, intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för kraftzoner.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.

Ställa in varning

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

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

Spela upp röstvarningar under en aktivitet

Klockan kan spela upp motiverande statusmeddelanden under löpning eller andra aktiviteter. Under en röstvarning sänker klockan eller telefonen volymen på det primära ljudet för uppspelning av meddelandet.

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

1. På urtavlan håller du ned .
2. Välj **Klockinställningar** > **Fokuseringslägen** > **Aktivitet** > **Röstvarningar**.
3. Välj ett alternativ:
   - Om du vill ställa in så att röstvarningar spelas upp via klockans högtalare väljer du **Utgående ljud** > **Klocka**.
   - Om du vill ställa in så att röstvarningar spelas upp via telefonen eller anslutna Bluetooth® hörlurar väljer du **Utgående ljud** > **Anslutna enheter**.
   - Om du vill höra Turn-by-Turn-varningar under navigering väljer du **Vägledningsvarningar**.
   - Välj **Varvvarning** om du vill höra en varning för varje varv.
   - Välj **Tempo-/fartmeddelande** om du vill anpassa varningar till tempo- och fartinformationen.
   - Välj **Pulsvarning** om du vill anpassa uppmaningar till pulsinformationen.
   - Välj **Kraftvarning** om du vill anpassa varningar till kraftdata.
   - För att höra varningar när du startar och stoppar aktivitetstimern, däribland Auto Pause® funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
   - Välj **Träningsvarningar** om du vill höra träningsvarningar som en ljudvarning.
   - Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en röstvarning väljer du **Aktivitetsmeddelande** (*Aktivitetsvarningar*, sidan 60).
   - Om du vill höra säkerhetsvarningar för cykling från den anslutna radarn Varia™ och cykellampssensorer som spelar upp en röstvarning väljer du **Säkerhetsvarningar för cykling** (*Trådlösa sensorer*, sidan 95).

Ruttinställningar

Du kan ändra ruttinställningar för att anpassa på vilket sätt klockan beräknar rutter för varje aktivitet.

Obs!: Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, trycker på , väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Rutter**.

Populäritetsruttdragn.: Beräknar rutter baserat på de mest populära rundorna och turerna från Garmin Connect™.

Banor: Ställer in hur du navigerar banor med hjälp av klockan. Använd Följ banan för att navigera efter en kurs precis som det står, utan omräkning. Använd alternativet Använd karta för att beräkna en bana med ruttdragningsbara kartor och räkna om rutten om du avviker från banan.

Beräkningsmetod: Ställer in beräkningsmetoden för att minimera tiden, sträckan eller stigningen i rutter.

Undvikanden: Ställer in vilka väg- eller transporttyper du vill undvika i rutter.

Typ: Ställer in hur pekaren som visas under direkt ruttdragning beter sig.

Använda ClimbPro

Med funktionen ClimbPro får du hjälp att hantera ansträngningen för kommande stigningar på en bana. Du kan visa stigningsdetaljer, inklusive lutning, distans och höjdstigning, före eller i realtid när du följer en bana. Cykelstigningskategorierna, baserade på längd och lutning, anges med färg.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.

   Obs!: Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
3. Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
4. Välj **ClimbPro** > **Status** > **Vid navigering**.
5. Välj ett alternativ:
   - Välj **Datafält** för att anpassa de data som visas på skärmen ClimbPro.
   - Välj **Larm** om du vill ställa in varningar i början av en stigning eller på ett visst avstånd från stigningen.
   - Välj **Höjdminskningar** för att slå på eller stänga av höjdminskningar för löpningsaktiviteter.
   - Välj **Stigningsdetektion** för att välja typer av stigningar som detekterats under cykling.
6. Gå igenom banans stigningar och baninformation (*Använda appen Sparade*, sidan 15).
7. Börja följa en sparad bana (*Navigera till en destination*, sidan 122).

Aktivera automatisk klättring

Du kan använda funktionen Automatisk klättring för att upptäcka höjdförändringar automatiskt. Du kan använda den under aktiviteter som vandring, löpning och cykling.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
   Obs!: Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
3. Bläddra nedåt och välj aktivitetsinställningarna.
4. Välj **Automatisk klättring** > **Status**.
5. Välj **Alltid** eller **När ingen navigering pågår**.
6. Välj ett alternativ:
   - Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
   - Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
   - Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
     Obs!: Den här funktionen är inte tillgänglig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED modeller.
   - Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
   - Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

   Obs!: Med alternativet Aktuell skärm kan du växla automatiskt till den senaste skärmen du visade innan övergången till automatisk klättring skedde.

Satellitinställningar

Du kan ändra GNSS-satellitinställningarna för att anpassa noggrannhet och batteriförbrukning för varje aktivitet. I varje satellitläge kan SatIQ™ tekniken dynamiskt välja de satellitsystem som uppfyller önskad noggrannhet och batteribehov.

Om du vill ha mer information om GNSS-satellitsystem går du till garmin.com/aboutGPS.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, bläddrar nedåt och väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Satelliter**.

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

Av: Avaktiverar GNSS-satellitsystem för aktiviteten.

Använd standard: Gör att klockan kan använda standardinställningen för aktivitetsfokusläge för GNSS-satelliter (*Anpassa ett standardfokusläge*, sidan 112).

Max. noggrannhet: Prioriterar maximal positionsnoggrannhet samtidigt som batteritiden minskar. Den här inställningen ger bättre prestanda i krävande miljöer för aktiviteter med kort varaktighet.

Normal: Balanserar genomsnittlig positionsnoggrannhet och genomsnittlig batteritid. Inställningen ger den bästa positionsnoggrannheten samtidigt som batteritiden prioriteras.

Förlängd batteritid: Balanserar batteritid över genomsnittet och positionsnoggrannhet under medel. Den här inställningen ger den bästa batteritiden samtidigt som positionsnoggrannheten prioriteras.

Maxbatteri: Prioriterar maximal batteritid samtidigt som positionsnoggrannheten minskar. Den här inställningen registrerar spårpunkter och sensordata mindre ofta för aktiviteter med lång varaktighet.

Segment

Du kan skicka segment för löpning och cykling från ditt Garmin Connect™ konto till enheten. När ett segment sparas på enheten kan du tävla mot ett segment, försöka matcha eller överträffa ditt personliga rekord eller andra deltagare som har tävlat mot segmentet.

Obs!: När du hämtar en bana från ditt Garmin Connect konto kan du hämta alla tillgängliga segment i banan.

Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din fēnix® enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentmenyn i ditt Garmin Connect™ konto. Mer information finns på www.strava.com.

Informationen i den här handboken gäller både Garmin Connect segment och Strava segment.

Tävla mot ett segment

Segment är virtuella lopp. Du kan tävla mot ett segment och jämföra din prestation med tidigare aktiviteter, andras resultat, kontakter på ditt Garmin Connect™ konto eller andra medlemmar i löpnings- eller cykelgruppen. Du kan överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för att visa din segmentplacering.

Obs!: Om ditt Garmin Connect konto och Strava™ konto är länkade, skickas din aktivitet automatiskt till ditt Strava konto så att du kan granska segmentplaceringen.

1. Tryck på ⏱ på urtavlan.
2. Välj en aktivitet.
3. Gå ut och spring eller cykla.
   När du närmar dig ett segment visas ett meddelande och du kan tävla mot det segmentet.
4. Börja tävla mot segmentet.

Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

Kontroller

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 66).

Håll intryckt på valfri skärm.



Ikon	Namn	Beskrivning
	ABC	Välj för att öppna appen höjdmätare, barometer och kompass.
	Flygplansläge	Välj det här för att aktivera flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.
	Klocklarm	Välj det här alternativet för att lägga till eller redigera ett larm (*Ställa in larm*, sidan 84).
	Alternativa tidzoner	Välj för att visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner (*Lägga till andra tidszoner*, sidan 86).
	Höjdmätare	Välj för att öppna höjdmätarskärmen.
	Hjälp	Välj för att skicka en hjälpbegäran (*Begära hjälp*, sidan 128).
	Autodyk	Välj för att ställa in den typ av dykaktivitet som startar automatiskt när du påbörjar nedstigningen. Du kan tillfälligt avaktivera den här funktionen med alternativet Snooze.
	Barometer	Välj för att öppna barometerskärmen.
	Batterisparläge	Välj för att aktivera batterisparläge (*Anpassa batterisparfunktionen*, sidan 135).
	Bakgrunds belysning eller Ljusstyrka	Välj det här alternativet för att justera skärmens ljusstyrka (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 94).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet (*Sända pulsdata*, sidan 115).
	Miniräknare	Välj om du vill använda miniräknaren, inklusive drickskalkylatorn.
	Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
	Kamerareglage	Välj för att manuellt ta ett foto och spela in ett videoklipp (*Använda Varia™ kamerakontrollerna*, sidan 98).
	Klockor	Välj för att öppna appen Klockor för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur eller visa andra tidszoner (*Klockor*, sidan 84).
	Färgskiftning	Välj detta så skiftar skärmen i olika röda, gröna eller orange nyanser för användning av klockan i svagt ljus. **Obs!:** Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED modeller.
	Kompass	Välj för att öppna kompasskärmen.
	Display	Välj för att stänga av skärmen för varningar, gester och läget Visas alltid (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 94).
	Stör ej	Välj för att aktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Epic	Välj för att starta, visa eller avsluta en Garmin Epic, som är en samling aktiviteter, banor och biometriska data under en angiven tidsperiod (*Starta en Garmin Epic*, sidan 20).
	Fältverktyg	Välj för att öppna appar för utomhusaktiviteter, t.ex. kompass-, höjdmätnings- eller referenspunktsappen.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth®. Bluetooth signalstyrkan visas på fēnix klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen. Välj det här alternativet för att navigera till din borttappade telefon under en GPS-aktivitet (*Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet*, sidan 101).
	Ficklampa	Välj att aktivera LED-ficklampan (*Använda ficklampan*, sidan 66).
	Fokuseringsläge	Välj för att ändra det aktuella fokusläget (*Fokuseringslägen*, sidan 112)).
	Garmin Share	Välj det här alternativet för att öppna appen Garmin Share (*Garmin® Share*, sidan 106).
	Historik	Välj för att visa aktivitetshistorik, poster och summor.
	Lås enheten	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	LTE	På en fēnix 9 Pro - inReach®-klocka med en aktiv inReach tjänsteplan väljer du alternativet för att ändra LTE-läget (*LTE- och satellitinställningar*, sidan 105).
	Mäta höjd	Välj för att mäta höjden på ett objekt, till exempel en kulle eller ett vattenfall (*Mäta höjden på ett objekt*, sidan 67).
	Messenger	Välj för att visa och skicka meddelanden från appen Messenger (*Använda appen Messenger*, sidan 18). På en fēnix 9 Pro - inReach-klocka med en aktiv inReach tjänsteplan kan du använda klockans LTE- eller satellitanslutning för att skicka meddelanden eller söka efter nya meddelanden.
	Messenger-samtal	På en fēnix 9 Pro-klocka väljer du alternativet för att visa samtalshistorik eller ringa ett röstsamtal (*Ringa via appen Messenger-samtal*, sidan 18).
	Incheckning via Messenger	På en fēnix 9 Pro - inReach-klocka med en aktiv inReach tjänsteplan väljer du alternativet för att skicka ett incheckningsmeddelande (*Skicka ett incheckningsmeddelande*, sidan 104).
	Musik	Välj för att styra musikuppspelning (*Lyssna på musik*, sidan 130).
	Aviseringar	Välj det här alternativet för att visa samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på telefonens aviseringsinställningar (*Aktivera telefonaviseringar*, sidan 100).
	Telefon	Välj för att aktivera Bluetooth teknik och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Telefonassistent	Välj för att ansluta till telefonens röstassistent (*Använda telefonassistenten*, sidan 99)).
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Pulsoximeter	Välj för att öppna pulsoximeterappen (*Pulsoximeter*, sidan 115).
	Referenspunkt	Välj för att ställa in en referenspunkt för navigering (*Ange en referenspunkt*, sidan 126).
	Spara plats	Välj det här alternativet för att spara din aktuella plats och återgå till den senare (*Använda appen Sparade*, sidan 15).
	Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
	Tyst läge	Välj att aktivera tyst läge för att inaktivera alla ljud.
SOS	SOS	På en fēnix 9 Pro - inReach-klocka med en aktiv inReach tjänsteplan väljer du alternativet för att påbörja en räddningsinsats från Garmin Response℠ centret (*SOS för fēnix® 9 Pro - inReach®*, sidan 105).
	Stoppur	Välj det här alternativet för att starta stoppuret (*Använda stoppuret*, sidan 85).
	Blinkande	Välj för att slå på LED-ficklampans blinkning. Du kan skapa ett anpassat blinkningsläge (*Redigera anpassad ficklampsblinkning*, sidan 67).
	SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Synka	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Tidssynkronisering	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Timer	Välj det här alternativet för att ställa in en nedräkningstimer (*Använda nedräkningstimern*, sidan 84).
	Pekskärm	Välj för att avaktivera pekskärmskontroller.
	Peklås	Välj för att göra så att du kan svepa nedåt från den översta delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen.
	Röstkommando	Välj det här alternativet för att öppna röstkommandoappen och säg ett kommando (*Använda röstkommandon*, sidan 16).
	Röstanteckningar	Välj det här alternativet för att öppna appen för röstanteckningar och spela in en anteckning (*Spela in en röstanteckning*, sidan 16).
	Volym	Välj för att öppna klockans volymkontroller.
	Wallet	Välj för att öppna Garmin Pay™ plånboken och betala för köp med din klocka (*Garmin Pay™*, sidan 19).
	Tömma ut vatten	Välj för att spela upp ljud för att tömma ut vatten från högtalar- och mikrofonportarna.
	Väder	Välj för att visa aktuell väderprognos och aktuella förhållanden.
	Wi-Fi	Välj för att avaktivera Wi-Fi® kommunikation.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller (*Kontroller*, sidan 64).

1. Håll intryckt för att öppna menyn för kontroller.
2. Håll ned .
3. Välj ett alternativ:
   - Om du vill lägga till en kontroll i menyn väljer du **Lägg till kontroller** och väljer en kontroll att lägga till.
   - Om du vill ändra plats för en genväg i menyn för kontroller väljer du **Ordna om kontroller**, väljer en kontroll att flytta, trycker på eller för att flytta kontrollen till en ny position och trycker på för att välja den nya platsen.
   - Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du **Ta bort kontroller** och väljer en kontroll att ta bort.

Använda ficklampan

⚠ VARNING

Enheten kan ha en ficklampa som kan programmeras att blinka med olika intervall. Rådgör med din läkare om du har epilepsi eller är känslig för starka eller blinkande ljus.

Om du använder ficklampan kan du förkorta batteritiden. Du kan öka batteriets livslängd genom att minska ljusstyrkan.

1. Håll intryckt.
2. Välj .
3. Tryck på vid behov för att slå på ficklampan.
4. Välj ett alternativ:
   - Tryck på eller om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.

     TIPS: Du kan på alla skärmar trycka kort på två gånger för att slå på ficklampan. Under de första tre sekunderna kan du trycka på eller om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.
   - Om du vill programmera ficklampan till att blinka med ett valt mönster håller du intryckt, väljer **Blinkande**, väljer ett läge och trycker på .
   - Om du vill se information om hjälpkontakter och programmera ficklampan till att blinka med ett nödmönster håller du intryckt, väljer **Nödanropsmönster** och trycker på .

⚠ VARNING

Även om du programmerar ficklampan till att blinka med ett nödmönster kommer inte hjälpkontakterna eller räddningstjänsten kontaktas åt dig. Dina hjälpkontaktuppgifter visas endast om de har konfigurerats i appen Garmin Connect™.

- Om du vill anpassa färgerna som är tillgängliga för ficklampans genvägsknapp väljer du **Genvägsalternativ** och därefter de färger som ska aktiveras.

Redigera anpassad ficklampsblinkning

Om du använder ficklampsblinkning kan du förkorta batteritiden.

1. Håll intryckt.
2. Välj > **Egna**.
3. Tryck på för att slå på ficklampsblinkning (valfritt).
4. Välj .
5. Tryck på eller för att bläddra till en blinkningsinställning.
6. Tryck på för att bläddra igenom inställningsalternativen.
   Du kan välja att långsammare blinkning för att minska påverkan på batteritiden.
7. Tryck på för att spara.

Mäta höjden på ett objekt

Du kan använda höjdmätaren för att mäta höjden på ett objekt, t.ex. en backe eller ett vattenfall.

1. Välj ett alternativ:
   - Håll intryckt.
   - Tryck på på urtavlan.
2. Välj ett alternativ:
   - Välj **Mäta höjd**.
   - Välj **Fältverktyg** > **Mäta höjd**.
3. Välj > **Kalibrera** och välj ett kalibreringsalternativ (valfritt) (*Kalibrera den barometriska höjdmätaren, sidan 139*).
4. Välj .
5. Börja förflytta dig mot den övre delen av objektet.
   Höjdökningen eller -minskningen visas på skärmen när du rör dig.
6. När du når den översta delen av objektet väljer du .

   TIPS: Om du vill mäta ett nytt objekt kan du välja för att rensa höjdinformationen och sedan upprepa steg 4 till 6.

Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information (*Visa förenklade widgetar*, sidan 70). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i listan med förenklade widgetar manuellt (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71). En del widgetar visas som en samling relaterade mätvärden, t.ex. hälso- eller aktivitetsresultat.

TIPS: Du kan även hämta widgetar från Connect IQ™ Store (*Connect IQ-funktioner*, sidan 109).

Namn	Beskrivning
ABC	Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.
Andra tidszoner	Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner (*Lägga till andra tidszoner*, sidan 86).
Höjdacklimatisering	På höjder över 800 m (2625 ft.) visas grafer som visar höjdkorrigerade värden för din genomsnittliga pulsoximeteravläsning, andningsfrekvens och vilopuls de senaste sju dagarna.
Höjdmätare	Visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar.
Barometer	Visar omgivningens tryckdata baserat på höjd.
Batteri	Visar beräknad batteritid och data om den senaste batterianvändningen, inklusive en sammanställning av batterianvändningen efter aktivitet och funktion.
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna (*Body Battery™*, sidan 71).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Kamerakontroller	Gör att du manuellt kan ta ett foto och spela in ett videoklipp när den paras ihop med en kompatibel Varia™ strålkastar- eller bakljuskamera (*Använda Varia™ kamerakontrollerna*, sidan 98).
Kompass	Visar en elektronisk kompass.
Nedräkningar	Visar kommande nedräkningshändelser.
Cyklingsnivå	Visar din åkartyp, aerobisk uthållighet, aerobisk kapacitet och anaerobisk kapacitet (*Visa cyklingsnivå*, sidan 81).
Cyklingsprestation	Visar prestationsdata för cykling, till exempel ditt VO2 Max och FTP-uppskattningar (*Prestationsmätningar*, sidan 71).
Hundspårning	Visar din hunds platsinformation när du har en kompatibel hundspårningsenhet ihopparad med fēnix® klockan.
Uthållighetspoäng	Visar ett resultat, en graf och ett kort meddelande som beskriver den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter (*Uthållighetspoäng*, sidan 80). Du kan visa din beräknade uthållighetstid per uthållighetszon (*Visa dina uthållighetszoner*, sidan 80).
Epic	Visar din nuvarande Garmin Epic, som är en samling aktiviteter, banor och biometriska data under en angiven tidsperiod (*Starta en Garmin Epic*, sidan 20).
Fiskeprognos	Visar prognoser för de bästa dagarna och tiderna för fiske baserat på din plats, månens position och månens upp- och nedgångstider. Du kan se dagens prognos och bättre och sämre napperioder.
Antal trappor	Spårar antal trappor och framsteg mot målet.
Garmin® Coach	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect™ kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt eventuellt tävlingsdatum.
Golf	Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.
Health Snapshot™	Startar en Health Snapshot session på klockan som registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens. Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner.
Hälsostatus	Visar hälsomätvärden, t.ex. andning och hudtemperatur. **TIPS:** Du kan välja varje faktor för att visa din historik, se ditt standardvärde och få information om dina data (*Hälsostatus*, sidan 71).
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.

Namn	Beskrivning
Backpoäng	Visar poäng, graf, bidragande mätvärden och ett kort meddelande som beskriver hur du presterar i backar baserat på registrerade löpningsaktiviteter (*Backpoäng*, sidan 81).
Historik	Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter (*Använda historik*, sidan 88).
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten (*HRV-test*, sidan 73).
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
inReach® kontroller	Skickar meddelanden via din ihopparade inReach enhet (*Använda inReach® fjärrkontrollen*, sidan 98).
Jetlag-vägledning	Visar din interna klocka under resan och ger vägledning som hjälper dig att acklimatisera dig till tidszonen på din destination (*Använda Jetlagrådgivning*, sidan 82).
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Senaste cykeltur Senaste löptur Senaste simning	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
Livsstilsloggning	Spårar ditt dagliga beteende och gör att du kan se hur beteenden påverkar vissa hälsodata i Garmin Connect appen.
Messenger	Visar dina konversationer i appen Garmin Messenger™ och gör att du kan svara på meddelanden från klockan (*Använda appen Messenger*, sidan 18). På en fēnix 9 Pro - inReach klocka med en aktiv inReach tjänsteplan kan du använda klockans LTE- eller kommunikationssatellitanslutning för att skicka meddelanden, skicka incheckningsmeddelanden eller söka efter nya meddelanden.
Månfas	Visar tider för månuppgång och månnedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musik	Ger musikspelarkontroller för din telefon eller musik i klockan.
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta tupplurstimern och sätta en väckarklocka (*Anpassa ett standardfokusläge*, sidan 112).
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (*Aktivera telefonaviseringar*, sidan 100).
Kost	Visar en översikt över din dagliga kost, inklusive kalorier och näringsämnen. Du kan också logga ditt matintag. Du måste ha ett aktivt Garmin Connect+ abonnemang för att kunna logga och visa din kost (*Garmin Connect+™ abonnemang*, sidan 108).
Primär tävling	Visar den tävling som du anger som primär tävling i Garmin Connect kalendern (*Tävlingskalender och primär tävling*, sidan 81).
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter (*Läsa av pulsoximetervärden*, sidan 116). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.
Tävlingskalender	Visar kommande tävlingar som lagts in i Garmin Connect kalendern (*Tävlingskalender och primär tävling*, sidan 81).
Återhämtning	Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.
Roddprestation	Visar prestationsdata för rodd, till exempel ditt VO2 Max och FTP-uppskattningar (*Prestationsmätningar*, sidan 71).
Löpekonomi	Visar energikostnaden för aerobisk löpning. Flera viktiga mätvärden bidrar till uppskattningen av din löpekonomi (*Löpekonomi*, sidan 74).
Löpprestation	Visar prestationsdata för löpning, till exempel uppskattning av VO2 Max och laktattröskel (*Prestationsmätningar*, sidan 71).
Löptolerans	Spårar din kapacitet för att hantera löpaktiviteter och väger då risken för skador mot prestationsvinster (*Löptolerans*, sidan 80)).
Dykning	Visar tid för ytintervall, återstående flygförbudstid, syrgasförgiftningsenheter (OTU), syrgasförgiftning i det centrala nervsystemet (CNS) i procent och vävnadsbelastning efter ett dyk (*Visa den förenklade widgeten för dykning*, sidan 83).

Namn	Beskrivning
Sömncoach	Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, dygnsrytm, HRV-status och tupplurar. **Obs!:** Du kan visa sömninformation, aktivera sömnläge, ställa in larm och uppdatera sömninställningar.
Sömnresultat	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt. Du kan även se alla andningsvariationer under natten (*Sömnspårning*, sidan 117).
Solenergiintensitet	Visa ett diagram över intensiteten av den ingående solenergin under de senaste 6 timmarna och genomsnittet för föregående vecka. **Obs!:** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
Sportresultat	Följer collegelag eller professionella idrottslag med poäng och realtidsdata.
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.
Aktier	Visar en anpassningsbar lista över aktier (*Lägga till en aktie*, sidan 82).
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång, gryning och skymning, tillsammans med en karta över solens aktuella position och en graf över dagens solljus.
Temperatur	Visar temperaturdata från den interna temperatursensorn.
Tidvatteninformation	Visar information om en tidvattenstation, t.ex. tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar (*Visa tidvatteninformation*, sidan 21).
Träningsberedskap	Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag (*Träningsberedskap*, sidan 79).
Träningsstatus	Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation (*Träningsstatus*, sidan 76).
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos. Du kan visa aktuella väderförhållanden på kartan med flera kartöverlagringar.
Viktspårning	Visar dina senaste vikttrender och historik. Du kan ange din vikt manuellt. Om du har parat ihop vågen Index™ med ditt konto Garmin Connect visas en övervikt över viktdata.

Visa förenklade widgetar

Förenklade widgetar ger snabb åtkomst till hälsodata, aktivitetsinformation, inbyggda sensorer och mer. När du parkopplar klockan kan du visa data från telefonen, t.ex. hälsoinformation, väder och kalenderhändelser.

1 Tryck på för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar.



TIPS: Du kan dessutom svepa för att bläddra eller trycka för att välja alternativ.

2 Tryck på för att visa mer information.

3 Välj ett alternativ:

- Tryck på för att visa detaljer om en förenklad widget.
- Tryck på för att visa fler alternativ och funktioner för en förenklad widget.

Anpassa listan med förenklade widgetar

1. Tryck på för att se listan med förenklade widgetar.
2. Välj **Ändra**.
3. Välj ett alternativ:
   - Om du vill ändra platsen för en förenklad widget i listan väljer du en förenklad widget, trycker på • eller för att flytta den förenklade widgeten. Tryck sedan på för att välja den nya platsen.
   - Om du vill ta bort en förenklad widget från listan väljer du en förenklad widget och trycker på .
   - Om du vill lägga till en förenklad widget på listan väljer du **Lägg till** och väljer en eller flera förenklade widgetar.

     TIPS: Du kan välja **Skapa mapp** för att skapa en mapp som innehåller flera förenklade widgetar (*Skapa en mapp med förenklade widgetar*, sidan 71).

Skapa en mapp med förenklade widgetar

Du kan anpassa listan med förenklade widgetar för att skapa mappar med relaterade förenklade widgetar.

1. Tryck på för att se listan med förenklade widgetar.
2. Välj **Ändra** > **Lägg till** > **Skapa mapp**.
3. Välj de förenklade widgetar som ska ingå i mappen och välj **Klar**.

   Obs!: Om de förenklade widgetarna redan är i listan med förenklade widgetar kan du flytta eller kopiera dem till mappen.
4. Välj eller ange ett namn på mappen.
5. Välj en ikon för mappen.
6. Vid behov, välj ett alternativ:
   - Om du vill redigera mappen bläddrar du till mappen i listan med förenklade widgetar och håller • intryckt.
   - Om du vill redigerade de förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Ändra** (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).

Body Battery™

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

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect™ konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information (*Tips för bättre Body Battery™ data*, sidan 71).

Tips för bättre Body Battery™ data

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

Hälsostatus

Den förenklade widgeten för Hälsostatus ger information om din hälsa med hjälp av sömndata. Mätvärdena omfattar puls, HRV, andningsfrekvens, hudtemperatur och sömnpulsoximeterdata. När du har haft klockan på dig i tre veckor kan du välja varje mätvärde för att visa historik, grundvärde och information.

TIPS: Varje mätvärde som visas i blått ligger inom ditt beräknade grundvärde. Varje mätvärde som visas i orange ligger utanför intervallet för ditt grundvärde.

Prestationsmätningar

De här prestationsvärdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. Mätningarna kräver några aktiviteter med en kompatibel pulsmätare. Prestationsmätning för cykling och rodd kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Garmin Human Performance Lab™. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Obs!: Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

FTP (Functional Threshold Power): Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP (*Hämta din FTP-uppskattning*, sidan 74).

HRV-status: Klockan analyserar dina pulsmätningar medan du sover för att fastställa statusen för din pulsvariabilitet (HRV) baserat på dina personliga, långsiktiga HRV-medelvärden (*HRV-test*, sidan 73).

Mjölksyratröskel: Mjölksyratröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Klockan mäter mjölksyratröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo (*Mjölksyratröskel*, sidan 75).

Förutsagda tävlingstider: Klockan använder VO2 Max-beräkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition (*Visa dina förutsagda tävlingstider*, sidan 73).

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Du kan lägga till ett datafält för att visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå (*Prestationsförhållande*, sidan 74).

Kraftkurva (cykling): Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna (*Visa din kraftkurva*, sidan 76).

Löpekonomi: Löpekonomi avser en löpares energieffektivitet. Flera viktiga mätvärden bidrar till uppskattningen av din löpekonomi (*Löpekonomi*, sidan 74).

Uthållighet: Klockan använder ditt beräknade VO2 Max och pulsdata för att ge uppskattningar av uthållighet. Du kan visa din uthållighet i realtid på datasidan under aktiviteten (*Visa din uthållighet i realtid*, sidan 75) samt din uppskattade uthållighetstid i varje uthållighetszon (*Visa dina uthållighetszoner*, sidan 80)..

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 72).

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Enheten fēnix® kräver pulsmätare en kompatibel pulsmätare för att visa din VO2-maxberäkning. Enheten har olika VO2-maxberäkningar för löpning, cykling och roddmaskin. Du måste springa utomhus med GPS eller ro alternativt cykla med en kompatibel kraftmätare i en måttlig intensitetsnivå i flera minuter för att få ett korrekt VO2-maxvärde.

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

Lila	Överlägset
Blå	Utmärkt
Grön	Bra
Orange	Ganska bra
Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av Garmin Human Performance Lab™. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde*, sidan 149) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 132) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 132). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57).

1. Starta en löpningsaktivitet.
2. Spring utomhus med måttlig eller hög intensitet och kom upp till minst 70 % av din maxpuls.

3 Efter minst 10 minuter väljer du **Spara**.

4 Tryck på eller för att bläddra genom prestationsmätningar.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Kraftmätaren måste paras ihop med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96). Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på dig den och para ihop den med klockan.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 132) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 132). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

1 Starta en cykelaktivitet.

2 Cykla med jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.

3 Efter cykelturen väljer du **Spara**.

4 Tryck på eller för att bläddra genom prestationsmätningar.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för roddmaskin

För den här funktionen krävs en kompatibel kraftmätare och pulsmätare. Kraftmätaren måste paras ihop med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96). Om du använder en extern pulsmätare måste du sätta på dig den och para ihop den med klockan.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 132) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 132). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina roddprestationer behövs det några aktiviteter.

1 Starta en roddmaskinsaktivitet.

2 Ro med jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.

3 Efter aktiviteten väljer du **Spara**.

4 Tryck på eller för att bläddra bland prestationsmätningarna.

Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil*, sidan 132) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 132).

Klockan använder beräknat VO2 Max och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 72). Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

1 Tryck på på urtavlan om du vill se widgeten för löpprestation.

2 Tryck på .

3 Bläddra för att visa en förutsagd tävlingstid.

4 Tryck på för att visa mer information.

5 Bläddra för att visa förutsägelser för andra distanser.

Obs!: Förutsägelser kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor.

HRV-test

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

Färgzon	Status	Beskrivning
Grön	Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
Orange	Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.

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

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

Prestationsförhållande

När du slutfört din aktivitet, t.ex. löpning eller cykling, analyserar funktionen för prestationsförhållande ditt tempo, din puls och pulsvariabilitet för att göra en realtidsutvärdering av din förmåga att prestera i relation till din genomsnittliga konditionsnivå. Det är din ungefärliga procentuella avvikelse från ditt grundläggande VO2-maxvärde i realtid.

Värdet på prestationsförhållandet går från -20 till +20. Efter de första 6 till 20 minuterna av aktiviteten visar enheten ditt resultat för prestationsförhållande. Till exempel innebär en poäng på +5 att du är utvilad, pigg och har kapacitet för en bra löprunda eller cykeltur. Du kan lägga till prestationsförhållande som ett datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera din förmåga under hela aktiviteten. Prestationsförhållande kan även fungera som en indikator för utmattningsnivå, särskilt mot slutet av en lång löprunda eller cykeltur.

Obs!: Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 72).

Visa ditt prestationsförhållande

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem.

1. Lägg till **Prestationsförhållande** på en datasida (*Anpassa datasidorna*, sidan 56).
2. Gå ut och spring eller cykla.
   Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
3. Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

Löpekonomi

Löpekonomi mäter energikostnaden för löpning. Medan VO2 Max mäter den maximala mängd syre som kroppen kan använda under intensiv träning återspeglar löpekonomi hur effektivt din kropp omvandlar energin till löpprestation. Löpekonomi uttrycks i milliliter syre som förbrukas per kilo kroppsvikt per kilometer (ml/kg/km). Lägre siffror betyder att mindre energi användes.

Krav: Du måste registrera flera löpnings- eller banlöpningsaktiviteter utomhus med ett kompatibelt tillbehör som mäter förlust av stegfart, till exempel HRM 600.

Viktiga faktorer: Löpekonomi använder din profilinformation, löpningshistorik, puls, hastighet och löpdynamik. Förlust av stegfart är en avgörande faktor eftersom det mäter hur mycket du saktar ner när foten träffar marken (*Löpdynamik*, sidan 96). För bästa resultat ska du se till att dina längd- och viktinställningar är korrekta (*Ställa in din användarprofil*, sidan 132).

Förstå resultaten: Kom ihåg att löpekonomi i slutänden handlar om aerobisk prestation. Lätta löprundor på minst 30 minuter på en bana eller plan terräng ger maximal möjlighet att få insikt i det här mätvärdet. Löprundor inomhus och terrängrundor används inte för att uppskatta eller uppdatera din löpekonomi. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running, i bilagan (*Värden för löpekonomi*, sidan 149).

Visa löpekonomin

- Om du vill visa den förenklade widgeten för löpprestation trycker du på ⌚ på urtavlan.
  Obs!: Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).
- I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Prestationsstatistik** > **Löpekonomi**.
  Du kan också lägga till löpekonomi till data på hemskärmen.

Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en kraftmätare med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96) och du måste få ditt beräknade VO2 Max (*Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling*, sidan 73, *Få ditt förväntade VO2-maxvärde för roddmaskin*, sidan 73).

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2-maxvärde för att fastställa ditt FTP-värde. Klockan identifierar automatiskt din FTP under jämna, högintensiva aktiviteter med en kraftmätare. För bästa resultat bör du också använda pulsmätare.

1 På urtavlan bläddrar du nedåt för att visa den förenklade prestationswidgeten.
2 Välj widgeten för att visa dina prestationsdata.
3 Bläddra för att visa din FTP-uppskattning.
FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

Lila	Överlägset
Blå	Utmärkt
Grön	Bra
Orange	Ganska bra
Röd	Otränad

Mer information finns i bilagan (*FTP-klassning*, sidan 149).

Mjölksyratröskel

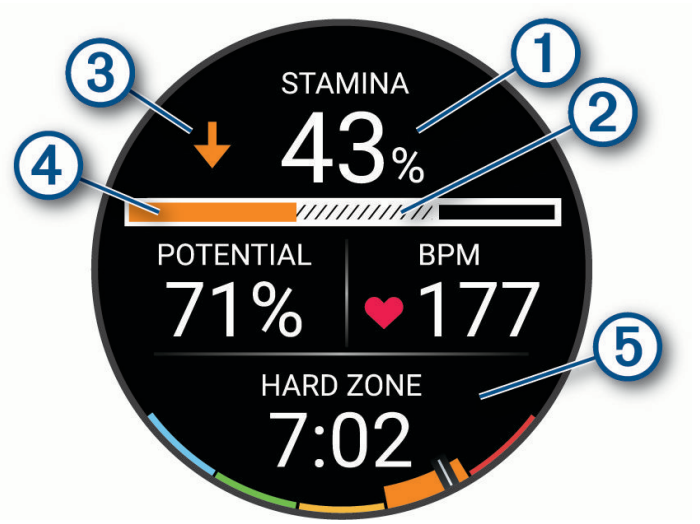
Mjölksyratröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning uppskattas intensitetsnivån i form av tempo, puls eller kraft. När en löpare överstiger tröskeln börjar trötthetten tillta i en allt snabbare takt. För erfarna löpare inträffar tröskeln vid ungefär 90 % av maxpulsen och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyratröskeln ofta långt under 90 % av maxpulsen. Att ha kännedom om din mjölksyratröskel kan hjälpa dig att avgöra hur hårt du ska träna eller när du ska pressa dig under ett lopp.

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyratröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen (*Ställa in dina pulszoner*, sidan 132).Du kan aktivera funktionen **Automatisk identifiering** för att automatiskt registrera din mjölksyratröskel under en aktivitet.

Visa din uthållighet i realtid

Klockan kan visa uppskattad uthållighet i realtid baserat på dina pulsdata och uppskattning av max. VO2 (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 72).

1 Tryck på ⌚ på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter**.
3 Välj en löpnings- eller cykelaktivitet.
4 Tryck på ⌚.
5 Välj aktivitetsinställningarna.
6 Välj **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Stamina**.
Obs!: Du kan ändra ordningen på datasidorna och redigera datafältet för det primära uthållighetsdatafältet (valfritt).
7 Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet*, sidan 24).
8 Bläddra till datasidan.



1	Primärt datafält för uthållighet. Visar aktuell procentuell uthållighet, återstående avstånd eller återstående tid.
2	Potentiell uthållighet.
3	Uthållighetsstatus. • ↓: aktuell uthållighet minskar snabbare än uthållighetspotentialen. • ↑: aktuell uthållighet återhämtas. • Ingen pil: Aktuell och potentiell uthållighet är lika.
4	Aktuell uthållighet.
5	Uthållighetszon. Du kan visa dina zoner i widgeten uthållighetspoäng (*Visa dina uthållighetszoner*, sidan 80).

Visa din kraftkurva

Innan du kan visa kraftkurvan måste du använda kraftmätaren och registrera en tur som är minst en timme lång under de senaste 90 dagarna (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96).

Du kan skapa träningspass på Garmin Connect™ ditt konto. Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna.

1 I appen Garmin Connect väljer du •••.

2 Välj **Prestationsstatistik** > **Kraftkurva**.

Träningsstatus

De här värdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter. För de här mätningarna krävs att du slutför aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem i två veckor. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare. Mätningarna kan verka felaktiga till en början när klockan fortfarande lär känna dig och hur du presterar.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Garmin Human Performance Lab™. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Träningsstatus: Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid.

VO2 Max: VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 72). Klockan visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar dig till miljöer med hög värme eller till hög höjd (*Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation*, sidan 79).

HRV: HRV är din pulsvariabilitetstatus under de senaste sju dagarna (*HRV-test*, sidan 73).

Intensiv belastning: Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. (*Intensiv belastning*, sidan 77).

Träningsbelastningsfokus: Klockan analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningens fokus. Klockan visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna (*Träningens belastningsfokus*, sidan 77).

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass (*Återhämtningstid*, sidan 78).

Träningsstatusnivåer

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

Ingen status: Du behöver registrera flera aktiviteter under två veckor med VO2 Max-resultat från löpning eller cykling för att fastställa träningsstatus.

Minskande: Du har en paus i din träningsrutin eller så tränar du mycket mindre än vanligt i en vecka eller mer. Minskande innebär att du inte kan upprätthålla din konditionsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

Återhämtning: Den lättare träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig, vilket är viktigt i samband med längre perioder av hård träning. Du kan återgå till en högre träningsbelastning när du känner dig redo.

Bibehållen: Den aktuella träningsbelastningen är tillräcklig för att du ska bibehålla din träningsnivå. Om du vill se förbättringar kan du prova att variera träningspassen mer, eller träna mer.

Produktiv: Den aktuella träningsbelastningen gör att din träningsnivå och dina prestationer går åt rätt håll. Du bör planera in återhämtningsperioder i träningen för att bibehålla träningsnivån.

Ökande: Du är i toppform. Den nyligen sänkta träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig och kompensera för tidigare träning. Du bör se till att planera eftersom du bara kan bibehålla toppformen under en kort tid.

Överdriven träning: Träningsbelastningen är mycket hög och kontraproduktiv. Din kropp behöver vila. Du bör ge dig själv tid för återhämtning genom att lägga till lättare träning i ditt schema.

Inte produktiv: Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Försök fokusera på vila, kost och stresshantering.

Ansträngd: Det finns obalans mellan din återhämtning och träningsbelastning. Det är ett normalt resultat efter hård träning eller ett större evenemang. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa.

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 72). För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57).

För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du pröva följande tips.

- Spring eller cykla utomhus med en kraftmätare en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.

  När du har använt klockan i två veckor bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att klockan kan lära sig mer om dina prestationer (*Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar*, sidan 109).
- Bär klockan kontinuerligt medan du sover för att fortsätta generera en uppdaterad HRV-status. Om du har en giltig HRV-status kan du bibehålla en giltig träningsstatus när du inte har så många aktiviteter med VO2 Max-mätningar.

Intensiv belastning

Intensiv belastning är en viktad summa av efterförbränningen (EPOC) för de senaste dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är låg, optimal, hög eller mycket hög. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din träningstid och -intensitet ökar eller minskar.

Träningens belastningsfokus

För att kunna maximera prestations- och konditionsförbättringar bör träningen fördelas över tre kategorier: lätt aerob, hård aerob och anaerob. Träningsbelastningsfokus visar hur mycket av träningen du för närvarande gör i varje kategori och ger dig träningsmål. För träningsbelastningsfokus krävs minst 7 dagars träning för att avgöra om träningen är lätt, optimal eller hård. Efter 4 veckors träningshistorik har den beräknade träningsbelastningen mer detaljerad målinformation som hjälper dig att balansera träningsaktiviteterna.

Under målen: Träningsbelastningen under 4 veckor är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier.

Brist på lätt aerob aktivitet: Försök att lägga till mer lätt aerob aktivitet för att skapa återhämtning och balans för dina aktiviteter med högre intensitet.

Brist på hård aerob aktivitet: Försök att lägga till mer hård aerob aktivitet för att förbättra din mjölksyratröskel och VO2 Max över tid.

Brist på anaerob aktivitet: Försök att lägga till lite fler intensiva, anaeroba aktiviteter för att förbättra din fart och anaeroba kapacitet över tid.

Balanserad: Träningsbelastningen är balanserad och ger allmänna träningsfördelar när du fortsätter träna.

Lågt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av lätt aerob aktivitet. Det ger en stabil grund och förbereder dig för att lägga till mer intensiva träningspass.

Högt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av hård aerob aktivitet. Dessa aktiviteter bidrar till att förbättra mjölksyratröskeln, VO2 Max och uthålligheten.

Anaerobt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av intensiv aktivitet. Det leder till snabb konditionsförbättring, men bör balanseras med lätt aerob aktivitet.

Över målen: Träningsbelastningen under 4 veckor är högre än vad som är optimalt.

Belastningsförhållande

Belastningsförhållande är förhållandet mellan den akuta (kortsiktiga) träningsbelastningen och den kroniska (långsiktiga) träningsbelastningen. Det är användbart för att övervaka förändringar i träningsbelastningen.

Status	Värde	Beskrivning
Ingen status	Ingen	Belastningsförhållandet visas efter två veckors träning.
Låg	Lägre än 0,8	Den kortsiktiga träningsbelastningen är lägre än den långsiktiga träningsbelastningen.
Optimal	0,8 till 1,4	Den kortsiktiga och långsiktiga träningsbelastningen är balanserad. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik.
Hög	1,5 till 1,9	Den kortsiktiga träningsbelastningen är högre än den långsiktiga träningsbelastningen.
Mycket hög	2,0 eller högre	Den kortsiktiga träningsbelastningen är mycket högre än den långsiktiga träningsbelastningen.

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus (*Träningens belastningsfokus*, sidan 77). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect™ aktivitetsdetaljerna.

Aerob Training Effect använder din puls för att mäta hur den ackumulerade träningsintensiteten för en övning påverkar konditionen och anger om träningspasset hade en bibehållande eller förbättrande effekt på konditionsnivån. Den efterförbränning (excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) som ackumuleras under träningen mappas till ett intervall med värden som tar hänsyn till din konditionsnivå och dina träningsvanor. Jämna träningspass med måttlig ansträngning och träningspass med längre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv inverkan på din aeroba metabolism och ger förbättrad aerob träningseffekt.

Anaerob Training Effect använder puls och fart (eller kraft) för att fastställa hur ett träningspass påverkar din förmåga att prestera vid mycket hög intensitet. Du får ett värde baserat på det anaeroba bidraget till EPOC och typen av aktivitet. Upprepade högintensiva intervaller om 10 till 120 sekunder har en mycket gynnsam inverkan på din anaeroba kapacitet och ger därför förbättrad anaerob Training Effect.

Du kan lägga till Aerobisk träningseffekt och Anaerobisk träningseffekt som datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

Training Effect	Aerob fördel	Anaerob fördel
Från 0,0 till 0,9	Ingen fördel.	Ingen fördel.
Från 1,0 till 1,9	Viss fördel.	Viss fördel.
Från 2,0 till 2,9	Bibehåller din aeroba kondition.	Bibehåller din anaeroba kondition.
Från 3,0 till 3,9	Påverkar din aeroba kondition.	Påverkar din anaeroba kondition.
Från 4,0 till 4,9	Påverkar din aeroba kondition avsevärt.	Påverkar din anaeroba kondition avsevärt.
5,0	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Garmin Human Performance Lab™. Mer information finns på garmin.com/performance-data.

Återhämtningstid

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

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

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

Återhämtningspuls

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

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

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

Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

Miljöfaktorer som hög temperatur och höjd påverkar din träning och prestation. Höghöjdsträning kan till exempel ha positiv inverkan på din kondition, men du kan märka en tillfällig sänkning av VO2 Max när du är på hög höjd. fēnix® klockan ger dig acklimatiseringsmeddelanden och korrigeringar av ditt beräknade VO2 Max och din träningsstatus när temperaturen är över 22 ºC (72 ºF) och när höjden är över 800 m (2 625 fot). Du kan hålla koll på din värme- och höjdacklimatisering i träningsstatuswidgeten.

Obs!: Funktionen för värmeacklimatisering är endast tillgänglig för GPS-aktiviteter och kräver väderdata från din anslutna telefon.

Pausa och återuppta din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning, feedback om återhämtning och rekommendationer för träningspass är tillfälligt avaktiverade.

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst en VO2 Max-mätning varje vecka (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 72).

1. När du vill pausa din träningsstatus väljer du ett alternativ:
   - I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned och väljer **Alternativ** > **Pausa träningsstatus**.
   - Från dina Garmin Connect™ inställningar väljer du **Prestationsstatistik** > **Träningsstatus** > > **Pausa träningsstatus**.
2. Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.
3. När du vill återuppta din träningsstatus väljer du ett alternativ:
   - I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned och väljer **Alternativ** > **Återuppta träningsstatus**.
   - Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik** > **Träningsstatus** > > **Återuppta träningsstatus**.
4. Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

Träningsberedskap

Din träningsberedskap är en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag. Poängen beräknas och uppdateras fortlöpande under dagen med hjälp av följande faktorer:

- Sömnresultat (senaste natten)
- Återhämtningstid
- HRV-status
- Intensiv belastning
- Sömnhistorik (senaste 3 nätterna)
- Stresshistorik (senaste 3 dagarna)
- Dykhistorik (senaste 24 timmarna)

  Obs!: Träningsberedskapspoängen är otillgänglig i 24 timmar efter ett dyk som är längre än 3 minuter och djupare än 4,6 m (15 fot).

Färgzon	Betyg	Beskrivning
Lila	95 till 100	Förstklassig Bästa möjliga
Blå	75 till 94	Hög Klar för utmaningar
Grön	50 till 74	Måttlig Redo
Orange	25 till 49	Låg Dags att sakta ner
Röd	1 till 24	Dåligt Låt kroppen återhämta sig

Gå till ditt Garmin Connect™ konto för att se tidigare träningsberedskapspoäng.

Löptolerans

Löptoleransen är en funktion som är utformad för att hjälpa dig att öka antalet kilometer samtidigt som du balanserar skaderisken med prestationsförbättringar. På den förenklade widgeten för löptolerans på klockan visas din aktiva belastning för idag, en uppskattning av antalet kilometer för den aktuella träningsveckan och ett diagram över din löptolerans och belastningseffektstrender över flera veckor.

Belastningseffekt (mile eller kilometer): Din belastningskilometer (motsvarande) är den mängd mekanisk belastning på kroppen som genereras genom att springa 1,6 km på jämn mark, i ett lätt tempo (referensvärde). Belastningseffekt beräknas med hjälp av faktorer som löpintensitet, oavsett om du springer uppför eller nedför en backe och löpdynamikdata. Om du till exempel springer 8 tuffa kilometer med backar kan din belastningseffekt vara 13, vilket innebär att den faktiska belastningen motsvarar att springa 13 referenskilometer. Om du springer 5 långsamma och lätta kilometer kan det ha en belastningseffekt på 4.

Akut belastningseffekt: Akut belastningseffekt är en användbar indikator för den kapacitet du har för att springa den dagen, när det gäller din veckovisa löptolerans. Den totala belastningseffekten av varje ny löprunda du registrerar läggs direkt till i din akuta belastningseffekt och påverkan av den belastningen minskar gradvis med tiden.

Veckans belastningseffekt: Det här värdet representerar den oviktade belastningen från dina löprundor för varje träningsvecka. Du kan ställa in träningsveckan i Garmin Connect™ inställningarna. Under den aktuella träningsveckan visas hur ”hinken” fylls under veckan. Den utgör också grunden för den veckovisa historiska bilden av belastningseffekt och löptolerans.

Tolerans: Tolerans återspeglar den maximala akuta belastning som din kropp kan hantera baserat på din löphistorik. Funktionen anpassas och justeras i början av varje träningsvecka enligt en vetenskapsbaserad tolkning av din senaste och långsiktiga löphistorik. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Förstå resultaten: Hård, snabb löpning ger högre markreaktionskrafter och sliter mer på kroppen än lätt joggning. Att gå korta sträckor under en löptur ger bara hälften av belastningen från vanlig löpning. Du kan se ett diagram över de faktiska kilometerna utritade bredvid belastningseffekten i löpaktivitetshistoriken. En sund inställning till löpning innebär alltid att både lyssna på kroppen och använda data.

Uthållighetspoäng

Uthållighetspoängen hjälper dig att förstå den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter med pulsdata. Du kan se rekommendationer för att förbättra uthållighetspoängen och de främsta sporterna som bidrar till poängen över tid.

Färgzon	Beskrivning
Rosa	Elit
Lila	Överlägset
Blå	Expert
Grön	Vältränad
Gul	Tränad
Orange	Mellannivå
Röd	Motionär

Mer information finns i bilagan (*Värdering av uthållighetspoäng*, sidan 150).

Visa dina uthållighetszoner

När du har ett aktuellt VO2 Max beräknar din klocka en uppskattad uthållighetstid för varje uthållighetszon.

TIPS: Du kan visa din uthållighet i realtid under en aktivitet från datasidan (*Visa din uthållighet i realtid*, sidan 75).

1. Tryck på på urtavlan om du vill se widgeten för uthållighetspoäng.
   Obs!: Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).
2. Välj den förenklade widgeten.
3. Bläddra nedåt för att visa uthållighetszoner.
4. Välj **Kör** eller **Cykling**.

Uthållighetszoner för löptempo eller cykelkraft visas.

Blå	Lätt träning
Grön	Måttlig
Gul	Lagom jobbigt
Orange	Svårt
Röd	Maxgräns

5 Välj en uthållighetszon.
Ett diagram över din beräknade uthållighetstid i uthållighetszonen visas.

6 Bläddra nedåt för att visa fler uthållighetszoner.

Backpoäng

Backpoäng hjälper dig att förstå din aktuella förmåga att springa i uppförsbackar baserat på träningshistorik och beräknad VO2 Max från de senaste två månaderna. Klockan upptäcker segment i uppförsbackar med 2 % lutning eller mer under en löpnings-, gång- eller vandringsaktivitet utomhus. Du kan se backuthållighet, backstyrka och förändringar i backpoängen över tid.

Färgzon	Betyg	Beskrivning
Rosa	95 till 100	Elit
Lila	85 till 94	Expert
Blå	70 till 84	Erfaren
Grön	50 till 69	Tränad
Orange	25 till 49	Utmanare
Röd	1 till 24	Motionär

Visa cyklingsnivå

Innan du kan visa din cyklingsnivå måste du ha registrerade data för 7 dagars träningshistorik och VO2 Max i din användarprofil (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 72) och kraftkurvedata från en ihopparad kraftmätare (*Visa din kraftkurva*, sidan 76).

Cyklingsnivå är ett mått på din prestation i tre kategorier: aerobisk uthållighet, aerob kapacitet och anaerob kapacitet. Cyklingsnivå omfattar din nuvarande åkartyp, till exempel klättrare. Information som du anger i användarprofilen, till exempel kroppsvikt, hjälper också till att avgöra din åkartyp (*Ställa in din användarprofil*, sidan 132).

1 Tryck på för att se den förenklade widgeten för cyklingsnivå.
Obs!: Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din lista över förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).

2 Tryck på för att se din aktuella åkartyp.

3 Tryck på för att se en detaljerad analys av din cyklingsnivå (tillval).

Tävlingskalender och primär tävling

När du lägger till en tävling i din Garmin Connect™ kalender kan du visa tävlingen på klockan genom att lägga till den förenklade widgeten primär tävling (*Widgetar*, sidan 68). Tävlingsdatumet måste vara under de kommande 365 dagarna. Klockan visar en nedräkning till tävlingen, din måltid eller förväntad sluttid (endast löpartävlingar) och väderinformation.

Obs!: Historisk väderinformation för platsen och datumet är tillgänglig direkt. Lokala prognosdata visas cirka 14 dagar före tävlingen.

Om du lägger till fler än en tävling uppmanas du att välja en primär tävling.

Beroende på det finns bandata för tävlingen kan du visa höjddata, bankartan och lägga till en PacePro™ plan (*PacePro™ träning*, sidan 36).

Träning inför tävling

Klockan tillhandahåller förslag på dagliga träningspass inför en löp- eller cykeltävling om du har en VO2 Max-uppskattning (*Om VO2-maxberäkningar*, sidan 72).

1 Från appen Garmin Connect™ väljer du •••.
2 Välj **Träning och planering** > **Lopp och tävlingar** > **Hitta en tävling**.
3 Sök efter en tävling i ditt område.
Du kan också välja **Skapa en tävling** för att skapa en egen tävling.
4 Välj **Lägg till i kalender**.
5 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.
6 Bläddra till den förenklade widgeten för primärt lopp på klockan för att se en nedräkning till den primära tävlingen.
7 Tryck på ◯ på urtavlan och välj en löp- eller cykelaktivitet.
Obs!: Om du har avslutat minst en löprunda utomhus med pulsdata eller en cykeltur med puls- och prestationsdata visas dagliga föreslagna träningspass på klockan.

Lägga till en aktie

Innan du kan anpassa aktielistan måste du lägga till den förenklade aktiewidgeten i listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).

1 På urtavlan trycker du på ◯ för att visa den förenklade aktiewidgeten.
2 Tryck på ◯.
3 Välj **Ändra** > **Lägg till**.
4 Ange företagsnamn eller aktiesymbol för den aktie du vill lägga till och välj ✔.
Klockan visar sökresultatet.
5 Välj den aktie du vill lägga till.
6 Välj aktien för att visa mer information.
TIPS: Om du vill visa aktien i listan med förenklade widgetar trycker du på ◯ och väljer **Ställ in som favorit**.

Lägga till en väderplatser

1 På urtavlan bläddrar du för att visa väderwidgeten.
2 På den första widgetskärmen trycker du på ◯.
3 Välj **Lägg till plats** och sök efter en plats.
4 Om det behövs upprepar du steg 2 och 3 för att lägga till fler platser.

Livsstilsloggning

Använd den förenklade widgeten för livsstilsloggning på klockan fēnix® till att upptäcka hur vardagliga beteenden påverkar flera hälsovärden, till exempel sömnresultat, vilopuls med mera. Du kan logga och spåra beteenden som återspeglar dina dagliga vanor och handlingar, t.ex. sent koffeinintag, kalla bad eller läsning innan läggdags i appen Garmin Connect™ (*Logga livsstilsbeteenden*, sidan 82). Du kan till och med skapa och logga anpassade beteenden.

Logga livsstilsbeteenden

Innan du kan använda funktionen för livsstilsloggning måste du ha ett Garmin Connect™ konto, hämta appen Garmin Connect och para ihop klockan Garmin® med appen Garmin Connect.

1 I appen Garmin Connect väljer du •••.
2 Välj **Hälsostatistik** > **Livsstilsloggning**.
3 Följ instruktionerna på skärmen.
4 Konfigurera loggningspåminnelser (valfritt).

Du kan visa detaljerade livsstilsloggningsrapporter i appen Garmin Connect.

TIPS: Du kan aktivera livsstilsloggning på din klocka och visa och logga livsstilsbeteenden (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).

Använda Jetlagrådgivning

Innan du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning måste du planera en resa i Garmin Connect™ appen (*Planera en resa i Garmin Connect™ appen*, sidan 83).

Du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning när du reser för att se hur din interna klocka står sig jämfört med den lokala tiden och få vägledning om hur du kan minska effekterna av jetlag.

1 Tryck på på urtavlan för att visa den förenklade widgeten **Jetlag-vägledning**.
2 Tryck på för att se hur din inre klocka står sig jämfört med den lokala tiden och se den totala nivån av jetlag.
3 Välj ett alternativ:
   - Om du vill se ett informationsmeddelande om din nuvarande jetlag trycker du på .
   - Om du vill se en tidslinje för rekommenderade åtgärder för att minska symptomen på jetlag trycker du på .

Planera en resa i Garmin Connect™ appen

1 Från appen Garmin Connect väljer du •••.
2 Välj **Träning och planering** > **Jetlag-vägledning** > **Lägg till reseinformation**.
3 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa den förenklade widgeten för dykning

Du kan använda den förenklade widgeten för dykning för att övervaka kroppens återhämtning efter ett dyk. Du kan behöva vänta flera timmar efter ett dyk innan det är säkert att flyga.

1 Tryck på för att se den förenklade widgeten för dykning.
2 Tryck på för att visa ytintervall (SI), återstående flygförbudstid och det klockslag då flygförbudsperioden upphör.
3 Tryck på för att visa information om vävnadsbelastning, aktuella syrgasförgiftningsenheter (OTU) och procent i det centrala nervsystemet (CNS).

   Obs!: Den OTU som ackumulerats under ett dyk upphör att gälla efter 24 timmar. Mer information om riktlinjer och beräkningar för OTU från National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA®) finns på garmin.com/dive/cns-otu.

OTU	Grön: Under NOAA rekreationsgränsen. Gul: NOAA rekreationsgräns. Röd: NOAA militärgräns.
CNS	Grön: 0 till 79 % syrgasförgiftning i CNS. Gul: 80 till 99 % syrgasförgiftning i CNS. Röd: 100 % eller mer syrgasförgiftning i CNS.

4 Tryck på för att visa dykloggen för dina senast registrerade dyk.

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm.

1 Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du in .
   - På urtavlan trycker du på .
   - Håll in .
2 Välj **Klockor** > **Larm**.
3 Välj ett alternativ:
   - Mata in larmtiden för att ställa in och spara ett larm för första gången.
   - Välj **Lägg till larm** och ange larmtiden för att ställa in och spara ytterligare larm.
4 Bläddra ned för fler alternativ.
5 Välj **Spara**.

Redigera ett larm

1 Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du in .
   - På urtavlan trycker du på .
   - Håll in .
2 Välj **Klockor** > **Larm**.
3 Välj ett larm.
4 Välj ett alternativ:
   - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
   - Om du vill ändra larmtiden väljer du **Tid**.
   - Om du vill ställa in att ett larm ska väcka dig försiktigt under ett 30-minutersfönster innan det schemalagda larmet baserat på optimal sömntid väljer du **Smart väckning**.

     Obs!: Larmet startar alltid vid den tid du har valt, i tillägg till eventuella tidigare larm. Om du till exempel ställer väckarklockan på 08:00, kan väckarklockan försiktigt väcka dig mellan 07:30 och 08:00.
   - Om du vill att larmet ska upprepas regelbundet väljer du **Repetitioner** och väljer när larmet ska upprepas.
   - Om du vill välja typ av larmavisering väljer du **Ljud och vibration**.

     Obs!: Du kan också förhandsgranska larmljudet, justera volymen och välja vibrationsalternativ. Du kan välja **Tyst start** om du vill att larmet ska starta tyst och sedan bli högre.
   - Om du vill slå på eller stänga av bakgrundsbelysningen med larmet väljer du **Bakgrundsbelysning**.

     Obs!: Den här funktionen är inte tillgänglig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED-modeller.
   - Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
5 Välj ett alternativ:
   - Om du vill spara ändringarna väljer du **Klar**.
   - Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

Använda nedräkningstimern

1 Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du ned .
   - Tryck på på urtavlan.
   - Håll intryckt.
2 Välj **Klockor** > **Timer**.
3 Om du aldrig har sparat en timer anger du tiden med hjälp av pekskärmen eller och .
4 Om du tidigare har sparat en timer väljer du ett alternativ:
   - Om du vill ställa in en ny nedräkningstimer utan att spara den väljer du **Snabbtimer** och anger tiden.
   - Om du vill ställa in och spara en ny nedräkningstimer väljer du **Ändra** > **Lägg till timer** och anger tiden.
   - Om du vill ställa in en sparad nedräkningstimer väljer du den sparade timern.

5 Tryck på för att starta timern.
6 Vid behov, välj ett alternativ:
- Välj för att stoppa timern.
- Om du vill starta om timern väljer du .
- Om du vill avbryta timern väljer du > **Avbryt timer**.
- Om du vill spara timern väljer du > **Spara timer**.
- Om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut väljer du > **Starta om autom.** > **På**.
- Om du vill anpassa timermeddelandet väljer du > **Ljud och vibration**.

Ta bort en nedräkningstimer

1 Välj ett alternativ:
- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på på urtavlan.
- Håll intryckt.

2 Välj **Klockor** > **Timer** > **Ändra**.
3 Välj en timer.
4 Välj **Ta bort**.

Använda stoppuret

1 Välj ett alternativ:
- På urtavlan håller du in .
- På urtavlan trycker du på .
- Håll in .

2 Välj **Klockor** > **Stoppur**.
3 Tryck på för att starta timern.
4 Tryck på för att starta om varvtimern ①.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

5 Tryck på för att stoppa båda timrarna.
6 Välj ett alternativ:
- Om du vill nollställa båda timrarna trycker du på .
- Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet trycker du på och väljer **Spara aktivitet**.
- Om du vill återställa timrarna och lämna stoppuret trycker du på och väljer **Klar**.
- Om du vill granska varvtimrarna trycker du på och väljer **Granska**.
  Obs!: Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
- Om du vill återgå till urtavlan utan att återställa timrarna trycker du på och väljer **Gå till urtavla**.

- Om du vill avaktivera varvregistrering trycker du på och väljer **LAP-knapp**.

Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

1. Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du ned .
   - Tryck på på urtavlan.
   - Håll intryckt.

   TIPS: Du kan även visa dina alternativa tidszoner i listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).
2. Välj **Klockor** > **Alternativa tidzoner** > **Lägg till**.
3. Tryck på eller för att markera ett område och tryck på för att välja det.
4. Välj en tidszon.

Redigera en alternativ tidszon

1. Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du in .
   - På urtavlan trycker du på .
   - Håll in .

   TIPS: Du kan även visa dina alternativa tidszoner i listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).
2. Välj **Klockor** > **Alternativa tidzoner**.
3. Välj en tidszon.
4. Tryck på .
5. Välj ett alternativ:
   - Om du vill ställa in vilken tidszon som ska visas i den förenklade widgetlistan väljer du **Ställ in som favorit**.
   - Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn**.
   - Om du vill ange en egen förkortning för tidszonen väljer du **Förkorta**.
   - Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
   - Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort**.

Lägga till en nedräkningshändelse

1. Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du in .
   - På urtavlan trycker du på .
   - Håll in .

   TIPS: Du kan även visa dina nedräkningshändelser i listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).
2. Välj **Klockor** > **Nedräkningar** > **Lägg till**.
3. Ange ett namn.
4. Välj år, månad och dag.
5. Välj ett alternativ:
   - Välj **Heldag**.
   - Välj **Specifik tid** och ange en tid.
6. Välj en ikon.

Redigera en nedräkningshändelse

1. Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du ned .
   - Tryck på på urtavlan.
   - Håll intryckt.

TIPS: Du kan även visa dina nedräkningshändelser i listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).

2 Välj **Klockor** > **Nedräkningar**.

3 Välj en nedräkningshändelse.

4 Tryck på och välj **Ställ in som favorit** för att visa nedräkningshändelsen i listan med förenklade widgetar (valfritt).

5 Tryck på och välj **Redigera nedräkning**.

6 Välj ett alternativ som du vill redigera:

- Om du vill ändra namn på händelsen väljer du **Namn**.
- Om du vill ändra datumet väljer du **Datum**.
- Om du vill ändra tiden väljer du **Tid**.
- Om du vill ändra ikonen väljer du **Ikon**.
- Om du vill lägga till ett förkortat namn för händelsen väljer du **Förkortning**.
- Om du vill lägga till en händelseplats väljer du **Plats**.
- Om du vill lägga till händelsepåminnelser väljer du **Påminnelser**.
- Om du vill upprepa händelsen varje år väljer du **Upprepa årligen**.
- Om du vill ta bort händelsen väljer du **Ta bort nedräkning**.

Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, genomsnittlig hastighet eller tempo, varvdata och sensorinformation (tillval).

Obs!: När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Använda historik

Historiken innehåller sparade aktivitetsdata, rekord och summor.

1. Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du ned .
   - Tryck på på urtavlan.
   - Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Historik**.
   Ett stapeldiagram med dina senaste aktiviteter visas.
3. Tryck på för att visa alternativen.
4. Välj ett alternativ:
   - Om du vill ändra tidsperioden för stapeldiagrammet väljer du **Diagramalternativ**.
   - Om du vill visa dina personliga rekord efter sport väljer du **Rekord** (*Personliga rekord*, sidan 88).
   - Om du vill visa vecko- eller månadssammanställningar väljer du **Totaler** (*Visa datatotaler*, sidan 89).
5. Tryck på för att återgå till stapeldiagrammet.
6. Bläddra nedåt för att visa aktivitetshistoriken.
7. Välj en aktivitet.
8. Tryck på för att visa alternativen.

Multisporthistorik

På enheten lagras en övergripande sammanfattning av multisportaktiviteten, bland annat data för total distans, tid, kalorier och valfritt tillbehör. Enheten särskiljer också aktivitetsdata för varje sportsegment och övergång så att du kan jämföra liknande träningsaktiviteter och hålla reda på hur snabbt du tar dig igenom övergångarna. Övergångshistoriken innefattar distans, tid, medelfart och kalorier.

Personliga rekord

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

Obs!: För cykling innefattar personliga rekord även största stigningen och bästa kraften (kraftmätare krävs).

Visa dina personliga rekord

1. Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du ned .
   - På urtavlan trycker du på .
   - På urtavlan trycker du på .
2. Välj **Historik**.
3. Tryck på för att visa alternativen.
4. Välj **Rekord**.
5. Välj en sport.
6. Välj ett rekord.
7. Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

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

1. Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du ned .
   - På urtavlan trycker du på .

- På urtavlan trycker du på .

2 Välj **Historik**.
3 Tryck på för att visa alternativen.
4 Välj **Rekord**.
5 Välj en sport.
6 Välj ett rekord som ska återställas.
7 Välj **Föregående** > ✓.

Obs!: Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort personliga rekord

1 Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du ned .
   - Tryck på på urtavlan.
   - Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Historik**.
3 Tryck på för att visa alternativen.
4 Välj **Rekord**.
5 Välj en sport.
6 Välj ett alternativ:
   - Om du vill ta bort ett rekord markerar du ett rekord och väljer **Rensa rekord** > ✓.
   - Välj **Rensa alla rekord** > ✓ om du vill ta bort alla rekord för sporten.

Obs!: Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Visa datatotaler

Du kan visa data för den totala distansen och tiden som sparats i klockan.

1 Välj ett alternativ:
   - På urtavlan håller du ned .
   - Tryck på på urtavlan.
   - Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Historik**.
3 Tryck på för att visa alternativen.
4 Välj **Totaler**.
5 Välj en aktivitet.
6 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Inställningar för aviseringar och varningar

Håll •◯ intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar**.

Smartaviseringar: Anpassar smartaviseringar som visas på klockan (*Aktivera telefonaviseringar*, sidan 100).

Hälsa & välmående: Anpassar de aviseringar om hälsa och välbefinnande som visas på klockan (*Varningar om hälsa och välbefinnande*, sidan 90).

Rapportinställningar: Aktiverar rapporter och anpassar rapportdata och tema. Du kan välja **Morgonrapport** för att skapa och redigera dagliga meddelanden i morgonrapporten (*Anpassa din morgonrapport*, sidan 91). Du kan välja **Kvällsrapport** för att ställa in schemat för kvällsrapporten (*Anpassa din kvällsrapport*, sidan 91). Du kan välja **Välj tema** för att anpassa bakgrundstemat för dina rapporter.

Messenger: Ställer in ljud- och vibrationsalternativ för Messenger-samtal och sms.

Obs!: Den här inställningen är endast tillgänglig på fēnix® 9 Pro klockor.

Systemvarningar: Ställer in tid (*Ställa in tidsvarningar*, sidan 91), barometer (*Ställa in en stormvarning*, sidan 91) eller aviseringar om telefonanslutning (*Slå på anslutningsaviseringar för telefonen*, sidan 92).

Aviseringscenter: Aktiverar meddelandecentret för visning av nya meddelanden (*Visa aviseringar*, sidan 100).

Varningar om hälsa och välbefinnande

Håll •◯, intryckt från urtavlan och välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar** > **Hälsa & välmående**.

Daglig sammanfattning: En daglig Body Battery™ sammanfattning visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress och aktivitetshistorik påverkade din Body Battery nivå (*Body Battery™*, sidan 71).

Stressvarningar: Meddelar dig när perioder av stress har sänkt din Body Battery nivå.

Viloaviseringar: Meddelar dig när du har en avkopplande stund och dess inverkan på din Body Battery nivå.

Varningar för onormal puls: Varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde (*Ställa in en varning för onormal puls*, sidan 90).

Jetlag-vägledning: Ger råd om jetlag-symptom för en resa, t.ex. sömn- och träningsrekommendationer (*Använda Jetlagrådgivning*, sidan 82).

Rörelseavisering: Påminner dig om att röra på dig (*Rörelseavisering*, sidan 90) (*Anpassa inaktivitetsvarningar*, sidan 90).

Målvarningar: Meddelar dig när du når dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Ställa in en varning för onormal puls

⚠ VARNING

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

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar** > **Hälsa & välmående** > **Varningar för onormal puls**.
3. Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg**.
4. Ange pulströskelvärdet.

Ett meddelande visas och klockan vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

Rörelseavisering

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas ett meddelande. Klockan piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna (*Systeminställningar*, sidan 137). Du kan anpassa inaktivitetsvarningen så att den stängs genom att gå eller genom att göra andra typer av rörelser.

Anpassa inaktivitetsvarningar

1. Håll ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar** > **Hälsa & välmående** > **Rörelseavisering** > **På**.

3 Välj ett alternativ:
   - Välj **Typ av inaktivitetsvarning** för att ställa in varningen baserat på steg eller andra typer av rörelse.
   - Välj **Rörelser** för att ställa in att sittande rörelser eller fria rörelser återställer varningen.
   - Välj **Rörelsens varaktighet** för att ställa in att varningen ska återställas efter 30, 45 eller 60 sekunder.

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Bläddra för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera (*Anpassa din morgonrapport*, sidan 91).

Anpassa din morgonrapport

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

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar** > **Rapportinställningar** > **Morgonrapport**.
3 Välj ett alternativ:
   - Om du vill aktivera eller inaktivera morgonrapporten väljer du **Visa rapport**.
   - Om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten väljer du **Redigera rapport**.
   - Om du vill skriva och lägga till anpassade meddelanden i morgonrapporten väljer du **Egna dagliga meddelanden** > **Redigera meddelanden**.

Kvällsrapport

Klockan visar en kvällsrapport före din läggningstid. Bläddra för att visa rapporten, som innehåller dina Body Battery™ uppgifter, morgondagens träningspass och väder, rekommendation från sömncoachen och mycket mer (*Anpassa din kvällsrapport*, sidan 91).

Anpassa din kvällsrapport

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

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar** > **Rapportinställningar** > **Kvällsrapport**.
3 Välj ett alternativ:
   - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera kvällsrapporten.
   - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i kvällsrapporten.
   - Välj **Sömnförslag** för att aktivera eller avaktivera sömnförslagen i kvällsrapporten.
   - Välj **Schemalägg rapport** för att ställa in tiden mellan rapporten och sömnstarten (*Anpassa ett standardfokusläge*, sidan 112).

Ställa in tidsvarningar

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar** > **Systemvarningar** > **Tid**.
3 Välj ett alternativ:
   - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång** > **Status** > **På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
   - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång** > **Status** > **På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
   - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos** > **På**.

Ställa in en stormvarning

⚠ VARNING

Den här varningen är en informationsfunktion och är inte avsedd att vara den primära källan för att spåra ändringar i vädret. Det är ditt ansvar att kontrollera väderrapporter och väderförhållanden, att vara medveten om omgivningen och att använda ditt goda omdöme, särskilt vid svåra väderförhållanden. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar** > **Systemvarningar** > **Barometer** > **Stormvarning**.
3 Välj ett alternativ:

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av varningen.
- Välj **Kalibrera kompass** för att uppdatera hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Slå på anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in klockan så att den varnar dig när din parkopplade telefon ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth® teknologi.

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar** > **Systemvarningar** > **Telefon**.

Ljud- och vibrationsinställningar

På urtavlan håller du ned och väljer **Klockinställningar** > **Ljud och vibration**. Du kan också anpassa dessa inställningar till olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter (*Fokuseringslägen*, sidan 112).

Tyst läge: Välj att inaktivera alla ljud.

Signalvolym: Justera volymen för varningar med hjälp av skjutreglaget.

Larmljud: Spelar upp en signal för varningar.

Knappljud: Spelar upp en ton när du trycker på en knapp.

Vibration: Ställer in klockvibrationer för varningar och knapptryckningar.

Inställningar för skärm och ljusstyrka

Håll ned • på urtavlan och välj **Klockinställningar** > **Skärm och ljusstyrka**. Du kan också anpassa dessa inställningar till olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter (*Fokuseringslägen*, sidan 112).

Ljusstyrka: Anger skärmens ljusstyrka.

Visas alltid: Ställer in urtavlan så att den förblir synlig och minskar ljusstyrkan och bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd (*Om AMOLED-skärmen*, sidan 143).

Obs!: Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED modeller.

Sekunder på urtavla: Ställer in hur ofta urtavlans sekunder visas när inställningen Visas alltid är aktiverad. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd (*Om AMOLED-skärmen*, sidan 143).

Obs!: Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix 9/9 Pro AMOLED modeller.

Textstorlek: Justerar storleken på texten på skärmen.

Färgskiftning: Gör att skärmen skiftar till nyanser av rött, grönt eller orange så att du kan använda klockan i svagt ljus och bevara mörkerseendet eller minska ansträngningen för ögonen. Du kan välja **Läge** > **Blåljusfilter** för att minska mängden blått ljus som avges från klockan. Välj **Schema** för att ställa in filtrens tid, t.ex. **Före sömnstart**.

Obs!: Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix 9/9 Pro AMOLED modeller.

Aktivera med varning eller Bakgrundsbelysning aktiveras vid varning: Slår på skärmen när du får en avisering eller varning.

Aktivera med gest eller Bakgrundsbelysning aktiveras vid gest: Slår på skärmen när du höjer och vrider på armen för att titta på handleden.

Knappar och pekskärm: Slår på skärmen för knapptryckningar och tryckningar på skärmen.

Obs!: Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix 9 Pro Solar-modeller.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan skärmen släcks.

Pekskärm: Aktiverar pekskärmen. Du kan välja **Endast karta** för att aktivera pekskärmen endast på kartskärmen.

Peklås: Låser pekskärmen efter att skärmen stängts av. När den här inställningen är aktiverad kan du svepa nedåt för att låsa upp pekskärmen.

Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon (*Para ihop telefonen*, sidan 99). Ytterligare funktioner är tillgängliga när du ansluter klockan till ett Wi-Fi®-nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi® nätverk*, sidan 102).

Sensorer och tillbehör

fēnix® klockan har flera inbyggda sensorer och du kan para ihop ytterligare trådlösa sensorer för dina aktiviteter.

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+® eller Bluetooth® teknologi (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna*, sidan 56). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin® sensorer, inköp eller för att visa användarhandboken går du till garmin.com för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
Approach CT10	Du kan använda Approach® golfklubbsensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.
DogTrack	Gör att du kan ta emot data från en kompatibel handenhet för hundspårning.
eBike	Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och räckviddsinformation under dina cykelturer.
Utökad display	Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från fēnix® klockan på en kompatibel Edge® cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.
Extern puls	Du kan använda en extern sensor, till exempel pulsmätaren HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ och visa pulsdata under aktiviteter. Vissa pulsmätare kan även lagra data eller tillhandahålla avancerade löpdata (*Löpdynamik*, sidan 96) (*Löpkraft*, sidan 97).
Fotsensor	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
Hörlurar	Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har laddats på fēnix klockan.
inReach	Med inReach® fjärrstyrning kan du styra inReach satellitkommunikationsenheten från fēnix klockan (*Använda inReach® fjärrkontrollen*, sidan 98).
Lampor	Du kan använda smarta Varia™ cykellampor för att förbättra situationsberedskapen. Med en Varia strålkastarkamera kan du även ta foton och spela in video under en tur (*Använda Varia™ kamerakontrollerna*, sidan 98).
Kraft	Du kan använda Rally™ eller Vector™ pedalerna med kraftmätare för att visa kraftdata på klockan. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga (*Ange dina kraftzoner*, sidan 133) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon (*Ställa in varning*, sidan 60).
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en tur (*Använda Varia™ kamerakontrollerna*, sidan 98).
Avståndsmätare	Du kan använda en kompatibel laseravståndsmätare för att se avståndet till flaggan när du spelar golf.
RD Pod	Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan (*Löpdynamik*, sidan 96).
Växling	Du kan använda elektroniska cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. fēnix klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Shimano Di2	Du kan använda elektroniska Shimano® Di2™ cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. fēnix klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Smart Trainer	Du kan använda klockan med en smart cykeltrainer för inomhusbruk för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass (*Använda en indoor trainer*, sidan 39).
Hastighet/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (*Hjulstorlek och omkrets*, sidan 150).
Tempe	Du kan ansluta tempe™ temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.

Sensortyp	Beskrivning
Trollingmotor	Du kan använda enheten som fjärrkontroll till din Garmin trollingmotor (*Para ihop klockan och trolling-motorn*, sidan 23).
Xero-kronograf	Du kan para ihop med en Xero® kronograf för att komma åt sessionskontroller och visa ballistikdata (*Använda appen Xero® Chronograph*, sidan 20).

Para ihop dina trådlösa sensorer

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

1. Sätt på dig pulsmätaren, montera sensorn eller tryck på knappen för att aktivera sensorn.

   Obs!: Information om ihopparning finns i användarhandboken till den trådlösa sensorn.
2. Flytta klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn.

   Obs!: Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparningen.
3. På urtavlan håller du ned •◯.
4. Välj **Klockinställningar** > **Anslutningar** > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till ny**.
5. Välj ett alternativ:
   - Välj **Sök efter alla**.
   - Välj sensortyp.

   När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna*, sidan 56).

Löptempo och distans från pulstillbehör

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

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

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

Obs!: Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter (*Tips för registrering av löptempo och -distans*, sidan 96).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör (*Kalibrera löpbandsdistansen*, sidan 35).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera fēnix® klockans programvara (*Produktuppdateringar*, sidan 142).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM 600, HRM-Fit™, eller HRM-Pro™ serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Autokalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+® teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering (*Kalibrera löpbandsdistansen*, sidan 35).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare** > **Återställ kalibreringsdata**.

  Obs!: Du kan testa med att stänga av **Autokalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen (*Kalibrera löpbandsdistansen*, sidan 35).

Löpdynamik

Löpdynamik är återkoppling i realtid om löpteknik. fēnix®-klockan har en accelerometer som beräknar fem värden för löpteknik. Om du vill se alla mätvärden med löpteknik måste du para ihop klockan fēnix med tillbehöret i HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™-serien eller andra löpdynamiktillbehör som mäter bålens rörelser. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Metrisk	Sensortyp	Beskrivning
Kadens	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).
Steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.
Vertikal rörelse	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Vertikal rörelse är studsen i din löpningsrörelse. Den visar torsons vertikala rörelse, mätt i centimeter.
Kvot vertikal rörelse/ steglängd	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.
Markkontakttid	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Markkontakttid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder. **Obs!:** Mätvärden för markkontakt är inte tillgängliga när du går.
Balans för markkontakttid	Endast kompatibelt tillbehör	Balans för markkontakttid visar din vänstra/högra balans för markkontakttid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.
Förlust av stegfart	Endast HRM 600	Förlust av stegfart är hur mycket du saktar ner när foten träffar marken medan du springer. Det mäts i centimeter per sekund. En lägre siffra är oftast bättre, eftersom den indikerar att du måste göra mindre framåtdrivande arbete för att öka farten igen. **Obs!:** Mått på förlust av stegfart är inte tillgängliga när du går.
Förlust av stegfart i procent	Endast HRM 600	Förlust av stegfart i procent är hur mycket du saktar ner när foten träffar marken i procent av din löphastighet. Detta tar hänsyn till att förlust av stegfart vanligtvis ökar med snabbare löphastighet.

Tips om det saknas löpdynamikdata

Det här avsnittet innehåller tips om hur du använder ett kompatibelt löpdynamiktillbehör. Om tillbehöret inte är anslutet till klockan växlar klockan automatiskt till handledsbaserad löpdynamik.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehör i HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™-serien.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder ett HRM 600 tillbehör kan du para ihop det med klockan med hjälp av en säker Bluetooth® anslutning istället för den öppna anslutningen.

  Om du vill ha mer information om anslutningstyper går du till garmin.com/hrm_connection_types.
- Om du använder tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro serien parar du ihop det med klockan med hjälp av ANT+® teknologi istället för Bluetooth teknologi.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.

  Obs!: Vissa mätvärden visas inte när du går (*Löpdynamik*, sidan 96).

Löpkraft

Garmin® löpkraft beräknas med hjälp av uppmätt löpdynamikinformation, kroppsmassa, miljöinformation och andra sensordata. Vid kraftmätning beräknas hur mycket energi löparen använder på underlaget. Energin visas i watt. Löpkraft är en bra ansträngningsmätare som går att använda i stället för tempo- eller puls. Löpkraft ger snabbare svar än pulsmätning för att mäta ansträngningsnivån. Hänsyn tas även till upp- och nedförsbackar och vind, vilket inte omfattas vid tempomätning. Mer information finns på garmin.com/performance-data/running.

Löpkraften kan mätas med ett kompatibelt löpdynamiktillbehör eller klocksensorerna. Du kan anpassa löpkraftdatafälten för att visa din uteffekt och göra justeringar i träningen (*Datafält*, sidan 151). Du kan ställa in så att du får meddelanden om kraftvarningar när du når en angiven kraftzon (*Aktivitetsvarningar*, sidan 60).

Löpkraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect™ konto (*Ange dina kraftzoner*, sidan 133).

Löpkraftsinställningar

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en löpningsaktivitet, trycker på , väljer aktivitetsinställningarna och väljer **Löpkraft**.

Status: Aktiverar eller avaktiverar registrering av Garmin® löpkraftsdata. Du kan använda den här inställningen om du föredrar att använda löpkraftsdata från tredje part.

Källa: Här kan du välja vilken enhet som ska användas för att registrera löpkraftsdata. Alternativet Smart läge känner automatiskt av och använder löpdynamikstillbehöret när det är tillgängligt. Klockan använder löpkraftsdata som mäts vid handleden när ett tillbehör inte är anslutet.

Ta hänsyn till vinden: Aktiverar eller avaktiverar användning av vinddata vid beräkning av löpkraft. Vinddata är en kombination av fart-, kurs- och barometerdata från klockan och tillgängliga vinddata från telefonen.

Pulsdata vid simning

Pulsmätarna i HRM 600, HRM-Pro™serien och pulsmätarna HRM-Swim™ och HRM-Tri™ registrerar och lagrar pulsdata när du simmar. Om du vill se pulsdata kan du lägga till fält för pulsdata (*Anpassa datasidorna*, sidan 56).

Obs!: Pulsdata syns inte på kompatibla klockor när pulsmätaren befinner sig under vattenytan.

Du måste starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad klocka om du vill se lagrade pulsdata senare. Under vilointervaller när du inte är i vattnet skickar pulsmätaren dina pulsdata till klockan. Din klocka hämtar automatiskt lagrade pulsdata när du sparar din schemalagda simningsaktivitet. Pulsmätaren måste vara aktiv, inom räckhåll för klockan (3 m) och får inte vara i vatten när data hämtas. Du kan granska dina pulsdata i klockans historik och på ditt Garmin Connect™ konto.

Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

Använda Varia™ kamerakontrollerna

OBS!

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

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96).

1. Välj ett alternativ:
   - Lägg till **Kamerareglage** till klockan (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 66).
   - Lägg till widgeten **Kamerareglage** i klockan (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).
2. Från kontrollen eller widgeten **Kamerareglage** väljer du ett alternativ:
   - Välj ⋮ > ⚙ för att visa kamerainställningarna.
   - Välj ⋮ > ● för att spela in turen.
   - Välj 📷 för att ta en bild.
   - Välj ▶ för att spara ett klipp.

inReach® fjärrkontroll

Med inReach fjärrstyrningsfunktionen kan du styra en kompatibel inReach satellitkommunikationsenhet med hjälp av fēnix® klockan. Gå in på garmin.com för mer information om kompatibla enheter.

Använda inReach® fjärrkontrollen

Innan du kan använda fjärrfunktionen i inReach måste du para ihop din inReach satellitkommunikator (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 96), sedan lägga till översikt över inReach i översiktslistan (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).

1. Slå på inReach satellitkommunikationsenheten.
2. På klockan fēnix® trycker du på ◯ på urtavlan om du vill se inReach förenklad widget.
3. Tryck på ◯ för att söka efter inReach satellitkommunikationsenheten.
4. Tryck på ◯ för att para ihop inReach satellitkommunikationsenheten.
5. Tryck på ◯ och välj ett alternativ:
   - Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **Initiera SOS**.
     Obs!: Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.
   - Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden** > **Nytt meddelande**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
   - Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
   - Om du vill visa timern och tillryggalagd sträcka under en aktivitet väljer du **Spårning**.

Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan fēnix® när du parar ihop den med Garmin Connect™ appen (*Para ihop telefonen*, sidan 99).

- Appfunktioner från appen Garmin Connect (*Garmin Connect™*, sidan 107)
- Appfunktioner från appen Connect IQ™ med mera (*Telefon- och datorappar*, sidan 107)
- Förenklade widgetar (*Widgetar*, sidan 68)
- Funktioner på menyn kontroller (*Kontroller*, sidan 64)
- Säkerhets- och spårningsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner*, sidan 127)
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar (*Aktivera telefonaviseringar*, sidan 100)

Para ihop telefonen

För att använda klockans anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen, i stället för via Bluetooth® inställningarna på din telefon.

Obs!: Information om kompatibilitet för Bluetooth telefoner finns på garmin.com/ble . Information om kompatibilitet med röstfunktioner finns på garmin.com/voicefunctionality.

1. Välj ett alternativ:
   - Under den första inställningen av klockan väljer du ✔ när du uppmanas att para ihop med telefonen.
   - Om du tidigare hoppade över parkopplingen håller du intryckt och väljer **Klockinställningar** > **Anslutningar** > **Para ihop telefon**.
   - Om du vill para ihop en ny telefon håller du intryckt och väljer **Klockinställningar** > **Anslutningar** > **Telefon** > **Para ihop telefon**.

     Obs!: Det här alternativet visas endast när klockan inte är ansluten till en parkopplad telefon.
2. Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparningen och konfigurationen.
3. Om du vill använda LTE- och satellitanslutna funktioner i fēnix® 9 Pro - inReach®-klockan hämtar och installerar du Garmin Messenger™ appen via telefonen (*Appen Garmin Messenger™*, sidan 110) och följer instruktionerna på skärmen för att aktivera en inReach tjänsteplan.

Ringa från appen Telefon

Obs!: Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel telefon som använder Bluetooth® teknologi.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Telefon**.
3. Välj ett alternativ:
   - Om du vill ringa upp ett telefonnummer med hjälp av knappsatsen väljer du , slår telefonnumret och väljer .
   - Om du vill ringa ett telefonnummer från dina kontakter väljer du , väljer ett kontaktnamn och väljer ett telefonnummer (*Lägga till kontakter*, sidan 127).
   - Om du vill visa de senaste samtalen som gjorts eller tagits emot på klockan sveper du uppåt.

     Obs!: Klockan synkroniseras inte med listan över senaste samtal på telefonen.
4. Vänta medan samtalet kopplas.
5. Svep uppåt för samtalsalternativ.
6. Välj ett alternativ:
   - Välj för att stänga av klockans mikrofon.
   - Välj för att justera volymen på klockans högtalare.
   - Om du vill överföra samtalet från klockan till den anslutna telefonen väljer du .
7. Välj för att avsluta samtalet.

Använda telefonassistenten

Om du vill använda telefonassistenten måste klockan vara ansluten till en kompatibel telefon som använder Bluetooth® teknologi (*Para ihop telefonen*, sidan 99). Gå till garmin.com/voicefunctionality för mer information om kompatibla telefoner.

Du kan kommunicera med telefonens röstassistent med hjälp av klockans inbyggda högtalare och mikrofon. Gå till garmin.com/voicefunctionality/tips för tips om hur du konfigurerar telefonassistenten.

1 Välj ett alternativ:
   - Tryck på på urtavlan och välj **Telefonassistent**.
   - Håll intryckt och välj **Telefonassistent**.
     Obs!: Här kan du anpassa menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 66).
   - Säg **"Telefonassistent"**.
     Obs!: Du kan aktivera aktiveringsordet för **"Telefonassistent"** i systeminställningarna (*Aktivera ett aktiveringsord för klockan*, sidan 140).

   När du är ansluten till telefonens röstassistent visas .
2 Säg en fras, t.ex. *Ring mamma* eller *Skicka ett SMS*.
   Obs!: Telefonassistenten kommunicerar endast med ljud.

Aktivera telefonaviseringar

Du kan anpassa hur aviseringar från din parkopplade telefons ska låta och visas på klockan vid normal användning.

Obs!: Du kan anpassa aviseringarna under sömn eller aktiviteter i inställningarna för Fokuseringslägen (*Fokuseringslägen*, sidan 112).

1 På urtavlan håller du ned .
2 Välj **Klockinställningar** > **Anslutningar** > **Telefon** > **Aviseringar**.
3 Välj ett alternativ:
   - Om du vill aktivera telefonaviseringar väljer du **Status** > **På**.
   - Om du vill aktivera aviseringar för telefonsamtal väljer du **Samtal** och väljer alternativ för status och varningar.
   - Om du vill aktivera aviseringar för textmeddelanden väljer du **Sms** och väljer alternativ för status och varningar.
   - Om du vill aktivera aviseringar för telefonappar väljer du **Appar** och väljer alternativ för status och varningar.
   - Om du vill visa appaviseringsbehörigheter väljer du **Appar** och bläddrar för att visa listan med appar.
     Obs!: Med telefonen kan du hantera vilka appaviseringar som visas på klockan.
     På iOS® telefoner visas appen i listan **Anslutna appar** på klockan när telefonen och klockan tar emot en avisering från en app. I Garmin Connect™ appen kan du välja ••• > **Inställningar** > **Anslutna appar**, välja en app och sedan välja vilka data du vill dela. Du kan också välja **Ta bort kontakt** för att koppla bort appen från klockan.
     I Garmin Connect appen på Android™ telefoner kan du välja ••• > **Inställningar** > **Aviseringar** > **App-aviseringar** och välja vilka appaviseringar som ska aktiveras. På din klocka visar listan **Blockerade appar** de appar som inte skickar aviseringar till klockan.
   - Om du vill dölja aviseringsinformation tills du utför en åtgärd väljer du **Sekretess** och väljer ett alternativ.
   - Om du vill ändra hur länge klockan visar aviseringar väljer du **Tidsgräns**.
   - Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar från klockan.
     Obs!: Den här funktionen är bara kompatibel med Android telefoner.

Visa aviseringar

Du kan visa telefonaviseringar på klockan från flera menyplatser.

1 Välj ett alternativ:
   - Svep nedåt på urtavlan för att visa aviseringscentret.
   - Om du vill visa den förenklade aviseringswidgeten sveper du uppåt på urtavlan.
     TIPS: Från widgeten kan du svepa åt vänster för att avfärda en avisering.
   - På urtavlan trycker du på och väljer **Aviseringar** om du vill se aviseringsappen.
   - Håll ned och välj **Aviseringar** om du vill se aviseringskontrollen.
2 Välj en avisering.
3 Tryck på om du vill se fler alternativ.
4 Scrolla upp till toppen av aviseringarna, och välj **Avfärda alla** för att avfärda alla aviseringar.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

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

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

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

Svara på ett sms

Obs!: Den här funktionen är bara kompatibel med Android™ telefoner.

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

Obs!: Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanliga sms-begränsningar och -avgifter från din operatör och för ditt telefonabonnemang kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information om avgifter eller begränsningar för sms.

1. Tryck på på urtavlan för att visa aviseringscentret.
2. Välj en sms-avisering.
3. Tryck på .
4. Välj **Svara**.
5. Välj ett meddelande ur listan.

   Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

Hitta en borttappad enhet

Du kan använda den här funktionen för att lokalisera en borttappad Garmin® enhet som är inom räckhåll för en parkopplad telefon.

1. I appen Garmin Connect™ väljer du ••• > **Garmin-enheter**.
2. Välj din enhet.
3. Välj **Hitta min enhet**.

   Telefonen börjar söka efter den ihopparade fēnix® klockan. Klockan vibrerar och piper tills du trycker på en knapp.
4. I appen Garmin Connect väljer du **OK**.

Stänga av Bluetooth® telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

Obs!: Här kan du anpassa menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 66).

1. Håll ned för att visa kontrollmenyn.
2. Välj .

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

Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon

1. På urtavlan håller du ned .
2. Välj **Klockinställningar** > **Anslutningar** > **Telefon** > **Varningar för Hitta min telefon**.

Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet

Klockan fēnix® lagrar automatiskt en GPS-position när din ihopparade telefon kopplas bort under en GPS-aktivitet. Du kan använda den här funktionen för att hitta en telefon som tappats bort under en aktivitet.

Mer information finns på garmin.com/findmyphonewithgps.

1. Starta en GPS-aktivitet.
2. När du uppmanas att navigera till enhetens senast kända plats väljer du .
3. Navigera till platsen på kartan (*Spara eller navigera till en plats på kartan*, sidan 119).
4. Tryck på för att visa en kompass som pekar mot platsen (valfritt).
5. När din klocka är inom Bluetooth® räckhåll för din telefon signalstyrka för Bluetooth på skärmen.

   Signalstyrkan ökar när du närmar dig telefonen.

Wi-Fi® anslutningsfunktioner

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

Ljudinnehåll: Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

Banuppdateringar: Gör att du kan hämta och installera golfbaneuppdateringar.

Karthämtningar: Gör att du kan hämta och installera kartor.

Programvaruuppdateringar: Hämta och installera den senaste programvaran.

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

Ansluta till ett Wi-Fi® nätverk

Du måste ansluta klockan till appen Garmin Connect™ på din telefon eller till programmet Garmin Express™ på din dator innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Anslutningar** > **Wi-Fi** > **Mina nätverk** > **Sök efter nätverk**.
   Klockan visar en lista med Wi-Fi nätverk i närheten.
3. Välj ett nätverk.
4. Om det behövs anger du lösenordet för nätverket.

Klockan ansluts till nätverket och nätverket läggs till i listan med sparade nätverk. Klockan återansluts till det här nätverket automatiskt när den är inom räckhåll.

Funktioner med LTE- och satellitanslutning på fēnix® 9 Pro - inReach®

⚠ VARNING

Satellittäckning för den här enheten är endast tillgänglig i kontinentala USA, vissa delar av Kanada och större delen av Europa. I områden i världen som ligger mer än 65 grader norrut kretsar satellitnätverket under horisonten och därför får du ingen bra anslutning.

LTE-täckning är tillgänglig i utvalda länder som har LTE-mobiltjänst. LTE-täckningen i specifika områden inom vart och ett av dessa länder är beroende av nätverkstäckning och nätförhållanden för respektive operatör.

OBS!

LTE- och satellitanslutna funktioner, inklusive SOS, kräver en aktiv inReach tjänsteplan och är endast tillgängliga för fēnix 9 Pro - inReach klockan.

fēnix 9 Pro - inReach klockan med en aktiv inReach tjänsteplan kan anslutas till geostationära kommunikationssatelliter och LTE-M-mobilnätverk för att tillhandahålla kommunikation både på och utanför nätet, så att du kan hålla kontakten när du lämnar telefonen hemma. När telefonen är inom räckvidd för Bluetooth® använder klockan telefonens LTE-anslutning som standard.

När telefonen inte är inom Bluetooth räckhåll kan klockan ansluta till LTE-M-mobilnätverken från vissa roamingleverantörer. Den här täckningen finns inte i hela världen.

Om ett LTE-nätverk inte är tillgängligt är vissa funktioner tillgängliga via geostationära kommunikationssatelliter. Geostationära kommunikationssatelliter har en fast position i rymden och är mycket längre bort än GNSS-satelliterna i låg omloppsbana som används för navigering.

Funktion	Tillgänglig via telefonanslutning	Tillgänglig via fēnix 9 Pro - inReach LTE-anslutning	Tillgänglig via anslutning med fēnix 9 Pro - inReach kommunikationssatellit
Incheckningar och meddelanden med Messenger-appen (*Använda appen Messenger*, sidan 18)	Ja	Ja	Ja
Fotomeddelanden i Messenger-appen	Ja	Ja	Nej
Röstmeddelanden i Messenger-appen (*Använda appen Messenger*, sidan 18)	Ja	Ja	Nej
Röstmeddelanden i appen Messenger-samtal (*Ringa via appen Messenger-samtal*, sidan 18)	Ja	Ja	Nej

Funktion	Tillgänglig via telefonanslutning	Tillgänglig via fēnix 9 Pro - inReach LTE-anslutning	Tillgänglig via anslutning med fēnix 9 Pro - inReach kommunikationssatellit
Säkerhets- och spårningsfunktioner såsom assistans, händelsedetektering, Garmin Locate och LiveTrack (*Säkerhets- och spårningsfunktioner*, sidan 127)	Ja	Ja	Nej
SOS (*SOS för fēnix® 9 Pro - inReach®*, sidan 105)	Ja	Ja	Ja
Väder (*Begära en inReach® Weather-prognos*, sidan 105)	Ja	Ja	Ja

Ansluta till kommunikationssatelliter

⚠ VARNING

Satellittäckning för den här enheten är endast tillgänglig i kontinentala USA, vissa delar av Kanada och större delen av Europa. I områden i världen som ligger mer än 65 grader norrut kretsar satellitnätverket under horisonten och därför får du ingen bra anslutning.

När du använder en anslutning via en geostationär kommunikationssatellit måste du se till att du har fri sikt mot himlen och att du står stilla, använda riktningsgränssnittet för att rikta enheten mot satelliten och luta enheten till rätt höjdvinkel. Det kan ta 30 sekunder eller mer med bra satellitsignalstyrka att ansluta till satelliterna.

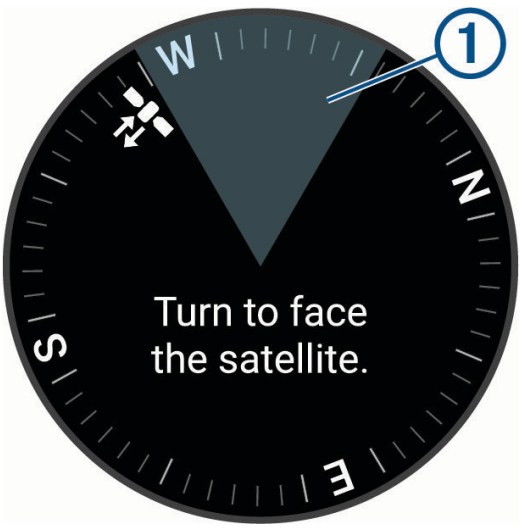
På en fēnix® 9 Pro - inReach® klocka med en aktiv inReach tjänsteplan kan du ansluta till en geostationär satellit för tvåvägskommunikation när du befinner dig utanför ett LTE-täckningsområde.

Kommunikationssatelliter färdas i en geostationär bana, vilket innebär att deras position i rymden är fast, och är mycket längre bort än GNSS-satelliterna i låg omloppsbana som används för navigering. För att ansluta till en geostationär kommunikationssatellit måste du använda pekgränssnittet på klockan för att rikta klockan i satellitens riktning och luta klockan i rätt höjdvinkel. Om du inte kan upprätta en anslutning på grund av hinder måste du flytta till en ny plats där du har fri sikt mot satelliten.

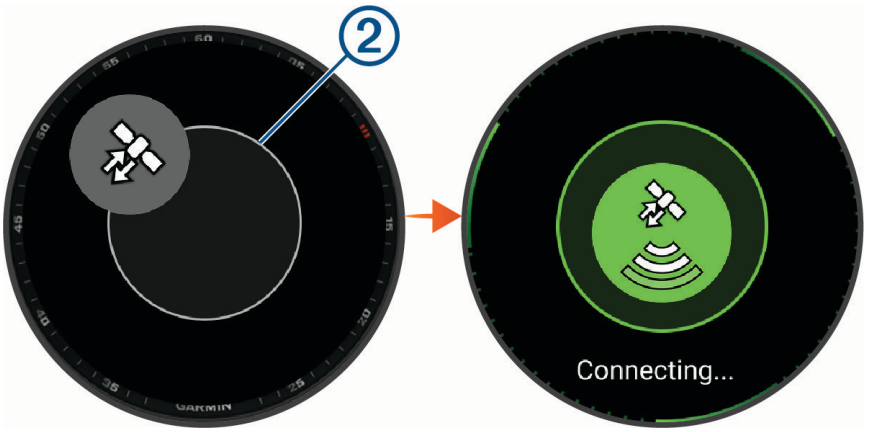
1 När du är utanför ett LTE-täckningsområde väljer du ett alternativ:
   - Initiera en SOS-räddning (*Initiera en SOS-räddning*, sidan 106).
   - Skicka ett **Messenger**-textmeddelande (*Använda appen Messenger*, sidan 18).
   - Skicka ett incheckningsmeddelande (*Skicka ett incheckningsmeddelande*, sidan 104).
   - Kontrollera om det finns nya meddelanden (*Kontrollera meddelanden*, sidan 104).
   - Be om en inReach väderprognos (*Begära en inReach® Weather-prognos*, sidan 105).

   Animerade instruktioner visas på klockan.

2 Håll upp klockan och vrid tills den är riktad mot satelliten och den markerade regionen på kompassen ① täcker ikonen .



3 Vrid klockan tills omges av cirkeln ②.



TIPS: Om du har problem med att ansluta kan du prova att ta av klockan från handleden och rikta klockans baksida mot kommunikationssatelliten. Följ sedan steg 2 och 3.

4 Vänta medan klockan ansluter till satelliten och skickar dina kommunikationsdata.

Skicka ett testmeddelande

⚠ VARNING

Du bör skicka ett testmeddelande utomhus innan du använder navigatorn på en resa för att kontrollera att tjänsteplanen är aktiv.

1 Välj ett alternativ:
- Håll intryckt och välj **Messenger**.
- Tryck på på urtavlan och välj **Messenger**.

2 Välj .

3 Skicka ett meddelande till **testinreach@garmin.com**.

Obs!: Klockan bör automatiskt ta emot ett meddelande från den här adressen när du har aktiverat din tjänsteplan.

4 Vänta medan klockan skickar ett testmeddelande.

När du får ett bekräftelsemeddelande är klockan klar att använda.

Skicka ett incheckningsmeddelande

Incheckningsmeddelanden är meddelanden med fördefinierad text och fördefinierade mottagare.

TIPS: Du kan anpassa mottagare av incheckningsmeddelanden i appen Garmin Messenger™. På fliken **Enhet** i appen väljer du **Checka in** > **Redigera incheckningskontakter**.

1 Välj ett alternativ:
- Håll intryckt och välj **Incheckning via Messenger**.
- Håll ned och välj **Messenger** > .
- På urtavlan trycker du på och väljer **Messenger** > .

2 Välj ett meddelande.

3 Om du befinner dig utanför ett LTE-täckningsområde ansluter du till en kommunikationssatellit (*Ansluta till kommunikationssatelliter*, sidan 103).

Kontrollera meddelanden

Klockan söker kontinuerligt efter nya meddelanden i LTE-läget Alltid på (*LTE- och satellitinställningar*, sidan 105). I LTE-läget Automatiskt, när du använder en LTE-såsom Messenger- eller Messenger-samtal-appen, aktiverar klockan tillfälligt LTE-anslutning och söker efter nya meddelanden.

När du inte är ansluten till ett LTE-nätverk söker klockan inte automatiskt efter meddelanden, men du kan manuellt kontrollera om det finns meddelanden. Under en manuell kontroll ansluter klockan till LTE- eller satellitnätverket och tar emot meddelanden som väntar på att skickas till klockan.

1 Välj ett alternativ:
- Håll ned och välj **Messenger** > .
- På urtavlan trycker du på och väljer **Messenger** > .

2 Om du befinner dig utanför ett LTE-täckningsområde ansluter du till en kommunikationssatellit (*Ansluta till kommunikationssatelliter*, sidan 103).

Begära en inReach® Weather-prognos

Obs!: Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix® 9 Pro - inReach klockor med en aktiv inReach tjänsteplan.

Om du befinner dig utanför ett LTE-täckningsområde kan fēnix 9 Pro - inReach klockan skicka ett meddelande för att begära en väderprognos med hjälp av din inReach tjänsteplan. Du kan få väderprognoser för din aktuella plats eller en sparad väderplats. Väderprognoser medför dataavgifter eller extra avgifter för ditt inReach abonnemang. För bästa resultat bör du se till att klockan har fri sikt mot himlen när du begär en väderprognos över satellit.

1 Om du vill visa väderwidgeten trycker du på på urtavlan.
2 Välj den förenklade widgeten för att visa den senaste väderprognosen för din plats.
3 Tryck på .
4 Om det behövs väljer du **Ändra plats** för att begära en väderprognos för en annan plats.
   Som standard begär klockan väder för din aktuella plats.
5 Välj **Uppdatera prognos**.
6 Följ instruktionerna på skärmen för att ansluta till en kommunikationssatellit (*Ansluta till kommunikationssatelliter*, sidan 103).

Klockan skickar en begäran om prognos. Det kan ta flera minuter att ta emot väderprognosdata.

Obs!: En marin prognos inkluderas för positioner på hav eller andra stora vattendrag, om tillgängligt. Om du inte kan få en marin prognos väljer du en position längre bort från stranden.

När klockan har hämtat data kan du visa prognosen när som helst tills all information i prognosen har gått ut. Du kan också uppdatera prognosen när du vill.

LTE- och satellitinställningar

Från urtavlan håller du intryckt och väljer **Klockinställningar** > **Anslutningar** > **LTE och satellit**.

Status: Möjliggör anslutning med LTE och kommunikationssatellit. Du kan aktivera en, båda eller ingen av anslutningstyperna.

LTE-läge: Ställer in LTE-anslutningsläget. Alternativet Automatiskt aktiverar tillfälligt LTE-anslutningen när du använder en LTE-funktion, till exempel appen Messenger- eller Messenger-samtal.

Visa inReach® plandetaljer och användning

Du kan visa inReach information om tjänsteplanen och hur data används på fēnix® 9 Pro - inReach-klockan. Dataanvändningen inkluderar antalet satellitmeddelanden och incheckningsmeddelanden som skickats under faktureringsperioden. Räknaren för dataanvändning återställs automatiskt vid början av varje faktureringsperiod.

1 På urtavlan håller du ned .
2 Välj **Klockinställningar** > **Anslutningar** > **Användning av inReach-abonnemang**.
3 Om du har gjort ändringar i dataplanen i Garmin Messenger™ appen väljer du **Uppdatera**.

SOS för fēnix® 9 Pro - inReach®

⚠ VARNING

Innan du kan använda SOS-funktionen måste du ha en fēnix 9 Pro - inReach klocka med en aktiv inReach tjänsteplan. Testa alltid enheten utomhus innan du använder den på en resa.

När du använder en anslutning via en geostationär kommunikationssatellit för att aktivera SOS-funktionen måste du se till att du har fri sikt mot himlen och att du står stilla, använda riktningsgränssnittet för att rikta enheten mot satelliten och luta enheten till rätt höjdvinkel. Det kan ta 30 sekunder eller mer med bra satellitsignalstyrka att ansluta till satelliterna.

⚠ VARNING

Satellittäckning för den här enheten är endast tillgänglig i kontinentala USA, vissa delar av Kanada och större delen av Europa. I områden i världen som ligger mer än 65 grader norrut kretsar satellitnätverket under horisonten och därför får du ingen bra anslutning.

LTE-täckning är tillgänglig i utvalda länder som har LTE-mobiltjänst. LTE-täckningen i specifika områden inom vart och ett av dessa länder är beroende av nätverkstäckning och nätförhållanden för respektive operatör.

OBS!

I vissa jurisdiktioner är användning av satellitkommunikationsenheter reglerad eller förbjuden. Det är användarens ansvar att känna till och följa alla tillämpliga lagar i andra jurisdiktioner där enheten är avsedd att användas.

I en nödsituation kan du använda fēnix 9 Pro - inReach enheten till att kontakta Garmin Response[SM] centret för att få hjälp. När en SOS-räddning initieras skickas ett meddelande till Garmin Response teamet och de meddelar lämplig räddningspersonal om din situation. Du kan kommunicera med Garmin Response teamet under en pågående nödsituation medan du väntar på att hjälp ska anlända. Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.

Initiera en SOS-räddning

När du initierar en SOS-räddning på din fēnix® 9 Pro - inReach® klocka kan du kommunicera med Garmin Response[SM] teamet om vilken typ av nödsituation du befinner dig i. Dina svar talar om för nödhjälpstjänsten att du klarar av att ha kontakt med dem under räddningen.

Obs!: Du kan också starta en SOS-räddning och interagera med Garmin Response teamet med hjälp av Garmin Messenger™ appen. Du måste ha en aktiv inReach serviceplan för att använda SOS-funktionen i Garmin Messenger appen. Om du vill se en demonstration av SOS-funktionen kan du hålla ned och välja **Säkerhet och spårning** > **Demo av satellit-SOS**.

1. Välj ett alternativ:
   - Håll ned i fem sekunder.
   - Håll intryckt och välj **SOS**.

   Klockan vibrerar och avger ett larm.
2. Vänta medan SOS räknar ned.

   Om du är ansluten till LTE-nätverket skickar klockan ett standardmeddelande till nödhjälpstjänsten med information om din plats.

   TIPS: Innan nedräkningen är klar kan du hålla valfri knapp intryckt för att avbryta SOS-meddelandet.
3. Om du befinner dig utanför ett LTE-täckningsområde ansluter du till en kommunikationssatellit (*Ansluta till kommunikationssatelliter*, sidan 103).

   När du ansluter till en kommunikationssatellit skickar klockan ett standardmeddelande till nödhjälpstjänsten med information om din plats.
4. I SOS-meddelandetråden väljer du **Svara**.
5. Välj ett alternativ:
   - Om du vill svara med ett standardmeddelande väljer du ett meddelande.
   - Om du vill skriva ett eget meddelande väljer du **Tangentbord** och anger meddelandet.
   - Om du vill svara med ett röstmeddelande väljer du och spelar in meddelandet.

     Obs!: Röstmeddelanden är endast tillgängliga med LTE-anslutning.

Stoppa en SOS-begäran

Om du inte längre behöver hjälp kan du stoppa en SOS-begäran efter att den har skickats till Garmin Response[SM] teamet.

1. Öppna SOS-meddelandetråden.
2. Välj **Avsluta nödsituation**.
3. Välj en orsak till att avsluta SOS-begäran.

   Om du är ansluten till LTE-nätverket skickar klockan en stoppbegäran.
4. Om du befinner dig utanför ett LTE-täckningsområde ansluter du till en kommunikationssatellit (*Ansluta till kommunikationssatelliter*, sidan 103).

   När du ansluter till en kommunikationssatellit skickar klockan en stoppbegäran.
5. Vänta tills du får ett bekräftelsemeddelande från Garmin Response teamet.

   Klockan återgår till normal drift.

Garmin® Share

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av information med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar information med.

Med funktionen Garmin Share kan du använda Bluetooth® teknologi till att trådlöst dela dina data med andra kompatibla Garmin enheter. När Garmin Share är aktiverat och kompatibla Garmin enheter inom är räckhåll för varandra kan du välja sparade platser, banor och träningspass som du vill överföra till en annan enhet via en direkt, säker enhet-till-enhet-anslutning, utan att behöva en telefon eller Wi-Fi® anslutning.

Dela data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth® teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin® enheter med Garmin Share.

fēnix® klockan kan skicka och ta emot data när den är ansluten till en annan kompatibel Garmin enhet (*Ta emot data med Garmin Share*, sidan 107). Du kan också överföra data mellan olika enheter. Du kan till exempel dela en favoritbana från Edge® cykeldatorn med en kompatibel Garmin klocka.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Garmin Share** > **Dela**.
3. Välj en kategori och välj ett objekt.
4. Välj ett alternativ:
   - Välj **Dela**.
   - Välj **Lägg till fler** > **Dela** för att välja fler än ett objekt att dela.
5. Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter.
6. Välj en enhet.
7. Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
8. Vänta medan enheterna överför data.
9. Välj **Dela igen** för att dela samma objekt med en annan användare (valfritt).
10. Välj **Klar**.

Ta emot data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth® teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin® enheter med Garmin Share.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Garmin Share**.
3. Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter inom räckhåll.
4. Välj ✓.
5. Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
6. Vänta medan enheterna överför data.
7. Välj **Klar**.

Inställningar för Garmin Share

På urtavlan håller du ned , och väljer **Klockinställningar** > **Anslutningar** > **Garmin Share**.

Status: Gör att klockan kan skicka och ta emot objekt via Garmin Share.

Glöm enheter: Tar bort alla enheter som klockan tidigare har delat objekt med.

Telefon- och datorappar

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

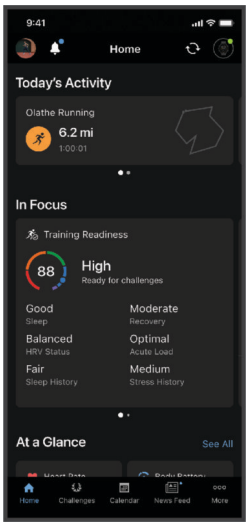
Garmin Connect™

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar och mycket mer. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/connectapp) eller gå till connect.garmin.com.

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

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, löpdynamik, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

Obs!: Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



Planera din träning: Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

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

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

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

Garmin Connect+™ abonnemang

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

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

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

Följ Garmin Trails: Få tillgång till utomhusleder och banor som rekommenderas av Garmin® databaser och andra Garmin användare, med bilder, betyg, tripploggar och annat.

Spåra inomhusaktiviteter: Visa dina inomhusaktivitets- och träningsdata i realtid så att du kan justera dina prestationer under aktiviteten.

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

Loggning av kost: Logga din dagliga kost med omfattande livsmedelsdatabaser och visa detaljerade rapporter om näringsämnen och hur många kalorier som du har ätit. Från din kompatibla Garmin klocka kan du enkelt se en översikt över din dagliga kost, logga mat manuellt och få morgon- och kvällsrapporter om kost. Från appen Garmin Connect kan du skanna streckkoden, logga nya livsmedel, skapa kostmål och mycket annat.

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

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

Använda Garmin Connect™ appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon (*Para ihop telefonen*, sidan 99) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

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

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

Uppdatera programvaran med Garmin Connect™ appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop telefonen*, sidan 99).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Använda Garmin Connect™ appen*, sidan 108).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

Enhetlig träningsstatus

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

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

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

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

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

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

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

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

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig träningsstatus*, sidan 109).

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

Använda Garmin Connect™ på din dator

Garmin Express™ applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också lägga till musik till klockan (*Hämta personliga ljudfiler*, sidan 130). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ™ appar.

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

Uppdatera programvaran med Garmin Express™

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

1. Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

   När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
2. Följ instruktionerna på skärmen.
3. Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

   Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi .

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect™

Obs!: Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 66).

1. Håll ned för att visa kontrollmenyn.
2. Välj **Synka**.

Connect IQ-funktioner

Du kan lägga till Connect IQ™ funktioner på klockan med hjälp av Connect IQ butiken på din klocka eller telefon (garmin.com/connectiqapp).

Obs!: För din säkerhet är Connect IQ inte tillgängligt när du dyker. Detta garanterar att alla dykfunktioner fungerar som de ska.

Urtavlor: Anpassa klockans utseende.

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

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

Musik: Lägg till musikleverantörer i klockan.

Hämta Connect IQ™ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från appen Connect IQ måste du para ihop din Garmin® klocka eller dator med din telefon (*Para ihop telefonen*, sidan 99).

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

Hämta Connect IQ™ funktioner med hjälp av datorn

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

Appen Garmin Dive™

Med Garmin Dive appen kan du överföra dina dykloggar från den kompatibla Garmin® enheten. Du kan lägga till mer detaljerad information om dyken, däribland miljöförhållanden, foton, anteckningar och dykkompisar. Du kan använda kartan till att söka efter nya platser och visa platsinformation och foton som andra användare delar.

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

Garmin Explore™

På Garmin Explore webbplatsen och i appen kan du skapa banor, waypointer och samlingar, planera resor, synkronisera spår, överföra aktiviteter och använda molnlagring. De ger dig avancerad planering, både online och offline, så att du kan dela och synkronisera data med din kompatibla Garmin® enhet. Du kan använda appen för att hämta kartor för åtkomst offline, och sedan navigera vart du vill utan att använda ditt mobilabonnemang.

Du kan hämta Garmin Explore appen från appbutiken på din telefon (garmin.com/exploreapp), eller så kan du gå till explore.garmin.com.

Appen Garmin Messenger™

⚠ VARNING

inReach® funktionerna i appen Garmin Messenger på telefonen, bland annat SOS, spårning och inReach™ Weather, är inte tillgängliga utan en ansluten inReach enhet och en aktiv inReach tjänsteplan. Testa alltid appen utomhus innan du använder den på en resa.

⚠ VARNING

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

OBS!

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

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

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

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

Appen Garmin Golf™

Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla fēnix® enhet och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla. Med ett medlemskap på Garmin Golf får du tillgång till ytterligare funktioner, t.ex. data för green-konturer och mycket annat.

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

Appen ShotView™

Appen ShotView visar detaljerad statistik och skottanalyser som du har registrerat med din enhet. Du kan hämta appen ShotView från appbutiken på telefonen (garmin.com/shotviewapp).

Fokuseringslägen

Fokuslägen justerar klockans inställningar och beteende för olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter. Om du ändrar inställningarna när ett fokusläge är aktiverat uppdateras inställningarna endast för det aktuella fokusläget.

Anpassa ett standardfokusläge

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Fokuseringslägen**.
3 Välj ett fokusläge.
4 Välj ett alternativ:

Obs!: Inte alla alternativ är tillgängliga för alla fokuslägen.

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av fokusläget.
- Välj **Schema** för att konfigurera schemat.
- Välj **Urtavla** för att ändra urtavlan.
- Välj **Satelliter** om du vill ställa in GNSS-satellitsystemen för användning för alla aktiviteter.

  TIPS: Du kan anpassa inställningen **Satelliter** för enskilda aktiviteter (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57).
- Välj **Röstvarningar** om du vill aktivera röstvarningar under aktiviteter (*Spela upp röstvarningar under en aktivitet*, sidan 61)).
- I avsnittet **Aviseringar & varningar** väljer du ett alternativ för att konfigurera telefonaviseringar, varningar om hälsa och välbefinnande eller systemvarningar (*Inställningar för aviseringar och varningar*, sidan 90).
- I avsnittet **Ljud och vibration** väljer du ett alternativ för att konfigurera ljud- och vibrationsinställningar (*Ljud- och vibrationsinställningar*, sidan 93).
- I avsnittet **Skärm och ljusstyrka** väljer du ett alternativ för att konfigurera skärminställningarna (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 94).
- I avsnittet **Anslutningar** väljer du ett alternativ för att konfigurera inställningarna för LTE och kommunikationssatellit (*LTE- och satellitinställningar*, sidan 105).
- Välj **Namn** för att redigera namnet på fokusläget.
- Välj **Ikon** för att uppdatera ikonsymbolen eller -färgen.
- Välj **Lägg till** för att lägga till fler anpassningar.
- Välj Ta **Ta bort fokus** för att ta bort fokusläget.
- Välj **Förval** för att återställa standardinställningarna.

Skapa ett anpassat fokusläge

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Fokuseringslägen** > **Lägg till**.
3 Välj ett alternativ:
   - Välj **Standard** för att skapa ett anpassat fokusläge som kan användas när som helst.
   - Välj **Aktivitet** för att skapa ett fokusläge för en specifik aktivitet.
4 Ange ett namn på fokusläget och välj ✔.
5 Välj en ikon och en färg.
6 Välj ett alternativ:
   - Välj **Aviseringar & varningar** för att konfigurera telefonens och klockans aviseringar och varningar (*Inställningar för aviseringar och varningar*, sidan 90).
   - Välj **Ljud och vibration** för att konfigurera inställningarna för ljud, volym och vibration (*Ljud- och vibrationsinställningar*, sidan 93).
   - Välj **Skärm och ljusstyrka** om du vill konfigurera skärminställningarna (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 94).
   - Välj **Anslutningar** för att konfigurera LTE- och satellitinställningar (*LTE- och satellitinställningar*, sidan 105).
7 Välj **Klar**.
8 Välj ett alternativ:

Alla alternativ är inte tillgängliga för fokuslägena Standard och Aktivitet .

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av det anpassade fokusläget.
- Välj **Schema** för att konfigurera schemat.

- Välj **Urtavla** för att uppdatera urtavlan.
- Välj **Utlöses automatiskt** för att välja vilken aktivitet som ska aktivera det anpassade aktivitetsfokusläget.
- Välj **Satelliter** för att ställa in alternativet för GNSS-satelliter.
- Välj **Röstvarningar** för att aktivera röstvarningar.
- Välj **Namn** för att redigera namnet på det anpassade fokusläget.
- Välj **Ikon** för att redigera symbolen och färgen för det anpassade fokusläget.

Inställningar för hälsa och välbefinnande

På urtavlan håller du ned och väljer **Klockinställningar** > **Hälsa & välmående**.

Puls på handleden: Anpassar inställningarna för pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden*, sidan 115).

Pulsoximeter: Ställer in pulsoximeterläget (*Ställa in pulsoximeterläget*, sidan 116).

Move IQ: Aktiverar Move IQ® händelser. När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

Puls på handleden

Klockan har en pulsmätare som sitter på handleden och du kan visa dina pulsdata i den förenklade pulswidgeten (*Visa förenklade widgetar*, sidan 70).

Klockan är även kompatibel med pulsmätare på bröstkorgen. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

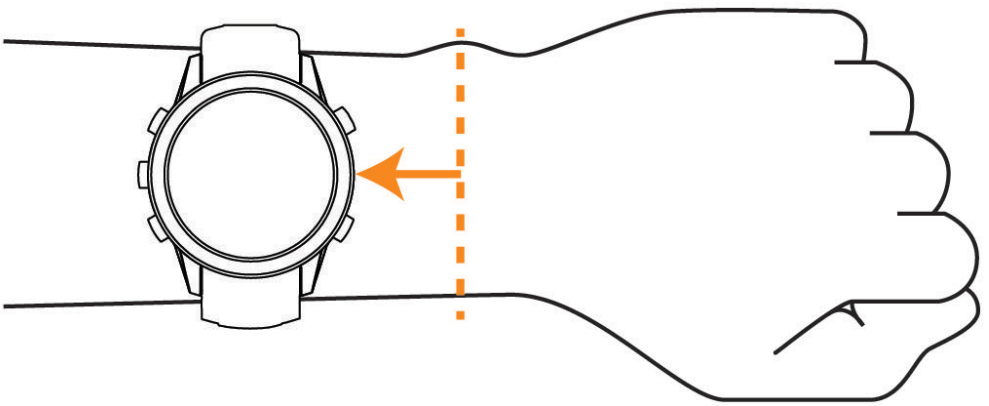
Bära klockan

⚠ VARNING

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

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

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



  Obs!: När du dyker ska klockan ha kontakt med huden och den bör inte slå emot andra handledsburna enheter.

  Obs!: Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.
- Se *Tips för oregelbundna pulsdata*, sidan 114 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se *Tips för oregelbundna pulsoximeterdata*, sidan 116 för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på **garmin.com/ataccuracy**.
- Gå till **garmin.com/fitandcare** om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips. Mer information om pulssensorn finns på garmin.com/heartrate.

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

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

- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.
- Använd ett silikonarmband eller nylonarmband när du tränar.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

På urtavlan håller du in • och väljer **Klockinställningar** > **Hälsa & välmående** > **Puls på handleden**.

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

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

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

Sänd puls: Sänder pulsdata till en ihopparad enhet (*Sända pulsdata*, sidan 115).

Sända pulsdata

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

TIPS: Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulsdata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57). Du kan till exempel sända pulsdata till en Edge® cykeldator medan du cyklar.

Sända pulsdata är inte tillgängligt för dykaktiviteter.

1 Välj ett alternativ:
   - Håll in • och välj **Klockinställningar** > **Hälsa & välmående** > **Puls på handleden** > **Sänd puls**.
   - Håll ned för att öppna kontrollmenyn och välj ♥.

     Obs!: Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 66).
2 Tryck på .

   Klockan börjar sända pulsdata.
3 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.

   Obs!: Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin® kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
4 Tryck på för att sluta sända pulsdata.

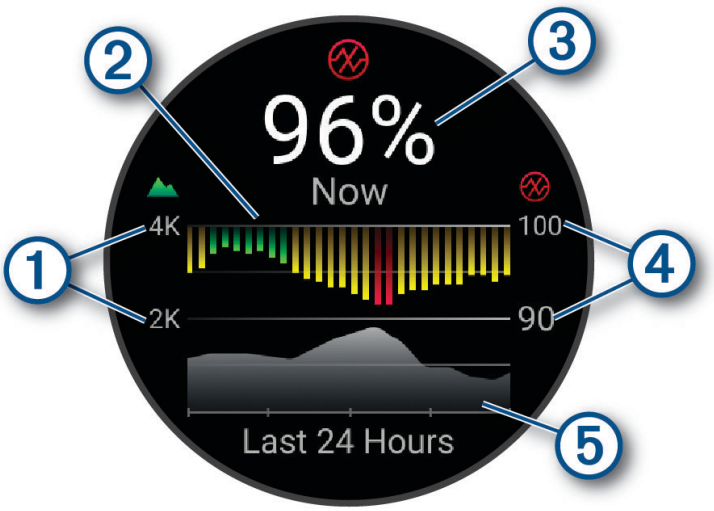
Pulsoximeter

Klockan har en pulsoximeter vid handleden som mäter den perifera syremättnaden i blodet (SpO2). När höjden ökar kan syrenivån i blodet minska. Genom att känna till syremättnaden kan du avgöra hur kroppen acklimatiserar sig till höga höjder för alpina sporter och expeditioner

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten (*Läsa av pulsoximetervärden*, sidan 116). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen (*Ställa in pulsoximeterläget*, sidan 116). Om du tittar på den förenklade pulsoximeterwidgeten medan du står stilla analyserar klockan din syrgasmättnad och höjd. Höjdprofilen hjälper till att ange hur pulsoximetervärdena förändras i förhållande till höjden.

På klockan visas pulsoximetervärdet som ett procenttal för syremättnad och en färg i diagrammet. På ditt Garmin Connect™ konto kan du visa ytterligare uppgifter om pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar.

Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.



1	Höjdskala.
2	Ett diagram över dina genomsnittliga värden för syremättnad under de senaste 24 timmarna.
3	Ditt senaste syremättnadsvärde.
4	Procentskala syremättnad.
5	Ett diagram över dina höjdvärden under de senaste 24 timmarna.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten. Den förenklade widgeten visar blodets senaste syremättnad i procent, ett diagram som visar ditt medelvärde per timme för de senaste 24 timmarna och ett diagram över höjden under de senaste 24 timmarna.

Obs!: Första gången du visar den förenklade pulsoximetriwidgeten måste klockan ta emot satellitsignaler för att fastställa din höjd. Du behöver gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.

1. Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt från urtavlan.
2. Bläddra till den förenklade pulsoximetriwidgeten.
3. Välj den förenklade pulsoximetriwidgeten.
   Klockan startar en pulsoximeteravläsning.
4. Var stilla i upp till 30 sekunder.
   Obs!: Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetervärde visas ett meddelande i stället för en procentandel. Du kan kontrollera igen efter några minuters inaktivitet. Du får bäst resultat om du håller armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
5. Bläddra ned om du vill visa ett diagram över dina pulsoximetervärden för de senaste sju dagarna.

Ställa in pulsoximeterläget

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Hälsa & välmående** > **Pulsoximeter**.
3. Välj ett alternativ:
   - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.
     Obs!: Om du slår på läget **Heldag** minskar batteritiden.
   - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.
     Obs!: Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.
   - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **På begäran**.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.

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

Automatiskt mål

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

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

Intensiva minuter

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

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

Få intensiva minuter

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

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

Sömnspårning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovtider i appen Garmin Connect™ eller i klockinställningarna (*Anpassa ett standardfokusläge*, sidan 112). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, dygnsrytm, HRV-status och tupplurar (*Widgetar*, sidan 68). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs!: Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Kontroller*, sidan 64).

Ställa in ett sömnschema

Klockan använder ditt sömnschema som en guide för att mäta din sömn korrekt.

Du kan också använda appen Garmin Connect™ för att ställa in dina normala sovtider.

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Fokuseringslägen** > **Sömn** > **Schema**.
3. Välj dagintervall.
4. Välj din tider för sänggående och uppvaknande.
5. Upprepa steg 3 och 4 tills du har fastställt ditt sovschema.

Använda automatisk sömnmätning

1. Bär klockan när du sover.
2. Överför dina sömnmätningsdata till ditt Garmin Connect™ konto (*Använda Garmin Connect™ appen*, sidan 108).

   Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

   Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan fēnix® (*Widgetar*, sidan 68).

Andningsvariationer

⚠ VARNING

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

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

Du måste aktivera sömnmätning med pulsoximeter för att detektera variationer i andningen (*Ställa in pulsoximeterläget*, sidan 116).

Sömnresultatwidgeten visar dina aktuella data för andningsvariationer.

Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar*, sidan 71).

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

Karta

Klockan kan visa flera typer av Garmin® kartdata, exempelvis topografiska konturer, närliggande intressanta platser, kartor över skidorter och golfbanor. Du kan använda Karthanterare för att hämta ytterligare kartor eller hantera kartlagring.

Om du vill köpa ytterligare kartdata och visa kompatibilitetsinformation går du till garmin.com/maps.

▲ visar din plats på kartan. När du navigerar till en destination visas rutten med en linje på kartan.

Visa kartan

1 Välj ett alternativ för att öppna kartan:
   - Tryck på ○ och välj **Karta** för att visa kartan utan att starta en aktivitet.
   - Gå utomhus, starta en GPS-aktivitet (*Starta en aktivitet*, sidan 24) och bläddra till kartskärmen.
2 Om det behövs väntar du medan klockan söker efter satelliter.
3 Välj ett alternativ för att zooma kartan:
   - I appen **Karta** väljer du ✚ eller ━.
   - Svep nedåt i en aktivitet för att låsa upp pekskärmen (vid behov), tryck på kartan och välj ✚ eller ━.
   - I en aktivitet håller du •○ intryckt, väljer **Kartkontroller** och väljer ✚ eller ━.
4 Välj ett alternativ för att panorera kartan:
   - Svep nedåt för att låsa upp pekskärmen (vid behov), tryck på kartan och tryck och dra sedan för att placera hårkorset.
   - I appen **Karta** väljer du ☰ > **Panorera/zooma** och trycker på ○ för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning. Tryck på ○ för att avsluta panoreringsläget.
   - Håll •○ intryckt under en aktivitet, välj **Kartkontroller** > ☰ > **Panorera/zooma** och tryck på ○ för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning. Tryck på ○ för att avsluta panoreringsläget.

Spara eller navigera till en plats på kartan

Du kan välja valfri plats på kartan. Du kan spara platsen eller börja navigera till den.

1 Panorera och zooma kartan för att positionera hårkorset (*Visa kartan*, sidan 119).
2 Välj ett alternativ:
   - Tryck på platsen eller koordinaterna längst ned på skärmen för att välja den punkt som anges av hårkorset.
   - Håll ned ○ för att välja den punkt som anges av hårkorset.
3 Om det behövs väljer du en närliggande intressant plats.
4 Välj ett alternativ:
   - Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
   - Om du vill spara platsen väljer du **Spara plats**.
   - Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.

Spåra din plats på kartan

Du kan spåra din plats på kartan och starta en spårningsaktivitet.

1 Tryck på ○ på urtavlan.
2 Välj **Karta**.
3 Tryck på ○.
4 Välj **Starta spårning**.
   Aktivitetstimern startar och din plats och spårlinje visas på kartan.
5 Tryck på ○och välj **Avbryt spårning** för att stoppa aktivitetstimern (*Stoppa en aktivitet*, sidan 25).

Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i kartappen och på datasidorna.

Obs!: Om det behövs kan du anpassa kartinställningarna för specifika aktiviteter i stället för att använda systeminställningarna (*Aktivitetsinställningar*, sidan 57).

Håll •○ intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Karta och navigering**.

Karthanterare: Visar de hämtade kartversionerna och gör att du kan hämta ytterligare kartor (*Hantera kartor*, sidan 120).

Uppdateringsläge: Ställer in frekvensen för kartuppdatering.

Mörkt läge: Ställer in kartfärgerna på antingen vit eller svart bakgrund för synlighet dagtid eller nattetid. Alternativet Automatiskt ändrar kartfärgerna baserat på tiden på dagen.

Sjökortsläge: Aktiverar det nautiska sjökortet när marina data visas. Det här alternativet visar olika kartfunktioner i olika färger, vilket gör marina uppgifter enklare att tyda och gör att kartan efterliknar utseendet på papperskartor.

Hög kontrast: Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

Orientering: Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan. Alternativet Perspektiv visar en 3D-karta med din nuvarande färdriktning längst upp på skärmen.

Lås på väg: Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

Detaljer: Anger hur mycket detaljer som visas på kartan. Ju fler detaljer du visar desto långsammare går det att rita om kartan.

Symboler: Ställer in sjökortssymboler i marint läge. Alternativet NOAA visar sjökortssymboler för National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA®). Alternativet Internationell visar sjökortssymboler för International Association of Lighthouse Authorities.

Hantera kartor

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Karta och navigering** > **Karthanterare**.
3. Välj ett alternativ:
   - Om du vill hämta premiumkartor och aktivera ditt Outdoor Maps+-abonnemang för den här enheten väljer du **Outdoor Maps+** (*Hämta kartor med Outdoor Maps+*, sidan 120).
   - Om du vill hämta TopoActive kartor väljer du **TopoActive-kartor** (*Hämta TopoActive kartor*, sidan 120).

Hämta kartor med Outdoor Maps+

Innan du kan hämta kartor till enheten måste du ansluta till ett trådlöst nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi® nätverk*, sidan 102).

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Karta och navigering** > **Karthanterare** > **Outdoor Maps+**.
3. Om det behövs trycker du på ◯ och väljer **Kontrollera abonnemang** för att aktivera ditt abonnemang på Outdoor Maps+ för den här klockan.

   Obs!: Gå till garmin.com/outdoormaps för information om hur du köper ett abonnemang.
4. Välj **Lägg till karta** och välj en plats.

   En förhandsgranskning av kartregionen visas.
5. Slutför en eller flera av följande åtgärder från kartan:
   - Dra i kartan för att se olika områden.
   - Nyp ihop eller dra isär två fingrar på pekskärmen för att zooma in och ut på kartan.
   - Välj ✚ och ━ för att zooma in och ut på kartan.
6. Tryck på ◯ och välj ✔.
7. Välj ✎.
8. Välj ett alternativ:
   - Redigera kartnamnet genom att välja **Namn**.
   - Om du vill ändra de kartlager du vill hämta väljer du **Lager**.

     TIPS: Du kan välja ⓘ om du vill visa information om kartlagren.
   - Om du vill ändra kartregionen väljer du **Valt område**.
9. Välj ✔ för att hämta kartan.

   Obs!: För att förhindra att batteriet laddas ur köar klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.

Hämta TopoActive kartor

Innan du kan hämta kartor till enheten måste du ansluta till ett trådlöst nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi® nätverk*, sidan 102).

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Karta och navigering** > **Karthanterare** > **TopoActive-kartor** > **Lägg till karta**.
3 Välj en karta.
4 Tryck på ◯ och välj **Hämta**.
Obs!: För att förhindra att batteriet laddas ur köar klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.

Ta bort kartor

Du kan ta bort kartor för att öka den tillgängliga enhetslagringen.

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Karta och navigering** > **Karthanterare**.
3 Välj ett alternativ:
- Välj **TopoActive-kartor**, välj en karta, tryck på ◯ och välj **Ta bort**.
- Välj **Outdoor Maps+**, välj en karta, tryck på ◯ och välj **Ta bort**.

Visa och dölja kartdata

Du kan välja vilka kartdata som ska visas på kartan och spara teman för kartdata för flera aktiviteter.

1 Tryck på ◯ på urtavlan.
2 Välj **Karta**.
3 Tryck på ◯.
4 Välj **Kartlager**.
5 Välj ett alternativ:
- Om du vill anpassa kartdata för en aktivitetstyp väljer du **Aktivitetstema** och väljer en aktivitet. Ändringar av inställningarna för kartdata sparas i det valda aktivitetstemat.
- Välj den installerade kartprodukt som ska visas, välj **Karttyp** och välj en kartprodukt.
- Om du vill aktivera specifika kartfunktioner, t.ex. aktivitetslinjer eller sparade platser, väljer du kartfunktionen och väljer **Status** > **På**.
TIPS: Du kan välja **Tillämpa på alla aktiviteter** för att tillämpa inställningen på alla aktivitetsteman.
- Om du vill visa dina hämtade kartversioner eller hämta fler kartor väljer du **Hämta fler kartor** (*Hantera kartor*, sidan 120)).

Navigation

Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en bana.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Karta**.
3. Tryck på .
4. Välj **Navigera**.
5. Välj en kategori.
6. Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
   Navigeringsinformation visas.
7. Välj **Gå till**.
8. Tryck på för att påbörja navigeringen.

Navigera till en närliggande intressant plats

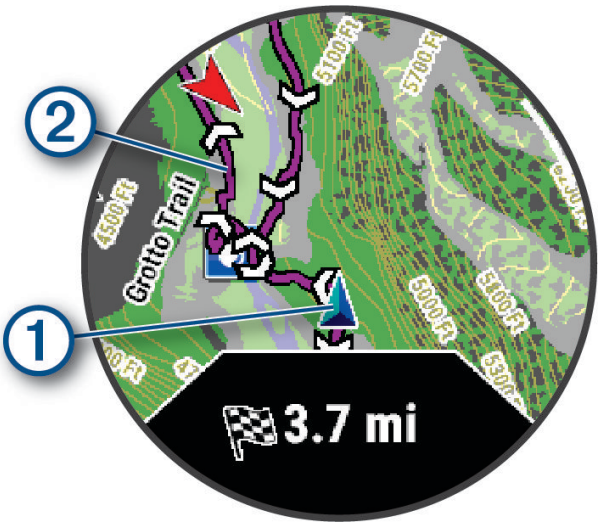
Om de kartdata som är installerade på klockan innehåller intressanta platser kan du navigera till dem.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Karta**.
3. Tryck på .
4. Välj **Navigera** > **Utforska i närheten**.
   En lista över intressanta platser i närheten av din aktuella plats visas.
5. Välj ett alternativ:
   - Välj en kategori och följ anvisningarna på skärmen om det krävs.
   - Tryck på för att öppna tangentbordet och skriva ett platsnamn.
   - Välj för att öppna tangentbordet och skriva ett platsnamn.
6. Välj en intressant plats bland sökresultaten.
7. Välj **Gå till**.
8. Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
   Navigeringsinformation visas.
9. Tryck på för att börja navigera.

Navigera till startpunkten under en aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för den nuvarande aktiviteten i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

1. Under aktiviteten trycker du på .
2. Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
   - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
   - Om du inte har en karta som stöds eller om du använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje.
   - Om du inte använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten med turn-by-turn-röstguidning.



Din aktuella plats ① och spåret du ska följa ② syns på kartan.

Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Du kan markera en MÖB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

1 Anpassa en knapp eller knappkombination för funktionen **Man överbord** (*Anpassa knappgenvägarna*, sidan 137).
2 Håll ned knappen eller knappkombinationen som du har anpassat för funktionen **Man överbord**.
Navigeringsinformation visas.

Avbryta navigering

1 När du navigerar under en aktivitet väljer du ett alternativ:
- Håll ned •◯.
- Svep åt höger.

2 Bläddra nedåt och välj **Stoppa navigering** eller **Avbryt bana**.
3 Välj ✔.

Navigeringen till destinationen upphör, men aktiviteten förblir aktiv. Du kan trycka på ◯• för att återgå till aktivitetstimern.

Spara platser

Spara din plats

Du kan spara din aktuella plats för att navigera tillbaka till den senare i appen Sparat (*Använda appen Sparade*, sidan 15).

Obs!: Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 66).

1 Håll •◯ intryckt.
2 Välj 📍.
3 Följ instruktionerna på skärmen.

Spara en dubbel rutnätsplats

Du kan spara din aktuella plats med hjälp av dubbla nätkoordinater för att navigera tillbaka till samma plats senare.

1 Anpassa en knapp eller knappkombination för funktionen **Dubbelt rutnät** (*Anpassa knappgenvägarna*, sidan 137).
2 Håll ned knappen eller knappkombinationen som du har anpassat för att spara en plats med dubbelt rutnät.
3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
4 Tryck på ◯• för att spara platsen.
Du kan redigera detaljerna för positionen.

Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect™

OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av platsinformation med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar platsinformation med.

Obs!: Den här funktionen är endast tillgänglig om den bankompatibla Garmin® enheten är ansluten till en iPhone® enhet med Bluetooth® teknologi.

Du kan dela platsinformation och data från Apple® kartor till din kompatibla Garmin enhet.

1. Välj en plats från Apple Kartor.
2. Välj ⍐ > .
3. Om det behövs väljer du Garmin enheten i appen Garmin Connect.

   En avisering visas i appen Garmin Connect och anger att platsen nu är tillgänglig på enheten (*Starta en GPS-aktivitet från en delad plats*, sidan 124).

Starta en GPS-aktivitet från en delad plats

Du kan använda appen Garmin Connect™ till att dela en plats från Apple® Kartor till klockan och navigera till den platsen (*Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect™*, sidan 124).

1. När du får platsaviseringen på klockan väljer du ✔.

   Klockan visar platsinformation.

   TIPS: Platsen sparas i appen Sparat (*Använda appen Sparade*, sidan 15).
2. Välj **Gå till** och välj en aktivitet.
3. Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

Navigera till en delad plats under en aktivitet

Den här funktionen är utformad för aktiviteter som använder GPS. Om GPS är avstängt för aktiviteten kan du visa platsen senare.

TIPS: Platsen sparas i appen Sparat (*Använda appen Sparade*, sidan 15).

Du kan ta emot delade platser på klockan under en GPS-aktivitet och navigera till dessa platser (*Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect™*, sidan 124).

1. Om ett meddelande om delad plats visas under en GPS-aktivitet väljer du ✔ för att navigera till den delade platsen.
2. Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

Banor

⚠ VARNING

Med den här funktionen kan användare hämta banor som skapats av andra användare. Garmin® gör inga utfästelser rörande säkerhet, riktighet, tillförlitlighet, fullständighet eller aktualitet för banor som skapats av tredje part. All användning av eller tilltro till banor som skapats av tredje part sker på egen risk.

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect™ konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.

Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner® som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

Skapa en bana på Garmin Connect™

Innan du kan skapa en bana i appen Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto (*Garmin Connect™*, sidan 107).

1. I appen Garmin Connect väljer du •••.
2. Välj **Träning och planering** > **Banor** > **Skapa bana**.
3. Välj en bantyp.
4. Följ instruktionerna på skärmen.
5. Välj **Klar**.

   Obs!: Du kan skicka den här banan till enheten (*Skicka en bana till enheten*, sidan 125).

Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med appen Garmin Connect™ till enheten (*Skapa en bana på Garmin Connect™, sidan 124*).

1. I appen Garmin Connect väljer du •••.
2. Välj **Träning och planering** > **Banor**.
3. Välj en bana.
4. Välj .
5. Välj en kompatibel enhet.
6. Följ instruktionerna på skärmen.

Skapa och följa en bana i din klocka

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Karta**.
3. Tryck på .
4. Välj **Navigera** > **Skapa en bana**.
5. Skriv ett namn med tangentbordet.
6. Följ instruktionerna på skärmen på enheten för att lägga till platser.
7. Välj **Klar** för att spara banan.
   Navigeringsinformation visas.
8. Välj **Kör bana**.

Skapa en tur och retur-bana

Klockan kan skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka och navigeringsriktning.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Karta**.
3. Tryck på .
4. Välj **Navigera** > **Tur- och returbana**.
5. Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
6. Ange banans totala sträcka.
7. Välj en riktning.
   Klockan skapar upp till tre banor. Du kan trycka på för att visa banorna.
8. Tryck på för att välja en bana.
9. Välj ett alternativ:
   - Börja navigera genom att välja **Kör**.
   - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
   - Om du vill visa en lista över svängar som ingår i banan väljer du **Vägbeskrivningar**.
   - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjd**.
   - Om du vill spara banan väljer du **Spara**.
   - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.

Navigera med Kurs mot mål

Du kan peka med enheten på ett avlägset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Karta**.
3. Tryck på .
4. Välj **Navigera** > **Sikta och kör**.
5. Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och tryck på .
   Navigeringsinformation visas och spårningen börjar.

Följa en sparad bana på klockan

När du har sparat eller skickat en bana till klockan kan du följa banan under en utomhusaktivitet.

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Aktiviteter**.
3 Välj en GPS-aktivitet.
4 Bläddra ned och välj **Navigera** > **Sparat**.
5 Välj en sparad bana.
6 Välj **Mer** för att visa baninformation och inställningar (valfritt) (*Använda appen Sparade*, sidan 15).
7 Välj **Kör bana**.
8 Tryck på för att starta navigeringen och aktivitetstimern.

Ställa in kompassriktningen

1 Välj ett alternativ:
   - På urtavlan bläddrar du för att visa och öppna den förenklade kompasswidgeten.
   - På urtavlan bläddrar du för att visa och öppna den förenklade ABC-widgeten och bläddrar sedan för att visa kompassen.
   - Håll ned och välj kompasskontrollen.
   - Håll ned för att välja ABC-kontrollen och svep för att visa kompassen.
2 Tryck på för att visa alternativen.
3 Välj **Lås kurs**.
4 Peka klockans övre del mot din kurs och tryck på .
   När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.

Ange en referenspunkt

Du kan ange en referenspunkt för att ange kurs och avstånd till en plats eller bäring.

1 Välj ett alternativ:
   - Håll ned .
     TIPS: Du kan ange en referenspunkt medan du registrerar en aktivitet.
   - På urtavlan trycker du på .
2 Välj **Referenspunkt**.
3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
4 Tryck på och välj **Lägg till punkt**.
5 Välj en plats eller en bäring som ska användas som referenspunkt för navigering.
   Kompasspilen och avståndet till destinationen visas.
6 Rikta den övre delen av klockan mot kursen.
   När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.
7 Om det behövs trycker du på på och väljer **Byt punkt** för att ange en annan referenspunkt.

Beräkna en waypoint

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats till en ny plats.

Obs!: Du kan behöva lägga till appen Projicera waypoint i listan över aktiviteter och appar.

1 Tryck på på urtavlan.
2 Välj **Projicera waypoint**.
3 Välj eller för att ställa in kusen.
4 Tryck på .
5 Tryck på för att välja en måttenhet.
6 Tryck på för att ange avståndet.
7 Tryck på för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

⚠ VARNING

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

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionenar måste fēnix® 9/9 Pro eller fēnix 9 Pro - inReach® klockan utan en inReach tjänsteplan vara ansluten till appen Garmin Connect med hjälp av Bluetooth® teknik. fēnix 9 Pro - inReach klockan med en aktiv inReach tjänsteplan kan använda LTE-nätverket. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i hjälpkontakter på ditt Garmin Connect konto.

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

Hjälp: När du begär hjälp skickar klockan ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina hjälpkontakter (*Begära hjälp*, sidan 128)

Garmin Locate: Delar enhetens senast kända plats med betrodda kontakter i appen Garmin Messenger™ (*Aktivera Garmin Locate spårning*, sidan 128).

GroupTrack: Håll koll på dina anslutningar med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid (*Starta ett GroupTrack-pass*, sidan 129).

Händelsedetektor: När fēnix klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande med en LiveTrack länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina hjälpkontakter (*Sätta på och stänga av händelsedetektorn*, sidan 127).

Live Event Sharing: Skicka meddelanden till vänner och familj under ett evenemang och ge dem uppdateringar i realtid.

Obs!: Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel Android™ telefon.

LiveTrack: Skickar en webbsidelänk till dina vänner och din familj så att de kan följa tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan använda appen Garmin Connect för att bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata.

Lägga till hjälpkontakter

Hjälpkontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

1. I appen Garmin Connect™ väljer du •••.
2. Välj **Säkerhet och spårning** > **Säkerhetsfunktioner** > **Hjälpkontakter** > **Lägg till en hjälpkontakt**.
3. Följ instruktionerna på skärmen.

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

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect™. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som hjälpkontakter (*Lägga till hjälpkontakter*, sidan 127).

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

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din fēnix® enhet (*Använda Garmin Connect™ appen*, sidan 108).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

⚠ VARNING

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Appen Garmin Connect™ kontaktar inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera hjälpkontakter i Garmin Connect appen (*Lägga till hjälpkontakter*, sidan 127). Din ihopparade telefon eller fēnix® 9 Pro - inReach® klocka med en aktiv inReach tjänsteplan måste vara i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina hjälpkontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Säkerhet och spårning** > **Händelsedetektor**.
3. Välj en GPS-aktivitet.

   Obs!: Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av fēnix klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina hjälpkontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade meddelandet. Om du har en fēnix 9 Pro - inReach klocka med en aktiv inReach tjänsteplan kan händelsedetektering aktiveras för aktiviteter utan telefon.

Aktivera Garmin Locate spårning

OBS!

Innan du kan aktivera Garmin Locate-funktionen för klockan måste du konfigurera dina betrodda kontakter i Garmin Messenger™ appen på telefonen. Din parkopplade telefon som är ansluten till din fēnix® eller fēnix 9 Pro - inReach® klocka med en aktiv inReach tjänsteplan måste vara i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängligt. Dina kontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

1. På din parkopplade telefon öppnar du Garmin Messenger appen (*Appen Garmin Messenger™*, sidan 110).
2. Välj din profilbild och välj **Lokalisera**.
3. Följ instruktionerna på skärmen för att lägga till betrodda kontakter.

När du godkänner Garmin Locate-spårning aktiveras funktionen automatiskt på din parkopplade klocka. För att avaktivera den här funktionen kan du hålla •◯ intryckt och välja **Klockinställningar** > **Säkerhet och spårning** > **Garmin Locate** > **Auto Share Location** > **Av**.

Begära hjälp

⚠ VARNING

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

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in hjälpkontakter i appen Garmin Connect (*Lägga till hjälpkontakter*, sidan 127). Om din klocka inte är en fēnix® 9 Pro - inReach® klocka med en aktiv inReach serviceplan måste du ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina hjälpkontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

1. Välj ett alternativ:
   - På en fēnix 9/9 Pro eller fēnix 9 Pro - inReach utan inReach tjänsteplan håller du in ◯ i fem sekunder.
   - På en fēnix 9 Pro - inReach klocka med en aktiv inReach tjänsteplan håller du in ◯ och väljer **Hjälp**.

   Klockan vibrerar när assistansfunktionen är aktiverad.
2. Vänta medan nedräkningen sker.

   Klockan skickar ett meddelande till dina hjälpkontakter.

   TIPS: Innan nedräkningen är klar kan du hålla valfri knapp intryckt för att avbryta meddelandet.

Meddelande från åskådare

OBS!

Meddelanden från åskådare är tillgängliga när din fēnix® 9 Pro - inReach® klocka har en aktiv inReach tjänsteplan eller när den ihopparade telefonen har en dataplan och finns i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängligt.

Meddelanden från åskådare är en funktion som gör att dina LiveTrack följare kan skicka röst- och textmeddelanden under löpningsaktiviteten. Du kan konfigurera den här funktionen i LiveTrack inställningarna i Garmin Connect™ appen.

Blockera meddelanden från åskådare

Om du vill blockera meddelanden från åskådare rekommenderar Garmin® att du stänger av det innan du startar aktiviteten.

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Säkerhet och spårning** > **LiveTrack** > **Meddelande från åskådare**.

TIPS: Om du redan har startat en aktivitet kan du trycka på ◯ och välja Avaktivera för att blockera meddelanden från åskådare från det inkommande meddelandet.

Starta ett GroupTrack-pass

OBS!

Om din klocka inte är en fēnix® 9 Pro - inReach®-klocka med en aktiv inReach tjänsteplan måste den ihopparade telefonen ha en dataplan och finnas i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan starta en GroupTrack session måste du parkoppla klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop telefonen*, sidan 99).

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med en fēnix klocka. Om dina kontakter har andra kompatibla modeller kan du se dem på kartan. De andra enheterna kanske inte kan visa GroupTrack cyklister på kartan.

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **Säkerhet och spårning** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
3 Välj ett alternativ:
   - Välj **Synlig för** om du vill aktivera GroupTrack sessioner för alla Garmin Connect™ kontakter eller endast inbjudna kontakter.
   - Välj **Visa på karta** om du vill aktivera visning av kontakter på kartskärmen.
   - Välj **Aktivitetstyper** om du vill välja vilka aktivitetstyper som visas på kartan under en GroupTrack session.
4 Starta en utomhusaktivitet på klockan.
5 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.

Tips för GroupTrack sessioner

Med GroupTrack funktionen kan du hålla koll på andra kontakter i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla medlemmar i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect™ konto.

- Starta din aktivitet utomhus med GPS.
- Para ihop klockan fēnix® med din smartphone med hjälp av Bluetooth® teknologi.
- I appen Garmin Connect väljer du ••• > **Kontakter** för att uppdatera listan över anslutningar för GroupTrack passet.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina telefoner och påbörja ett LiveTrack pass i appen Garmin Connect.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter (*Lägga till kartdatasidan*, sidan 56).

Musik

Obs!: Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för fēnix® klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en fēnix kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth® hörlurar. Du kan också lyssna på ljudinnehåll via högtalaren på klockan.

Ansluta till en tredjepartsleverantör

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

Om du vill ha fler alternativ kan du hämta Connect IQ™ appen på telefonen (*Hämta Connect IQ™ funktioner*, sidan 110).

1. Tryck på på urtavlan.
2. Välj **Connect IQ™**.
3. Följ anvisningarna på skärmen för att installera en tredjepartsmusikleverantör.
4. Håll in från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
5. Välj musikleverantör.

   Obs!: Om du vill välja en annan leverantör håller du in , väljer **Klockinställningar** > **Musik** > **Musik leverantörer** och följer instruktionerna på skärmen.

Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi® nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi® nätverk*, sidan 102).

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

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

Hämta personliga ljudfiler

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

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

1. Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
2. Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.

   TIPS: För Windows® datorer kan du välja och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
3. I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
4. Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
5. Om nödvändigt kan du välja en kategori i fēnix listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

Lyssna på musik

1. Håll in från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
2. Håll ned .

3 Välj ett alternativ:
   - Om det här är första gången du lyssnar på musik väljer du **Inställningar** > **Musik** > **Musikleverantörer**.
   - Om det inte är första gången du lyssnar på musik väljer du **Musikleverantörer**.
4 Välj ett alternativ:
   - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** och väljer sedan ett alternativ (*Hämta personliga ljudfiler*, sidan 130).
   - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
   - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Styr från telefon**.
5 Om det behövs ansluter du Bluetooth® hörlurarna (*Ansluta Bluetooth® hörlurar*, sidan 131).
6 Välj ▶.

Musikuppspelningskontroller

Under en aktivitet kan du svepa åt vänster för att visa musikuppspelningskontrollerna. Du kan också hålla in för att öppna musikkontrollerna.

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

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

Ansluta Bluetooth® hörlurar

1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
2 Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
3 På urtavlan håller du ned •.
4 Välj **Klockinställningar** > **Musik** > **Utgående ljud** > **Lägg till ny**.
5 Välj hörlurarna för att slutföra ihopparningsprocessen.

Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.

1 På urtavlan håller du ned •.
2 Välj **Klockinställningar** > **Musik** > **Ljud**.
3 Välj ett alternativ.

Användarprofil

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

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera dina personuppgifter, t.ex. längd, vikt, träningszoner med mera. Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Användarprofil**.
3. Välj ett alternativ.

Inställningar för kön

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

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

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

Visa din konditionsålder

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

Obs!: Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil (*Ställa in din användarprofil*, sidan 132).

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Användarprofil** > **Konditionsålder**.

Om pulszoner

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

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon*, sidan 133) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

Ställa in dina pulszoner

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

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Användarprofil** > **Puls och kraftzoner** > **Puls**.
3. Välj **Maxpuls** och ange din maxpuls.

   Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet (*Upptäcka prestandamätningar automatiskt*, sidan 134).

4 Välj **Pulsvärde för mjölksyratröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksyratröskel (*Mjölksyratröskel*, sidan 75).

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksyretröskel automatiskt under en aktivitet (*Upptäcka prestandamätningar automatiskt*, sidan 134).

5 Välj **Vilopuls** > **Ange egen** och ange din puls under vila.

Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.

6 Välj **Zoner** > **Baserat på**.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
- Välj **% maximal puls** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
- Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- Välj **Pulsvärde mjölksyratr. i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksyratröskel.

8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).

10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Låta klockan ange dina pulszoner

Med standardinställningarna kan klockan upptäcka din maxpuls och ange dina pulszoner som procent av maxpulsen.

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta (*Ställa in din användarprofil*, sidan 132).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect™ konto.

Beräkning av pulszon

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

Ange dina kraftzoner

Kraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power) eller TP-värde (Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect™ konto.

1 På urtavlan håller du ned •◯.

2 Välj **Klockinställningar** > **Användarprofil** > **Puls och kraftzoner** > **Kraft**.

3 Välj en aktivitet.

4 Välj **Baserat på**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
- Välj **% av FTP** eller **% av TP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt TP-värde.

6 Välj **FTP** eller **Tröskeleffekt** och ange ditt värde.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera TP under en aktivitet (*Upptäcka prestandamätningar automatiskt*, sidan 134).

7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

8 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

Upptäcka prestandamätningar automatiskt

Funktionen Automatisk identifiering är aktiverad som standard. Klockan kan automatiskt identifiera din maxpuls och mjölksyratröskel under en aktivitet. När den är ihopparad med en kompatibel kraftmätare kan klockan automatiskt känna av FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

1. På urtavlan håller du ned .
2. Välj **Klockinställningar** > **Användarprofil** > **Puls och kraftzoner** > **Automatisk identifiering**.
3. Välj ett alternativ.

Inställningar för strömhantering

Håll •◯ intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar** > **Strömhantering**.

Batterisparläge: Anpassar systeminställningarna så att batteritiden förlängs i klockläge (*Anpassa batterisparfunktionen*, sidan 135).

Strömlägen för aktivitet: Anpassar systeminställningarna så att batteritiden förlängs under en aktivitet (*Anpassa strömlägen*, sidan 135).

Batteriprocent: Visar återstående batteritid i procent.

Uppskat av batt.tid: Visar återstående batteritid som ett uppskattat antal dagar eller timmar.

Varning för svagt batteri: Varnar dig när batterinivån är låg.

Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge. Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller (*Kontroller*, sidan 64).

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Strömhantering** > **Batterisparläge**.
3. Välj **Status** för att aktivera batterisparfunktionen.
4. Välj **Ändra** och välj ett alternativ.
   - Välj **Urtavla** för att aktivera en strömsnål urtavla som uppdateras en gång per minut.
   - Välj **Musik** för att avaktivera att lyssna på musik från klockan.
   - Välj **Telefon** för att koppla från den ihopparade telefonen.
   - Välj **Wi-Fi** för att koppla från ett Wi-Fi® nätverk.
   - På en fēnix® 9 Pro - inReach®-klocka väljer du **LTE** för att koppla bort från LTE-nätverket.
   - Välj **Puls på handleden** för att stänga av pulsmätaren på handleden.
   - Välj **Pulsoximeter** för att stänga av pulsoximetersensorn.
   - Välj **Visas alltid** eller **Display** för att stänga av skärmen när den inte används.
   - Välj **Ljusstyrka** eller **Bakgrundsbelysning** för att minska skärmens ljusstyrka eller stänga av bakgrundsbelysningen.
   - Välj **Aktiveringsord** för att avaktivera aktiveringsordet för röstkommandon.
   - Välj **Aktivera med varning** eller **Bakgrundsbelysning aktiveras vid varning** för att förhindra att skärmen slås på när du får en avisering eller varning.
   - Välj **Aktivera med gest** eller **Bakgrundsbelysning aktiveras vid gest** för att förhindra att skärmen slås på när du lyfter och vrider armen för att titta på handleden.

   Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
5. Välj **Varning för svagt batteri** om du vill få en varning när batterinivån är låg.

Anpassa strömlägen

Enheten levereras med flera förinstallerade strömlägen som gör att du snabbt kan justera systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet. Du kan anpassa befintliga strömlägen och skapa nya anpassade strömlägen.

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **Strömhantering** > **Strömlägen för aktivitet**.
3. Välj ett alternativ:
   - Välj ett strömläge som du vill anpassa.
   - Välj **Lägg till ny** för att skapa ett anpassat strömläge.
4. Om det behövs anger du ett eget namn.
5. Välj ett alternativ för att anpassa specifika strömlägesinställningar.

   Du kan till exempel ändra satellitinställningen eller koppla från din parkopplade telefon. Du kan välja Återställ för att återställa strömläget till standardinställningarna.

   Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
6. Om det behövs väljer du **Klar** för att spara och använda det anpassade strömläget.

Hjälpmedelsinställningar

Håll • på urtavlan intryckt och välj **Klockinställningar** > **Tillgänglighet**.

Talad urtavla: Gör att klockan kan läsa upp data från urtavlan. Du kan välja alternativen Endast tid och datum eller Hela urtavlan.

Färgfilter: Ställer in färgläget för alla sidor, och gör färgerna tydligare för färgblindapersoner. Du kan ta bort specifika färger som rött, grönt eller blått eller välja Gråskala för att ta bort all färg.

Obs!: Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED modeller.

Avisering per timme: Aktiverar en varning i början av varje timme. Du kan ställa in den här varningen som klocksignal eller vibration, uppläst aktuell tid eller valfri kombination.

Röstkommando: Ställer in röstkommandospråk och aktiverar aktiveringsordet OK, Garmin för röstkommandon (*Använda röstkommandon*, sidan 16).

Telefonassistent: Aktiverar aktiveringsordet för telefonens röstassistent för röstkommandon (*Använda telefonassistenten*, sidan 99).

Systeminställningar

Håll •◯ intryckt och välj **Klockinställningar** > **System**.

Språk: Ställer in språket som visas på klockan (*Ändra klockans språk*, sidan 137).

Genvägar: Tilldelar genvägar till knappar (*Anpassa knappgenvägarna*, sidan 137).

Lösenordskod: Ställer in en fyrsiffrig lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden (*Ställa in din lösenordskod för klockan*, sidan 137).

Stör ej: Aktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar.

Kompass: Kalibrerar den interna kompassen och anpassar inställningarna (*Kompass*, sidan 138).

Höjdmätare och barometer: Kalibrerar den interna barometriska höjdmätaren och anpassar inställningarna (*Höjdmätare och barometer*, sidan 139).

Djupsensor: Anpassar djupsensorns inställningar (*Djupsensor*, sidan 139).

Tid: Justerar tidsinställningarna (*Tidsinställningar*, sidan 139).

Tangentbord: Ställer in standardspråk och format för klockans tangentbord. Du kan lägga till fler tangentbordsalternativ och ändra standardtangentbordet (*Ändra klockans standardtangentbord*, sidan 140).

Röst: Ställer in klockröstens dialekt och rösttyp, dialekten för röststyrning och aktiverar aktiveringsord för klockan eller telefonens röstassistent (*Aktivera ett aktiveringsord för klockan*, sidan 140). Du kan också ställa in röstmeddelanden under en aktivitet (*Spela upp röstvarningar under en aktivitet*, sidan 61).

Avancerat: Öppnar de avancerade systeminställningarna för inställning av måttenheter, dataregistreringsläge och USB-läge (*Avancerade systeminställningar*, sidan 140).

Återställ och återskapa: Skapar säkerhetskopior av klockdata och återställer användardata och inställningar (*Återställa och återskapa inställningar*, sidan 140).

Programuppdatering: Installerar nedladdade programvaruuppdateringar, aktiverar automatiska uppdateringar och gör att du manuellt kan söka efter uppdateringar (*Produktuppdateringar*, sidan 142).

Om: Visar information om enhet, programvara, licens och regler (*Visa enhetsinformation*, sidan 142).

Ändra klockans språk

Du kan ändra klockans språkinställning om du har råkat välja fel språk.

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj ⚙.
3. Välj ⚙⚙.
4. Välj 🌐.
5. Välj språk.

Anpassa knappgenvägarna

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **System** > **Genvägar**.
3. Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
4. Välj en funktion.

Ställa in din lösenordskod för klockan

OBS!

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

Du kan ställa in en lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden. Om du använder funktionen Garmin Pay™ använder klockan samma fyrsiffriga lösenordskod som krävs för att öppna plånboken (*Garmin Pay™*, sidan 19).

1. På urtavlan håller du ned •◯.
2. Välj **Klockinställningar** > **System** > **Lösenordskod** > **Ange lösenordskod**.
3. Ange en fyrsiffrig lösenordskod.

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

Byta klockans lösenordskod

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

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **System** > **Lösenordskod** > **Ändra lösenordskod**.
3 Ange den befintliga fyrsiffriga lösenordskoden.
4 Ange en ny fyrsiffrig lösenordskod.

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

Stänga av klockans lösenordskod

Obs!: Du måste veta enhetens befintliga lösenordskod för att kunna stänga av den. Om du glömmer lösenordskoden eller anger fel lösenordskod för många gånger koden i appen Garmin Connect™.

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **System** > **Lösenordskod** > **Lösenordskod** > **Av**.
3 Ange den befintliga fyrsiffriga lösenordskoden.

Alternativet för lösenordskod stängs av på klockan.

Kompass

Klockan har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination. Du kan ändra kompassinställningarna manuellt (*Kompassinställningar*, sidan 138). Du kan visa kompassen från menyn för kontroller (*Kontroller*, sidan 64), listan med förenklade widgetar (*Widgetar*, sidan 68) eller en datasida under en aktivitet (*Anpassa datasidorna*, sidan 56).

Kompassinställningar

Från urtavlan, håll in •◯, och välj **Klockinställningar** > **System** > **Kompass**.

Kalibrera: Kalibrerar kompassensorn manuellt (*Manuell kalibrering av kompassen*, sidan 138).

Display: Ställer in kompassens riktningsvisning på bokstäver, grader eller milliradianer.

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens (*Ställa in den nordliga referensen*, sidan 138).

Magnetisk variation: Ställer in magnetometerns variation för den nordliga referensen om alternativet **Norreferens** är inställt på **Användare**.

Läge: Ställer in kompassen på att använda en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Automatiskt), endast GPS-data, eller magnetometern.

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

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

Klockan använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **System** > **Kompass** > **Kalibrera**.
3 Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **System** > **Kompass** > **Norreferens**.
3 Välj ett alternativ:
   - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
   - Om du vill ställa in magnetisk nord som riktning utan variation väljer du **Magnetisk**.
   - Om du vill ställa in rutnät norr (000º) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
   - Om du vill ställa in det magnetiska variationsvärdet manuellt väljer du **Användare**, anger den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

Höjdmätare och barometer

Klockan har en intern höjdmätare och barometer. Klockan samlar in höjd- och tryckdata kontinuerligt, även i standbyläge. Höjdmätaren visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar. Barometern visar omgivningens tryckdata baserat på den konstanta höjd där höjdmätaren kalibrerades senast (*Inställningar av höjdmätare och barometer*, sidan 139). Du kan visa höjdmätaren och barometern från menyn för kontroller (*Kontroller*, sidan 64), listan med förenklade widgetar (*Widgetar*, sidan 68) eller applistan (*Appar*, sidan 10).

Inställningar av höjdmätare och barometer

På urtavlan håller du in • och väljer **Klockinställningar** > **System** > **Höjdmätare och barometer**.

Kalibrera: Kalibrerar höjdmätaren och barometersensorn manuellt.

Autokalibrering: Självkalibrerar sensorn varje gång du använder satellitsystem.

Sensorläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Höjd: Anger måttenheterna för höjd.

Tryck: Ställer in måttenheterna för tryck.

Barometerplott: Ställer in den tidslängd som ska visas på grafen för den förenklade barometerwidgeten.

Kalibrera den barometriska höjdmätaren

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

1. På urtavlan håller du ned •.
2. Välj **Klockinställningar** > **System**.
3. Välj **Höjdmätare och barometer**.
4. Välj **Kalibrera**.
5. Välj ett alternativ:
   - Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
   - Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
   - Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-platsen väljer du **Använd GPS**.

Djupsensor

Klockan har en djupsensor för dykning. När du går ned under ett dyk känner djupsensorn av tryckökningen och klockan startar en dykaktivitet.

Inställningar för djupsensor

Från urtavlan, håll • intryckt och välj **Klockinställningar** > **System** > **Djupsensor**.

Autodyk: Startar automatiskt en dykaktivitet baserat på din senaste dyktyp när du påbörjar nedstigningen.

Snooze: Pausar tillfälligt funktionen Autodyk.

Tidsinställningar

Håll • intryckt från urtavlan och välj **Klockinställningar** > **System** > **Tid**.

Tidsformat: Ställer in om klockan ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

Datumformat: Ställer in visningsordningen för dag, månad och år för datum.

Ställ in tid: Ställer in tidszonen för klockan. Alternativet Automatiskt ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

Tid: Ställer in tiden om alternativet Ställ in tid är inställt på Manuell.

Tidssynkronisering: Synkroniserar tiden om du byter tidszon och uppdaterar tiden vid övergång till sommartid (*Synkronisera tiden*, sidan 139).

Synkronisera tiden

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter eller öppnar appen Garmin Connect™ på din parkopplade telefon hittar klockan automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

1. På urtavlan håller du ned •.
2. Välj **Klockinställningar** > **System** > **Tid** > **Tidssynkronisering**.

3 Vänta medan klockan ansluter till den parkopplade telefonen eller söker efter satelliter (*Tips för att förbättra GNSS-satellitmottagningen*, sidan 25).

TIPS: Du kan trycka på för att byta källa.

Ändra klockans standardtangentbord

Du kan ändra standardspråk och format för klockans tangentbord.

1 På urtavlan håller du ned .
2 Välj **Klockinställningar** > **System** > **Tangentbord**.
3 Välj **Lägg till** och välj ett tangentbordsalternativ.
Tangentbordsalternativet visas i listan.
4 Välj tangentbordsalternativet och skrolla för att flytta det till toppen av listan.
★ visas bredvid standardtangentbordet.

Aktivera ett aktiveringsord för klockan

Du kan aktivera aktiveringsordet för klockan och telefonens röstassistent.

Obs!: Om du aktiverar de här inställningarna minskar batteritiden.

1 På urtavlan håller du ned .
2 Välj **Klockinställningar** > **System** > **Röst**.
3 Välj ett alternativ:
- Välj **"OK Garmin"** för att aktivera ordet **Röstkommando** (*Använda röstkommandon*, sidan 16).
- Välj **”Telefonassistent”** för att aktivera ordet **Telefonassistent** (*Använda telefonassistenten*, sidan 99).

Avancerade systeminställningar

Från urtavlan, håll intryckt och välj **Klockinställningar** > **System** > **Avancerat**.

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel måttenheter, tempo och fart som visas under aktiviteter och när veckan börjar (*Ändra måttenheterna*, sidan 140). Du kan också ställa in geografiska positionsformat och datumalternativ.

Dataregistrering: Konfigurerar hur klockan registrerar aktivitetsdata (*Inställningar för dataregistrering*, sidan 140)) .

USB-läge: Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin® läge när den är ansluten till en dator.

Ändra måttenheterna

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

1 På urtavlan håller du ned .
2 Välj **Klockinställningar** > **System** > **Avancerat** > **Format** > **Enheter**.
3 Välj typ av måttenhet.
4 Välj en måttenhet.

Inställningar för dataregistrering

På urtavlan håller du in och väljer **Klockinställningar** > **System** > **Avancerat** > **Dataregistrering**.

Frekvens: Ställer in hur ofta klockan registrerar aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet **Smart** (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet **Varje sekund** ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder. Det registrerar nyckelpunkter när du ändrar riktning, tempo eller puls. Din aktivitetsinformationsmängd är mindre, vilket gör att du kan lagra fler aktiviteter på enhetens minne.

Logga HRV: Gör att klockan kan registrera din pulsvariabilitet under en aktivitet (*HRV-test*, sidan 73).

Positionsförbättring: Gör att klockan kan registrera mer positionsinformation för vissa aktiviteter, t.ex. löpning eller vandring.

Återställa och återskapa inställningar

Du kan säkerhetskopiera inställningarna från en befintlig Garmin® klocka och återställa inställningarna till en annan kompatibel Garmin klocka med Garmin Connect™ appen (*Återställa inställningar och data från Garmin Connect™*, sidan 141). Inställningarna omfattar sportprofiler, förenklade widgetar, användarinställningar, träningspass med mera.

Från urtavlan håller du • intryckt och väljer **Klockinställningar** > **System** > **Återställ och återskapa**.

Automatisk säkerhetskopiering: Säkerhetskopierar regelbundet inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

Säkerhetskopiera nu: Säkerhetskopierar manuellt inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

Visa rapport: Visar eventuella problem från när klockan senast återställde inställningarna.

Den här inställningen visas bara om vissa klockinställningar inte återställdes korrekt.

Säkerhetskopians innehåll: Visar typen av data som sparas.

Nollställ: Återställer de valda inställningarna till fabriksinställningarna (*Återställa alla standardinställningar*, sidan 141).

Återställa inställningar och data från Garmin Connect™

1. Från appen Garmin Connect väljer du •••.
2. Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
3. Välj **System** > **Återställ och återskapa** > **Enhetssäkerhetskopior**.
4. Välj en säkerhetskopia i listan.
5. Välj **Återställ från säkerhetskopia** > **Återställ**.
6. Följ instruktionerna på skärmen.
7. Vänta tills klockan är synkroniserad med appen.
8. På klockan trycker du på och väljer ✓.

   Klockan startar om och återställer inställningar och data.
9. Följ instruktionerna på skärmen.

Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

1. På urtavlan håller du ned •.
2. Välj **Klockinställningar** > **System** > **Återställ och återskapa** > **Nollställ**.
3. Välj ett alternativ:
   - Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinställningar**.
   - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Ta bort alla aktiviteter?**.
   - Om du vill ta bort alla meddelanden i appen **Messenger** väljer du **Ta bort alla meddelanden**.
   - Om du vill nollställa alla sammanlagda sträckor och tider väljer du **Nollställa totaler**.
   - Om du vill ta bort vävnadsbelastningsdata för apparatdykning väljer du **Återställ dykdatorn**.

     Obs!: Du ska endast återställa vävnadsbelastningen om du inte tänker använda enheten igen i framtiden. Detta kan vara användbart för dyksportbutiker som hyr ut enheter.
   - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.

     Obs!: Om du har konfigurerat en Garmin Pay™ plånbok raderas även plånboken från klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderar detta alternativ din lagrade musik.
   - Om du vill ta bort alla tillfälliga filer från klockan väljer du **Ta bort tillfälliga filer**.

Starta om klockan manuellt

Om klockan slutar svara kan du prova följande steg för att tvinga en omstart.

- Håll intryckt tills klockan stängs av och håll intryckt för att slå på klockan.
- Anslut klockan till en USB-C® laddningsport i minst 30 sekunder, koppla ur kabeln och anslut kabeln igen.

Åtgärda en enhet i återställningsläge

Alternativ för återställningsläge visas på enheten när den inte kan lösa ett programvaruproblem.

Välj ett eller flera alternativ för återställningsläge:

Attempt Recovery	Försök att återställa: Det här är den vanligaste lösningen för att reparera ett programvaruproblem. I de flesta fall förlorar du inga aktivitetsdata.
Help	Hjälp: Du skannar QR-koden för att få tillgång till den senaste felsökningsinformationen från Garmin® produktsupporten.

Cancel Activity	Avbryt aktivitet: Om du för närvarande spelar in en aktivitet avbryts aktiviteten. **OBS!** Aktuella aktivitetsdata tas bort.
Delete Maps	Ta bort kartor: Tar bort kartorna från enheten. **OBS!** Det här tar bort kartfilerna från enheten. När du har åtkomst till datorn kan du använda Garmin Express™ programmet för att återställa kartfilerna.
Connect to Computer	Anslut till dator: När du har åtkomst till datorn kan du använda Garmin Express programmet för att uppdatera programvaran.
Factory Reset	Fabriksåterställning: Återställer enheten till fabriksinställningarna. **OBS!** Alla användardata, inställningar och ihopparningsinformation tas bort. Alla data som har synkroniserats med ditt Garmin Connect™ konto kan återställas.
Power Off	Ström av: Stänger av enheten.

Produktuppdateringar

Enheten söker automatiskt efter uppdateringar när den paras ihop med en telefon med hjälp av Bluetooth® teknik eller när den är ansluten till Wi-Fi®. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna (*Systeminställningar*, sidan 137). Installera Garmin Express™ (**garmin.com/express**) på datorn. Installera appen Garmin Connect™ på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar

  Obs!: Kartuppdateringar är tillgängliga via Garmin Express.
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till appen Garmin Connect på telefonen
- Produktregistrering

Visa enhetsinformation

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

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 Välj **Klockinställningar** > **System** > **Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

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

1 På urtavlan håller du ned •◯.
2 På inställningsmenyn väljer du **System**.
3 Välj **Om**.

Enhetsinformation

Om AMOLED-skärmen

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda (*Tips för att maximera batteritiden*, sidan 145).

Kvardröjande bild eller ”bildpunktsinbränning” är normalt för AMOLED-enheter. För att förlänga AMOLED-skärmens livslängd bör du undvika att visa statiska bilder med hög ljusstyrka under långa tidsperioder. För att minimera inbränning stängs fēnix® 9/9 Pro AMOLED-skärmen av efter den valda tidsgränsen (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 94). Du kan vrida handleden mot kroppen, trycka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

Ladda klockan

⚠ VARNING

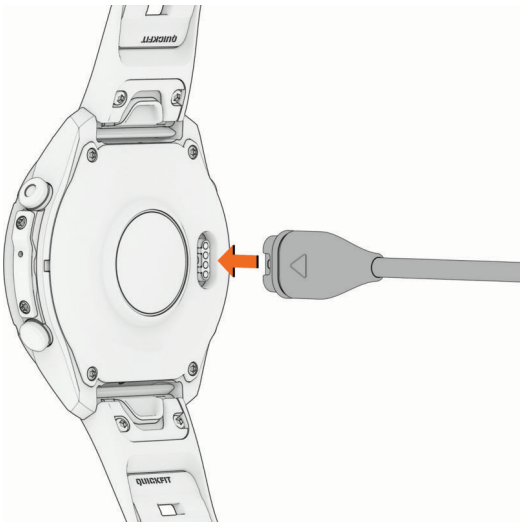
Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten*, sidan 146).

Klockan levereras med en egenutvecklad laddningskabel. Gå till garmin.com eller kontakta din Garmin® återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

1 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsuttaget på klockan.



2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-C® datorport eller nätadapter (minst 5 W effekt).
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

3 Koppla bort klockan när batteriet är laddat till 100 %.

Solenergiladdning

Obs!: Den här funktionen är inte tillgänglig på alla modeller.

Tack vare klockans solenergiladdning laddas den under användning.

Tips för solenergiladdning

Följ de här tipsen för att maximera klockans batteritid.

- När du bär klockan ska du undvika att täcka urtavlan med ärmen.
- Regelbundet utomhusbruk i soliga förhållanden kan förlänga batteriets livslängd.

  Obs!: Klockan kan skydda batteriet från extrema temperaturer och kan begränsa eller avsluta laddningen automatiskt.

  Obs!: Klockan laddas inte med solenergi när den är ansluten till en extern strömkälla eller när batteriet är fulladdat.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	10 ATM[1] 4 ATM-dykning (EN 13319)[2]
Drifts- och förvaringstemperaturområde	Från -20 º till 45 ºC (från -4 º till 113 ºF)
Laddningstemperaturområde	Från 0º till 45º C (från 32º till 113º F)
Drifttemperaturområde under vattnet	Från 0 till 40 °C (från 32 till 104 °F)
Dekompressionsmodell	Bühlmann ZHL-16C
Djupsensor	Noggrann från 0 till 40 m (0 till 131 fot) i enlighet med EN 13319 Upplösning (m): 0,1 m till 45 m Upplösning (fot): 1 fot
Inspektionsintervall	Kontrollera att delarna inte är skadade före varje användning. Byt ut delar vid behov.[3]
Trådlösa frekvenser och överföringseffekt för fēnix® 9/9 Pro	Modellnummer: A05418, A05419, A05420, AA5168, AA5169, AA5170, AA5171, AA5172 2 400–2 483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m @ 10 m
Trådlösa frekvenser och överföringseffekt för fēnix 9 Pro - inReach®	Modellnummer: A05168, A05169, A05170, A05171, A05172 2 400–2 483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m @ 10 m LTE (B3, B8, B20): < 25 dBm NTN (n255, n256): < 25 dBm
SAR-värden	< 4,0 W/kg extremitet; < 2,0 W/kg huvud

Batteriinformation

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, till exempel pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GNSS, inre sensorer och anslutna sensorer.

fēnix® 9

Läge	43 mm batteritid	47 mm batteritid	Batteritid för 51 mm
Smartwatch-läge	Upp till 10 dagar	Upp till 16 dagar	Upp till 29 dagar
Strömsparläge	Upp till 15 dagar	Upp till 24 dagar	Upp till 42 dagar
Aktivitetsläge (strömläge Normal eller Balanserad)	Upp till 18 timmar	Upp till 30 timmar	Upp till 54 timmar
Aktivitetsläge och musik (strömläge Normal)	Upp till 7 timmar	Upp till 12 timmar	Upp till 21 timmar
Aktivitetsläge (strömläge Maxbatteri)	Upp till 49 timmar	Upp till 81 timmar	Upp till 145 timmar
Aktivitetsläge (strömläge Utökad)	Upp till 22 timmar	Upp till 37 timmar	Upp till 65 timmar
Aktivitetsläge (läge för Max. noggrannhet)	Upp till 15 timmar	Upp till 25 timmar	Upp till 45 timmar
Expeditionsläge	Upp till 10 dagar	Upp till 18 dagar	Upp till 31 dagar

fēnix 9 Pro AMOLED and fēnix 9 Pro AMOLED - inReach®

Läge	43 mm batteritid	47 mm batteritid	Batteritid för 51 mm
Smartwatch-läge	Upp till 10 dagar	Upp till 18 dagar	Upp till 31 dagar
Strömsparläge	Upp till 15 dagar	Upp till 24 dagar	Upp till 42 dagar
Aktivitetsläge (strömläge Normal eller Balanserad)	Upp till 18 timmar	Upp till 32 timmar	Upp till 56 timmar
Aktivitetsläge och musik (strömläge Normal)	Upp till 7 timmar	Upp till 13 timmar	Upp till 22 timmar

[1] Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 100 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.
[2] Utformad för att uppfylla CSN EN 13319.
[3] Förutom normalt slitage påverkas inte prestanda av åldring.

Läge	43 mm batteritid	47 mm batteritid	Batteritid för 51 mm
Aktivitetsläge och LTE LiveTrack (Normal strömförbrukning)[1]	Upp till 9 timmar	Upp till 16 timmar	Upp till 27 timmar
Aktivitetsläge (strömläge Maxbatteri)	Upp till 50 timmar	Upp till 87 timmar	Upp till 151 timmar
Aktivitetsläge (strömläge Utökad)	Upp till 22 timmar	Upp till 37 timmar	Upp till 65 timmar
Aktivitetsläge (läge för Max. noggrannhet)	Upp till 15 timmar	Upp till 26 timmar	Upp till 45 timmar
Expeditionsläge	Upp till 10 dagar	Upp till 18 dagar	Upp till 31 dagar

fēnix 9 Pro Solar and fēnix 9 Pro Solar - inReach

Läge	47 mm batteritid	Batteritid för 51 mm
Smartwatch-läge	Upp till 21 dagar/34 dagar med solenergi[2]	Upp till 30/57 dagar med solenergi[2]
Strömsparläge	Upp till 37/119 dagar med solenergi[2]	Upp till 52/291 dagar med solenergi[2]
Aktivitetsläge (strömläge Normal eller Balanserad)	Upp till 54 timmar/81 timmar med solenergi[3]	Upp till 75/124 timmar med solenergi[3]
Aktivitetsläge och musik (strömläge Normal)	Upp till 15/16 timmar med solenergi[3]	Upp till 21/23 timmar med solenergi[3]
Aktivitetsläge och LTE LiveTrack (strömläge Normal)[1]	Upp till 21/24 timmar med solenergi[3]	Upp till 30/35 timmar med solenergi[3]
Aktivitetsläge (strömläge Maxbatteri)	Upp till 132/740 timmar med solenergi[3]	Upp till 186/1000 timmar med solenergi[3]
Aktivitetsläge (strömläge Utökad)	Upp till 71/127 timmar med solenergi[3]	Upp till 100/211 timmar med solenergi[3]
Aktivitetsläge (läge för Max. noggrannhet)	Upp till 38/49 timmar med solenergi[3]	Upp till 54/75 timmar med solenergi[3]
Expeditionsläge	Upp till 30/68 dagar med solenergi[2]	Upp till 42/124 dagar med solenergi[2]

Tips för att maximera batteritiden

Om du vill förlänga batteritiden kan du prova de här tipsen.

- Ändra strömläget under en aktivitet (*Anpassa strömläget för en aktivitet*, sidan 59).
- Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller (*Kontroller*, sidan 64).
- Använd batteriöversikten för att se användningsdetaljer och justera systeminställningar (*Widgetar*, sidan 68).
- Minska tidsgränsen för skärmen (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 94).
- Minska ficklampans ljusstyrka och redigera blinkningsinställningarna (*Redigera anpassad ficklampsblinkning*, sidan 67).
- Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Visas alltid** och välj en kortare skärmtidsgräns (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 94).

  Obs!: Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix® 9/9 Pro AMOLED modeller.
- Minska skärmens ljusstyrka (*Inställningar för skärm och ljusstyrka*, sidan 94).
- Stäng av aktiveringsord för klockan och telefonens röstassistent (*Aktivera ett aktiveringsord för klockan*, sidan 140).
- På en fēnix 9 Pro - inReach® klocka med en aktiv inReach tjänsteplan avaktiverar du LTE-anslutningen eller ställer in LTE-läget på **Automatiskt** (*LTE- och satellitinställningar*, sidan 105).
- Använd ett GNSS-satellitläge som prioriterar batteritiden under aktiviteten (*Satellitinställningar*, sidan 62).
- Stäng av Bluetooth® teknologi när du inte använder anslutna funktioner (*Kontroller*, sidan 64).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta senare** (*Stoppa en aktivitet*, sidan 25).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.

  Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan*, sidan 8).
- Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar (*Aktivera telefonaviseringar*, sidan 100).

[1] Kräver en aktiv inReach tjänsteplan

[2] Vid användning hela dagen med 3 timmar per dag utomhus i förhållanden med 50 000 lux

[3] Förutsätter användning utomhus i förhållanden med 50 000 lux

- Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade enheter (*Sända pulsdata*, sidan 115).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden*, sidan 115).

  Obs!: Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Stäng av manuella pulsoximetriavläsningar (*Ställa in pulsoximeterläget*, sidan 116).

Skötsel av enheten

⚠ VARNING

Ta inte bort den yttre skyddsdelen på klockans högra sida mellan de två knapparna. Det kan skada klockans barometer och orsaka försämrad barometerprestanda och/eller negativt påverka andra mätningar, t.ex. lufttryck och dykfunktioner, vilket kan leda till egendomsskador eller personskador.

OBS!

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

Exponera inte mikrofon- och högtalaröppningarna för solskyddsmedel eller andra kemikalier. Om du gör det kan mikrofonen och högtalaren bli igensatta eller på annat sätt påverkas negativt, vilket försämrar deras prestanda.

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

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

Tvätta inte enheten under högt tryck. Vattenstrålar eller luft kan skada djupsensorn eller barometern.

Se till att läderbandet är rent och torrt. Undvik att simma eller duscha med läderarmbandet. Om läderbandet utsätts för vatten eller svett kan det skadas eller missfärgas. Använd silikonband som ett alternativ.

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

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

Använd inte enheten om den är skadad eller förvaras i temperaturer utanför det angivna temperaturområdet för lagring.

Rengöra klockan

⚠ VARNING

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

OBS!

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

Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

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

Obs!: När du har simmat, badat eller utsatt klockan för vatten kan kvarvarande vatten i högtalar- och mikrofonportarna göra att klockan tillfälligt blir tystare än vanligt. Vattnet skadar inte klockan, men det kan ta upp till 24 timmar innan vattnet avdunstar. Du kan använda funktionen för att tömma ut vatten till att avlägsna vatten från portarna (*Kontroller*, sidan 64).

Rengöra läderbanden

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

Rengöra nylonarmbandet

- Tvätta nylonarmbandet för hand med ett milt rengöringsmedel, t.ex. diskmedel.
- Maskintvätta inte nylonarmbandet och torka det inte i torktumlare.

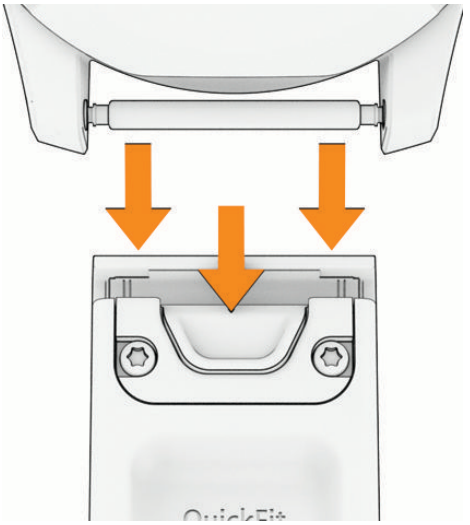
- När du torkar nylonarmbandet ska du hänga upp det eller lägga det plant och låta det torka helt.
- Mer information finns på **garmin.com/fitandcare**.

Byta ut QuickFit® armbandet

⚠ VARNING

Metallarmband eller klockarmband med metalldelar som kommer i kontakt med eller är i närheten av klockans boett ska inte användas med fēnix® 9 Pro-klockan eftersom det kan orsaka signalstörningar med GNSS, Bluetooth®, Wi-Fi®, och LTE-anslutna funktioner (aktiv inReach® tjänsteplan krävs). Undvik att använda klockarmband från tredje part och använd endast Garmin® klockarmband som inte är i metall och som finns i www.garmin.com/Support/FAQ/SupportedBands.

1 Skjut spärren på QuickFit armbandet åt sidan och ta bort armbandet från klockan.



2 Passa in det nya armbandet på klockan.
3 Tryck armbandet på plats.
Obs!: Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.
4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin® webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på **support.garmin.com**.
- Gå till **garmin.com** eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till **garmin.com/ataccuracy**.
  Det här är inte en medicinsk enhet.

Bilagor

Färgmätare och löpdynamikdata

Löpdynamikskärmen visar en färgmätare för den primära måttenheten. Du kan anpassa det primära mätvärdet. Färgmätaren visar dina löpdynamikdata i förhållande till andra löpares. Färgzonerna baseras på percentiler.

Garmin® har undersökt många löpare på alla olika nivåer. Värdena i de röda eller orange zonerna är typiska för mindre erfarna eller långsammare löpare. Värdena i den gröna, blå eller lila zonerna är typiska för mer erfarna eller snabbare löpare. Mer erfarna löpare har en benägenhet att uppvisa kortare markkontakttider, lägre vertikal rörelse, lägre kvot vertikal rörelse/steglängd, lägre förlust av stegfart och högre kadens än mindre erfarna löpare. Men längre löpare har vanligtvis något långsammare kadenser, längre steg och något högre vertikal rörelse. Kvot vertikal rörelse/steglängd är din vertikala rörelse dividerat med steglängd. Den är inte korrelerad med höjd.

Gå till garmin.com/runningdynamics för mer information om löpdynamik. Om du vill ha fler teorier och tolkningar av löpdynamikdata du kan söka i ansedda tryckta publikationer och på webbplatser om löpning.

Färgzon	Percentil i zon	Kadensintervall	Intervall för mark-kontakttid	Intervall för förlust av stegfart
Lila	>95	> 185 spm	<218 ms	<8,2 cm/s
Blå	70–95	174–185 spm	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
Grön	30–69	163–173 spm	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
Orange	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
Röd	<5	< 151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

Balans för markkontakttid – data

Balans för markkontakttid mäter din löpsymmetri och visas som procentandel av din totala markkontakttid. Om till exempel 51,3 % med en pil som pekar åt vänster visas, anger detta att löparen förbrukar mer tid på marken med vänster fot. Om dataskärmen visar båda siffrorna, till exempel 48–52, är 48 % den vänstra foten och 52 % den högra foten.

Färgzon	Röd	Orange	Grön	Orange	Röd
Symmetri	Dåligt	Ganska bra	Bra	Ganska bra	Dåligt
Procent av andra löpare	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans för markkontakttid	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % H	50,8–52,2 % H	>52,2 % H

Vid utvecklingen och testningen av löpdynamiken hittade Garmin® teamet samband mellan skador och större obalanser hos vissa löpare. Många löpares balans för markkontakttid avviker mer från 50–50-förhållandet när de springer i uppförs- och nedförsbackar. De flesta löptränare är överens om att en symmetrisk löpstil är bra. Elitlöpare tenderar att ta snabba och balanserade steg.

Du kan titta på mätaren eller datafältet under löpningen eller visa sammanfattningen på ditt Garmin Connect™ konto efteråt. I likhet med andra löpdynamikdata är balans för markkontakttid ett kvantitativt mått som lär dig mer om din löpstil.

Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

Dataintervallen för vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd skiljer sig något beroende på sensorn och om den är placerad på bröstet (tillbehör i HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien) eller i midjan (tillbehöret Running Dynamics Pod).

Färgzon	Percentil i zon	Intervall för vertikal rörelse vid bröstet	Intervall för vertikal rörelse i midjan	Kvot vertikal rörelse/ steglängd vid bröstet	Kvot vertikal rörelse/ steglängd i midjan
Lila	>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 %
Grön	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4-10,0 %

Färgzon	Percentil i zon	Intervall för vertikal rörelse vid bröstet	Intervall för vertikal rörelse i midjan	Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet	Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan
Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1-11,9 %
Röd	<5	>11,5 cm	> 13,0 cm	>10,1 %	> 11,9 %

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

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

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

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

Värden för löpekonomi

Färgzon	Värde	Män	Kvinnor
Rosa	Elit	<185	<190
Lila	Överlägset	185 till 189	190 till 194
Blå	Expert	190 till 194	195 till 199
Grön	Vältränad	195 till 204	200 till 209
Gul	Tränad	205 till 214	210 till 219
Orange	Mellannivå	215 till 224	220 till 229
Röd	Motionär	> 224	> 229

FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	5,05 eller högre
Utmärkt	Från 3,93 till 5,04
Bra	Från 2,79 till 3,92
Ganska bra	Från 2,23 till 2,78
Otränad	Mindre än 2,23

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	4,30 eller högre
Utmärkt	Från 3,33 till 4,29
Bra	Från 2,36 till 3,32

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Ganska bra	Från 1,90 till 2,35
Otränad	Mindre än 1,90

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Värdering av uthållighetspoäng

De här tabellerna innehåller klassificeringar för beräknade uthållighetspoäng efter ålder och kön.

Män	Motionär	Mellannivå	Tränad	Vältränad	Expert	Överlägset	Elit
18–20	Mindre än 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 och högre
21–39	Mindre än 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 och högre
40–44	Mindre än 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 och högre
45–49	Mindre än 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 och högre
50–54	Mindre än 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 och högre
55–59	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 och högre
60–64	Mindre än 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 och högre
65–69	Mindre än 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 och högre
70–74	Mindre än 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 och högre
75–80	Mindre än 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 och högre
80 och äldre	Mindre än 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 och högre

Kvinnor	Motionär	Mellannivå	Tränad	Vältränad	Expert	Överlägset	Elit
18–20	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 och högre
21–39	Mindre än 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 och högre
40–44	Mindre än 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 och högre
45–49	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 och högre
50–54	Mindre än 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 och högre
55–59	Mindre än 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5099	6000–6399	6400 och högre
60–64	Mindre än 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 och högre
65–69	Mindre än 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 och högre
70–74	Mindre än 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 och högre
75–80	Mindre än 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 och högre
80 och äldre	Mindre än 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 och högre

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Garmin Human Performance Lab™.

Hjulstorlek och omkrets

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

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

Datafält

Obs!: Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver ANT+® eller Bluetooth® tillbehör för att visa data. Vissa datafält visas i fler än en kategori på klockan.

TIPS: Du kan även anpassa datafälten via klockinställningarna i Garmin Connect™ appen.

Kadensfält

Namn	Beskrivning
Medelkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Medelkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Cykelkadens	Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data ska visas.
Kadens	Löpning. Steg per minut (höger och vänster).
Varvkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Varvkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Senaste varvets kadens	Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.
Senaste varvets kadens	Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Diagram

Namn	Beskrivning
Barometerdiagram	Ett diagram som visar barometertryck över tid.
Höjddiagram	Ett diagram som visar höjd över tid.
Pulstabell	Ett diagram som visar din puls under hela aktiviteten.
Tempodiagram	Ett diagram som visar ditt tempo under hela aktiviteten.
Kraftdiagram	Ett diagram som visar din kraft under hela aktiviteten.
Hastighetsdiagram	Ett diagram som visar din hastighet under hela aktiviteten.

Kompassfält

Namn	Beskrivning
Kompass kurs	Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
GPS Kurs	Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.
Kurs	Den riktning som du rör dig i.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Distans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.
Intervalldistans	Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.
Varvdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.
Senaste varvdistans	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.
Nautisk distans	Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.

Dykningsfält

Namn	Beskrivning
Uppstigningstakt	Aktuell stigningstakt mot ytan.
CNS	Din aktuella syrgasförgiftning i det centrala nervsystemet i procent.
PO2 aktuell gas	Partialtrycket för syrgas (PO2) i spädningsgasen under dyk med helsluten rebreather (CCR).
Dyknummer	Antalet dyk du har slutfört.
Senaste dykdjup	Maxdjupet som uppnåddes under det senaste dyket.
Senaste dyktid	Den tid du tillbringade under ytan under det senaste dyket.
Maximalt djup	Det största nedstigningsdjupet under dyket.
OTU	Dina aktuella syrgasförgiftningsenheter.

Namn	Beskrivning
Yttid	Den tid som förflutit sedan du kom upp till ytan från ett dyk.
Tid till ytan	Den tid som krävs för att säkert stiga upp till ytan.

Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Medelstigning	Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.
Medelsluttning	Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.
Höjd	Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.
Glidförhållande	Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.
GPS-höjd	Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.
Lutning	Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.
Stigning under varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.
Sluttning under varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.
Stigning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det senast slutförda varvet.
Sluttning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senast slutförda varvet.
Max. stigningshastighet	Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.
Max. Sluttningshastighet	Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.
Maximal höjd	Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Minsta höjd	Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Total stigning	Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.
Totalt nedför	Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Våningsfält

Namn	Beskrivning
Antal trappor	Det totala antalet trappor uppför under dagen.
Trappor nedför	Totalt antal trappor nedför under dagen.
Trappor per minut	Antalet trappor uppför per minut.

Kraftfält

Namn	Beskrivning
Kraft 3 s	Den rörliga genomsnittskraften per 3 sekunder som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.
Kraft 10 s	Den rörliga genomsnittskraften per 10 sekunder som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.
Kraft 30 s	Den rörliga genomsnittskraften per 30 sekunder som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.
Medelkraft	Den genomsnittliga kraft som anbringas på pedalplattformarna under aktiviteten, i Newton.
Kraft	Kraften som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.
Kraft varv	Den genomsnittliga kraft som anbringas på pedalplattformarna under det aktuella varvet, i Newton.
Normaliserad kraft varv	Den normaliserade kraft som anbringas på pedalplattformarna under det aktuella varvet, i Newton.
Kraft senaste varvet	Den genomsnittliga kraft som anbringas på pedalplattformarna under föregående varv, i Newton.

Namn	Beskrivning
Senaste varv normaliserad kraft	Den normaliserade kraft som anbringas på pedalplattformarna under det föregående varvet, i Newton.
Maximal kraft	Den maximala kraft som anbringas på pedalplattformarna under aktiviteten, i Newton.
Maximal kraft varv	Den maximala kraft som anbringas på pedalplattformarna under det aktuella varvet, i Newton.
Normaliserad kraft	Den normaliserade kraft som anbringas på pedalplattformarna, i Newton.

Växlar

Namn	Beskrivning
Di2-batteri	Återstående batteriladdning för en Di2-sensor.
Fram	Cykelns framväxel från en växellägessensor.
Växelbatteri	Batteristatus för växellägessensor.
Växelkombination	Aktuell växelkombination från en växellägessensor.
Växlar	Cykelns fram- och bakväxlar från en växellägessensor.
Utväxlingsförhållande	Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar, enligt en växellägessensor.
Bak	Cykelns bakväxel från en växellägessensor.

Översikt

Namn	Beskrivning
Förenklad widget	Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.
KOMPASSMÄTARE	Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
Mätare för balans för MKT	En färgmätare som visar den vänstra/högra balansen för markkontakttiden när du springer.
Mätare för markkontakttid	En färgmätare som visar den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder.
Pulsmätare	En färgmätare som visar din aktuella pulszon.
Pulszonsförhållande	En färgmätare som visar förhållandet mellan tider spenderade i varje pulszon.
PacePro-mätare	Löpning. Ditt aktuella tempo för mellantiden och ditt måltempo.
KRAFTMÄTARE	En färgmätare som visar din aktuella kraftzon.
Staminamätare (distans)	En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets distans.
Staminamätare (tid)	En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets tid.
Mått på förlust av stegfart	En färgmätare som visar din aktuella förlust av stegfart under löpning.
Mått på förlust av stegfart %	En färgmätare som visar medelförlusten av stegfart i procent.
Mätare för totalt uppför/nedför	Den totala höjdökningen och höjdminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste vilan.
Mätare för träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aerobiska och anaeroba konditionsnivå.
Mätare för vertikal rörelse	En färgmätare som visar mängden studs när du springer.
Mätare Vertikalt Stegförhållande	En färgmätare som visar kvoten för vertikal rörelse i förhållande till steglängden.

Pulsfält

Namn	Beskrivning
% av pulsreserv	Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Aerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.
Anaerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.
Med. %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls	Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls i procent av maxpuls	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

Namn	Beskrivning
Puls	Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
Puls %Max.	Procentandelen av maxpuls.
Pulszon	Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).
Med% pulsreserv int.	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Med% maxpuls int.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Medelpuls för intervall	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.
Max% av pulsres. int.	Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Maxprocent av maxpuls för intervall	Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Maxpuls för intervall	Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.
Varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.
Varvpuls	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.
Varvpuls %Max.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.
Senaste varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.
Puls för senaste varv	Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.
Varvpuls %Max.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.
Tid i zon	Förfluten tid i varje pulszon.

Längdfält

Namn	Beskrivning
Intervallängder	Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.
Längder	Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Navigeringsfält

Namn	Beskrivning
Bäring	Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.
Bana	Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Destinationsplats	Positionen för slutdestinationen.
Destinationswaypoint	Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Återstående distans	Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Avstånd till nästa	Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Uppskattad total distans	Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.
ETA nästa	Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETA	Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETE	Den beräknade tiden tills du når slutmålet. Dessa data visas bara under navigering.
Glidförhållande till destination	Det glidförhållande som krävs för höjdminskning från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.
Latitud/longitud	Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.
Plats	Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.

Namn	Beskrivning
Nästa förgrening	Avståndet till nästa förgrening på en led baserat på NextFork™ kartan med vägledning.
Nästa waypoint	Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Ur kurs	Avståndet till vänster eller höger som du avvikit från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.
Tid till nästa	Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Faktisk fart mot destination	Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Vertikalt avstånd till destination	Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Vertikal fart till målet	Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering.

Övriga fält

Namn	Beskrivning
Aktiva kalorier	Kalorier som har förbränts under aktiviteten.
Omgivande lufttryck	Okalibrerat omgivande tryck.
Barometertryck	Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.
Batteritid	Antal timmar som återstår innan batteriet är urladdat.
Batterinivå	Återstående batteriladdning.
COG	Den faktiska färdriktningen, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Avstånd till startlinje	Återstående sträcka till startlinjen för en tävling. Dessa data visas bara under navigering.
eBike-batteri	Återstående batteriladdning för en elcykel.
eBike-räckvidd	Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.
Flöde	Mått på hur konsekvent du bibehåller fart och jämnhet genom svängar i den aktuella aktiviteten.
GPS	Styrkan på GPS-satellitsignalen.
Intensitet	Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningsändringar.
Intervaller	Antalet intervaller som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Varvflöde	Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.
Varvintensitet	Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.
Varv	Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Repetitioner senaste rundan	Antalet repetitioner under den senaste rundan i aktiviteten.
Slörvinkel	Medvindsvinkeln under en seglingsaktivitet.
Belastning	Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.
LTE	Styrkan på LTE-signalen.
Prestationsförhållande	Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.
Rep.	Antalet repetitioner i träningssetet under en gymaktivitet.
Andningshastighet	Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).
Varv	Antalet övningsgrupper som utförs i en aktivitet, t.ex. hopprep.
Ackumulerad solenergi	Den mängd solenergi som ackumulerats i lux-timmar.
Solenergiintensitet	Den aktuella solenergiintensiteten visas som en procentandel av 50 000 lux.
Steg	Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.
Stress	Din aktuella stressnivå.

Namn	Beskrivning
Soluppgång	Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.
Solnedgång	Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.
Kryssningsguidning	En mätare som hjälper dig att avgöra om båten har med- eller motvrid.
Aktuell tid	Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
Summa kalorier	Totalt antal kalorier som förbränts för dagen.

Tempofält

Namn	Beskrivning
Tempo för 500 m	Det aktuella tempot per 500 meter.
Medeltempo för 500 m	Det genomsnittliga tempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.
Medeltempo	Medeltempot för den aktuella aktiviteten.
Lutningsanpassat tempo	Medeltempot anpassat till underlagets lutning.
Intervalltempo	Medeltempot för den aktuella intervallen.
Varvtempo 500m	Det genomsnittliga tempot per 500 meter för det aktuella varvet.
Varvtempo	Medeltempot för det aktuella varvet.
Senaste varvtempo 500m	Det genomsnittliga tempot per 500 meter för det senaste varvet.
Sen. varvtempo	Medeltempot för det senast slutförda varvet.
Tempo för senaste längd	Medeltempot för din senast slutförda bassänglängd.
Tempo	Aktuellt tempo.
Rullningstempo	Det genomsnittliga tempot för den senast slutförda milen eller kilometern.

PacePro-fält

Namn	Beskrivning
Nästa delavstånd	Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.
Nästa delade måltempo	Löpning. Måltempot för nästa mellantid.
Delad distans	Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.
Återstående delavstånd	Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden.
Delat tempo	Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.
Delat måltempo	Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.

Kraftfält

Namn	Beskrivning
% FTP	Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).
3 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 3 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
3 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.
3 s kraft till vikt	Den genomsnittliga kraften under 3 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
10 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
10 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.
10 s kraft till vikt	Den genomsnittliga kraften under 10 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
30 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
30 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
30 s kraft till vikt	Den genomsnittliga kraften under 30 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
Med. balans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.
Med. kraftfas vänster	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

Namn	Beskrivning
Medelkraft	Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Med. kraftfas höger	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Medeltoppkraftfas vänster	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Med. PCO	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.
Medelkraft till vikt	Den genomsnittliga kraften i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
Med. toppkraftfas höger	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Balans	Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.
Intensity Factor	Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.
Varvbalans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.
Toppkraftfas vänster – varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Kraftfas vänster – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Max. kraft - Varv	Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.
NP - Varv	Medel Normalized Power™ för det aktuella varvet.
PCO varv	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.
Varvkraft	Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.
Kraft till vikt varv	Den genomsnittliga kraften mätt i watt per kilogram för den aktuella längden.
Toppkraftfas höger – varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
Kraftfas höger – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
Maximal kraft för senaste varv	Den maximala uteffekten för det senast slutförda varvet.
NP för senaste varv	Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.
Kraft för senaste varv	Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.
Toppkraftfas vänster	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas vänster	Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Max. Kraft	Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.
NP	Normalized Power för den aktuella aktiviteten.
Pedaljämnhet	En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.
PCO	Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.
Kraft	Den aktuella uteffekten i watt. Vid skidåkning måste din enhet vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
Kraft till vikt	Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.
Kraftzon	Det aktuella intervallet för uteffekt baserat på FTP eller egna inställningar.
Toppkraftfas höger	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas höger	Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Tid i zon	Förfluten tid i varje kraftzon.
Tid sittande	Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid sittande, varv	Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.
Tid stående	Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid stående, varv	Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.
TSS	Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.

Namn	Beskrivning
Rundtrampseffektivitet	Mått på hur effektivt cyklisten trampar.
Energi	Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

Vilofält

Namn	Beskrivning
Repetera vid	Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).
Vilotimer	Timern för aktuell vila (simning i bassäng).

Löpdynamik

Namn	Beskrivning
Medel MKT Balans	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.
Medeltid för markkontakt	Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.
Medelförlust av stegfart	Det genomsnittliga måttet på förlust av stegfart för den aktuella aktiviteten.
Medelförlust av stegfart procent	Det genomsnittliga förhållandet mellan förlust av stegfart och hastighet för den aktuella aktiviteten.
Medelsteglängd	Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.
Medelvärde för vertikal rörelse	Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.
Medel Vertikalt Stegförhållande	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.
Markkontakttid, v/h-bal.	Vänster/höger balans för markkontakttid när du springer.
Markkontakttid	Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontakttid beräknas inte när du går.
Markkontakttid balans - Varv	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.
Markkontakttid för varv	Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.
Förlust av stegfart varv	Medelförlust av stegfart för det aktuella varvet.
Förlust av stegfart procent varv	Det genomsnittliga förhållandet mellan förlust av stegfart och hastighet för det aktuella varvet.
Medelsteglängd för aktuellt varv	Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.
Vertikal rörelse för varv	Medelvärdet för vertikal rörelse för det aktuella varvet.
Vertikalt Stegförhållande Varv	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.
Förlust av stegfart	Måttet på förlust av stegfart i centimeter per sekund under löpning.
Förlust av stegfart i procent	Förhållandet mellan förlust av stegfart och hastighet under löpning.
Steglängd	Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.
Vertikal rörelse	Mängden studs under löpningen. Din överkropps vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.
Vertikalt Stegförhållande	Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

Fartfält

Namn	Beskrivning
Medelfart	Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.
Total medelfart	Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.
Medelfart	Medelfarten för den aktuella aktiviteten.
GEN F Ö G	Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
VARV FART ÖVER GRUND	Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuellt varv, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Varvfart	Medelfarten för det aktuella varvet.

Namn	Beskrivning
Fart över grund för senaste varv	Den genomsnittliga färdhastigheten för det senast slutförda varvet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Senaste varv fart	Medelfarten för det senast slutförda varvet.
MAXFART ÖVER GRUND	Den maximala färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Maxfart	Toppfarten för den aktuella aktiviteten.
Fart	Aktuell fart för resan.
SOG	Den faktiska färdhastigheten, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Vertikal fart	Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Staminafält

Namn	Beskrivning
Stamina	Aktuell återstående uthållighet.
Återstående distans	Den aktuella återstående uthållighetens distans på aktuell ansträngningsnivå.
Uthållighetspotential	Potentiell återstående uthållighet.
Återstående tid	Den aktuella återstående uthållighetens tid på aktuell ansträngningsnivå.

Simtagsfält

Namn	Beskrivning
Medeldistans per staktag	Längdskidåkning inomhus. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medeldistans per tag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medeldistans per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Genomsnittligt staktagstempo	Längdskidåkning inomhus. Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
Medelpaddel-/årtagstempo	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
Medelsimtag per längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.
Distans per staktag	Längdskidåkning inomhus. Den tillryggalagda sträckan per tag.
Distans per paddel-/årtag	Paddlingssport. Den tillryggalagda sträckan per tag.
Simtagsintervall/Längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.
Intervallsimtagstyp	Aktuell tagtyp för intervallet.
Varvdistans per staktag	Längdskidåkning inomhus. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Varvdistans per tag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Varvdistans per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Staktagstempo, varv	Längdskidåkning inomhus. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Simtagstempo Varv	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Paddel-/årtagstempo, längd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Staktag, varv	Längdskidåkning inomhus. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Simtag Varv	Simning. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Paddel-/årtag, längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Distans/staktag, senaste varvet	Längdskidåkning inomhus. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
Distans/tag senaste varvet	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
Distans/tag senaste varvet	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.

Namn	Beskrivning
Staktagstempo, senaste varvet	Längdskidåkning inomhus. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Simtagstempo senaste längd	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Pad.-/årtagstempo, senaste längd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Staktag, senaste varvet	Längdskidåkning inomhus. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Senaste längd, simtag	Simning. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Paddel-/årtag, senaste längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Simtag för senaste längd	Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.
Typ av simtag för senaste längd	Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.
Staktagstempo	Längdskidåkning inomhus. Antalet tag per minut (spm).
Simtagstempo	Simning. Antalet tag per minut (spm).
Årtagstempo	Paddlingssport. Antalet tag per minut (spm).
Staktag	Längdskidåkning inomhus. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.
Simtag	Simning. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.
Årtag	Paddlingssport. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Swolf-fält

Namn	Beskrivning
Medel Swolf	Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi*, sidan 38). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.
Intervall-Swolf	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.
Swolf för aktuellt varv	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.
Swolf för senaste varvet	Swolf-poäng för det senast slutförda varvet.
Swolf för senaste längd	Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

Temperaturfält

Namn	Beskrivning
Maxtemp senaste dygnet	Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Lägsta temperatur senaste dygnet	Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Medeltemp	Medeltemperaturen under aktiviteten.
Max. temp	Maxtemperaturen under aktiviteten.
Min. temp	Minimitemperaturen under aktiviteten.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en tempe™ sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperatur-data.

Tidursfält

Namn	Beskrivning
Genomsnittlig varvtid	Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.
Medeltid övning	Medeltiden för övning för den aktuella aktiviteten.
Medelpositionstid	Medeltiden för positionen för den aktuella aktiviteten.
Total tid	Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar aktivitetstimern och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.
Beräknad sluttid	Den beräknade sluttiden för den aktuella aktiviteten.

Namn	Beskrivning
Intervalltid	Stopptiden för det aktuella intervallet.
Varvtid	Stopptiden för det aktuella varvet.
Senaste varvtid	Stopptiden för det senast slutförda varvet.
Tid senaste övning	Stopptiden för den senast slutförda övningen.
Sista positionens tid	Stopptiden för den senast slutförda positionen.
Dags att röra på sig	Stopptiden för den aktuella övningen.
Färdtid	Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.
Totalt före/efter	Den totala tiden före eller efter måltempot eller målhastigheten.
Positionstid	Stopptiden för den aktuella positionen.
Tävlingstidur	Den tid som förflutit i den aktuella seglingstävlingen.
Timer för set	Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.
Stopptid	Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.
Simtid	Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.
Timer	Den aktuella tiden för aktivitetstimern.

Träningsfält

Namn	Beskrivning
Rep. kvar	De återstående repetitionerna under ett träningspass.
Varaktighet steg	Den tid eller distans som återstår för steget i träningspasset.
Aktuellt tempo för träningssteg	Det aktuella tempot under steget i träningspasset.
Aktuell fart för träningssteg	Den aktuella hastigheten under steget i träningspasset.
Förfluten tid för träningssteg	Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Garmin®, Garmin-logotypen, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® och Xero® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. 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™, och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google LLC. Apple®, iPhone® och iTunes® är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerade i USA och andra länder. Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Di2™ är ett varumärke som tillhör Shimano, Inc. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens av Apple Inc. NOAA® är ett registrerat tjänstemärke som tillhör National Oceanic and Atmospheric Administration. Overwolf™ är ett varumärke som tillhör Overwolf Ltd. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peaksware, LLC. USB-C® är ett registrerat varumärke som tillhör USB Implementers Forum. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.