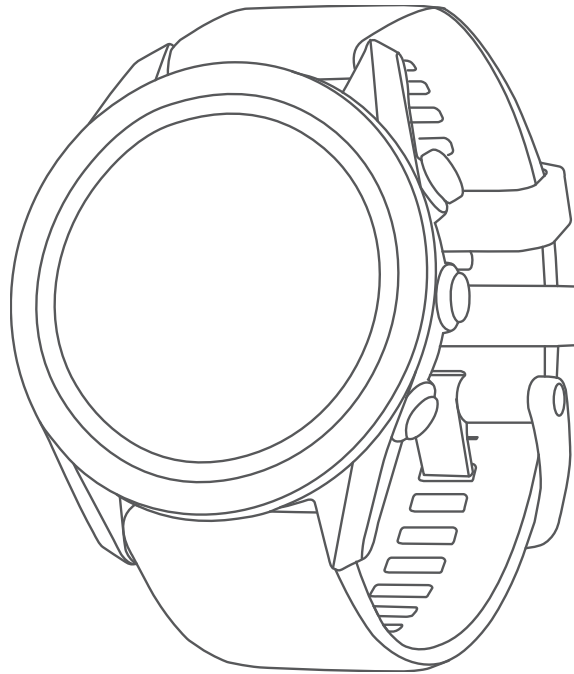


GARMIN®



APPROACH® S62

Brugervejledning

© 2022 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® og QuickFit® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, der er registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™ og tempe™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Handicap Index® og Slope Rating® er registrerede varemærker tilhørende United States Golf Association. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. iPhone® og Mac® er registrerede varemærker tilhørende Apple Inc. i USA og andre lande. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A03680

Indholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| Indholdsfortegnelse | |
| Introduktion | 1 |
| Oversigt over enheden..... | 1 |
| Sådan kommer du i gang..... | 1 |
| Brug urets funktioner..... | 1 |
| Parring med din smartphone..... | 2 |
| Opladning af enheden..... | 2 |
| Produktopdateringer..... | 2 |
| Opsætning af Garmin Express..... | 3 |
| Golfspil | 3 |
| Visning af hul..... | 3 |
| Tilstand med store tal..... | 4 |
| Golfmenu..... | 5 |
| Hazarder og layups..... | 5 |
| Visning af hazarder og layups i tilstanden med store tal..... | 5 |
| Måling af distance ved hjælp af Touch Targeting..... | 6 |
| PlaysLike Afstandsikoner..... | 6 |
| Visning af greenen..... | 6 |
| Virtual Caddie..... | 7 |
| Ændring af kølleanfaling..... | 7 |
| Anmodning om en kølleanfaling manuelt..... | 7 |
| Ændring af huller..... | 8 |
| Scoring..... | 8 |
| Aktiver registrering af statistik..... | 8 |
| Sådan ændrer du scoremetoden..... | 8 |
| Sådan aktiverer du handicapscore..... | 9 |
| Visning af retningen til flaget..... | 9 |
| Visning af vindhastighed og -retning.... | 9 |
| Visning af rundeoplysninger..... | 9 |
| Måling af et slag med Garmin AutoShot..... | 10 |
| Visning af Garmin AutoShot i tilstanden med store tal..... | 10 |
| Manuel tilføjelse af et slag..... | 10 |
| Visning af slaghistorik..... | 10 |
| Visning af køllestatistik..... | 11 |
| Sådan gemmer du en position..... | 11 |
| Afslutning af en runde..... | 11 |
| Svingtempo | 11 |
| Det ideelle svingtempo..... | 12 |
| Analyse af dit svingtempo..... | 12 |
| Visning af tipsekvens | 13 |
| Connectede funktioner | 13 |
| Aktivering af Bluetooth meddelelser.... | 13 |
| Visning af meddelelser..... | 13 |
| Modtagelse af et indgående telefonopkald..... | 14 |
| Administration af meddelelser..... | 14 |
| Brug af Må ikke forstyrres-tilstand... | 14 |
| Deaktivering af Bluetooth Smartphone- tilslutning..... | 14 |
| Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer..... | 14 |
| Sådan finder du en bortkommet mobil enhed..... | 14 |
| Garmin Golf app..... | 15 |
| Automatiske baneopdateringer..... | 15 |
| Garmin Connect..... | 15 |
| Brug af smartphone-apps..... | 15 |
| Sådan bruger du Garmin Connect på computeren..... | 16 |
| Connect IQ funktioner..... | 16 |
| Sådan downloades Connect IQ funktioner..... | 16 |
| Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren..... | 16 |
| Garmin Pay™ | 16 |
| Opsætning af din Garmin Pay Wallet... | 17 |
| Betaling for et køb med dit ur..... | 17 |
| Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog..... | 17 |
| Administration af dine Garmin Pay kort..... | 18 |
| Ændring af din Garmin Pay adgangskode..... | 18 |
| Widgets | 18 |
| Visning af widgets..... | 19 |
| Sådan tilpasser du widget-sløjfen.... | 19 |
| Pulsvariation og stressniveau..... | 19 |
| Brug af widget til stressniveau..... | 20 |
| Body Battery..... | 20 |
| Visning af Body Battery widgets..... | 20 |
| Tips til forbedrede Body Battery data..... | 20 |

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| Pulsmålerfunktioner..... | 20 | Indstillinger for meddelelser og alarmer..... | 32 |
| Håndledsbaseret puls..... | 21 | Deaktivering af aktivitetstracking..... | 32 |
| Sådan bæres enheden..... | 21 | Systemindstillinger..... | 33 |
| Tip til uregelmæssige pulsdata..... | 21 | Indstillinger for baggrundsbelysning..... | 33 |
| Visning af pulsmåler-widjet..... | 22 | Tidsindstillinger..... | 33 |
| Indstilling af alarm ved unormal puls..... | 22 | Ændring af måleenhed..... | 33 |
| Send puls til Garmin enheder..... | 22 | Avancerede indstillinger..... | 34 |
| Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler..... | 23 | Trådløse sensorer..... | 34 |
| Om puls zoner..... | 23 | Parring af dine trådløse sensorer..... | 34 |
| Indstilling af dine puls zoner..... | 23 | Køllesensorer..... | 34 |
| Udregning af pulszone..... | 23 | Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence..... | 34 |
| Måling af iltmætning..... | 24 | Fodsensoren..... | 34 |
| Få målinger af iltmætning..... | 24 | Forbedring af fodsensorens kalibrering..... | 35 |
| Sådan aktiverer du Pulse Ox- søvnregistrering..... | 24 | tempe™..... | 35 |
| Tip til uregelmæssige data for iltmætning..... | 24 | Enhedsoplysninger..... | 35 |
| Aktiviteter og apps..... | 24 | Udskiftning af QuickFit® remmene..... | 35 |
| Start af aktivitet..... | 25 | Specifikationer..... | 36 |
| Tip til registrering af aktiviteter..... | 25 | Vedligeholdelse af enheden..... | 36 |
| Stop en aktivitet..... | 25 | Rengøring af enheden..... | 36 |
| Indendørs aktiviteter..... | 25 | Langtidsopbevaring..... | 36 |
| Kalibrering af distance på løbebånd..... | 25 | Visning af enhedsoplysninger..... | 36 |
| Svøm en tur i poolen..... | 26 | Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label.... | 37 |
| Udendørsaktiviteter..... | 26 | Datahåndtering..... | 37 |
| Visning af skiløbeture..... | 26 | Sletning af filer..... | 37 |
| Ur-apps..... | 27 | Fejlfinding..... | 37 |
| Brug af stopur..... | 27 | Maksimering af batterilevetiden..... | 37 |
| Brug af nedtællingstimeren..... | 27 | Min enhed kan ikke finde golfbaner i nærheden..... | 37 |
| Indstilling af en alarm..... | 27 | Er min smartphone kompatibel med min enhed?..... | 37 |
| Registrering af aktivitet..... | 27 | Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden..... | 38 |
| Automatisk mål..... | 27 | Min enhed viser det forkerte sprog..... | 38 |
| Søvnregistrering..... | 27 | Min enhed viser de forkerte måleenheder..... | 38 |
| Tilpasning af din enhed..... | 28 | Genstart dit ur..... | 38 |
| Ændring af urskiven..... | 28 | Gendannelse af alle standardindstillinger..... | 38 |
| Golfindstillinger..... | 28 | Modtagelse af satellitsignaler..... | 39 |
| Tilpasning af listen over aktiviteter og apps..... | 29 | | |
| Indstillinger for aktiviteter og apps..... | 30 | | |
| Tilpasning af skærbilleder..... | 30 | | |
| Alarmer..... | 31 | | |
| Indstilling af din brugerprofil..... | 32 | | |

| | |
|---|----|
| Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen..... | 39 |
| Registrering af aktivitet..... | 39 |
| Mit daglige antal skridt vises ikke.... | 39 |
| Min skridttæller lader ikke til at være præcis..... | 39 |
| Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens..... | 39 |
| Mine minutter med høj intensitet blinker..... | 40 |
| Sådan får du flere oplysninger..... | 40 |

Appendiks..... 40

| | |
|--------------------------------|----|
| Datafelter..... | 40 |
| Hjulstørrelse og -omkreds..... | 43 |
| Symboldefinitioner..... | 44 |

Introduktion

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Oversigt over enheden





- ① **Touchscreen:** Stryg eller tryk.
- ② **Handlingsknap:** Tryk for at starte en runde golf.
Tryk for at starte en aktivitet eller app.
- ③ **Menuknap:** Tryk for at tænde enheden.
Tryk for at få vist kontrolmenuen og urets indstillinger.
Tryk og hold nede for at slukke enheden.
- ④ **Tilbage-knap:** Tryk for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.

Sådan kommer du i gang

Når du bruger uret første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere det og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- 1 Tryk på **Menu** for at tænde uret (*Oversigt over enheden, side 1*).
- 2 Besvar enhedens meddelelser om dit foretrukne sprog, måleenheder og driverafstand.
- 3 Par din smartphone (*Parring med din smartphone, side 2*).
Når du parrer din smartphone, får du adgang til den virtuelle caddie, aktuelle vinddata, synkronisering af scorekort og meget mere.
- 4 Oplad enheden helt, så du har nok opladning til en runde golf (*Opladning af enheden, side 2*).

Brug urets funktioner

- På urskiven skal du stryge op for at rulle gennem enhedens widgets.
Uret leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Der er flere widgets tilgængelige, når du parrer dit ur med en smartphone.
- Tryk på handlingsknappen, og vælg   for at starte en aktivitet eller åbne en app.
- Tryk på **Menu**, og vælg **Indstillinger** for at justere indstillingerne, tilpasse urskiven og parre trådløse sensorer.

Parring med din smartphone

Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner i Approach enheden, skal den parres direkte via Garmin Golf™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din smartphone.

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Golf appen.
- 2 Vælg en indstilling for at aktivere parringstilstand på din enhed:
 - Under den indledende opsætning skal du vælge ✓, når du bliver bedt om at parre med din smartphone.
 - Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, skal du trykke på **Menu** og vælge **Indstillinger > Par telefon**.
- 3 Fra ☰ eller ●●● i appen, skal du vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed**, og følge instruktionerne i appen for at fuldføre parringsprocessen.

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen i appendikset.

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.
- 3 Oplad enheden helt.

Produktopdateringer

Installer Garmin Express™ (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Golf appen på din smartphone.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin® enheder:

- Softwareopdateringer
- Baneopdateringer
- Data uploades til Garmin Golf
- Produktregistrering

Opsætning af Garmin Express

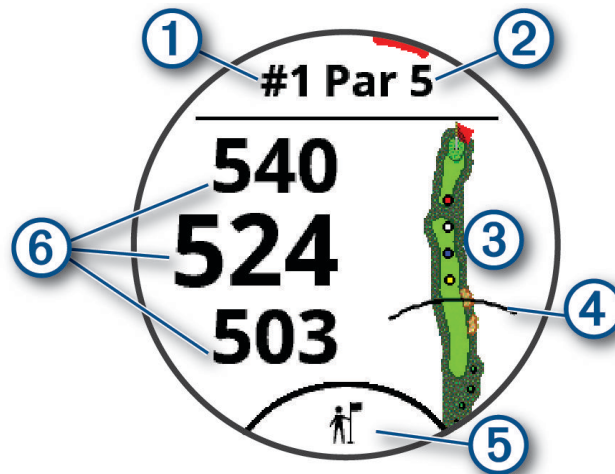
- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Golfspil

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg **Spil golf**.
Enheden finder satellitter, beregner din position og vælger en bane, hvis der kun er én bane i nærheden.
- 3 Hvis banelisten vises, skal du vælge en bane fra listen.
- 4 Vælg ✓ for at holde styr på resultaterne.
- 5 Vælg et tee-sted.

Visning af hul

Enheden viser det hul, du aktuelt er i gang med at spille, og skifter automatisk, når du bevæger dig til et nyt hul. Hvis du ikke befinder dig på et hul (f.eks. i klubhuset), er enheden som standard hul 1. Du kan ændre hullet manuelt (*Ændring af huller, side 8*).

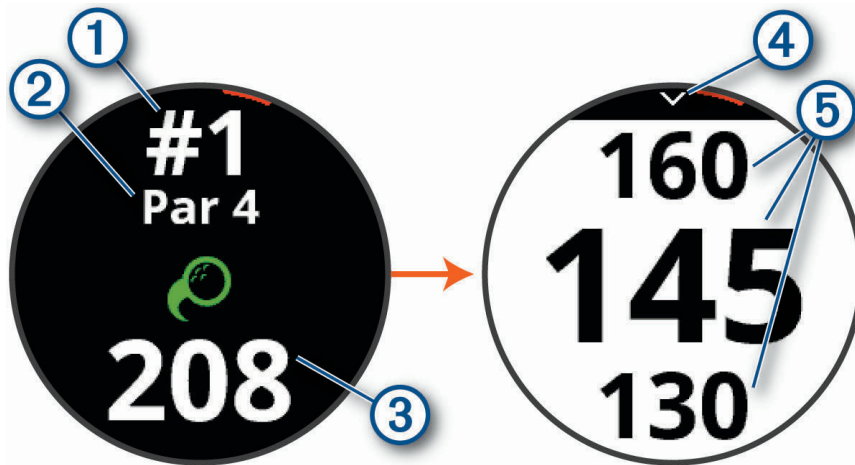


- ①: Aktuelt hulnummer.
- ②: Par for hullet.
- ③: Kort over hullet.
Du kan trykke for at få vist hazarder og layups (*Hazarder og layups, side 5*).
- ④: Driverdistance fra tee-sted.
- ⑤: Virtual caddie køllebefaling (*Virtual Caddie, side 7*).
- ⑥: Afstand til greenens forreste, midterste og bagerste del.
Du kan trykke på for at få vist PlaysLike afstanden (*PlaysLike Afstandsikoner, side 6*).

Tilstand med store tal

Du kan ændre størrelsen på de tal, der vises på skærbilledet til visning af hullet.

Tryk på **Menu**, og vælg **Indstillinger** > **Golfindstillinger** > **Store tal**.



- | | |
|---|---|
| ① | Aktuelt hulnummer. Du kan trykke for at få vist afstandene til greenen. |
| ② | Par for hullet. |
| ③ | Afstand fra slagpositionen. |
| ④ | Pil, du kan trykke på for at komme tilbage til det forrige skærbillede. |
| ⑤ | Afstand til greenens forreste, midterste og bagerste del. Du kan trykke på for at få vist PlaysLike afstanden (<i>PlaysLike Afstandsikoner, side 6</i>). |

Golfmenu

Under en runde kan du trykke handlingsknappen for at få adgang til yderligere funktioner i golfmenuen.

Se Green: Giver dig mulighed for at flytte flagplaceringen for at få en mere præcis afstandsmåling (*Visning af greenen, side 6*).

Farer og layups: Viser hazarder og layups for det aktuelle hul (*Hazarder og layups, side 5*). Viser, når tilstanden med store tal er aktiveret.

Spørg caddie: Anmoder om en køllebefaling fra den virtuelle caddie (*Virtual Caddie, side 7*). Viser, når Virtual Caddie-indstillingen er sat til Manuel, eller når tilstanden med store tal er aktiveret.

Skift hul: Giver dig mulighed for at skifte hul manuelt (*Ændring af huller, side 8*).

Skift green: Giver dig mulighed for at skifte green, når der er mere end én green til et hul.

Scorekort: Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 8*).

PinPointer: Åbner et kompas, der viser retningen til greenen (*Visning af retningen til flaget, side 9*).

Vind: Åbner en markør, der viser vindretningen og -hastigheden i forhold til flaget (*Visning af vindhastighed og -retning, side 9*).

Rundeinfo: Viser dine oplysninger om score, statistik og skridt (*Visning af rundeoplysninger, side 9*).

Seneste slag: Viser afstanden for det forrige slag, der er registreret med Garmin AutoShot™ funktionen (*Visning af slaghistorik, side 10*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Manuel tilføjelse af et slag, side 10*).

Køllestatistik: Viser din statistik med hver kølle (*Visning af køllestatistik, side 11*). Viser, når du parrer Approach CT10 sensorer eller aktiverer indstillingen Køllemeddelelse.

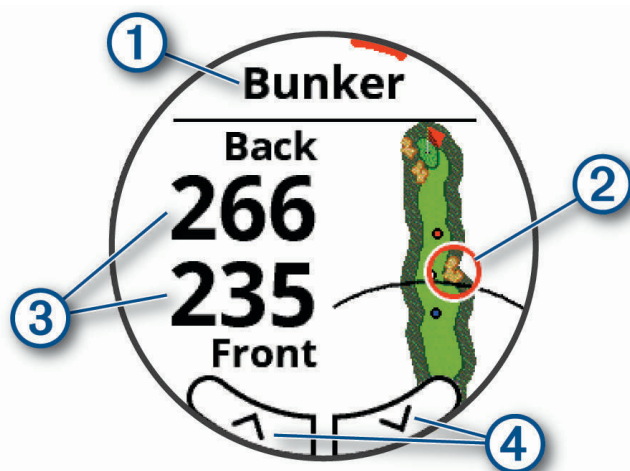
Gem position: Giver dig mulighed for at gemme en position, f.eks. en genstand eller en forhindring, for det aktuelle hul (*Sådan gemmer du en position, side 11*).

Solopgang & solnedgang: Viser tidspunkter for solopgang, solnedgang og tusmørke for den aktuelle dag.

Afslut runde: Afslutter den aktuelle runde (*Afslutning af en runde, side 11*).

Hazarder og layups

Du kan trykke på kortet for at få vist hazarder og layups for det aktuelle hul.



①: Typen af hazard eller layup-afstand.

②: Den markerede placering af hazarden eller layup.

③: Afstanden til layuppet eller til forreste eller bagerste del af hazarden.

④: Pile, som du kan trykke på for at se andre hazarder eller layups for hullet.

Visning af hazarder og layups i tilstanden med store tal


1 Tryk på handlingsknappen.

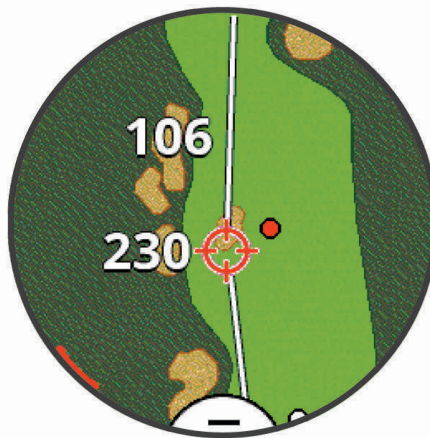
2 Vælg **Farer og layups**.

Enheden viser hazarder og layups for det aktuelle hul (*Hazarder og layups, side 5*).



Måling af distance ved hjælp af Touch Targeting

Mens du spiller et spil, kan du ved hjælp af Touch Targeting måle distancen til et hvilket som helst punkt på kortet.

- 1 Tryk på kortet for at få vist hazards og layups for det aktuelle hul.
- 2 Tryk på kortet på skærbilledet med hazards og layups for at zoome ind.
- 3 Tryk for at placere mål cirkel .




Du kan få vist distancen fra din aktuelle position til målcirklen og fra målcirklen til flagplaceringen.

- 4 Tryk om nødvendigt på  eller  eller for at zoome ind.

PlaysLike Afstandsikoner

PlaysLike Afstandsfunktionen indregner højdeændringer på banen ved at vise den justerede afstand til greenen. Under en runde kan du trykke på en afstand til greenen for at få vist PlaysLike afstanden.


: Afstanden synes længere end forventet på grund af ændringer i højden.

: Afstanden er som forventet.

: Afstanden synes kortere end forventet på grund af ændringer i højden.

Visning af greenen

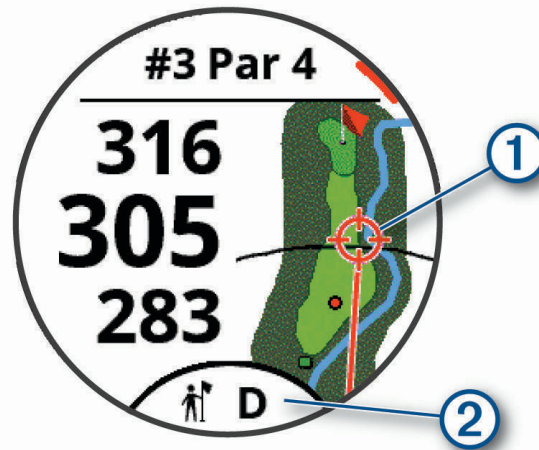
Mens du spiller en runde, kan du se nærmere på greenen og flytte flaget for at få en mere nøjagtig afstandsmåling.

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg **Se Green**.
- 3 Tryk på eller træk i  for at ændre flagplaceringen.

Distancerne på skærbilledet for visning af hul opdateres for at afspejle den nye flagplacering. Flagplaceringen gemmes kun for den aktuelle runde.

Virtual Caddie

Før du kan bruge den virtuelle caddie, skal du spille fem runder med Approach CT10 sensorer eller aktivere indstillingen Køllemeddelelse (*Golfindstillinger, side 28*) og uploade dine scorecards. For hver runde skal du oprette forbindelse til en parret smartphone med Garmin Golf appen. Den virtuelle caddie viser anbefalinger baseret på hullet, vinddata og dine tidligere præstationer med hver kølle.



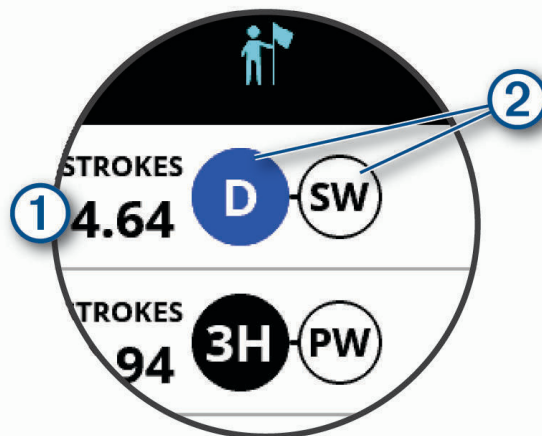
①: Den anbefalede sigteretning.

②: Kølleanbefalingen for slaget. Du kan trykke på ikonet for at få vist flere kølleindstillinger.

Ændring af kølleanbefaling

1 Vælg .

Enheden viser det beregnede gennemsnitlige antal slag ① for de anbefalede køller ②.



2 Vælg en anden kølleanbefaling.

Kortet opdateres for at vise det nye slagretningsmål.

BEMÆRK: Enheden genberegner automatisk kølleanbefalingen, efterhånden som du går gennem banen. Du kan vælge **Genbereg**n for at opdatere kølleanbefalingen manuelt.

Anmodning om en kølleanbefaling manuelt

Du kan anmode om en kølleanbefaling manuelt, når Virtual Caddie-indstillingen er sat til Manuel, eller når indstillingen til store tal er aktiveret.

1 Tryk på handlingsknappen.

2 Vælg **Spørg caddie**.

Enheden viser den anbefalede sigteretning og kølleanbefalingen til slaget.

Ændring af huller

Du kan ændre huller manuelt fra skærbilledet til visning af hullet.

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg **Skift hul**.
- 3 Vælg **+** eller **-**.

Scoring

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg **Scorekort**.
BEMÆRK: Hvis scoring ikke er aktiveret, kan du vælge Start scoring.
- 3 Vælg et hul.
- 4 Vælg **-** eller **+** for at indstille scoren.

Aktiver registrering af statistik

Når du aktiverer Stat tracking på enheden, kan du se din statistik for den aktuelle runde ([Visning af rundeoplysninger, side 9](#)). Du kan sammenligne baner og registrere forbedringer ved hjælp af Garmin Golf appen.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Golfindstillinger > Stat Tracking**.

Registrering af statistik

Før du kan optage statistik, skal du aktivere statistiksporing ([Aktiver registrering af statistik, side 8](#)).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Indtast det samlede antal slag, inklusive put, og vælg **Næste**.
- 3 Indtast antallet af put, og vælg **Næste**.
BEMÆRK: Antal put bruges kun til statistisk registrering og øger ikke din score.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
BEMÆRK: Hvis du befinder dig på et par 3-hul eller bruger Approach CT10 sensorer, vises oplysninger om fairway ikke.
 - Hvis bolden ramte fairwayen, skal du vælge **↑**.
 - Hvis din bold ikke ramte fairwayen, skal du vælge **↶** eller **↷**.
- 5 Indtast om nødvendigt antallet af strafslag.

Sådan ændrer du scoremetoden

Du kan ændre den metode, som enheden bruger til at gemme score.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Golfindstillinger > Scoremetode**.
- 3 Vælg en scoremetode.

Om Stableford-score

Når du vælger Stableford-scoremetoden (*Sådan ændrer du scoremetoden, side 8*), tildeles antal point baseret på antallet af slag, der er brugt i forhold til par. Ved slutningen af hver runde vinder den højeste score. Enheden tildeler point som angivet af United States Golf Association.

Scorekortet for et spil med Stableford-score viser point i stedet for slag.

| Point | Antal slag brugt i forhold til par |
|-------|------------------------------------|
| 0 | 2 eller flere over |
| 1 | 1 over |
| 2 | Par |
| 3 | 1 under |
| 4 | 2 under |
| 5 | 3 under |

Sådan aktiverer du handicapscore

1 Tryk på **Menu**.

2 Vælg **Indstillinger > Golfindstillinger > Handicapscore**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Lokalt handicap** for at angive det antal slag, som skal trækkes fra spillerens samlede score.
- Vælg **Indeks/hældning** for at indtaste spillerens Handicap Index® for at beregne et banehandicap for spilleren.

BEMÆRK: Slope Rating® beregnes automatisk ud fra dit valg af tee-sted.

Antallet af handicapslag vises som prikker på skærmbilledet med oplysninger om hullet. Scorecard viser din score justeret efter handicap for runden.

Visning af retningen til flaget

Funktionen PinPointer er et kompas, der giver retningshjælp, når du ikke kan se greenen. Denne funktion kan hjælpe dig med at placere dit slag, selv når du befinder dig mellem træer eller i en dyb sandgrav.

BEMÆRK: Brug ikke funktionen PinPointer, mens du er i en golfbil. Interferens fra golfbilen kan påvirke kompassets nøjagtighed.

1 Tryk på handlingsknappen.

2 Vælg **PinPointer**.

Pilen peger på flagplaceringen.

Visning af vindhastighed og -retning

Vindfunktionen er en markør, der viser vindhastigheden og -retningen i forhold til flaget. Vindfunktionen kræver en forbindelse til Garmin Golf appen.

1 Tryk på handlingsknappen.

2 Vælg **Vind**.

Pilen peger i vindretningen i forhold til pinden.

Visning af rundeoplysninger

Under en runde kan du se din score, statistik og skridt.

1 Tryk på handlingsknappen.

2 Vælg **Rundeinfo**.

3 Swipe op.

Måling af et slag med Garmin AutoShot

Hver gang du udfører et slag langs fairwayen, registrerer enheden din slaglængde, så du kan få den vist senere. (*Visning af slaghistorik, side 10*). Put registreres ikke.

- 1 Når du spiller golf, skal du bære enheden på dit primære håndled for bedre registrering af slag.
Når enheden registrerer et slag, vises din distance fra slagstedet på bjælken ① øverst på skærmen.



TIP: Du kan trykke på bjælken for at skjule den i 10 sekunder.

- 2 Slå dit næste slag.
Enheden registrerer afstanden for dit sidste slag.

Visning af Garmin AutoShot i tilstanden med store tal

- 1 Når du spiller golf, skal du bære enheden på dit primære håndled for bedre registrering af slag.
Når enheden registrerer et slag, optages din afstand fra slagpositionen.
- 2 Tryk på pilen øverst på skærmen for at få vist afstanden for dit sidste slag.
- 3 Slå dit næste slag.

Manuel tilføjelse af et slag

Du kan tilføje et slag manuelt, hvis enheden ikke registrerer det. Du skal tilføje slaget fra det sted, hvor slaget blev misset.

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg **Seneste slag > Tilføj slag**.
- 3 Vælg ✓ for at starte et nyt slag fra din aktuelle position.

Visning af slaghistorik

- 1 Tryk på handlingsknappen, når du har spillet et hul.
- 2 Vælg **Seneste slag** for at få vist oplysninger om dit seneste slag.
BEMÆRK: Du kan få vist distancer for alle slag, der registreres i den aktuelle runde. Du kan om nødvendigt manuelt tilføje et slag (*Manuel tilføjelse af et slag, side 10*).
- 3 Vælg **Se flere** for at få vist oplysninger om hvert slag for et hul.

Visning af køllestatistik

Under en runde kan du få vist din køllestatistik, f.eks. oplysninger om distance og nøjagtighed.

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg **Køllestatistik**.
- 3 Vælg en kølle.
- 4 Swipe op.

Sådan gemmer du en position

Mens du spiller en runde, kan du gemme op til fire positioner på hvert hul. Det er praktisk at gemme en position for at registrere genstande eller forhindringer, der ikke vises på kortet. Du kan få vist afstanden mellem disse positioner fra skærmbilledet for hazarder og layups (*Hazarder og layups, side 5*).

- 1 Stå på den position, du vil gemme.
BEMÆRK: Du kan ikke gemme en position, som er langt fra det hul, der er valgt i øjeblikket.
- 2 Tryk på handlingsknappen.
- 3 Vælg **Gem position**.
- 4 Vælg en betegnelse for positionen.

Afslutning af en runde

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg **Afslut runde**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Tryk på din score for at få vist din statistik og oplysninger om runden.
 - Hvis du vil gemme runden og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Gem**.
 - Hvis du vil redigere dit scorecard, skal du vælge **Redig. score**.
 - Hvis du vil slette runden og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Slet**.
 - Hvis du vil sætte runden på pause og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Pause**.

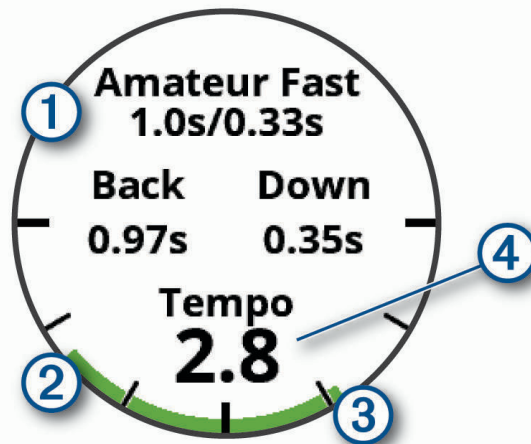
Svingtempo

Svingtempo-appen hjælper dig med at udføre et mere ensartet sving. Enheden måler og viser din tid for bagudrettet sving og nedsving. Enheden viser også tempoet i dit sving. Svingtempoet er tiden for det bagudrettede sving divideret med tiden for nedsvinget, udtrykt som et forhold. Forholdet 3 til 1, eller 3.0, er det ideelle svingtempo baseret på studier af professionelle golfspillere.

Det ideelle svingtempo

Du kan opnå det ideelle 3.0 tempo ved at bruge forskellig timing for dit sving, eksempelvis 0,7 sekunder/0,23 sekunder eller 1,2 sekunder/0,4 sekunder. Hver golfspiller har et unikt svingtempo baseret på deres evner og erfaring. Garmin giver seks forskellige muligheder for timing.

Enheden viser en graf, der angiver, om dine tider for bagudrettet sving eller nedsving er for hurtige, for langsomme eller lige tilpas til den valgte timing.



| | |
|---|---|
| ① | Timingvalg (forhold mellem bagudrettet sving og nedsving) |
| ② | Tid for bagudrettet sving |
| ③ | Tid for nedsving |
| ④ | Dit tempo |
| ■ | God timing |
| ■ | For langsomt |
| ■ | For hurtigt |

For at finde din ideelle svingtiming skal du starte med den mest langsomme timing og prøve den på et par sving. Når tempografen er konstant grøn for både dit bagudrettede sving og nedsving, kan du rykke op til den næste timing. Når du finder en timing, som passer dig godt, kan du bruge den til at opnå mere ensartede sving og præstationer.

Analyse af dit svingtempo

Du skal ramme en bold for at kunne se dit svingtempo.

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg > **Svingtempo**.
- 3 Tryk på handlingsknappen for at se menuen.
- 4 Vælg **Svinghastighed**, og vælg en indstilling.
- 5 Gennemfør et fuldt sving, og ram bolden.
Enheden viser din svinganalyse.

Visning af tipsekvens

Den første gang du bruger svingtempo-appen, viser enheden en række tips for at forklare, hvordan dit sving analyseres.

- 1 Fra **Svingtempo** appen skal du trykke på handlingsknappen.
- 2 Vælg **Tip**.
- 3 Tryk på skærmen for at få vist det næste tip.

Connectede funktioner

Connectede funktioner er tilgængelige for din Approach enhed, når du opretter forbindelse mellem enheden og en kompatibel smartphone med Bluetooth teknologi. Visse funktioner kræver, at du installerer Garmin Connect™ appen på den tilsluttede smartphone. Gå til www.garmin.com/apps for at få yderligere oplysninger.

Telefonmeddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Approach enhed.

Aktivitetsoverførsel til Garmin Connect: Sender automatisk din aktivitet til din Garmin Connect konto, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

Connect IQ™: Giver dig mulighed for at udvide enhedens funktioner med nye urskiver, widgets, apps og datafelter.

Find min telefon: Finder din mistede smartphone, der er parret med din Approach enhed og er inden for rækkevidde.

Find min enhed: Finder din mistede Approach enhed, der er parret med din smartphone, og som er inden for rækkevidde.

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din Approach enhed med en kompatibel mobil enhed (*Parring med din smartphone, side 2*).

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Meddelelser og alarmer > Smart Notifications**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil angive præferencer for meddelelser, der vises under en aktivitet, skal du markere **Under aktivitet**.
 - Hvis du vil angive præferencer for meddelelser, der vises i urtilstand, skal du vælge **Ikke under aktiv..**
 - Hvis du vil angive det tidsrum, som alarmerne for en ny meddelelse vises på skærmen, skal du vælge **Timeout**.

Visning af meddelelser


- 1 Fra urskiven skal du stryge op for at få vist widget'en med meddelelser.
- 2 Tryk på widget'en for at se flere oplysninger.
- 3 Vælg en meddelelse.
Du kan trykke på skærmen for at få vist hele meddelelsen.
- 4 Stryg opad for at se valgmulighederne for meddelelser.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil følge op på en meddelelse, skal du vælge en handling, f.eks. **Afslut** eller **Svar**.
De tilgængelige handlinger afhænger af meddelelsetypen og telefonens operativsystem. Når du afviser en meddelelse på din telefon eller Approach enhed, vises den ikke længere i widgetten.
 - Tryk på **Retur** for at vende tilbage til listen over meddelelser.


Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede smartphone, viser Approach enheden navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.

- Hvis du vil besvare opkaldet, skal du vælge .

BEMÆRK: Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede smartphone.

- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge .

- Hvis du vil afvise et opkald og sende en tekstbesked som svar, skal du vælge  og vælge en meddelelse på listen.

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis enheden er tilsluttet en Android™ smartphone.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din Approach S62 enhed.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du bruge iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android smartphone, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Meddelelser**.

Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå baggrundslys og vibrationsalarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

BEMÆRK: Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Må ikke forstyrres**.

Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger**.
- 3 Vælg til/fra-tasten **Telefon** for at deaktivere Bluetooth smartphone-forbindelsen på din Approach enhed.
Se i brugervejledningen til din mobile enhed for at deaktivere Bluetooth trådløs teknologi på din mobile enhed.

Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer

Du kan indstille Approach S62 enheden til at advare dig, når din parrede smartphone forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.

BEMÆRK: Smartphone- forbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Meddelelser og alarmer > Telefonforbindelse**.
- 3 Vælg dine meddelelsespræferencer.

Sådan finder du en bortkommet mobil enhed

Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet mobil enhed, der er parret ved hjælp af Bluetooth teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg  > **Find telefon**.

Approach enheden begynder at søge efter din mobile enhed. Der lyder en akustisk alarm på din mobile enhed, og Bluetooth signalstyrken vises på Approach enhedens skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din mobile enhed.

- 3 Vælg **Retur** for at stoppe søgningen.

Garmin Golf app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din kompatible Garmin enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 41.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere.

Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Golf appen fra app-butikken på din smartphone.

Automatiske baneopdateringer

Din Approach enhed har automatiske baneopdateringer med Garmin Golf appen. Når du opretter forbindelse mellem enheden og din smartphone, opdateres de golfbaner, du bruger oftest, automatisk.

Garmin Connect

Når du parrer din enhed med din smartphone ved hjælp af Garmin Golf appen, oprettes der automatisk en Garmin Connect konto. Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Connect appen fra app store på din smartphone.

Din Garmin Connect konto gør det muligt for dig at spore dine resultater og få kontakt med dine venner. Den giver jer værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Du kan registrere begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, køreture, svømning med mere.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med tidtagning med enheden, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

Analysér dine data: Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om dine fitness- og udendørsaktiviteter, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier, et oversigtskort og tempo og hastighedsdiagrammer. Du kan også få vist brugerdefinerede rapporter.

Hold styr på dine fremskridt: Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

Brug af smartphone-apps

Når du har parret din enhed med din smartphone ([Parring med din smartphone, side 2](#)), kan du bruge appsene Garmin Golf og Garmin Connect til at uploade alle dine data til din Garmin konto.

1 Åbn Garmin Golf eller Garmin Connect appen på din smartphone.

TIP: Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.

2 Anbring enheden inden for 10 m (30 ft.) fra din smartphone.

Din enhed synkroniserer automatisk dine data med din konto.

Opdatering af softwaren ved hjælp af smartphone-apps

Når du har parret din enhed med din smartphone ([Parring med din smartphone, side 2](#)), kan du bruge Garmin Golf og Garmin Connect appsene til at opdatere softwaren til din enhed.

Synkroniser din enhed med en af appsene ([Brug af smartphone-apps, side 15](#)).

Når der er ny tilgængelig software, sender appen automatisk opdateringen til din enhed.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express applikationen forbinder dit kompatible Garmin golfur med din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine scorecards og golfkølledata til Garmin Connect for at udføre omfattende analyser, og du kan dele dine scorecards med dine venner.

- 1 Slut dit Garmin golfur til din computer vha. det medfølgende USB-kabel.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Download og installer Garmin Express applikationen.
- 4 Åbn Garmin Express applikationen, og vælg **Tilføj enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedens software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje enheden (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 16*).

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til enheden.
- 2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble enheden fra din computer.
Enheden installerer opdateringen.

Connect IQ funktioner

Du kan føje Connect IQ funktioner til dit ur fra Garmin og andre udbydere ved hjælp af Connect IQ appen. Du kan tilpasse din enhed med urskiver, datafelter, widgets og enhedsapps.

Urskiver: Giver dig mulighed for at tilpasse urets udseende.

Datafelter: Giver dig mulighed for at downloade nye datafelter, der viser sensor-, aktivitets- og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

Widgets: Angiv oplysninger på et øjeblik, herunder sensordata og meddelelser.

Apps til enhed: Føj interaktive funktioner til dit ur, som f.eks. nye typer fitness- og udendørsaktiviteter.

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre din Approach S62 enhed med din smartphone (*Parring med din smartphone, side 2*).

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Connect IQ appen.
- 2 Vælg din enhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren



- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Garmin Pay™

Funktionen Garmin Pay giver dig mulighed for at bruge dit ur til at betale for køb i udvalgte butikker med kredit- eller hævekort fra et deltagende pengeinstitut.

Opsætning af din Garmin Pay Wallet

Du kan tilføje et eller flere deltagende kredit- eller hævekort til din Garmin Pay Wallet. Gå til garmin.com/garminpay/banks for at finde deltagende pengeinstitutter.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin Pay > Kom i gang**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Betaling for et køb med dit ur

Før du kan bruge dit ur til at betale for køb, skal du konfigurere mindst ét betalingskort.

Du kan bruge dit ur til at betale for indkøb i en deltagende butik.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Tegnebog**.
- 3 Indtast din firecifrede adgangskode.

BEMÆRK: Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, spærres din tegnebog, og du skal nulstille din adgangskode i Garmin Connect appen.

Det senest anvendte betalingskort vises.






- 4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du stryge for at skifte til et andet kort (valgfrit).
- 5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren. Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.
- 6 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

TIP: Når du har indtastet din adgangskode, kan du foretage betalinger uden en adgangskode i 24 timer, så længe du bærer dit ur. Hvis du fjerner uret fra dit håndled eller deaktiverer pulsmåling, skal du indtaste adgangskoden igen, inden du kan foretage en betaling.

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

Du kan føje op til 10 kredit- eller hævekort til din Garmin Pay tegnebog.




- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin Pay >  > Tilføj et kort**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når kortet er tilføjet, kan du vælge kortet på dit ur, når du foretager en betaling.

Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

BEMÆRK: I nogle lande kan de deltagende pengeinstitutter begrænse Garmin Pay funktionerne.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin Pay**.
- 3 Vælg et kort.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspendingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**. Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage indkøb med din Approach S62 enhed.
 - Hvis du vil slette kortet, skal du vælge .

Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen på din Approach S62 enhed, oprette en ny adgangskode og indtaste dine kortoplysninger igen.

- 1 Fra Approach S62 enhedssiden i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin Pay > Skift adgangskode**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med din Approach S62 enhed, skal du indtaste den nye adgangskode.

Widgets

Enheden leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Nogle widgets kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til widget-sløjfen manuelt ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 19](#)).

Body Battery™: Når den bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau de sidste mange timer.

Kalender: Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

Kalorier: Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

Golf: Viser golfscore og statistik for din seneste runde.

Golfstatistik: Viser golfstatistik, der hjælper dig med at holde styr på og forstå forbedringer af dit golfspil.

Puls: Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din gennemsnitlige hvilepuls (RHR).

Intensitetsminutter: Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.

Seneste sport: Viser en kort oversigt over din seneste registrerede sportsaktivitet.

Musikstyring: Giver dig musikafspillerknapper til din smartphone.

Meddelelser: Giver dig besked om indgående opkald, sms-beskeder og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.

Måling af iltmætning: Giver dig mulighed for at foretage en manuel aflæsning af iltmætning.

Skridt: Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.

Stress: Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.

Solopgang og solnedgang: Viser solopgang, solnedgang og tussmørke.

Vejr: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

Visning af widgets

Enheden leveres med adskillige forudinstallerede widgets, og flere funktioner er tilgængelige, når du parrer enheden med en smartphone.

- Fra urskiven skal du stryge op.
- Tryk på touchskærmen for at se yderligere indstillinger og funktioner for en widget.

Sådan tilpasser du widget-sløjfen

1 Fra urskiven skal du stryge op.

2 Vælg **Rediger**.

Aktiverede widgets vises på listen med et **—**, og deaktiverede widgets vises på listen med et **+**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil tilføje en widget, skal du vælge **+**.
- Hvis du vil fjerne en widget, skal du vælge **—**.
- Hvis du vil omarrangere sløjfen, skal du trykke på et aktiveret widget-navn, rulle til den ønskede placering og vælge **✓**.



Pulsvariation og stressniveau

Enheden analyserer din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at bestemme dit generelle stressniveau. Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på dit stressniveau. Intervallet for stressniveau er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en hviletstand, 26 til 50 er lav stresstilstand, 51 til 75 er mellemhøj stress og 76 til 100 er en høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at identificere stressfyldte øjeblikke i løbet af dagen. For at opnå det bedste resultat skal du have enheden på, mens du sover.

Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at se dit stressniveau gennem hele dagen, langsigtede tendenser og yderligere detaljer.

Brug af widget til stressniveau

Widget til stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over din stressniveau de sidste mange timer. Den kan også hjælpe dig igennem en åndedrætsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje widgeten til din widget-sløjfe (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 19*).

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du stryge op for at se widgeten til stressniveau.
- 2 Tryk på widgeten for at starte målingen.
TIP: Hvis du er for aktiv til, at uret kan beregne dit stressniveau, vises der en meddelelse i stedet for et stressniveau. Du kan tjekke dit stressniveau igen efter nogle minutters inaktivitet.
- 3 Swipe opad for at få vist et diagram over dit stressniveau for de sidste mange timer.
Blå søjler angiver perioder med hvile. Gule søjler angiver perioder med stress. Grå søjler angiver perioder, hvor du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.
- 4 Du kan starte en vejtrækningsaktivitet ved at swipe opad og vælge **Ja**.

Body Battery

Din enhed analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery Intervallet er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en mellemstor mængde reserveenergi, 51 til 75 er en stor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en meget stor mængde reserveenergi.

Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer (*Tips til forbedrede Body Battery data, side 20*).

Visning af Body Battery widgets

Body Battery widget viser dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit Body Battery niveau de sidste mange timer.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje widgeten til din widget-sløjfe (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 19*).

- 1 Stryg opad for at se Body Battery widgeten.
- 2 Tryk på widgeten for at få vist et diagram over dit Body Battery niveau de sidste mange timer.
- 3 Swipe opad for at få vist en kombineret graf over dit Body Battery og stressniveau.
- 4 Swipe opad for at se dine Body Battery data siden midnat.

Tips til forbedrede Body Battery data

- Dit Body Battery niveau opdaterer, når du synkroniser din enhed med din Garmin Connect konto.
- For at opnå mere præcise resultater kan du have enheden på, mens du sover.
- Hvile og god søvn oplader dit Body Battery.
- Anstrengende aktiviteter, højt stressniveau og dårlig søvn kan medføre, at dit Body Battery drænes.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

Pulsmålerfunktioner

Din Approach S62 enhed har en håndledsbaseret pulsmåler og er samtidig kompatibel med brystpulsmålere (sælges særskilt). Du kan få vist pulldata på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender enheden brystpulldataene.

Håndledsbaseret puls

Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknoglen.

BEMÆRK: Enheden bør sidde tæt og behageligt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør enheden ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



BEMÆRK: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af enheden.

- Se fejlfindingstippene (*Tip til uregelmæssige pulsdato*, side 21), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning*, side 24 for at få flere oplysninger om sensoren til måling af iltmætning.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af enheden garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulsdato

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

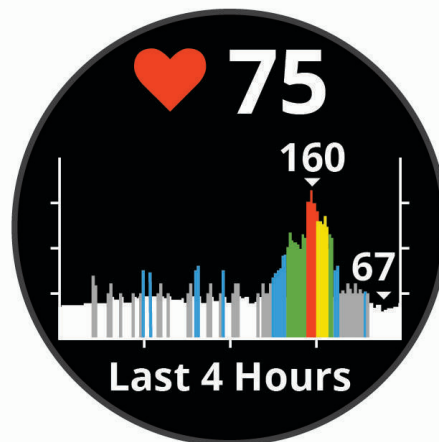
- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af enheden.
- Bær enheden over håndledsknoglen. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Vent, indtil ❤️ ikonet lyser konstant, før du begynder på din aktivitet.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

BEMÆRK: Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

Visning af pulsmåler-widget

- 1 På urskiven skal du stryge op for at se pulswidget. Pulswidget'en viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm).
- 2 Tryk på touchscreenen for at få vist en graf over din puls de sidste fire timer.
Grafen viser din nylige pulsaktivitet, høj og lav hjerterefrekvens og farvekodede søjler for at vise tiden i hver pulszone ([Indstilling af dine pulszoner, side 23](#)).



- 3 Stryg op for at se din gennemsnitlige hvilepuls (RHR) for de sidste syv dage.

Indstilling af alarm ved unormal puls

Du kan indstille enheden til at advare dig, hvis din puls overstiger et vist antal slag pr. minut (bpm) efter en periode med inaktivitet.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Meddelelser og alarmer**.
- 3 Vælg til/fra-knappen **Unormal puls alarm** for at aktivere alarmerne.
- 4 Vælg **Unormal puls alarm > Tærskelv. f advsl..**
- 5 Vælg en tærskelværdi for puls.

Hver gang du overstiger den brugerdefinerede værdi, vises en meddelelse, og enheden vibrerer.

Send puls til Garmin enheder

Du kan sende pulldata fra din Approach enhed og se dem på parrede Garmin enheder. Du kan f.eks. sende pulldata til en Edge® enhed, mens du cykler.

BEMÆRK: Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Puls**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Send under aktivitet** for at sende pulldata under tidsregistrerede aktiviteter ([Start af aktivitet, side 25](#)).
 - Vælg **Send** for at begynde at sende pulldata nu.
- 4 Par din Approach enhed med din Garmin ANT+® kompatibel enhed.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Den håndledsbaserede pulsmåler er aktiveret som standard. Enheden anvender automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en brystpulsmåler med enheden. Brystbaserede pulsdata er kun tilgængelige under en aktivitet.

BEMÆRK: Hvis den håndledsbaserede pulsmåler deaktiveres, bliver funktionen for stressniveau i løbet af dagen, minutter med intensitet og den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveret.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg til/fra-tasten **Puls**.

Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

Indstilling af dine pulszoner

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszoner. Enheden har separate pulszoner for løb og cykling. For at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten skal du angive din maksimale puls. Du kan og indstille hver pulszone. Du kan justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Pulszoner**.
- 3 Vælg **Standard** for at få vist standardværdierne (valgfrit).
Standardværdierne kan anvendes for løb og cykling.
- 4 Vælg **Løb** eller **Cykling**.
- 5 Vælg **Præference > Indstil brugerdef.**
- 6 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.

Udregning af pulszone

| Zone | % af maksimal puls | Opfattet anstrengelse | Fordele |
|------|--------------------|--|---|
| 1 | 50-60 % | Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag | Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress |
| 2 | 60-70 % | Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke | Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen |
| 3 | 70-80 % | Moderat tempo; mere besværligt at snakke | Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning |
| 4 | 80-90 % | Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt | Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed |
| 5 | 90-100 % | Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt | Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke |

Måling af iltmætning

Approach S62 enheden har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress. Enheden måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO₂.

På enheden vil dine målinger af iltmætning vises som SpO₂-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage. Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsmåler- widgeten. Nøjagtigheden af iltmætningsmålingen kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af enheden på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje widgeten til iltmætningsmåling til widget-sløjfen.

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du swipe op for at se widgeten til iltmætningsmåling.
- 2 Tryk på widgeten for at få vist flere oplysninger og starte en iltmætningsmåling.
- 3 Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- 4 Stå stille.

Enheden viser din iltmætning som en procentdel, og en graf over dine iltmætningsmåling og hjertefrekvensværdier for de sidste fire timer.

Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Du kan indstille din enhed til løbende at måle din iltmætning i blodet, mens du sover.

BEMÆRK: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO₂-aflæsninger for søvn.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør > Pulse Ox under søvn**.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikonerem.
- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af enheden.
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

Aktiviteter og apps


Enheden kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer enheden sensordata. Du kan gemme aktiviteter og dele dem med Garmin Connect fællesskabet.

Du kan også tilføje Connect IQ aktiviteter og apps til din enhed ved hjælp af Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner, side 16](#)).

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Start af aktivitet


Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt).

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til enheden er klar.
Enheden er klar, når den har fastlagt din puls, modtager GPS-signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).
- 5 Tryk på handlingsknappen for at starte aktivitetstimeren.
Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet (*Opladning af enheden, side 2*).
- Stryg op eller ned for at se yderligere datasider.

Stop en aktivitet

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Tryk på handlingsknappen for at genoptage din aktivitet.
 - Hvis du vil gemme aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Fuldført** > **Gem**.
 - Hvis du vil slette aktiviteten og vende tilbage til urtilstand, skal du vælge **Fuldført** >  > **Slet**.

Indendørs aktiviteter

Approach enheden kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller indendørs træningsenhed. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 30*).

Når du løber eller går med GPS slukket, beregnes fart, distance og kadence ved hjælp af accelerometeret i enheden. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart, distance og kadence forbedres efter et par udendørs løb eller gåture med GPS.


TIP: Hvis du holder fast i løbebåndets gelændere, reduceres nøjagtigheden. Du kan bruge en fodsensor (tilbehør) til at registrere tempo, distance og kadence.

Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine aktiviteter på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistanzen, efter at du har løbet mindst 1,5 km (1 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistanzen manuelt på hvert løbebånd eller efter hver aktivitet.

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Start af aktivitet, side 25*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil din Approach S62 enhed registrerer mindst 1,5 km.
- 3 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på handlingsknappen og vælge **Fuldført**.
- 4 Kontrollér visningen på løbebåndet for den tilbagelagte afstand.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Når du skal kalibrere første gang, skal du vælge **Gem** og indtaste løbebåndsdistanzen på din enhed.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt efter den første kalibrering, skal du vælge **•••** > **Kalibrer** og indtaste løbebåndsdistanzen på din enhed.

Svøm en tur i poolen

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg  > **Svøm i pool**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille poolstørrelsen til din første aktivitet, skal du vælge størrelsen.
 - Hvis du vil ændre poolstørrelsen, skal du vælge **Poolstørrelse** og vælge størrelsen.
- 4 Tryk på handlingsknappen for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start din aktivitet.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen.
- 6 Tryk på **Retur**, når du hviler dig.
Displayet ændrer farve, og hvileskærbilledet vises.
- 7 Tryk på **Retur** for at genstarte intervaltimeren.
- 8 Når din aktivitet er forbi, trykker du på handlingsknappen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 9 Vælg **Fuldført** > **Gem** for at gemme din aktivitet.

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

Interval: En eller flere på hinanden følgende længder. Et nyt interval starter, når du har hvilet dig.

Tag: Et tag tælles, hver gang den arm, hvor du bærer enheden, gennemfører en hel cyklus.

Swolf: Din swolf-score er summen af tiden for en pool-længde og antallet af tag i den pågældende længde. 30 sekunder plus 15 tag svarer f.eks. til en swolf-score på 45. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

Udendørsaktiviteter

Approach enheden har forudinstallerede apps til udendørsaktiviteter såsom løb og cykling. GPS er aktiveret for udendørs aktiviteter. Du kan tilføje apps ved hjælp af standardaktiviteter såsom kardio eller roning.


Visning af skiløbeture

Enheden registrerer oplysningerne for hver enkelt tur på ski eller snowboard ved hjælp af funktionen til automatisk skiløb. Denne funktion er aktiveret som standard for alpint skiløb og snowboarding. Den registrerer automatisk nye skiløbsture baseret på din bevægelse. Timeren sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig ned ad bakke, og når du sidder i en stolelift. Timeren forbliver på pause, mens du kører i stoleliften. Du kan begynde at bevæge dig ned ad bakke for at genstarte timeren. Du kan få vist oplysninger om turen på pauseskærmen, eller mens timeren kører.






- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Swipe op- eller nedad for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.
Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.

Ur-apps

Brug af stopur





- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg  > **Stopur**.
- 3 Tryk på handlingsknappen for at starte timeren.
- 4 Vælg **Omgang** for at genstarte omgangstimeren.
Den samlede stopurstid fortsætter med at tælle.
- 5 Tryk på handlingsknappen for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg **Nulstil** for at nulstille begge timere.

Brug af nedtællingstimeren

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg  > **Timer** > **Rediger**.
- 3 Vælg  og  for at indstille timeren.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg  for at genstarte timeren automatisk, når den udløber (valgfrit).
- 6 Tryk på handlingsknappen for at starte timeren.
- 7 Tryk på handlingsknappen for at stoppe timeren.
- 8 Vælg **Nulstil** for at nulstille timeren.

Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer. Du kan indstille hver alarm til at indtræffe én gang eller blive gentaget regelmæssigt.

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg  > **Alarm** > **Tilføj ny** > **Tid**.
- 3 Vælg  og  for at indstille tiden.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg **Gentag**, og vælg, hvornår alarmen skal gentages (valgfrit).
- 6 Vælg **Etiket**, og vælg et navn for alarmen (valgfrit).

Registrering af aktivitet

Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål.

Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer enheden automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer og bevægelse under søvn. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 14](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet ([Brug af smartphone-apps, side 15](#)). Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

Tilpasning af din enhed

Ændring af urskiven

Din enhed leveres med adskillige forudindlæste urskiver. Du kan også installere og aktivere en Connect IQ urskive fra Connect IQ butikken ([Connect IQ funktioner, side 16](#)).

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Urskive**.
- 3 Før fingeren opad eller nedad for at se urskiverne.
- 4 Tryk på skærmen for at vælge en urskive.

Golfindstillinger

Tryk på **Menu**, og vælg **Indstillinger > Golfindstillinger** for at tilpasse golfindstillinger og -funktioner.

Scoreindstillinger: Aktiverer scoring.

Stat Tracking: Giver mulighed for detaljeret registrering af statistik, mens du spiller. Du kan også aktivere sporing af straffeslag.

Køllemeddelelse: Viser en meddelelse, der giver dig mulighed for at indstille, hvilken kølle du brugte efter hvert registreret slag.

Scoremetode: Indstiller scoremetoden til slagspil eller Stableford score.

Virtuel caddie: Giver dig mulighed for at vælge automatiske eller manuelle køllebefalinger fra den virtuelle caddie. Viser, når du har spillet fem runder golf, spore dine køller og overfør dine scorekort til Garmin Golf appen.

Handicapscore: Aktiverer handicapscore. Valgmuligheden Lokalt handicap giver dig mulighed for at indtaste det antal slag, der skal trækkes fra din samlede score. Valgmuligheden Indeks/hældning giver dig mulighed for at indtaste dit handicapindeks, så enheden kan beregne dit banehandicap.

Driverdistance: Indstiller den gennemsnitlige afstand, som kuglen bevæger sig fra tee-stedet på dit drive. Driverafstanden vises som en bue på kortet.

Turneringstilstand: Deaktiverer distancefunktionerne PinPointer og PlaysLike. Disse funktioner er ikke tilladte under godkendte turneringer eller baner til beregning af handicap.

Store tal: Ændrer størrelsen på de tal, der vises på skærbilledet til visning af hullet.



Registrer aktivitet: Aktiverer registrering af FIT-aktivitetsfiler for golfaktiviteter. FIT-filer registrerer fitnessoplysninger, der er skræddersyet til Garmin Connect.

Køllesensorer: Giver dig mulighed for at konfigurere dine Approach CT10 køllesensorer.




Tilpasning af listen over aktiviteter og apps

1 Tryk på handlingsknappen.

2 Vælg  > **Rediger**.

Aktiverede aktiviteter og apps vises på listen med et , og deaktiverede aktiviteter og apps vises på listen med et .

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil tilføje en aktivitet eller app, skal du vælge .
- Hvis du vil fjerne en aktivitet eller app, skal du vælge .
- Hvis du vil omarrangere listen, skal du trykke på en aktiveret aktivitet eller et app-navn, rulle til den ønskede placering og vælge .



Indstillinger for aktiviteter og apps

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse hver enkelt forudinstallerede aktivitets-app ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse datasiderne og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

Tryk på handlingsknappen på urskiven, vælg , vælg en aktivitet, og vælg **Indstillinger**.

TIP: Du kan også redigere aktivitetsindstillingerne, mens du træner. Under en aktivitet skal du trykke på **Menu**, vælge **Indstillinger** og vælge aktivitetsindstillingerne.

Skærbilleder: Giver dig mulighed for at tilpasse dataskærbilleder og tilføje nye dataskærbilleder for aktiviteten (*Tilpasning af skærbilleder, side 30*).

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten (*Alarmer, side 31*).

Omgange: Indstiller enheden til at markere omgange automatisk med Auto Lap® funktionen eller manuelt, når du trykker på knappen Retur. Auto Lap funktionen markerer automatisk omgange ved en bestemt afstand.

Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en aktivitet (eksempelvis for hver 5 km eller 1 mile).

Auto Pause: Indstiller enheden til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du er nødt til at stoppe.

Automatisk løb: Gør enheden i stand til at registrere skiløb automatisk ved hjælp af det indbyggede accelerometer.

Auto rullefunkt.: Giver dig mulighed for automatisk at bladere gennem skærbillederne med aktivitetsdata, mens timeren kører.

GPS: Indstiller aktiviteten til at bruge GPS-satellitssignaler. Du kan slå GPS fra, når du træner indendørs, eller for at spare batterilevetid. GPS er som standard slukket for indendørs aktiviteter.


Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Baggrund: Indstiller baggrundsfarven for den enkelte aktivitet til sort eller hvid.

Farvetone: Indstiller farvetonen for den enkelte aktivitet for at medvirke til at identificere, hvilken aktivitet der er aktiv.

Tilpasning af skærbilleder

Du kan vise, skjule og ændre layout og indhold af dataskærbilleder for hver aktivitet.

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Indstillinger** > **Skærbilleder**.
- 5 Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbillederne.
- 6 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge Til/Fra-knappen for at aktivere dataskærbilledet.
- 7 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 8 Vælg **Rediger datafelter**, og vælg et felt for at ændre de data, der vises i feltet.

Alarmer

Du kan indstille alarmer for hver aktivitet, og det kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Nogle alarmer kræver ekstra tilbehør, f.eks. pulsmåler eller kadencesensor. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.


Hændelsesalarm: Med en hændelsesalarm advares du én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, når du forbrænder et bestemt antal kalorier.

Områdealarm: Med en områdealarm får du besked, hver gang enheden er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, hvis din puls er under 60 bpm (hjerteslag pr. minut) og over 210 bpm.

Tilbagevendende alarm: Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal hvert 30. minut.

| Alarmnavn | Alarmtype | Beskrivelse |
|-----------------|---------------------------|--|
| Kadence | Område | Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence. |
| Kalorier | Hændelse, tilbagevendende | Du kan indstille antallet af kalorier. |
| Brugerdefineret | Hændelse, tilbagevendende | Du kan vælge en eksisterende besked eller oprette en brugerdefineret besked og vælge en alarmtype. |
| Distance | Tilbagevendende | Du kan indstille et distanceinterval. |
| Puls | Område | Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. |
| Tempo | Område | Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo. |
| Løb/gå | Tilbagevendende | Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller. |
| Hastighed | Område | Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed. |
| Antal tag | Område | Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut. |
| Tid | Hændelse, tilbagevendende | Du kan indstille et tidsinterval. |

Indstilling af en advarsel

- 1 Tryk på handlingsknappen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Indstillinger > Alarmer**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
 - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- 6 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 7 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 8 Tænd om nødvendigt for alarmen.

For hændelsesadvarsler og tilbagevendende advarsler vises en meddelelse, hver gang du når alarmværdien. For områdeadvarsler vises en meddelelse, hver gang du overstiger eller kommer under det angivne område (minimum- og maksimumværdier).

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillingerne for køn, fødselsår, højde, vægt og pulszone (*Indstilling af dine pulszoner, side 23*). Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Indstillinger for meddelelser og alarmer

Tryk på **Menu**, og vælg **Indstillinger > Meddelelser og alarmer**.

Smart Notifications: Giver dig mulighed for at indstille præferencer for meddelelser fra din parrede smartphone (*Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 13*).

Telefonforbindelse: Viser en meddelelse, når din parrede smartphone tilsluttes og frakobles ved hjælp af Bluetooth teknologi (*Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer, side 14*).

Aktivitalsalarm: Viser påmindelser om at bevæge sig i løbet af dagen. Efter en times inaktivitet vises meddelelsen *Bevæg dig!*, og den røde aktivitetsindikator vises på trin-widget'en. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden vibrerer også, hvis vibrationer er slået til.

Alarm ved mål: Viser en meddelelse, når du når dit daglige skridtmål eller dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

Advarsel om solopgang: Viser en meddelelse et bestemt antal minutter eller timer før den faktiske solopgang.

Advarsel om solnedgang: Viser en meddelelse et bestemt antal minutter eller timer før den faktiske solnedgang.

Afslapningspåmindelse: Viser en meddelelse, når dit stressniveau er forhøjet.

Unormal puls alarm: Viser en meddelelse, når din puls overstiger et bestemt antal hjerteslag pr. minut (bpm) efter en periode med inaktivitet (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 22*).

Vibration: Slår vibrationer til eller fra og angiver vibrationsintensiteten.

Nulstil medd.indst: Giver dig mulighed for at nulstille alle meddelelser- og alarmindstillinger til standardværdierne.

Deaktivering af aktivitetstracking

Når du deaktiverer registrering af aktivitet, registreres dine skridt, intensitetsminutter og din søvn registreres ikke.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > Aktivitetstracking**.

Systemindstillinger

Tryk på **Menu**, og vælg **Indstillinger > System**.

Autolås: Giver dig mulighed for at låse touchskærmen automatisk for at forhindre utilsigtede tryk på tasterne. Brug indstillingen **Under aktivitet** til at låse touchskærmen under en aktivitet med tidtagning. Brug indstillingen **Urtilstand** til at låse touchskærmen, når du ikke registrerer en aktivitet med tidtagning.

Baggrundslys: Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 33*).

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på enheden.

Tid: Justerer tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 33*).

Enheder: Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden (*Ændring af måleenhed, side 33*).

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Gendannelse af alle standardindstillinger, side 38*).

Softwareopdatering: Giver dig mulighed for at installere softwareopdateringer, der er downloadet med Garmin Express.

Om: Viser lovgivningsmæssige oplysninger og oplysninger om enhed, software og licens.

Avanceret: Indstiller avancerede systemindstillinger (*Avancerede indstillinger, side 34*).

Indstillinger for baggrundsbelysning

Tryk på **Menu**, og vælg **Indstillinger > System > Baggrundslys**.

Til/fra-knap: Gør det muligt at slå baggrundslys til i forbindelse med interaktioner. Interaktioner omfatter knapper, touchscreen og meddelelser.

Bevægelse: Indstiller baggrundsbelysningen, så det aktiveres af håndledsbevægelser. Håndbevægelser omfatter at rotere dit håndled mod kroppen for at se enheden. Du kan bruge funktionen **Kun** under en aktivitet til kun at bruge bevægelser under aktiviteter med tidtagning.

Timeout: Indstiller længden af tid, inden baggrundsbelysningen slukker.

Lysstyrke: Indstiller baggrundsbelysningens lysstyrke.

Tidsindstillinger

Tryk på **Menu**, og vælg **Indstillinger > System > Tid**.

Tidsformat: Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers eller 24-timers format.

Tidskilde: Indstiller enhedens tidskilde. Indstillingen **Automatisk** angiver automatisk tiden baseret på din GPS-position. Indstillingen **Manuel** giver dig mulighed for at justere tiden (*Manuel indstilling af tid, side 33*).

Angiv tid med GPS: Giver mulighed for, at enheden kan indstille tiden automatisk ud fra GPS-positionen.

Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når enheden modtager satellitsignaler.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Tid > Tidskilde > Manuel > Tid**.
- 3 Vælg **+** og **—** for at indstille timetal, minutter og AM eller PM.
- 4 Vælg **✓**.

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og fart, højde, vægt, højde og temperatur.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Avancerede indstillinger

Tryk på **Menu**, og vælg **Indstillinger > System > Avanceret**.

Dataregistrering: Angiver, hvordan enheden registrerer aktivitetsdata. Registreringsindstillingen Smart (standard) giver mulighed for længerevarende registreringer af aktiviteter. Registreringsindstillingen Hvert sekund giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder.

USB-tilstand: Indstiller enheden til at bruge MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer. Garmin tilstanden giver dig mulighed for at fortsætte med at bruge enheden, mens den er sluttet til en strømkilde.

Trådløse sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ eller Bluetooth sensorer. Du kan finde flere oplysninger om kompatibilitet og køb af yderligere sensorer ved at gå til buy.garmin.com.

Parring af dine trådløse sensorer

Første gang du tilslutter en trådløs ANT+ eller Bluetooth sensor til din Garmin enhed, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

TIP: Nogle ANT+ sensorer parres automatisk med din enhed, når du starter en aktivitet med sensoren aktiveret og i nærheden af enheden.

- 1 Flyt dig mindst 10 m (33 ft.) væk fra andre trådløse sensorer.
- 2 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på.
Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.
- 3 Tryk på **Menu**.
- 4 Vælg **Indstillinger > Sensorer og tilbehør**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil parre en køllesensor, skal du vælge **Køllesensorer > Tilføj ny**.
 - Hvis du vil parre en anden sensor, skal du vælge **Tilføj ny** og vælge sensortypen.
- 6 Flyt enheden inden for 3 m (10 ft.) fra sensoren, og vent, indtil enheden parres med sensoren.
Når enheden har etableret forbindelse med sensoren, vises der et ikon øverst på skærmen.

Køllesensorer

Din enhed er kompatibel med Approach CT10 golfkøllesensorer. Du kan bruge parrede køllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype. Du kan finde flere oplysninger i brugervejledningen til dine køllesensorer (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence

Du kan bruge en kompatibel sensor til cykelhastighed eller -kadence til at sende data til din enhed.

- Par sensoren med din enhed (*Trådløse sensorer, side 34*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 43*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 25*).

Fodsensor

Din enhed er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge fodsensoren til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din enhed. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren (*Trådløse sensorer, side 34*).

Fodsensoren er selvkalibrerende, men du kan forbedre nøjagtigheden af hastigheds- og distancedata med et par udendørs løbeture med brug af GPS.

- 1 Stå udendørs i 5 minutter med klart udsyn til himlen.
- 2 Start en løbeaktivitet.
- 3 Løb på et spor uden at stoppe i 10 minutter.
- 4 Stop aktiviteten, og gem den.

Baseret på de registrerede data ændres fodsensorens kalibreringsværdier, hvis det er nødvendigt. Det bør ikke være nødvendigt at kalibrere fodsensoren igen, medmindre din løbestil ændrer sig.

tempe™

Din enhed er kompatibel med tempe temperatursensoren. Du kan fastgøre sensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger. Du skal parre tempe sensoren med din enhed for at få vist temperaturoplysninger. Se instruktionerne til tempe sensoren for at få flere oplysninger (garmin.com/manuals/tempe).

Enhedsoplysninger

Udskiftning af QuickFit® remmene

- 1 Løft smæklåsen på QuickFit remmen, og fjern remmen fra uret.



- 2 Juster den nye rem med uret.
- 3 Tryk remmen på plads.
BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast. Låsen bør lukkes over urstiften.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

Specifikationer

| | |
|---------------------------------|--|
| Batteritype | Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri |
| Batterilevetid | Op til 14 dage i smartwatch-tilstand Op til 20 timer i GPS-tilstand |
| Vandtæthedsklasse | 5 ATM ¹ |
| Driftstemperaturområde | Fra -20 til 55 °C (fra -4 til 131 °F) |
| Temperaturområde ved opladning | Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F) |
| Trådløse frekvenser/protokoller | 2,4 GHz ved 3,2 dBm nominel 13,56 MHz ved -40 dBm nominel |

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skræppe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Rengøring af enheden

BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

TIP: Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

Langtidsopbevaring

Hvis du planlægger ikke at bruge enheden i flere måneder, bør du oplade batteriet til mindst 50 % før opbevaring af enheden. Enheden skal opbevares på et køligt, tørt sted med temperaturer omkring det typiske husholdningsniveau. Efter opbevaring skal du oplade enheden helt før brug.

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se oplysninger om enheden, såsom enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

1 Tryk på **Menu**.

2 Vælg **Indstillinger > System > Om**.

¹ Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Denne enheds label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **System > Om** i indstillingsmenuen.

Datahåndtering

BEMÆRK: Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

Sletning af filer

BEMÆRK

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

BEMÆRK: Mac operativsystemer giver begrænset understøttelse af MTP-filoverførselstilstand. Åbn drevet Garmin på et Windows operativsystem.

Fejlfinding

Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Reducer tiden, før baggrundsbelysningen slukker (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 33*).
- Reducer baggrundsbelysningens lysstyrke (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 33*).
- Slå håndledsbevægelser (*Indstillinger for baggrundsbelysning, side 33*).
- Deaktiver Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning, side 14*).
- Brug en Connect IQ urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Ændring af urskiven, side 28*).
- Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser (*Administration af meddelelser, side 14*).
- Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send puls til Garmin enheder, side 22*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 23*).

Min enhed kan ikke finde golfbaner i nærheden

Hvis en baneopdatering afbrydes eller annulleres, før den er gennemført, mangler enheden muligvis banedata. Hvis du vil hente manglende banedata, skal du opdatere banerne igen.

- 1 Download og installer baneopdateringer fra Garmin Express applikationen (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express, side 16*).
- 2 Frakobl enheden på en sikker måde.
- 3 Gå udenfor og start en testrunde golf for at kontrollere, at enheden finder baner i nærheden.



Er min smartphone kompatibel med min enhed?

Approach S62 enheden er kompatibel med smartphones, der anvender Bluetooth teknologi.


Gå til garmin.com/ble for at få oplysninger om kompatibilitet.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til enheden, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din smartphone og din enhed, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din smartphone.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern din enhed fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din smartphone for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny smartphone, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på den smartphone, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra enheden.
- Åbn Garmin Connect appen på din smartphone, vælg  eller , og vælg **Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at aktivere parringstilstand.
- Press **Menu**, and select **Indstillinger > Telefon > Par telefon**.

Min enhed viser det forkerte sprog

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg .
- 3 Rul ned til det sidste element på listen, og vælg det.
- 4 Rul ned til det tredje element på listen, og vælg det.
- 5 Vælg dit sprog.

Min enhed viser de forkerte måleenheder

- Kontrollér, at du valgte den korrekte indstilling for måleenheder på enheden ([Ændring af måleenhed, side 33](#)).
- Kontrollér, at du valgte den korrekte indstilling for måleenheder på din Garmin Connect konto.
Hvis måleenhederne på enheden ikke stemmer overens med din Garmin Connect konto, dine indstillinger for enheden overskrides muligvis, når du synkroniserer enheden.

Genstart dit ur

- 1 Tryk og hold på **Menu** indtil enheden tænder.
- 2 Tryk på **Menu** for at tænde enheden.

Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan nulstille alle enhedens indstillinger til fabrikkens standardværdier. Du skal synkronisere din enhed med Garmin Connect appen for at overføre dine aktivitetsdata, før du nulstiller enheden.

- 1 Tryk på **Menu**.
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indst.**
BEMÆRK: Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter dette også tegnebogen fra din enhed.
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindst.**

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkeslættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå udendørs i et åbent område.
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin Connect konto:
 - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede smartphone.Mens du er tilsluttet din Garmin Connect konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

Hvis der vises tankestreger i stedet for antal skridt, skal du lade enheden finde satellitsignaler og indstille tiden automatisk.

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring enheden i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.
BEMÆRK: Enheden kan tolke enkelte gentagne bevægelser, såsom opvask, lægge tøj sammen eller klappe i hænderne, som skridt.

Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer enheden.

- 1 Vælg en funktion:
 - Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect programmet (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 16*).
 - Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect appen (*Brug af smartphone-apps, side 15*).
- 2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.
Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.
BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Connect programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Mine minutter med høj intensitet blinker

Når du træner med en intensitet, der ligger inden for dine mål for minutter med høj intensitet, blinker minutterne med høj intensitet.

Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.

Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
 - Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
 - Gå til www.garmin.com/ataccuracy for at få oplysninger om funktionsnøjagtighed.
- Dette er ikke medicinsk udstyr.

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

24 timer maksimum: Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

24 timer minimum: Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.

30s gnsn. lodret fart: Bevægelsesgennemsnit pr. 30 sekunder for lodret hastighed.

500 m tempo: Det aktuelle svømmetempo pr. 500 meter.

Antal tag: Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).

Antal tag: Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

Distance pr. tag: Den tilbagelagte distance pr. tag.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Gennemsnitlig distance/tag: Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig kadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig omgangstid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig puls %Maksimal: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig Swolf: Den gennemsnitlige swolf-score for den aktuelle aktivitet. Swolf-scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (*Svømmeterminologi, side 26*).

Gennemsnitligt 500 m tempo: Det gennemsnitlige svømmetempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig taghastighed: Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitlig taghastighed: Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

Gennemsnitskadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

Gnm. tag/lngde: Det gennemsnitlige antal tag pr. længde under den aktuelle aktivitet.

Gnsn. puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

Gn tempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

Højde: Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

Interval antal tag: Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.

Intervalldistance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

Intervalldistance/tag: Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag i det aktuelle interval.

Intervallængder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.

Interval - Swolf: Den gennemsnitlige swolf-score i det aktuelle interval.

Interval - tag: Det samlede antal tag for det aktuelle interval.

Interval tag/længde: Det gennemsnitlige antal tag pr. længde i det aktuelle interval.

Interval tag type: Den aktuelle type tag i intervallet.

Intervaltempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopursted for det aktuelle interval.

Kadence: Cykling. Antallet af pedalarmens omdrejninger. Din enhed skal være tilsluttet en kadencesensor, for at disse data vises.

Kadence: Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

Klokkeslæt: Klokketslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

Længder: Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

Lodret fart: Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Maksimal fart: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

Nautisk distance: Den tilbagelagte distance i nautiske meter eller nautiske fod.

Omg.tid: Stopursted for den aktuelle omgang.

Omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige svømmetempo pr. 500 meter for den aktuelle omgang.

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgangskadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Omgang - skridt: Antallet af trin for den aktuelle omgang.

Omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

Omgangspuls %Maksimal: Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.

Omgtmp: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Puls: Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

Puls %Maks.: Procentdelen af maksimal puls.

Pulszone: Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

Retning: Den retning, du bevæger dig i.

S. L. hast. tag: Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.

Samlet nedstigning: Den samlede højdenedstigning under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.

Samlet stigning: Den samlede højdestigning under aktiviteten eller siden den seneste nulstilling.

Sidste interval - tag: Det samlede antal tag for det senest gennemførte interval.

Sidste interval tag hastighed: Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det senest gennemførte interval.

Sidste interval - type tag: Den anvendte type tag under det senest gennemførte interval.

Sidste intrvldist/tag: Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag i det seneste fuldførte interval.

Sidste længde Swolf: Swolf-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - tag: Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - tempo: Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.

Sidste længde - type af tag: Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.

Sidste omg.dist.: Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang 500 m tempo: Det gennemsnitlige svømmetempo pr. 500 meter for den sidste omgang.

Sidste omgang - fart: Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - kadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - kadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - tempo: Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.

Skridt: Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

Slag: Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

Solopgang: Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Enheden skal være tilsluttet en tempe sensor, for at disse data vises.

Tempo: Det aktuelle tempo.

Tid for seneste omgang: Stopursted for den senest gennemførte omgang.

Tid i zone: Den forløbne tid i hver enkelt pulszone.

Tidsforbrug: Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter timeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.

Timer: Stopursted for den aktuelle aktivitet.

Hjulstørrelse og -omkreds

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Dette er ikke en komplet liste. Du kan også måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

| Dækstørrelse | Hjulomkreds (mm) |
|----------------------|------------------|
| 20 × 1,75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 lukket ring | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1,75 | 1890 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 2,00 | 1925 |
| 24 × 2,125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1-1,0 | 1913 |
| 26 × 1 | 1952 |
| 26 × 1,25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1,40 | 2005 |
| 26 × 1,50 | 2010 |
| 26 × 1,75 | 2023 |
| 26 × 1,95 | 2050 |
| 26 × 2,00 | 2055 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 2,10 | 2068 |
| 26 × 2,125 | 2070 |
| 26 × 2,35 | 2083 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 3,00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |

| Dækstørrelse | Hjulomkreds (mm) |
|------------------|------------------|
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 29 × 2,1 | 2288 |
| 29 × 2,2 | 2298 |
| 29 × 2,3 | 2326 |
| 650 × 20C | 1938 |
| 650 × 23C | 1944 |
| 650 × 35A | 2090 |
| 650 × 38B | 2105 |
| 650 × 38A | 2125 |
| 700 × 18C | 2070 |
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700C lukket ring | 2130 |
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2146 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |
| 700 × 44C | 2235 |
| 700 × 45C | 2242 |
| 700 × 47C | 2268 |

Symboldefinitioner

Disse symboler findes muligvis på mærker på enheden eller tilbehøret.



WEEE-symbol vedrørende bortskaffelse og genanvendelse. WEEE-symbolet står på produktet i overensstemmelse med EU-direktiv 2012/19/EU om bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment). Formålet er at forhindre, at produktet bortskaffes på en forkert måde, samt at fremme genanvendelse.

