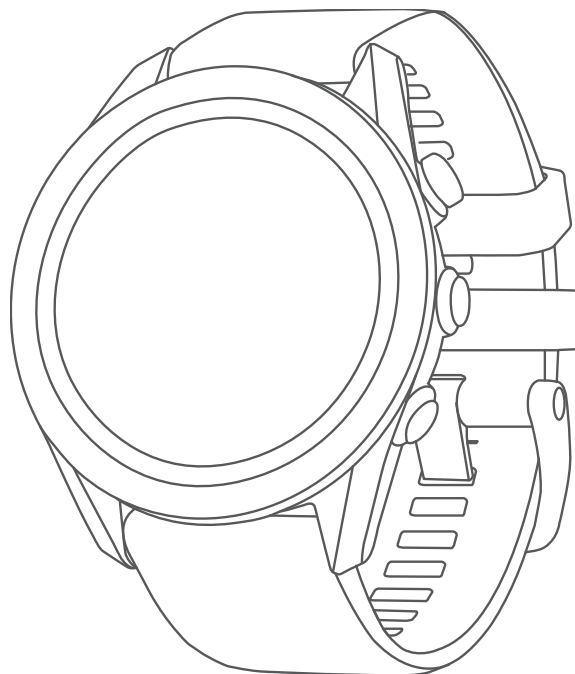


**GARMIN®**



# **APPROACH® S62**

---

**Användarhandbok**

© 2022 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® och QuickFit® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™ och tempe™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. BLUETOOTH® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Handicap Index® och Slope Rating® är registrerade varumärken som tillhör United States Golf Association. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. iPhone® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. som är registrerade i USA och andra länder. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

M/N: A03680

## Innehållsförteckning

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introduktion.....</b>                              | <b>1</b>  |
| Översikt över enheten.....                            | 1         |
| Komma igång.....                                      | 1         |
| Använda klockfunktionerna.....                        | 1         |
| Para ihop din smartphone.....                         | 2         |
| Ladda enheten.....                                    | 2         |
| Produktuppdateringar.....                             | 2         |
| Konfigurera Garmin Express.....                       | 3         |
| <b>Spela golf.....</b>                                | <b>3</b>  |
| Hålvvy.....                                           | 3         |
| Läge med stora siffror.....                           | 4         |
| Golfmeny.....                                         | 5         |
| Hinder och layups.....                                | 5         |
| Visa hinder och layups i läget med stora siffror..... | 5         |
| Mäta avstånd med Peka på mätpunkt.....                | 6         |
| PlaysLike avståndssikoner.....                        | 6         |
| Visa greenen.....                                     | 6         |
| Virtuell caddie.....                                  | 7         |
| Ändra klubbrekommendationen.....                      | 7         |
| Be om klubbrekommendationer manuellt.....             | 7         |
| Ändra håll.....                                       | 8         |
| Registrera score.....                                 | 8         |
| Aktivera statistikspårning.....                       | 8         |
| Ställa in scoringmetod.....                           | 8         |
| Aktivera handicap-score.....                          | 9         |
| Visa riktningen till flaggan.....                     | 9         |
| Visa vindhastighet och -riktning.....                 | 9         |
| Visa information om rundor.....                       | 9         |
| Mäta ett slag med Garmin AutoShot... ..               | 10        |
| Visa Garmin AutoShot i läget med stora siffror.....   | 10        |
| Lägga till ett slag manuellt.....                     | 10        |
| Visa slaghistorik.....                                | 10        |
| Visa klubbstatistik.....                              | 11        |
| Spara en plats.....                                   | 11        |
| Avsluta en runda.....                                 | 11        |
| <b>Svingtempo.....</b>                                | <b>11</b> |
| Det idealiska svingtempot.....                        | 12        |
| Analysera ditt svingtempo.....                        | 12        |
| Visa tipssekvensen.....                               | 13        |

## Anslutna funktioner..... 13

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Aktivera aviseringar för Bluetooth.....                      | 13 |
| Visa aviseringar.....                                        | 13 |
| Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....                    | 14 |
| Hantera aviseringar.....                                     | 14 |
| Använda stör ej-läge.....                                    | 14 |
| Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen.....              | 14 |
| Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone..... | 14 |
| Hitta en borttappad mobil enhet.....                         | 14 |
| Garmin Golf App.....                                         | 15 |
| Automatiska banuppdateringar.....                            | 15 |
| Garmin Connect.....                                          | 15 |
| Använda smartphoneappar.....                                 | 15 |
| Använda Garmin Connect på din dator.....                     | 16 |
| Connect IQ funktioner.....                                   | 16 |
| Hämta Connect IQ funktioner.....                             | 16 |
| Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....         | 16 |

## Garmin Pay™ ..... 16

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Konfigurera din Garmin Pay plånbok... ..        | 17 |
| Betala för ett köp med hjälp av klockan.....    | 17 |
| Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken..... | 17 |
| Hantera Garmin Pay kort.....                    | 18 |
| Ändra din Garmin Pay kod.....                   | 18 |

## Widgets..... 18

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Visa widgetar.....                     | 19 |
| Anpassa widgetslingan.....             | 19 |
| Pulsvariabilitet och stressnivå.....   | 19 |
| Använda stressnivåwidgeten.....        | 20 |
| Body Battery.....                      | 20 |
| Visa Body Battery widgeten.....        | 20 |
| Tips för bättre Body Battery data..... | 20 |

## Pulsfunktioner..... 20

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Pulsmätning vid handleden.....           | 21 |
| Bära enheten.....                        | 21 |
| Tips för oregelbundna pulsdatabaser..... | 21 |
| Visa puls-widgeten.....                  | 22 |

|                                                  |           |                                                                                                   |           |
|--------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ställa in en varning för onormal puls.....       | 22        | Tidsinställningar.....                                                                            | 32        |
| Sända puls till Garmin enheter.....              | 22        | Ändra måttenheterna.....                                                                          | 32        |
| Stänga av pulsmätaren vid handleden.....         | 23        | Avancerade inställningar.....                                                                     | 33        |
| Om puls zoner.....                               | 23        | <b>Trådlösa sensorer.....</b>                                                                     | <b>33</b> |
| Ställa in dina puls zoner.....                   | 23        | Para ihop dina trådlösa sensorer.....                                                             | 33        |
| Beräkning av puls zon.....                       | 23        | Klubb sensorer.....                                                                               | 33        |
| Pulsoximeter.....                                | 24        | Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....                                           | 33        |
| Läsa av pulsoximetervärden.....                  | 24        | Fotenhet.....                                                                                     | 33        |
| Aktivera pulsoximetrymätning under sömn.....     | 24        | Förbättring av foot pod-kalibrering..                                                             | 34        |
| Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....      | 24        | tempe™.....                                                                                       | 34        |
| <b>Aktiviteter och appar.....</b>                | <b>24</b> | <b>Enhetsinformation.....</b>                                                                     | <b>34</b> |
| Starta en aktivitet.....                         | 25        | Byta ut QuickFit® armband.....                                                                    | 34        |
| Tips för att spela in aktiviteter.....           | 25        | Specifikationer.....                                                                              | 35        |
| Stoppa en aktivitet.....                         | 25        | Skötsel av enheten.....                                                                           | 35        |
| Inomhusaktiviteter.....                          | 25        | Rengöra enheten.....                                                                              | 35        |
| Kalibrera löpbandsdistansen.....                 | 25        | Långtidsförvaring.....                                                                            | 35        |
| Ta en simtur i bassäng.....                      | 26        | Visa enhetsinformation.....                                                                       | 35        |
| Utomhusaktiviteter.....                          | 26        | Se information om regler och efterlevnad för E-label.....                                         | 36        |
| Visa dina skidåk.....                            | 26        | Datahantering.....                                                                                | 36        |
| Klockappar.....                                  | 26        | Ta bort filer.....                                                                                | 36        |
| Använda stoppuret.....                           | 26        | <b>Felsökning.....</b>                                                                            | <b>36</b> |
| Använda nedräkningstimern.....                   | 27        | Maximera batteritiden.....                                                                        | 36        |
| Ställa in larm.....                              | 27        | Min enhet kan inte hitta golfbanor i närheten.....                                                | 36        |
| Aktivitetsspårning.....                          | 27        | Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....                                                  | 36        |
| Automatiskt mål.....                             | 27        | Telefonen ansluter inte till enheten.....                                                         | 37        |
| Sömnspårning.....                                | 27        | Enheten är på fel språk.....                                                                      | 37        |
| <b>Anpassa enheten.....</b>                      | <b>27</b> | Min enhet visar fel måttenheter.....                                                              | 37        |
| Byta urtavla.....                                | 27        | Starta om klockan.....                                                                            | 37        |
| Golfinställningar.....                           | 28        | Återställa alla standardinställningar....                                                         | 37        |
| Anpassa aktivitets- och applistan.....           | 28        | Söka satellitsignaler.....                                                                        | 38        |
| Inställningar för aktiviteter och appar.....     | 29        | Förbättra GPS-satellitmottagningen.....                                                           | 38        |
| Anpassa datasidorna.....                         | 29        | Aktivitetsspårning.....                                                                           | 38        |
| Varningar.....                                   | 30        | Min dagliga stegräkning visas inte..                                                              | 38        |
| Ställa in din användarprofil.....                | 31        | Stegräkningen verkar inte stämma..                                                                | 38        |
| Inställningar för aviseringar och varningar..... | 31        | Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto..... | 38        |
| Stänga av aktivitetsspårning.....                | 31        | Mina intensiva minuter blinkar.....                                                               | 39        |
| Systeminställningar.....                         | 32        | Mer information.....                                                                              | 39        |
| Inställningar för bakgrundsbelysning.....        | 32        |                                                                                                   |           |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>Bilagor .....</b>          | <b>39</b> |
| Datafält .....                | 39        |
| Hjulstorlek och omkrets ..... | 42        |
| Symbolförklaringar .....      | 43        |



# Introduktion

## ⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

## Översikt över enheten



- ① **Pekskärm:** Svep eller tryck.
- ② **Åtgärdsknapp:** Tryck för att starta en golfgrunda.  
Tryck för att starta eller stoppa en aktivitet eller app.
- ③ **Menyknapp:** Tryck för att slå på enheten.  
Tryck på för att visa kontrollmenyn och klockinställningarna.  
Tryck och håll ned för att stänga av enheten.
- ④ **Bakåtknapp:** Tryck här för att återgå till föregående sida.

## Komma igång

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

- 1 Tryck på **Meny** för att slå på klockan ([Översikt över enheten, sidan 1](#)).
- 2 Besvara enhetens uppmaningar om önskat språk, måttenheter och avstånd till drivern.
- 3 Para ihop din smartphone ([Para ihop din smartphone, sidan 2](#)).  
När du parar ihop din smartphone får du tillgång till den virtuella caddien, aktuella vinddata, scorekortsynkronisering med mera.
- 4 Ladda enheten helt så att du har tillräckligt med laddning för en golfgrunda ([Ladda enheten, sidan 2](#)).

## Använda klockfunktionerna

- Svep uppåt på urtavlan för att bläddra igenom widgetslingan.  
Klockan levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. Fler widgets är tillgängliga när du parar ihop klockan med en smartphone.
- På urtavlan trycker du på åtgärdsknappen och väljer  för att starta en aktivitet eller öppna en app.
- Tryck på **Meny** och välj **Inställningar** för att justera inställningar, anpassa urtavlan och para ihop trådlösa sensorer.

## Para ihop din smartphone

För att använda Approach enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Golf™ appen, istället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Golf appen.
- 2 Välj ett alternativ för att aktivera hoppningsläget på enheten:
  - Under den första konfigurationen väljer du ✓ när du uppmanas att para ihop med din smartphone.
  - Om du hoppade över ihoppningsprocessen tidigare trycker du på **Meny** och väljer **Inställningar > Para ihop telefon**.
- 3 På menyn ≡ eller ••• i appen väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** och följer instruktionerna i appen för att slutföra ihoppningsprocessen.

## Ladda enheten

### ⚠ VARNING

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

### OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna i bilagan.

- 1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på din enhet.



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
- 3 Ladda enheten helt.

## Produktuppdateringar

Installera Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datorn. Installera appen Garmin Golf på din smartphone.

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

- Programvaruuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Golf
- Produktregistrering



## Konfigurera Garmin Express

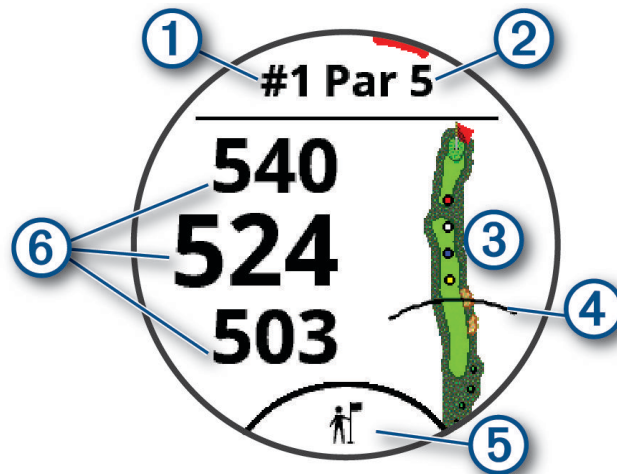
- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Spela golf

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Spela golf**.  
Enheten hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
- 3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.
- 4 Välj ✓ om du vill ange score.
- 5 Välj tee-ruta.

## Hålvvy

Enheten visar det aktuella hål du spelar och gör automatiskt en övergång när du förflyttar dig till ett nytt hål. Om du inte befinner dig vid ett hål (till exempel vid klubbhuset) ställs enheten som standard in på hål 1. Du kan ändra hålet manuellt (*Ändra hål, sidan 8*).

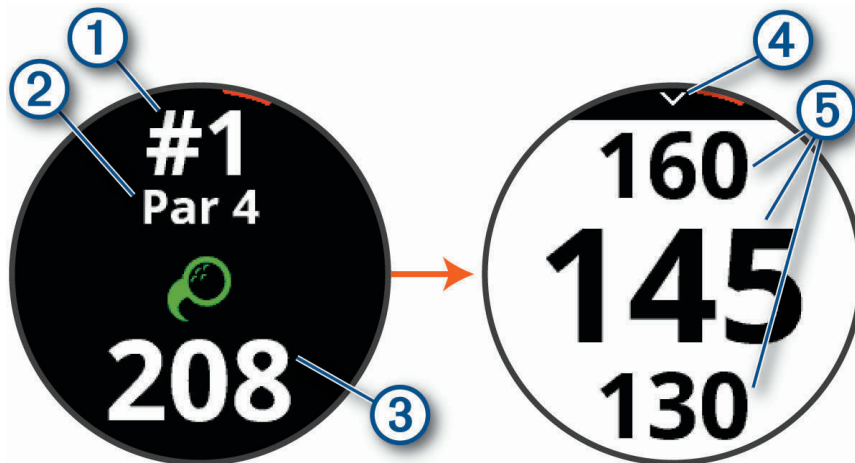


- ①: Nummer på aktuellt hål.
- ②: Par för hålet.
- ③: Karta över hålet.  
Du kan trycka för att se hinder och layups (*Hinder och layups, sidan 5*).
- ④: Driverlängd från tee-rutan.
- ⑤: Klubbrekommendation från virtuell caddie club (*Virtuell caddie, sidan 7*).
- ⑥: Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen.  
Du kan trycka för att se PlaysLike avståndet (*PlaysLike avståndssikoner, sidan 6*).

## Läge med stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

Tryck på **Meny** och välj **Inställningar > Golfinställningar > Stora siffror**.



- |   |                                                                                                                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Nummer på aktuellt hål.<br>Tryck för att visa avstånden till greenen.                                                                                     |
| ② | Par för hålet.                                                                                                                                            |
| ③ | Avstånd från slagplatsen.                                                                                                                                 |
| ④ | Pil som du kan använda till att gå tillbaka till föregående skärm.                                                                                        |
| ⑤ | Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen.<br>Du kan trycka för att se PlaysLike avståndet ( <i>PlaysLike avståndsikoner, sidan 6</i> ). |

## Golfmeny

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

**Visa green:** Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning ([Visa greenen, sidan 6](#)).

**Hinder och layups:** Visar hinder och layups för det aktuella hålet ([Hinder och layups, sidan 5](#)). Visas när läget för stora siffror är aktiverat.

**Fråga Caddie:** Be om en klubbrekommendation från den virtuella caddien ([Virtuell caddie, sidan 7](#)). Visas när du har angett inställningen för virtuella caddier till Manuell eller aktiverat läget för stora siffror.

**Ändra hål:** Ändra hål manuellt ([Ändra hål, sidan 8](#)).

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

**Scorekort:** Öppnar scorekortet för rundan ([Registrera score, sidan 8](#)).

**PinPointer:** Öppnar en kompass som visar riktningen till greenen ([Visa riktningen till flaggan, sidan 9](#)).

**Vind:** Öppnar en pekare som visar vindriktningen och hastighet i förhållande till flaggan ([Visa vindhastighet och -riktning, sidan 9](#)).

**Information om runda:** Visar din poäng, statistik och steginformation ([Visa information om rundor, sidan 9](#)).

**Senaste slaget:** Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen ([Visa slaghistorik, sidan 10](#)). Du kan även registrera slag manuellt ([Lägga till ett slag manuellt, sidan 10](#)).

**Klubbstatistik:** Visar din statistik för alla klubbor ([Visa klubbstatistik, sidan 11](#)). Visas när du parar ihop sensorer av typen Approach CT10 eller aktiverar inställningen Prompt för klubba.

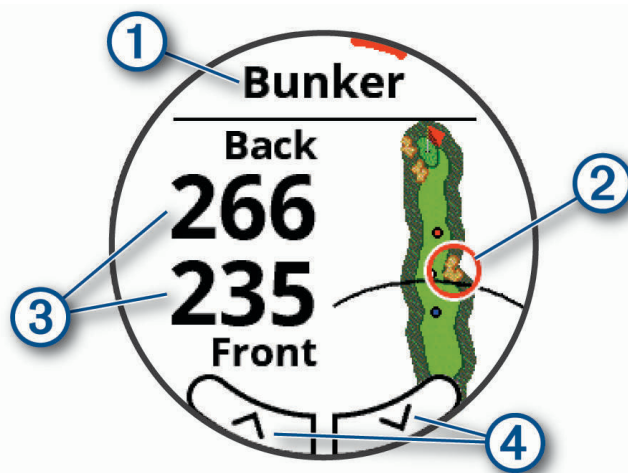
**Spara plats:** Spara en plats, som ett objekt eller ett hinder, för det aktuella hålet ([Spara en plats, sidan 11](#)).

**Soluppgång & solnedgång:** Visar tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus för den aktuella dagen.

**Avsluta runda:** Avslutar den aktuella rundan ([Avsluta en runda, sidan 11](#)).

## Hinder och layups

Du kan trycka på kartan för att se hinder och layups för det aktuella hålet.



①: Typ av hinder eller avstånd till layup.

②: Den markerade platsen för hindret eller layup.

③: Avståndet till layupen eller fram- och baksidan av hindret.

④: Pilar som du kan trycka på för att se andra hinder eller layups för hålet.

### Visa hinder och layups i läget med stora siffror

1 Tryck på åtgärdsknappen.

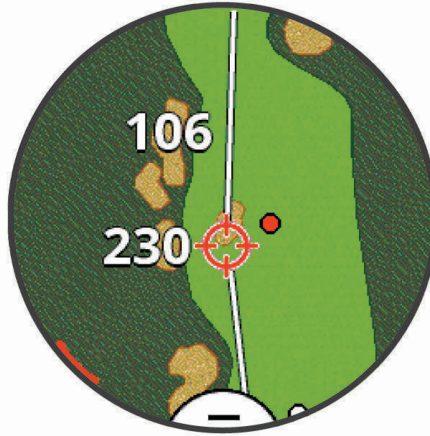
2 Välj **Hinder och layups**.

Hinder och layups för det aktuella hålet visas ([Hinder och layups, sidan 5](#)).

## Mäta avstånd med Peka på mätpunkt

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

- 1 Tryck på kartan för att se hinder och layups för det aktuella hålet.
- 2 På skärmen hinder och layups trycker du på kartan för att zooma in.
- 3 Tryck för att placera ut mätpunktscirkeln .



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

- 4 Om det behövs väljer du  eller  för att zoom ut eller in.

## PlaysLike avståndsikoner

PlaysLike avståndsfunktionen redovisar höjdförändringar på banan genom att visa det justerade avståndet till greenen. Under en runda kan du trycka på ett avstånd till greenen för att se PlaysLike avståndet.

▲: Avståndet blir längre än förväntat på grund av en höjdförändring.

■: Avståndet blir som förväntat.

▼: Avståndet blir kortare än förväntat på grund av en höjdförändring.

## Visa greenen

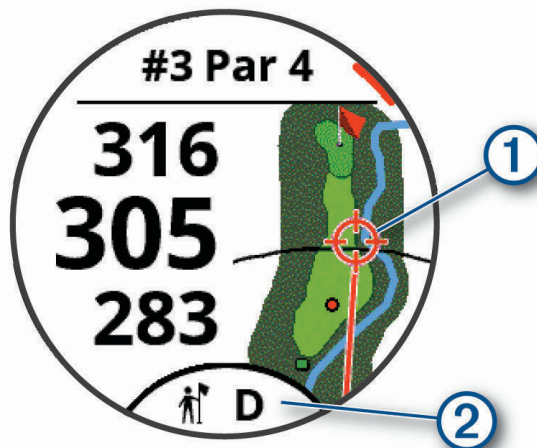
När du spelar en runda kan du titta närmare på greenen och flytta flaggan för mer exakta avståndsmätningar.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Visa green**.
- 3 Tryck på eller dra  för att flytta flaggan.

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

## Virtuell caddie

Innan du kan använda den virtuella caddien måste du spela fem rundor med sensorer av typen Approach CT10 eller aktivera inställningen Prompt för klubba ([Golfinställningar, sidan 28](#)) och överföra dina scorekort. För varje runda måste du ansluta till en ihopparad smartphone med hjälp av appen Garmin Golf. Rekommendationer baserat på håll, vinddata och dina tidigare prestationer med varje klubba visas med hjälp av caddien.



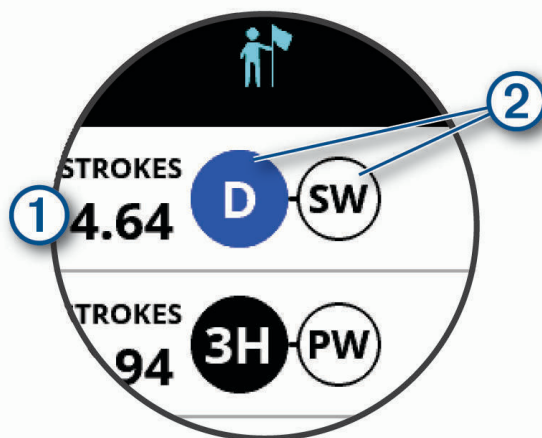
①: Rekommenderad riktning att sikta.

②: Klubba som rekommenderas för slaget. Du kan trycka på ikonen om du vill se fler klubbalternativ.

## Ändra klubbrekommendationen

1 Välj .

Det beräknade genomsnittliga antalet slag ① för de rekommenderade klubborna visas ②.



2 Välj en annan klubbrekommendation.

Kartan uppdateras med det nya slagriktningsmålet.

**Obs!** När du går igenom banan beräknas klubbrekommendationerna om automatiskt. Om du vill uppdatera klubbrekommendationen manuellt väljer du **Räkna om**.

## Be om klubbrekommendationer manuellt

Du be om klubbrekommendationer manuellt när du har angett inställningen för virtuella caddier till Manuell eller aktiverat läget för stora siffror.

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj **Fråga Caddie**.

Rekommenderad riktning och klubbrekommendation för slaget visas.

## Ändra hål

Du kan ändra hålen manuellt på hålvyskärmen.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Ändra hål**.
- 3 Välj **+** eller **-**.

## Registrera score

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Scorekort**.  
**Obs!** Om scorekortet inte är aktiverat väljer du Starta scorekortet.
- 3 Välj ett hål.
- 4 Välj **-** eller **+** för att ställa in poängen.

## Aktivera statistikspårning

När du aktiverar statistikspårning på enheten kan du visa din statistik för den aktuella rundan ([Visa information om rundor, sidan 9](#)). Du kan jämföra rundor och hålla koll på förbättringar med Garmin Golf appen.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Spåra statistik**.

## Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera statistikspårning ([Aktivera statistikspårning, sidan 8](#)).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och välj sedan **Nästa**.
- 3 Ange antalet puttar och välj **Nästa**.  
**Obs!** Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:  
**Obs!** Om du befinner dig på ett par 3-hål eller använder Approach CT10 sensorer visas inte information om fairway.
  - Om bollen träffar fairway väljer du **↑**.
  - Om bollen missade fairway väljer du **↶** eller **↷**.
- 5 Ange vid behov antalet pliktslag.

## Ställa in scoringmetod

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

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoringmetod**.
- 3 Välj en scoringmetod.

## Om Poängbogey

När du väljer Poängbogey som scoringmetod (*Ställa in scoringmetod, sidan 8*) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Vid rundans slut vinner den med flest poäng. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

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

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

## Aktivera handicap-score

1 Tryck på **Meny**.

2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Handicap-score**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Lokalt handicap** för att ange antal slag som ska dras ifrån spelarens totala score.
- Välj **Index/slope** för att ange Handicap Index® för dig och beräkna ditt banhandicap.

**Obs!** Slope Rating® beräknas automatiskt baserat på din valda teeruta.

Antalet handicap-slag visas som punkter på hålinformationsskärmen. På scorekortet visas ditt handicap-anpassade score för rundan.

## Visa riktningen till flaggan

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

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

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj **PinPointer**.

Pilen pekar mot flaggans plats.

## Visa vindhastighet och -riktning

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

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj **Vind**.

Pilen pekar i vindriktningen relativt flaggan.

## Visa information om rundor

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

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj **Information om runda**.

3 Svep uppåt.

## Mäta ett slag med Garmin AutoShot

Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slaglängden så att du kan se den senare ([Visa slaghistorik, sidan 10](#)). Avkänningen fungerar inte på puttar.

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



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

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

## Visa Garmin AutoShot i läget med stora siffror

- 1 När du spelar golf ska du bära enheten på din främre handled för bättre slagavkänning.  
När enheten identifierar slag registreras ditt avstånd från slagplatsen.
- 2 Om du vill visa avståndet till ditt senaste slag trycker du på pilen längst upp på skärmen.
- 3 Slå nästa slag.

## Lägga till ett slag manuellt

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

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

## Visa slaghistorik

- 1 När du har spelat ett hål trycker du på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Senaste slaget** om du vill visa information om ditt senaste slag.  
**Obs!** Du kan visa avstånd för alla slag som upptäckts under den aktuella rundan. Om det behövs kan du lägga till ett slag manuellt ([Lägga till ett slag manuellt, sidan 10](#)).
- 3 Välj **Visa mer** om du vill visa information om varje slag för ett hål.



## Visa klubbstatistik

Under rundor kan du visa klubbstatistik, som avstånds- och noggrannhetsinformation.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Klubbstatistik**.
- 3 Välj en klubba.
- 4 Svep uppåt.

## Spara en plats

När du spelar rundor kan du spara upp till fyra platser på varje hål. Det kan vara praktiskt att spara en plats för registrering av föremål eller hinder som inte visas på kartan. Du kan visa avståndet till de platserna från skärmen med hinder och layups (*Hinder och layups, sidan 5*).

- 1 Stå på den plats du vill spara.  
**Obs!** Du kan inte spara en plats som är långt ifrån det nu valda hålet.
- 2 Tryck på åtgärdsknappen.
- 3 Välj **Spara plats**.
- 4 Välj en beteckning för platsen.

## Avsluta en runda

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Avsluta runda**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill visa statistik och information om rundan trycker du på din score.
  - Om du vill spara rundan och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
  - Om du vill redigera ditt scorekort väljer du **Redig. score**.
  - Om du vill ta bort rundan och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.
  - Om du vill pausa rundan och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Pausa**.

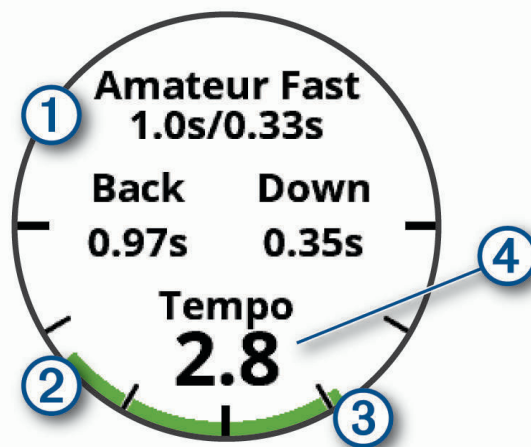
## Svingtempo

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

## Det idealiska svingtempot

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

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



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

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

## Analysera ditt svingtempo

Du måste slå en boll för att se ditt svingtempo.

- 1 Tryck på åtgärdsnappen.
- 2 Välj   > **Svingtempo**.
- 3 Tryck på åtgärdsnappen för att visa menyn.
- 4 Välj **Svinghastighet** och välj ett alternativ.
- 5 Utför en full sving och slå bollen.  
Enheten visar din svinganalys.

## Visa tipssekvensen

Första gången du använder svingtempoappen visar enheten en tipssekvens för att förklara hur svingen analyseras.

- 1 Gå till appen **Svingtempo** och tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Tips**.
- 3 Tryck på skärmen om du vill visa nästa tips.

## Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för Approach enheten när du ansluter enheten till en kompatibel smartphone med Bluetooth teknik. För vissa funktioner kan du behöva installera Garmin Connect™ appen på din anslutna smartphone. Mer information finns på [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Telefonaviseringar:** Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Approach enhet.

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

**Connect IQ™:** Gör att du kan utöka dina enhetsfunktioner med nya urtavlor, widgetar, appar och datafält.

**Hitta min telefon:** Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med Approach enheten och nu finns inom räckhåll.

**Hitta min enhet:** Hittar din borttappade Approach enhet som är ihopparad med din smartphone och nu finns inom räckhåll.

## Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Approach med en kompatibel mobil enhet ([Para ihop din smartphone, sidan 2](#)).

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar och varningar > Smartaviseringar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ange inställningar för aviseringar som visas under aktiviteter väljer **Under aktivitet**.
  - Om du vill ange inställningar för aviseringar som visas i klockläget väljer du **Avis. under akt..**
  - Om du vill ange en tidsgräns för hur länge varningar för nya aviseringar ska visas på skärmen väljer du **Tidsgräns**.

## Visa aviseringar

- 1 Om du vill visa aviseringswidgeten sveper du uppåt på urtavlan.
- 2 Om du vill visa mer information trycker du på widgeten.
- 3 Välj en avisering.  
Om du vill visa hela aviseringen trycker du på skärmen.
- 4 Sveg uppåt för att visa aviseringsalternativen.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill reagera på aviseringen väljer du en åtgärd, till exempel **Avfärda** eller **Svara**.  
Tillgängliga åtgärder beror på typen av avisering och telefonens operativsystem. När du avfärdar en avisering på telefonen eller Approach enheten visas den inte längre i widgeten.
  - Om du vill gå tillbaka till meddelandelistan trycker du på **Tillbaka**.

## Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du får ett samtal på din anslutna smartphone visar Approach enheten namnet på eller telefonnumret för den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .

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

- Om du vill avvisa samtalet väljer du .

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

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om enheten är ansluten till en Android™ smartphone.

## Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din Approach S62 enhet.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® enhet går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android smartphone väljer du **Inställningar > Aviseringar** från Garmin Connect appen.

## Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av belysningen och vibrationssignaler. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

**Obs!** Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Stör ej**.

## Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar**.
- 3 Välj **Telefon** för att stänga av smartphoneanslutningen för Bluetooth på din Approach.

Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth trådlös teknik på den mobila enheten.

## Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone

Du kan ställa in så att Approach S62 enheten varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknik.

**Obs!** Anslutningsvarningar för smartphone är avstängda som standard.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar och varningar > Telefonanslutning**.
- 3 Välj aviseringsinställningar.

## Hitta en borttappad mobil enhet

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad mobil enhet som är ihopparad med hjälp av Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj  > **Hitta min telefon**.

Approach enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. En ljudsignal hörs på den mobila enheten, och signalstyrkan för Bluetooth visas på Approach enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig den mobila enheten.

- 3 Om du vill avbryta sökningen trycker du på **Tillbaka**.

## Garmin Golf App

Garmin Golf appen gör att du kan ladda upp scorekort från din kompatibla Garmin enhet för att se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 41 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen appbutiken på din smartphone.

## Automatiska banuppdateringar

Approach enheten har automatiska banuppdateringar med Garmin Golf appen. När du ansluter enheten till din smartphone uppdateras de golfbanor du använder oftast automatiskt.

## Garmin Connect

När du parar ihop enheten med din smartphone med hjälp av Garmin Golf appen skapas ett Garmin Connect konto automatiskt. Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Connect appen appbutiken på din smartphone.

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

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

**Analysera dina data:** Du kan visa mer detaljerad information om dina tränings- och utomhusaktiviteter, inklusive tid, distans, puls, kalorier som förbränts, översiktskartvy samt tempo- och fartdiagram. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.

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

**Dela med dig av dina aktiviteter:** Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

## Använda smartphoneappar

När du har parat ihop din enhet med din smartphone ([Para ihop din smartphone, sidan 2](#)) kan du använda apparna Garmin Golf och Garmin Connect för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin konto.

1 Öppna apparna Garmin Golf eller Garmin Connect på din smartphone.

**TIPS:** Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.

2 Flytta enheten inom 10 m (30 fot) från din smartphone.

Enheten synkroniserar automatiskt dina data med ditt konto.

## Uppdatera programvaran med hjälp av smartphoneapparna

När du har parat ihop enheten med din smartphone ([Para ihop din smartphone, sidan 2](#)) kan du använda apparna Garmin Golf och Garmin Connect till att uppdatera programvaran på enheten.

Synkronisera enheten med hjälp av en av apparna ([Använda smartphoneappar, sidan 15](#)).

När det finns ny programvara skickas uppdateringen till din enhet automatiskt.

## Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter din kompatibla Garmin golfklocka till Garmin Connect ditt konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express appen för att överföra scorekort och klubbdata till Garmin Connect för omfattande analyser, och du kan dela dina scorekort med vänner.

- 1 Anslut Garmin golfklockan till datorn med hjälp av USB-kabeln.
- 2 Gå till [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

## Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din enhet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 16](#)).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.  
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.
- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort enheten från datorn.  
Enheten installerar uppdateringen.

## Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ appen. Du kan anpassa enheten med urtavlor, datafält, widgetar och enhetsappar.

**Urtavlor:** Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

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

**Widgets:** Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

**Enhetsappar:** Lägger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

## Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Approach S62 enheten med din smartphone. ([Para ihop din smartphone, sidan 2](#)).

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din enhet.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

## Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

## Garmin Pay™

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

## Konfigurera din Garmin Pay plånbok

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

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

## Betala för ett köp med hjälp av klockan

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

Du kan använda din klocka för att betala för köp i en ansluten butik.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Plånbok**.
- 3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

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

Det senast använda betalkortet visas.



- 4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken sveper du för att byta till ett annat kort (valfritt).
- 5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.  
Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.
- 6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

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

## Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

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

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

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

## Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

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

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin Pay**.
- 3 Välj ett kort.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.  
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med din Approach S62 enhet.
  - Välj  för att ta bort kortet.

## Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för din Approach S62 enhet, skapa en lösenordskod och ange dina kortuppgifter på nytt.

- 1 Från enhetssidan Approach S62 i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay > Ändra lösenordskod**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med Approach S62 enheten måste du ange den nya lösenordskoden.

## Widgets

Enheten levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. För vissa widgets krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 19](#)).

**Body Battery™:** Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna i widgeten.

**Kalender:** Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

**Kalorier:** Visar kaloriinformation för aktuell dag.

**Golf:** Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.

**Golfprestanda:** Visar statistik över golfprestanda som du kan använda till att spåra och förstå förbättringar av ditt golfande.

**Puls:** Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.

**Intensiva minuter:** Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.

**Senaste sportaktivitet:** Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade sport.

**Musikkontroller:** Förser din smartphone med musikspelarkontroller.

**Aviseringar:** Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

**Pulsoximeter:** Utför en manuell pulsoximeteravläsning.

**Steg:** Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.

**Stress:** Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

**Soluppgång och solnedgång:** Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.

**Väder:** Visar aktuell temperatur- och väderprognos.



## Visa widgetar

Enheten levereras med flera förinstallerade widgets, och fler funktioner finns tillgängliga när du parar ihop enheten med en smartphone.

- Svep uppåt på urtavlan.
- Tryck på skärmen om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.

## Anpassa widgetslingan

1 Svep uppåt på urtavlan.

2 Välj **Ändra**.

Aktiverade widgetar visas med **—** i listan, avaktiverade widgetar visas med **+**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill lägga till en widget väljer du **+**.
- Om du vill ta bort en widget väljer du **—**.
- Om du vill ändra ordning på slingan trycker du på namnet på en aktiverad widget, rullar till rätt plats och väljer **✓**.



## Pulsvariabilitet och stressnivå

Enheten analyserar din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din allmänna stressnivå. Träning, fysisk aktivitet, sömn, näring och allmän stress påverkar din stressnivå. Stressnivån sträcker sig från 0 till 100, där 0 till 25 är vilotillstånd, 26 till 50 är låg stress, 51 till 75 är medelstress och 76 till 100 är hög stress. Att känna till din stressnivå kan hjälpa dig att identifiera stressiga stunder under dagen. För bästa resultat bör du bära enheten medan du sover.

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din stressnivå under hela dagen, långsiktiga trender och ytterligare information.

## Använda stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå under de senaste timmarna. Den kan även vägleda dig genom en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

**Obs!** Du kan behöva lägga till widgeten i widgetslingan ([Anpassa widgetslingan, sidan 19](#)).

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt för att visa stressnivåwidgeten.
- 2 Tryck på widgeten för att börja mäta.  
**TIPS:** Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå visas ett meddelande i stället för en siffra för stressnivån. Du kan kontrollera din stressnivå igen efter några minuters inaktivitet.
- 3 Svep uppåt för att visa ett diagram över din stressnivå under de senaste timmarna.  
Blå staplar anger viloperioder. Gula staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider som du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.
- 4 Om du vill starta en andningsaktivitet sveper du uppåt och väljer **Ja**.

## Body Battery

Enheten analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 0 till 100 där 0 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 20](#)).

## Visa Body Battery widgeten

Widgeten Body Battery visar din aktuella Body Battery nivå och ett diagram över din Body Battery nivå under de senaste timmarna.

**Obs!** Du kan behöva lägga till widgeten i widgetslingan ([Anpassa widgetslingan, sidan 19](#)).

- 1 Svep uppåt för att visa Body Battery widgeten.
- 2 Tryck på widgeten för att visa ett diagram över body battery-nivån under de senaste timmarna.
- 3 Svep uppåt för att visa en kombinerad graf av din Body Battery och stressnivå.
- 4 Svep uppåt för att visa dina Body Battery data sedan midnatt.

## Tips för bättre Body Battery data

- Din Body Battery nivå uppdateras när du synkroniserar enheten med ditt Garmin Connect konto.
- För mer exakta resultat bör du bära enheten medan du sover.
- Med vila och god sömn laddas Body Battery upp.
- Ansträngande aktiviteter, hög stress och dålig sömn kan göra att Body Battery laddas ur.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

## Pulsfunktioner

Approach S62 enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulsdata på pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

## Pulsmätning vid handleden

### Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

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



**Obs!** Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 21](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 24](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Gå till [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) om du vill ha mer information om hur man sköter om enheten.

### Tips för oregelbundna pulsdata

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

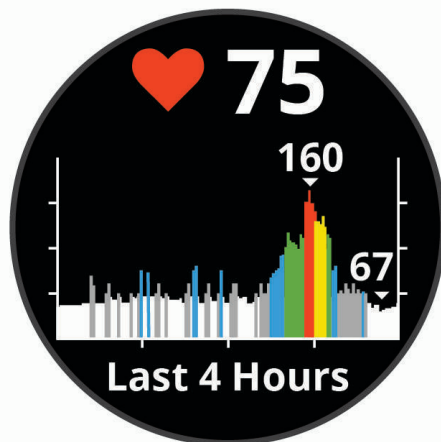
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen ♥ lyser fast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

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

- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

## Visa puls-widgeten

- 1 På urtavlan sveper du med fingret för att visa puls-widgeten. Puls-widgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm).
- 2 Tryck på skärmen för att visa ett diagram över din puls under de senaste fyra timmarna.  
Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet, hög och låg puls och färgkodade staplar som anger tiden för varje pulszone ([Ställa in dina pulszoner](#), sidan 23).



- 3 Svep uppåt för att visa din genomsnittliga vilopuls (RHR) under de senaste sju dagarna.

## Ställa in en varning för onormal puls

Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din puls överstiger ett visst antal hjärtslag per minut (bpm) efter en viss tids inaktivitet.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar och varningar**.
- 3 Aktivera varningen genom att markera alternativet **Varning för onormal puls**.
- 4 Välj **Varning för onormal puls > Trsk.värd. f. varn..**
- 5 Välj ett pulströskelvärde.

Varje gång du överskrider det anpassade värdet visas ett meddelande och enheten vibrerar.

## Sända puls till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från Approach enheten och visa dem på ihopparade Garmin enheter. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar.

**Obs!** Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Puls**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Sänds vid aktivitet** för att sända pulsdata under tidsbegränsade aktiviteter ([Starta en aktivitet](#), sidan 25).
  - Välj **Sänd** för att börja sända pulsdata nu.
- 4 Para ihop Approach enheten med din kompatibla Garmin ANT+® enhet.  
**Obs!** Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

## Stänga av pulsmätaren vid handleden

Den pulsmätare som används vid handleden är aktiverad som standard. Enheten använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en pulsmätare med bröstrem med enheten. Pulsdata som mäts med bröstrem är endast tillgängliga under en aktivitet.

**Obs!** Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även funktionen stressmätning under hela dagen, intensiva minuter och den handledsbaserade pulsoximetrissensorn.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj omkopplaren **Puls**.

## Om pulszoner

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

## Ställa in dina pulszoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Enheten har separata pulszoner för löpning och cykling. Du bör ange din maxpuls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Pulszoner**.
- 3 Välj **Standard** för att visa standardvärdena (valfritt).  
Standardvärdena kan användas för löpning och cykling.
- 4 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- 5 Välj **Inställning > Ange egen**.
- 6 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

## Beräkning av pulszon

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

## Pulsoximeter

Approach S62 enheten har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress. Enheten mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO<sub>2</sub>.

Pulsoximetervärdena visas som ett SpO<sub>2</sub>-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar. Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa pulsoximetriwidgeten. Pulsoximetervärdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, enhetens placering kring handleden och rörelsenivå.

**Obs!** Du kan behöva lägga till pulsoximetriwidgeten i widgetslingan.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt för att visa pulsoximetriwidgeten.
- 2 Tryck på widgeten för att visa mer information och påbörja en pulsoximeteravläsning.
- 3 Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- 4 Stå stilla.

Enheten visar syremättnaden i procent och ett diagram över pulsoximetervärdena och pulsvärdena under de senaste fyra timmarna.

### Aktivera pulsoximetrimätning under sömn

Du kan ställa in enheten så att den kontinuerligt mäter blodets syremättnad medan du sover.

**Obs!** Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO<sub>2</sub>-värden.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Pulsoximetri under sömn**.

### Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

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

## Aktiviteter och appar

Enheten kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar enheten sensordata. Du kan spara aktiviteter och dela dem med andra Garmin Connect användare.

Du kan även lägga till Connect IQ aktiviteter och appar till enheten med Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner, sidan 16](#)).

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Starta en aktivitet

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

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills enheten är klar.  
Enheten är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 5 Tryck på åtgärdsknappen för att starta timern.  
Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

## Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet ([Ladda enheten, sidan 2](#)).
- Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.

## Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Om du vill återuppta aktiviteten trycker du på åtgärdsknappen.
  - Om du vill spara aktiviteten och gå tillbaka till klockläget väljer du **Klar** > **Spara**.
  - Om du vill ta bort aktiviteten och gå tillbaka till klockläget väljer du **Klar** >  > **Ta bort**.

## Inomhusaktiviteter

Approach enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller inomhustrainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 29](#)).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas hastighet, avstånd och kadens med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för hastighets-, avstånds- och kadensdata förbättras efter några löprundor eller gångpass utomhus med GPS.

**TIPS:** Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten. Du kan använda en valfri fotenhet till att registrera tempo, distans och kadens.

## Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpbandsaktiviteter kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 1,5 km (1 mile) på löpbandet. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt för varje löpband eller efter varje aktivitet.

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 25](#)).
- 2 Använd löpbandet tills din Approach S62 enhet registrerat minst 1,5 km (1 mile).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på åtgärdsknappen och väljer **Klar**.
- 4 Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du kalibrerar för första gången väljer du **Spara** och anger löpsträckan på enheten.
  - Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen väljer du **•••** > **Kalibrera** och anger löpbandsdistansen på enheten.

## Ta en simtur i bassäng

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj  > **Simbassäng**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in bassänglängden för din första aktivitet väljer du längden.
  - Om du vill ändra bassänglängden väljer du **Poollängd** och väljer längden.
- 4 Tryck på åtgärdsknappen för att starta timern.
- 5 Starta aktiviteten.  
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- 6 Tryck på **Tillbaka** när du vilar.  
Skärmen inverterar färgerna och vilosidan visas.
- 7 Tryck på **Tillbaka** för att starta om intervalltimern.
- 8 När du har avslutat aktiviteten stoppar du aktivitetstimern genom att trycka på åtgärdsknappen.
- 9 Välj **Klar** > **Spara** för att spara aktiviteten.

## Simterminologi

**Längd:** En sträcka i simbassängen.

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

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

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

## Utomhusaktiviteter

Approach enheten levereras med förinstallerade appar för utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till appar med standardaktiviteter, t.ex. konditionsträning eller rodd.

## Visa dina skidåk

Enheten registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den spelar in nya skidåk automatiskt baserat på dina rörelser. Timern pausas när du slutar röra dig i nedförsbacke och när du sitter i en skidlift. Timern förblir pausad under färden i skidliften. Du kan börja röra dig utför för att starta om timern. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när timern är igång.

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Sveg uppåt eller nedåt för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.  
Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

## Klockappar

### Använda stoppuret

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj  > **Stoppur**.
- 3 Tryck på åtgärdsknappen för att starta timern.
- 4 Tryck på **Varv** om du vill starta varvtiduret igen.  
Den totala stoppurstiden fortsätter.
- 5 Tryck på åtgärdsknappen för att stoppa båda timerna.
- 6 Välj **Nollställ** om du vill nollställa båda tiduren.



## Använda nedräkningstimern

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj  > **Timer** > **Ändra**.
- 3 Välj  eller  för att ställa in timern.
- 4 Välj .
- 5 Välj  om du vill starta om timern automatiskt när den upphör (valfritt).
- 6 Tryck på åtgärdsknappen för att starta timern.
- 7 Tryck på åtgärdsknappen för att stoppa timern.
- 8 Välj **Nollställ** om du vill nollställa timern.

## Ställa in larm

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

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj  > **Klocklarm** > **Lägg till ny** > **Tid**.
- 3 Välj  och  för att ställa in tiden.
- 4 Välj .
- 5 Välj **Upprepa** och välj när larmet ska upprepas (valfritt).
- 6 Välj **Etikett** och välj ett namn på larmet (valfritt).

## Aktivitetsspårning

### Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål.

Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

### Sömnspåring

Enheten mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

**Obs!** Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 14](#)).

### Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
- 2 Överför dina sömnmättningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Använda smartphoneappar, sidan 15](#)).  
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

## Anpassa enheten

### Byta urtavla

Du kan välja mellan flera olika urtavlor på enheten. Dessutom kan du installera och aktivera urtavlor för Connect IQ från Connect IQ butiken ([Connect IQ funktioner, sidan 16](#)).

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar** > **Urtavla**.
- 3 Dra med fingret uppåt eller nedåt för att visa urtavlorna.
- 4 Välj en urtavla genom att trycka på skärmen.

## Golfinställningar

Tryck på **Meny** och välj **Inställningar** > **Golfinställningar** för att anpassa golfinställningar och -funktioner.

**Scoreinställningar:** Aktiverar scoring.

**Spåra statistik:** Möjliggör detaljerad statistikregistrering när du spelar golf. Du kan också aktivera spårning av pliktslag.

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

**Scoringmetod:** Anger om scoring-metoden är Slagspel eller Poängbogey.

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

**Handicap-score:** Aktivera handicap-score. Med alternativet Lokalt handicap kan du ange antalet slag som ska dras ifrån ditt totala resultat. Med alternativet Index/slope kan du ange handicapindex så att enheten kan beräkna ditt banhandicap.

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

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

**Stora siffror:** Ändrar storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

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

**Klubbsensorer:** Gör att du kan ställa in klubbsensorerna Approach CT10.

## Anpassa aktivitets- och applistan

1 Tryck på åtgärdsknappen.

2 Välj  > **Ändra**.

Aktiverade aktiviteter och appar visas med  i listan och avaktiverade aktiviteter och appar visas med .

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill lägga till en aktivitet eller app väljer du .
- Om du vill ta bort en aktivitet eller app väljer du .
- Om du vill ändra ordning på listan trycker du på en aktiverad aktivitet eller på namnet på en aktiverad app och väljer .



## Inställningar för aktiviteter och appar

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

Tryck på åtgärdsknappen på urtavlan, välj , välj en aktivitet och välj sedan **Inställningar**.

**TIPS:** Du kan redigera aktivitetsinställningarna när du tränar. När du utför en aktivitet trycker du på **Meny**, väljer **Inställningar** och väljer aktivitetsinställningarna.

**Datasidor:** Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 29](#)).

**Varningar:** Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Varningar, sidan 30](#)).

**Varv:** Ställer in enheten så att varv markeras automatiskt när du använder funktionen Auto Lap® eller manuellt när du trycker på Tillbaka. Funktionen Auto Lap används för att automatiskt markera varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer).

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

**Auto-åk:** Gör att enheten kan upptäcka skidåk automatiskt med den inbyggda accelerometern.

**Auto Scroll:** Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan tiduret är igång.

**GPS:** Använder GPS-satellitsignaler för aktiviteten. Du kan stänga av GPS-funktionen när du tränar inomhus eller om du vill spara på batteriet. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter som standard.

**Poollängd:** Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

**Bakgrund:** Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

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

### Anpassa datasidorna

Du kan visa, dölja och ändra ordningen på layouten och innehållet på datasidorna för varje aktivitet.

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Inställningar > Datasidor**.
- 5 Välj **Layout** för att justera antal datafält på datasidan.
- 6 Om det behövs väljer du omkopplaren för att aktivera en datasida.
- 7 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 8 Välj **Redigera datafält** och välj ett fält för att ändra data som visas i det fältet.

## Varningar

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

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

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

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

| Varningsnamn | Varningstyp            | Beskrivning                                                                                      |
|--------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadens       | Räckvidd               | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.                                              |
| Kalorier     | Händelse, återkommande | Du kan ställa in antal kalorier.                                                                 |
| Egna         | Händelse, återkommande | Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp. |
| Distans      | Återkommande           | Du kan ställa in ett avståndintervall.                                                           |
| Puls         | Räckvidd               | Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar.                                  |
| Tempo        | Räckvidd               | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.                                             |
| Spring/gå    | Återkommande           | Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.                                   |
| Fart         | Räckvidd               | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.                                              |
| Tagtempo     | Räckvidd               | Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.                                  |
| Tid          | Händelse, återkommande | Du kan ställa in ett tidsintervall.                                                              |

## Ställa in varning

- 1 Tryck på åtgärdsknappen.
- 2 Välj  .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Inställningar > Varningar**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
  - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 6 Vid behov, välj typ av varning.
- 7 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 8 Slå på varningen om det behövs.

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

## Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled och pulszon (*Ställa in dina pulszoner, sidan 23*). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

## Inställningar för aviseringar och varningar

Tryck på **Meny** och välj **Inställningar > Aviseringar och varningar**.

**Smartaviseringar:** Ange inställningar för aviseringar från din ihopparade smartphone (*Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 13*).

**Telefonanslutning:** Visar ett meddelande när din ihopparade smartphone ansluts eller kopplas ifrån med hjälp av Bluetooth teknologi (*Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone, sidan 14*).

**Rörelseavisering:** Visar påminnelser om att röra på dig under dagen. När du har varit inaktiv i en timme visas meddelandet Rör dig! och ett rött fält visas i stegwidgeten. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Om du har aktiverat vibration vibrerar enheten.

**Målvarningar:** Visar ett meddelande när du når ditt mål för antal steg per dag eller antal intensiva minuter per vecka.

**Meddelande om soluppgång:** Visar ett meddelande som anger ett visst antal minuter eller timmar tills solen går upp.

**Meddelande om solnedgång:** Visar ett meddelande som anger ett visst antal minuter eller timmar tills solen går ned.

**Avslappnpåminn:** Visar ett meddelande när din stressnivå är förhöjd.

**Varning för onormal puls:** Visar ett meddelande när din puls överskrider ett visst antal slag per minut efter en period av inaktivitet (*Ställa in en varning för onormal puls, sidan 22*).

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

**Återställ aviseringsinst:** Återställ alla aviseringar och varningar till standardvärdena.

## Stänga av aktivitetsspårning

När du stänger av aktivitetsspårning registreras inte steg, intensiva minuter eller sömn.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktivitetsmätning**.

## Systeminställningar

Tryck på **Meny** och välj **Inställningar > System**.

**Lås automatiskt:** Du kan låsa pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga tryckningar. Använd alternativet Under aktivitet för att låsa pekskärmen under en tidsbegränsad aktivitet. Använd alternativet Klockläge för att låsa pekskärmen när du inte registrerar en tidsbegränsad aktivitet.

**Bakgrundsbelysning:** Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen ([Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 32](#)).

**Språk:** Ställer in språket som visas på enheten.

**Tid:** Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 32](#)).

**Enheter:** Ställer in måttenheterna som används på enheten ([Ändra måttenheterna, sidan 32](#)).

**Nollställ:** Tillåter att du återställer användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 37](#)).

**Programuppdatering:** Gör att du kan installera programuppdateringar som hämtas med hjälp av Garmin Express.

**Om:** Visar enhets-, programvaru-, licens- och regelinformation.

**Avancerat:** Ställer in avancerade systeminställningar ([Avancerade inställningar, sidan 33](#)).

### Inställningar för bakgrundsbelysning

Tryck på **Meny** och välj **Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.

**Av/på-omkopplare:** Sätt på bakgrundsbelysningen för interaktioner. Interaktioner är knappar, pekskärmen och aviseringar.

**Rörelse:** Ställer in att bakgrundsbelysningen ska aktiveras vid handledsgester. Gester omfattar att rotera handleden mot kroppen för att visa enheten. Du kan använda alternativet Endast under en aktivitet om du vill använda gester endast under tidsbegränsade aktiviteter.

**Tidsgräns:** Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

**Ljusstyrka:** Anger bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

### Tidsinställningar

Tryck på **Meny** och välj **Inställningar > System > Tid**.

**Tidsformat:** Ställer in om enheten ska visa tiden i 12-timmars eller 24-timmars format.

**Tidskälla:** Ställer in tidskällan för enheten. Alternativet Automatiskt ställer in tiden automatiskt baserat på din GPS-position. Med alternativet Manuell kan du justera tiden ([Ställa in tid manuellt, sidan 32](#)).

**Ange tid med GPS:** Gör att enheten kan ställa in tiden automatiskt baserat på din GPS-position.

#### Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när enheten söker efter satellitsignaler.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Tid > Tidskälla > Manuell > Tid**.
- 3 Välj **+** eller **—** för att ställa in timmar och minuter.
- 4 Välj **✓**.

### Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd, vikt, längd och temperatur.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

## Avancerade inställningar

Tryck på **Meny** och välj **Inställningar > System > Avancerat**.

**Dataregistrering:** Ställer in hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder.

**USB-läge:** Anger att enheten ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator. I läget Garmin kan du fortsätta använda enheten när den är ansluten till en strömkälla.

## Trådlösa sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös ANT+ eller Bluetooth sensor till Garmin enheten måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

**TIPS:** Vissa ANT+ sensorer paras ihop med enheten automatiskt när du startar en aktivitet med sensorn påslagen och i närheten av enheten.

- 1 Flytta dig minst 10 m (33 fot) bort från andra trådlösa sensorer.
- 2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.  
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 3 Tryck på **Meny**.
- 4 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill para ihop en klubbsensor väljer du **Klubbsensorer > Lägg till ny**.
  - Om du vill para ihop en annan sensor väljer du **Lägg till ny** och väljer en sensortyp.
- 6 Placera enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn och vänta medan enheten paras ihop med sensorn.  
När enheten har anslutits till sensorn visas en ikon längst upp på skärmen.

### Klubbsensorer

Enheten är kompatibel med Approach CT10 golfklubbsensorer. Du kan använda ihopparade klubbsensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp. Mer information finns i användarhandboken för klubbsensorerna ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

### Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

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

- Para ihop sensorn med din enhet ([Trådlösa sensorer, sidan 33](#)).
- Ange din hjulstorlek ([Hjulstorlek och omkrets, sidan 42](#)).
- Ta en cykeltur ([Starta en aktivitet, sidan 25](#)).

### Fotenhet

Din enhet är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS: en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren).

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet. När batteriet är svagt visas ett meddelande på din enhet. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

## Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten ([Trådlösa sensorer, sidan 33](#)).

Foot pod-enheten är självkalibrerande, men du kan förbättra noggrannheten för hastighets- och avståndsdata med några utomhuslöpningar med GPS.

- 1 Stå utomhus i 5 minuter med fri sikt mot himlen.
- 2 Starta en löpningsaktivitet.
- 3 Spring på en bana utan att stanna i 10 minuter.
- 4 Stoppa aktiviteten och spara den.

Baserat på registrerade data ändras foot pod-enhetens kalibreringsvärde, om det behövs. Du ska inte behöva kalibrera foot pod-enheten igen såvida din löpstil inte ändras.

## tempe™

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

## Enhetsinformation

### Byta ut QuickFit® armbandet

- 1 Skjut spärren på QuickFit armbandet åt sidan och ta bort armbandet från klockan.



- 2 Passa in det nya armbandet på klockan.
- 3 Tryck armbandet på plats.  
**Obs!** Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.



## Specifikationer

|                               |                                                                     |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Batterityp                    | Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri                          |
| Batteriets livslängd          | Upp till 14 dagar i smartwatchläge<br>Upp till 20 timmar i GPS-läge |
| Vattenklassning               | 5 ATM <sup>1</sup>                                                  |
| Drifttemperaturområde         | Från -20° till 55° C (från -4° till 131° F)                         |
| Laddningstemperaturområde     | Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)                           |
| Trådlösa frekvenser/protokoll | 2,4 GHz vid 3,2 dBm, nominellt<br>13,56 MHz vid -40 dBm, nominellt  |

## Skötsel av enheten

### OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

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

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

## Rengöra enheten

### OBS!

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

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

**TIPS:** Mer information finns på [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Långtidsförvaring

När du inte tänker använda enheten på flera månader bör du ladda batteriet till minst 50 % innan du lägger undan enheten. Enheten bör förvaras på en sval, torr plats i normal rumstemperatur. Efter förvaring bör du ladda enheten helt innan du använder den.

## Visa enhetsinformation

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

1 Tryck på **Meny**.

2 Välj **Inställningar > System > Om**.

<sup>1</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Se information om regler och efterlevnad för E-label

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

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Från inställningsmenyn väljer du **System > Om**.

## Datahantering

**Obs!** Enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® eller Mac® OS 10.3 och tidigare.

### Ta bort filer

#### OBS!

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.

**Obs!** Mac operativsystem har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge. Du måste öppna Garmin enheten på ett Windows operativsystem.

## Felsökning

### Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Förkorta bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 32*).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 32*).
- Inaktivera handledsgester (*Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 32*).
- Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen, sidan 14*).
- Använd en Connect IQ urtavla som inte uppdateras varje sekund.  
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Byta urtavla, sidan 27*).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*Hantera aviseringar, sidan 14*).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade Garmin enheter (*Sända puls till Garmin enheter, sidan 22*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 23*).

### Min enhet kan inte hitta golfbanor i närheten

Om en banuppdatering avbryts innan den har slutförts kan enheten sakna bandata. Om du vill reparera bandata som saknas måste du uppdatera banorna igen.

- 1 Hämta och installera banuppdateringar från Garmin Express programmet (*Uppdatera programvaran med Garmin Express, sidan 16*).
- 2 Koppla bort enheten på ett säkert sätt.
- 3 Gå ut och starta en testgolfgrunda för att kontrollera att enheten hittar banor i närheten.

### Är min smartphone kompatibel med min enhet?

Approach S62 är kompatibel med smartphones med Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet finns på [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

## Telefonen ansluter inte till enheten

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

- Stäng av din smartphone och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din smartphone.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från appen Garmin Connect och Bluetooth inställningarna på din smartphone för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny smartphone ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den smartphone som du inte längre tänker använda.
- Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer  eller **•••** och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att komma till hopparningsläget.
- Press **Meny**, and select **Inställningar > Telefon > Para ihop telefon**.

## Enheten är på fel språk

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj .
- 3 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 4 Bläddra ned till den tredje posten i listan och välj den.
- 5 Välj språk.

## Min enhet visar fel måttenheter

- Kontrollera att du har valt rätt inställning för måttenheter på enheten ([Ändra måttenheterna, sidan 32](#)).
- Kontrollera att du har valt rätt inställning för måttenheter på ditt Garmin Connect konto.

Om måttenheterna på enheten inte överensstämmer med ditt Garmin Connect konto, kan enhetsinställningarna skrivas över när du synkroniserar enheten.

## Starta om klockan

- 1 Tryck och håll ned **Meny** till enheten stängs av.
- 2 Tryck på **Meny** om du vill starta enheten.

## Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna. Du bör synkronisera enheten med appen Garmin Connect för att överföra dina aktivitetsdata innan du återställer enheten.

- 1 Tryck på **Meny**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inst.**  
**Obs!** Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten.
  - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinst.**

## Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

**TIPS:** Mer information om GPS finns på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.  
Enhetsens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker satelliter.  
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

## Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
  - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
  - Synkronisera enheten med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.

När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.

- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

## Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

Om streck visas istället för din stegräkning ska du ge enheten tid att hämta satellitsignaler och ställa in tiden automatiskt.

## Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär enheten på din icke-dominanta handled.
- Bär enheten i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

**Obs!** Enheten kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

## Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar enheten.

- 1 Välj ett alternativ:
  - Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect applikationen ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 16](#)).
  - Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen ([Använda smartphoneappar, sidan 15](#)).
- 2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

**Obs!** Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Connect applikationen.

## Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.

## Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på [support.garmin.com](https://support.garmin.com).
- Gå till [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Det här är inte en medicinsk enhet.

## Bilagor

### Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

**30 sek medel för vertikal fart:** Glidande medeltal per trettio sekunder för vertikal fart.

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

**Årt.tempo:** Paddlingssport Antalet tag per minut (spm).

**Årtagslängd:** Den tillryggalagda sträckan per tag.

**dist. per årtag, förra int.:** Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det senast slutförda intervallet.

**Distans:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

**Fart:** Aktuell fart för resan.

**Genomsnittlig varvtid:** Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

**Höjd:** Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.

**Intervall/årtag:** Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det aktuella intervallet.

**Intervalllängder:** Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

**Intervallavstånd:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt intervall.

**Intervalllets simtagstyp:** Aktuell tagtyp för intervallet.

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

**Intervall- simtagstempo:** Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

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

**Intervalltempo:** Medeltempot för det aktuella intervallet.

**Intervalltid:** Stopptiden för det aktuella intervallet.

**Kadens:** Cykling. Vevarmens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att dessa data ska visas.

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

**Kalorier:** Mängden totala kalorier som förbränts.

**Kurs:** Den riktning som du rör dig i.

**Längder:** Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

**Maxfart:** Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

**Med.tmpo:** Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

**Medelfart:** Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

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

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

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

**Medelpuls:** Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

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

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

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

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

**Medel Swolf:** Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden ([Simterminologi, sidan 26](#)).

**Medeltempo för 500 m:** Det genomsnittliga simtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

**Nautisk distans:** Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.

**Paddeltag:** Paddlingssport Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

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

**Puls %Max.:** Procentandelen av maxpuls.

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

**Sen. int.sim.tempo:** Antal simtag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda intervallet.

**Sen. int.simt.typ:** Simtagstyp som användes under det senast slutförda intervallet.

**Sen. längd Swolf:** Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

**Sen. varvtempo:** Medeltempot för det senast slutförda varvet.

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

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

**Senaste intervallsimtag:** Totalt antal simtag för det senast slutförda intervallet.

**Senaste varvdistans:** Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.

**Senaste varvets kadens:** Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

**Senaste varvets kadens:** Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

**Senaste varv fart:** Medelfarten för det senast slutförda varvet.

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

**Senaste varvtid:** Stopptiden för det senast slutförda varvet.

**Simt.tempo sen lä.:** Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.

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

**Simtag sen läng:** Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.

**Simtagsintervall:** Totalt antal simtag för det aktuella intervallet.

**Simtagstempo:** Simning Antalet tag per minut (spm).

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

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

**Steg:** Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

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

**Tempo:** Aktuellt tempo.

**Tempo för 500 m:** Det aktuella simtempot per 500 meter.

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

**Tid i zon:** Förfluten tid i varje pulszone.

**Tidur:** Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

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

**Totalt nedför:** Den totala höjdminskningen aktivitetens gång eller sedan den senaste återställningen.

**Totalt uppför:** Den totala stigningssträckan under aktivitetens gång eller sedan den senaste återställningen.

**Varv:** Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

**Varvdistans:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

**Varvfart:** Medelfarten för det aktuella varvet.

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

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

**Varvpuls:** Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

**Varvsteg:** Antal steg under det aktuella varvet.

**Varvtempo 500m:** Den genomsnittliga simtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

**Varvtid:** Stoptiden för det aktuella varvet.

**Varvtmp.:** Medeltempot för det aktuella varvet.

**Vertikal fart:** Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

## Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däck. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

| Däckstorlek      | Hjulets omkrets (mm) |
|------------------|----------------------|
| 20 × 1,75        | 1 515                |
| 20 × 1-3/8       | 1 615                |
| 22 × 1-3/8       | 1 770                |
| 22 × 1-1/2       | 1 785                |
| 24 × 1           | 1 753                |
| 24 × 3/4 tubdäck | 1 785                |
| 24 × 1-1/8       | 1 795                |
| 24 × 1,75        | 1 890                |
| 24 × 1-1/4       | 1 905                |
| 24 × 2,00        | 1 925                |
| 24 × 2,125       | 1 965                |
| 26 × 7/8         | 1 920                |
| 26 × 1-1,0       | 1 913                |
| 26 × 1           | 1 952                |
| 26 × 1,25        | 1 953                |
| 26 × 1-1/8       | 1 970                |
| 26 × 1,40        | 2 005                |
| 26 × 1,50        | 2 010                |
| 26 × 1,75        | 2 023                |
| 26 × 1,95        | 2 050                |
| 26 × 2,00        | 2 055                |
| 26 × 1-3/8       | 2 068                |
| 26 × 2,10        | 2 068                |
| 26 × 2,125       | 2 070                |
| 26 × 2,35        | 2 083                |
| 26 × 1-1/2       | 2 100                |
| 26 × 3,00        | 2 170                |
| 27 × 1           | 2 145                |
| 27 × 1-1/8       | 2 155                |



| Däckstorlek  | Hjulets omkrets (mm) |
|--------------|----------------------|
| 27 × 1-1/4   | 2 161                |
| 27 × 1-3/8   | 2 169                |
| 29 × 2,1     | 2 288                |
| 29 × 2,2     | 2 298                |
| 29 × 2,3     | 2 326                |
| 650 × 20C    | 1 938                |
| 650 × 23C    | 1 944                |
| 650 × 35A    | 2 090                |
| 650 × 38B    | 2 105                |
| 650 × 38A    | 2 125                |
| 700 × 18C    | 2 070                |
| 700 × 19C    | 2 080                |
| 700 × 20C    | 2 086                |
| 700 × 23C    | 2 096                |
| 700 × 25C    | 2 105                |
| 700C tubdäck | 2 130                |
| 700 × 28C    | 2 136                |
| 700 × 30C    | 2 146                |
| 700 × 32C    | 2 155                |
| 700 × 35C    | 2 168                |
| 700 × 38C    | 2 180                |
| 700 × 40C    | 2 200                |
| 700 × 44C    | 2 235                |
| 700 × 45C    | 2 242                |
| 700 × 47C    | 2 268                |

## Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

