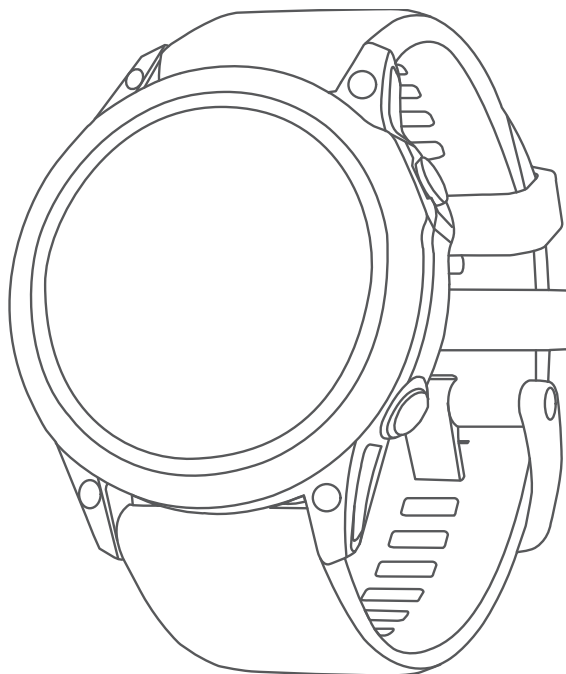


**GARMIN®**



# **D2<sup>TM</sup> MACH 1 STANDARD/PRO**

---

**Användarhandbok**

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

Garmin®, Garmin-logotypen, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, ConnexT®, Edge®, GDL®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® och Xero® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. D2™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Garmin Pilot™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, PLANESYNC™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google LLC. Applied Ballistics® är ett registrerat varumärke som tillhör Applied Ballistics, LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Di2™ är ett varumärke som tillhör Shimano, Inc. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används under licens av Apple Inc. Iridium® är ett registrerat varumärke som tillhör Iridium Satellite LLC. Overwolf™ är ett varumärke som tillhör Overwolf Ltd. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peaksware, LLC. USB-C® är ett registrerat varumärke som tillhör USB Implementers Forum. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

# Innehållsförteckning

## Introduktion..... 1

|                                                 |   |
|-------------------------------------------------|---|
| Komma igång.....                                | 1 |
| Översikt över enheten.....                      | 1 |
| Aktivera och avaktivera<br>peksskärmen.....     | 2 |
| Använda klockan.....                            | 2 |
| Rensa användardata<br>resningsfunktionerna..... | 2 |

## Klockor..... 2

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Ställa in larm.....                 | 2 |
| Redigera ett larm.....              | 3 |
| Starta nedräkningstimern.....       | 3 |
| Ta bort en timer.....               | 3 |
| Använda stoppuret.....              | 4 |
| Lägga till andra tidszoner.....     | 4 |
| Redigera en alternativ tidszon..... | 5 |

## Flyga..... 5

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Flygvarningar.....                                              | 5  |
| Ställa in flygvarningar.....                                    | 5  |
| Visa höjdmätaren.....                                           | 6  |
| Beräkna densitetshöjd.....                                      | 6  |
| Visa flygväderinformation.....                                  | 7  |
| Visa METAR-information.....                                     | 7  |
| Visa TAF-information.....                                       | 8  |
| Visa NEXRAD-väderradar.....                                     | 9  |
| Visa PLANESYNC™ data.....                                       | 10 |
| Flygaktivitet.....                                              | 10 |
| Starta en flygning.....                                         | 10 |
| Visa dina SpO2-mätvärden vid<br>flygning.....                   | 11 |
| Navigera till närmaste flygplats.....                           | 12 |
| Navigera till en flyg-waypoint genom<br>dess identifierare..... | 12 |
| Avbryta navigering.....                                         | 12 |
| Aktivera nödläge.....                                           | 13 |
| Visa waypointinformation.....                                   | 13 |
| Indikator för horisontell situation.....                        | 14 |
| Rutter och färdplaner.....                                      | 14 |
| Söka efter en waypoint.....                                     | 15 |
| Skapa en färdplan på klockan.....                               | 15 |
| Följa en färdplan.....                                          | 15 |
| Visa en färdplan på kartan.....                                 | 15 |
| Byta och följa en färdplan.....                                 | 16 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Redigera en färdplan.....      | 16 |
| Ta bort en färdplan.....       | 16 |
| Flyginställningar.....         | 17 |
| Välja en favoritflygplats..... | 17 |

## Aktiviteter och appar..... 17

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Starta en aktivitet.....                                   | 18 |
| Tips för att spela in aktiviteter.....                     | 18 |
| GPS-status och statusikoner.....                           | 19 |
| Stoppa en aktivitet.....                                   | 20 |
| Utvärdera en aktivitet.....                                | 20 |
| Löpning.....                                               | 21 |
| Springa på bana.....                                       | 21 |
| Tips för registrering av<br>banlöpning.....                | 21 |
| Ut och springa en virtuell löptur.....                     | 21 |
| Kalibrera löpbandsdistansen.....                           | 22 |
| Registrera en<br>ultralöpningsaktivitet.....               | 22 |
| Inställningar för automatisk vila vid<br>ultralöpning..... | 22 |
| Registrera en hinderbaneaktivitet.....                     | 22 |
| Simning.....                                               | 23 |
| Simterminologi.....                                        | 23 |
| Typer av simtag.....                                       | 23 |
| Tips för simningsaktiviteter.....                          | 23 |
| Automatisk vila och manuell vila för<br>simning.....       | 24 |
| Träna med träningsloggen.....                              | 24 |
| Multisport.....                                            | 24 |
| Triathlonträning.....                                      | 24 |
| Skapa en multisportaktivitet.....                          | 25 |
| Inomhusaktiviteter.....                                    | 25 |
| Health Snapshot™.....                                      | 25 |
| Registrera en<br>styrketränningsaktivitet.....             | 26 |
| Registrera en HIIT-aktivitet.....                          | 26 |
| Använda en indoor trainer.....                             | 27 |
| Spel.....                                                  | 27 |
| Använda Garmin GameOn™<br>appen.....                       | 27 |
| Registrera en manuell<br>spelaktivitet.....                | 28 |
| Klättersporter.....                                        | 28 |
| Registrera en<br>inomhusklättringsaktivitet.....           | 28 |
| Registrera en boulderingaktivitet.....                     | 29 |
| Starta en expedition.....                                  | 29 |

|                                                                |    |                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------|-----------|
| Spela in en spårpunkt manuellt.....                            | 29 | Om Poängbogeys.....                                      | 42        |
| Visa spårpunkter.....                                          | 29 | Visa vindhastighet och -riktning.....                    | 42        |
| Jaga.....                                                      | 30 | Visa riktningen till flaggan.....                        | 43        |
| Marina aktiviteter.....                                        | 30 | Spara anpassade mål.....                                 | 43        |
| Segling.....                                                   | 30 | Läge med stora siffror.....                              | 43        |
| Kryssguidning.....                                             | 30 | Svingtempoträning.....                                   | 44        |
| Kalibrera kryssguidning.....                                   | 31 | Det idealiska svingtempot.....                           | 44        |
| Ange en fast kryssningsvinkel..                                | 31 | Analysera ditt svingtempo.....                           | 45        |
| Ange en faktisk vindriktning.....                              | 31 | Visa tipssekvensen.....                                  | 45        |
| Tips för att få bästa uppskattning<br>av medvid.....           | 31 | Hoppledare.....                                          | 45        |
| Seglingstävling.....                                           | 31 | Planera ett hopp.....                                    | 45        |
| Ställa in startlinje.....                                      | 32 | Hopptyper.....                                           | 45        |
| Starta en tävling.....                                         | 32 | Ange hoppinformation.....                                | 46        |
| Vattensport.....                                               | 33 | Ange vindinformation för HAHO- och<br>HALO-hopp.....     | 46        |
| Visa vattensportåk.....                                        | 33 | Återställa vindinformationen.....                        | 46        |
| Fiske.....                                                     | 33 | Ange vindinformation för ett statiskt<br>hopp.....       | 46        |
| Fiska.....                                                     | 33 | Konstantinställningar.....                               | 47        |
| Tidvatteninformation.....                                      | 34 | Anpassa aktiviteter och appar.....                       | 47        |
| Visa tidvatteninformation.....                                 | 34 | Lägga till eller ta bort en<br>favoritaktivitet.....     | 47        |
| Ställa in en tidvattensvarning....                             | 34 | Ändra en aktivitets placering i listan<br>med appar..... | 47        |
| Ankare.....                                                    | 35 | Anpassa datasidorna.....                                 | 48        |
| Markera ankarets plats.....                                    | 35 | Lägga till en karta i en aktivitet....                   | 48        |
| Ankarinställningar.....                                        | 35 | Skapa en anpassad aktivitet.....                         | 48        |
| Fjärrkontroll för trollingmotor.....                           | 35 | Inställningar för aktiviteter och<br>appar.....          | 49        |
| Para ihop klockan och<br>trollingmotorn.....                   | 35 | Aktivitetsvarningar.....                                 | 52        |
| Skidåkning och vintersport.....                                | 35 | Ställa in varning.....                                   | 53        |
| Visa dina skidåk.....                                          | 36 | Inställningar för aktivitetskartor...                    | 53        |
| Registrera en offpiståknings- eller<br>snowboardaktivitet..... | 36 | Ruttinställningar.....                                   | 53        |
| Kraftdata för längdskidåkning.....                             | 36 | Använda ClimbPro.....                                    | 54        |
| Golf.....                                                      | 37 | Aktivera automatisk klättring.....                       | 54        |
| Spela golf.....                                                | 37 | Satellitinställningar.....                               | 55        |
| Golfmeny.....                                                  | 39 | Segment.....                                             | 55        |
| Flytta flaggan.....                                            | 39 | Strava™ segment.....                                     | 55        |
| Virtuell caddie.....                                           | 40 | Visa segmentinformation.....                             | 55        |
| PlaysLike avståndsikoner.....                                  | 40 | Tävla mot ett segment.....                               | 56        |
| Faktorer för PlaysLike avstånd....                             | 40 | <b>Applied Ballistics®.....</b>                          | <b>56</b> |
| PlaysLike inställningar.....                                   | 41 | Applied Ballistics Quantum appen.....                    | 56        |
| Mäta avstånd med Peka på<br>mätpunkt.....                      | 41 | Applied Ballistics alternativ.....                       | 57        |
| Visa uppmätta slag.....                                        | 41 | Snabbredigera skjutförhållande.....                      | 57        |
| Mäta slag manuellt.....                                        | 41 | Miljö.....                                               | 57        |
| Registrera score.....                                          | 41 | Redigera miljön.....                                     | 57        |
| Registrera statistik.....                                      | 42 |                                                          |           |
| Scoringinställningar.....                                      | 42 |                                                          |           |

|                                                                       |           |                                                  |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|
| Aktivera automatisk uppdatering.....                                  | 57        | Registrera test av kritisk simhastighet.....     | 67        |
| Avståndskort.....                                                     | 58        | Använda Virtual Partner®.....                    | 67        |
| Anpassa fälten för avståndskort..                                     | 58        | Ställa in ett träningsmål.....                   | 67        |
| Redigera avståndsökning.....                                          | 58        | Tävla i en föregående aktivitet.....             | 68        |
| Inställningar för grundavstånd.....                                   | 58        | Om träningskalendern.....                        | 68        |
| Mål.....                                                              | 58        | Använda Garmin Connect träningsprogram.....      | 68        |
| Byta mål.....                                                         | 58        | Anpassade träningsprogram....                    | 68        |
| Redigera målet.....                                                   | 58        | PacePro träning.....                             | 68        |
| Profil.....                                                           | 58        | Hämta en PacePro plan från Garmin Connect.....   | 69        |
| Välja en annan profil.....                                            | 58        | Skapa en PacePro plan på klockan..               | 69        |
| Lägga till en profil.....                                             | 59        | Starta en PacePro plan.....                      | 70        |
| Ta bort en profil.....                                                | 59        | Kraftvägledning.....                             | 71        |
| Anpassa profildatasidorna.....                                        | 59        | Skapa och använd en kraftvägledning.....         | 71        |
| Redigera kulegenskaper.....                                           | 59        |                                                  |           |
| Redigera vapenegenskaper.....                                         | 59        | <b>Historik.....</b>                             | <b>71</b> |
| Kalibrering av utgångshastigheten.....                                | 59        | Använda historik.....                            | 72        |
| Kalibrera fallhöjdens skalningsfaktor.....                            | 60        | Multisporthistorik.....                          | 72        |
| Se tabellen för fallhöjdens skalningsfaktor (DSF).....                | 60        | Personliga rekord.....                           | 72        |
| Redigera tabellen för utgångshastighet och temperatur.....            | 60        | Visa dina personliga rekord.....                 | 72        |
| Rensa mynningshastighets- och temperaturtabell (MV-TEMP.-tabell)..... | 60        | Återställa ett personligt rekord.....            | 72        |
| Ordlistan Applied Ballistics.....                                     | 61        | Ta bort personliga rekord.....                   | 73        |
|                                                                       |           | Visa datatotaler.....                            | 73        |
| <b>Träning.....</b>                                                   | <b>63</b> | Använda total distans.....                       | 73        |
| Enhetlig träningsstatus.....                                          | 63        | Ta bort historik.....                            | 73        |
| Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....                | 64        | <b>Utseende.....</b>                             | <b>73</b> |
| Träning inför tävling.....                                            | 64        | Inställningar för urtavlan.....                  | 73        |
| Tävlingskalender och primär tävling.....                              | 64        | Standardurtavla.....                             | 74        |
| Träningspass.....                                                     | 64        | Anpassa urtavlan.....                            | 75        |
| Påbörja ett träningspass.....                                         | 65        | Widgetar.....                                    | 75        |
| Poäng för träningspassets genomförande.....                           | 65        | Visa widgetslingan.....                          | 78        |
| Följa ett träningspass från Garmin Connect.....                       | 65        | Anpassa widgetslingan.....                       | 79        |
| Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....                        | 66        | Skapa mappar med förenklade widgetar.....        | 79        |
| Starta ett intervallpass.....                                         | 66        | Body Battery.....                                | 79        |
| Anpassa ett intervallpass.....                                        | 66        | Tips för bättre Body Battery data.....           | 79        |
|                                                                       |           | Prestationsmätningar.....                        | 80        |
|                                                                       |           | Om VO2-maxberäkningar.....                       | 81        |
|                                                                       |           | Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning..... | 82        |
|                                                                       |           | Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling..... | 82        |

|                                                        |     |                                                     |            |
|--------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------|------------|
| Visa dina förutsagda tävlingstider.....                | 83  | Ändra din Garmin Pay kod.....                       | 100        |
| HRV-test.....                                          | 83  | Morgonrapport.....                                  | 100        |
| Pulsvariabilitet och stressnivå..                      | 84  | Anpassa din morgonrapport.....                      | 100        |
| Prestationsförhållande.....                            | 84  | <b>Sensorer och tillbehör.....</b>                  | <b>100</b> |
| Visa ditt prestationsförhållande.....                  | 84  | Puls på handleden.....                              | 101        |
| Hämta din FTP-uppskattning.....                        | 85  | Bära klockan.....                                   | 101        |
| Mjölksyratröskel.....                                  | 85  | Tips för oregelbundna pulsdatabaser.....            | 101        |
| Visa din uthållighet i realtid.....                    | 86  | Inställningar för pulsmätning vid handleden.....    | 102        |
| Visa din kraftkurva.....                               | 86  | Ställa in en varning för onormal puls.....          | 102        |
| Träningsstatus.....                                    | 87  | Sända pulsdatabaser.....                            | 102        |
| Träningsstatusnivåer.....                              | 88  | Pulsoximeter.....                                   | 103        |
| Tips för att få din träningsstatus.....                | 88  | Läsa av pulsoximetervärden.....                     | 104        |
| Intensiv belastning.....                               | 88  | Ställa in pulsoximeterläget.....                    | 104        |
| Träningens belastningsfokus...                         | 89  | Tips för oregelbundna pulsoximeterdatabaser.....    | 104        |
| Belastningsförhållande.....                            | 89  | Kompass.....                                        | 104        |
| Om Training Effect.....                                | 90  | Ställa in kompassriktningen.....                    | 104        |
| Återhämtningstid.....                                  | 90  | Kompassinställningar.....                           | 105        |
| Återhämtningspuls.....                                 | 90  | Manuell kalibrering av kompassen.....               | 105        |
| Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation..... | 91  | Ställa in den nordliga referensen.....              | 105        |
| Pausa och återuppta din träningsstatus.....            | 91  | Höjdmätare och barometer.....                       | 105        |
| Träningsberedskap.....                                 | 92  | Höjdmätaravläsningar.....                           | 105        |
| Uthållighetspoäng.....                                 | 92  | Höjdmätarinställningar.....                         | 106        |
| Backpoäng.....                                         | 93  | Kalibrera den barometrisk höjdmätaren.....          | 106        |
| Visa cyklingsnivå.....                                 | 93  | Barometerinställningar.....                         | 106        |
| Lägga till en aktie.....                               | 93  | Kalibrera barometern.....                           | 106        |
| Lägga till en väderplåt.....                           | 94  | Ställa in en stormvarning.....                      | 107        |
| Använda Jetlagrådgivning.....                          | 94  | Höjdiställningar.....                               | 107        |
| Planera en resa i Garmin Connect appen.....            | 94  | Trådlösa sensorer.....                              | 107        |
| Kontroll.....                                          | 95  | Para ihop dina trådlösa sensorer...                 | 109        |
| Anpassa menyn för kontroller.....                      | 98  | Löptempo och distans från pulstillbehör.....        | 110        |
| Använda ficklampan.....                                | 98  | Tips för registrering av löptempo och -distans..... | 110        |
| Redigera anpassad ficklampsblinkning.....              | 99  | Löpdynamik.....                                     | 110        |
| Använda ficklampsskärmen.....                          | 99  | Tips om det saknas löpdynamikdatabaser.....         | 111        |
| Garmin Pay.....                                        | 99  | Löpkraft.....                                       | 111        |
| Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....                | 99  | Löpkraftsinställningar.....                         | 112        |
| Betala för ett köp med hjälp av klockan.....           | 99  | Använda Varia kamerakontrollerna.....               | 112        |
| Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....        | 100 | inReach fjärrkontroll.....                          | 112        |
| Hantera Garmin Pay kort.....                           | 100 | Använda inReach fjärrkontrollen.....                | 112        |

|                                                                |            |                                                               |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| VIRB fjärrkontroll.....                                        | 112        | Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet..... | 123        |
| Styra en VIRB actionkamera.....                                | 113        | Spela upp ljudupptäckningar under en aktivitet.....           | 123        |
| Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet.....             | 113        | Wi-Fi anslutningsfunktioner.....                              | 123        |
| Xero laserplatsinställningar.....                              | 114        | Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....                           | 124        |
| <b>Karta.....</b>                                              | <b>114</b> | Telefon- och datorappar.....                                  | 124        |
| Visa kartan.....                                               | 114        | Garmin Connect.....                                           | 124        |
| Spara eller navigera till en plats på kartan.....              | 115        | Använda Garmin Connect appen.....                             | 125        |
| Navigera med funktionen Runt omkring mig.....                  | 116        | Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....          | 125        |
| Kartinställningar.....                                         | 116        | Använda Garmin Connect på din dator.....                      | 125        |
| Hantera kartor.....                                            | 116        | Uppdatera programvaran med Garmin Express.....                | 125        |
| Hämta kartor med Outdoor Maps+.....                            | 117        | Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....            | 125        |
| Hämta TopoActive kartor.....                                   | 117        | Garmin Connect+ abonnemang.....                               | 126        |
| Ta bort kartor.....                                            | 117        | Connect IQ funktioner.....                                    | 126        |
| Kartteman.....                                                 | 118        | Hämta Connect IQ funktioner.....                              | 126        |
| Marina kartinställningar.....                                  | 118        | Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....          | 126        |
| Visa och dölja kartdata.....                                   | 118        | Garmin Explore™.....                                          | 126        |
| <b>Musik.....</b>                                              | <b>118</b> | Appen Garmin Messenger.....                                   | 127        |
| Ansluta till en tredjepartsleverantör..                        | 119        | Använda Messenger-funktionen.....                             | 127        |
| Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....         | 119        | Garmin Golf app.....                                          | 128        |
| Hämta personliga ljudfiler.....                                | 119        | Ansluta till appen Garmin Pilot.....                          | 128        |
| Lyssna på musik.....                                           | 120        | Uppdatering av Flygdatasen.....                               | 128        |
| Musikuppspelningskontroller.....                               | 120        | Synkronisera manuellt med flygdatasen.....                    | 128        |
| Ansluta Bluetooth hörlurar.....                                | 120        | Garmin Share.....                                             | 128        |
| Ändra ljudläge.....                                            | 120        | Dela data med Garmin Share.....                               | 129        |
| <b>Anslutningar.....</b>                                       | <b>121</b> | Ta emot data med Garmin Share...                              | 129        |
| Funktioner för telefonanslutning.....                          | 121        | Inställningar för Garmin Share.....                           | 129        |
| Para ihop telefonen.....                                       | 121        | <b>Användarprofil.....</b>                                    | <b>129</b> |
| Aktivera aviseringar för Bluetooth.....                        | 121        | Ställa in din användarprofil.....                             | 129        |
| Visa aviseringar.....                                          | 121        | Inställningar för kön.....                                    | 130        |
| Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....                      | 122        | Visa din konditionsålder.....                                 | 130        |
| Svara på ett sms.....                                          | 122        | Om pulszoner.....                                             | 130        |
| Hantera aviseringar.....                                       | 122        | Träningsmål.....                                              | 130        |
| Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....                   | 122        | Ställa in dina pulszoner.....                                 | 131        |
| Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen..... | 122        | Låta klockan ange dina pulszoner.....                         | 131        |
| Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon.....      | 123        | Beräkning av pulszon.....                                     | 131        |
|                                                                |            | Ange dina kraftzoner.....                                     | 132        |
|                                                                |            | Upptäcka prestandamätningar automatiskt.....                  | 132        |

## **Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 132**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Lägga till nödsituationskontakter.....        | 133 |
| Lägga till kontakter.....                     | 133 |
| Sätta på och stänga av händelsedetektorn..... | 133 |
| Begära hjälp.....                             | 134 |
| Starta en GroupTrack session.....             | 134 |
| Tips för GroupTrack sessioner.....            | 134 |
| GroupTrack inställningar.....                 | 135 |

## **Inställningar för hälsa och välbefinnande..... 135**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Automatiskt mål.....               | 135 |
| Använda inaktivitetsvarning.....   | 135 |
| Intensiva minuter.....             | 135 |
| Få intensiva minuter.....          | 136 |
| Sömnspårning.....                  | 136 |
| Använda automatisk sönmätning..... | 136 |
| Andningsvariationer.....           | 136 |

## **Navigering..... 136**

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Visa och redigera sparade platser.....                              | 136 |
| Spara en dubbel rutnätsplats.....                                   | 137 |
| Ange en referenspunkt.....                                          | 137 |
| Navigera till en destination.....                                   | 137 |
| Navigera till en intressant plats.....                              | 138 |
| Navigera till startpunkten för en sparad aktivitet.....             | 138 |
| Navigera till startpunkten under en aktivitet.....                  | 139 |
| Visa ruttriktningar.....                                            | 139 |
| Navigera med Kurs mot mål.....                                      | 139 |
| Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)..... | 140 |
| Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect.....           | 140 |
| Starta en GPS-aktivitet från en delad plats.....                    | 140 |
| Navigera till en delad plats under en aktivitet.....                | 140 |
| Avbryta navigering.....                                             | 140 |
| Banor.....                                                          | 141 |
| Skapa och följa en bana i din enhet.....                            | 141 |
| Skapa en tur och retur-bana.....                                    | 141 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Skapa en bana på Garmin Connect         | 142 |
| Skicka en bana till enheten.....        | 142 |
| Visa eller redigera baninformation..... | 142 |
| Beräkna en waypoint.....                | 143 |
| Navigeringsinställningar.....           | 143 |
| Anpassa navigeringsdatasidor.....       | 143 |
| Ange en riktningsmarkör.....            | 143 |
| Ställa in navigeringsmeddelanden.....   | 143 |

## **Inställningar för strömhantering... 144**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Anpassa batterisparfunktionen..... | 144 |
| Ändra strömläge.....               | 144 |
| Anpassa strömlägen.....            | 145 |
| Återställa ett strömläge.....      | 145 |

## **Systeminställningar..... 146**

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Tidsinställningar.....                                     | 146 |
| Ställa in tidsvarningar.....                               | 147 |
| Synkronisera tiden.....                                    | 147 |
| Ändra skärminställningarna.....                            | 147 |
| Anpassa sömnläge.....                                      | 148 |
| Anpassa kortkommandon.....                                 | 148 |
| Ställa in din lösenordskod för klockan.....                | 148 |
| Byta klockans lösenordskod.....                            | 148 |
| Ändra måttenheterna.....                                   | 149 |
| Säkerhetskopiera och återställa inställningar.....         | 149 |
| Återställa inställningar och data från Garmin Connect..... | 149 |
| Visa enhetsinformation.....                                | 149 |
| Se information om regler och efterlevnad för E-label.....  | 149 |

## **Enhetsinformation..... 150**

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Om AMOLED-skärmen.....               | 150 |
| Ladda klockan.....                   | 150 |
| Specifikationer.....                 | 151 |
| Batteriinformation.....              | 151 |
| Skötsel av enheten.....              | 152 |
| Rengöra klockan.....                 | 152 |
| Rengöra läderbanden.....             | 152 |
| Byta ut QuickFit® armbandet.....     | 153 |
| Justera ett klockarmband av metall.. | 153 |
| Datahantering.....                   | 153 |
| Ta bort filer.....                   | 153 |

## **Felsökning..... 154**

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Produktuppdateringar.....                                                                 | 154 |
| Kontakta Garmin                                                                           |     |
| Flygproduktsupport.....                                                                   | 154 |
| Mer information.....                                                                      | 154 |
| Enheten är på fel språk.....                                                              | 154 |
| Är min telefon kompatibel med min klocka?.....                                            | 154 |
| Telefonen ansluter inte till klockan....                                                  | 154 |
| Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?.....                                 | 155 |
| Hörlurarna ansluter inte till klockan...                                                  | 155 |
| Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....                                | 155 |
| Starta om klockan.....                                                                    | 155 |
| Återställa alla standardinställningar..                                                   | 155 |
| Tips för att maximera batteritiden.....                                                   | 156 |
| Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?.....                                          | 156 |
| Söka satellitsignaler.....                                                                | 156 |
| Förbättra GPS-satellitmottagningen.....                                                   | 156 |
| Pulsen på klockan är inte korrekt.....                                                    | 157 |
| Aktivitetstemperaturen är inte korrekt                                                    | 157 |
| Avsluta demoläge.....                                                                     | 157 |
| Aktivitetsspårning.....                                                                   | 157 |
| Stegräkningen verkar inte stämma                                                          | 157 |
| Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto..... | 157 |
| Antal trappor verkar inte vara korrekt.....                                               | 157 |

## **Bilagor..... 158**

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Datafält.....                                             | 158 |
| Färgmätare och löpdynamikdata.....                        | 171 |
| Balans för markkontaktid – data..                         | 172 |
| Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd..... | 172 |
| Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....            | 173 |
| FTP-klassning.....                                        | 173 |
| Värdering av uthållighetspoäng.....                       | 174 |
| Hjulstorlek och omkrets.....                              | 175 |



# Introduktion

## ⚠ VARNING

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

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

## Komma igång

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

- 1 Håll **LIGHT** intryckt för att slå på klockan ([Översikt över enheten, sidan 1](#)).
- 2 Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första configurationen.  
Under den första configurationen kan du para ihop din smartphone med klockan för att få aviseringar, synkronisera aktiviteter med mera ([Para ihop telefonen, sidan 121](#)). Om du uppgraderar från en kompatibel klocka kan du migrera dina klockinställningar, sparade banor med mera när du parar ihop din nya D2 Mach 1 klocka med telefonen.
- 3 Ladda klockan ([Ladda klockan, sidan 150](#)).
- 4 Starta en aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 18](#)).

## Översikt över enheten



### ① Pekskärm

- Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
- Håll ned klockans urtavledata för att öppna den förenklade widgeten eller funktionen.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig på alla urtavlor.
- Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom slingan med förenklade widgetar och menyer.
- Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.
- Täck skärmen med handflatan för att återgå till urtavlan och minska skärmens ljusstyrka.

### ② LIGHT

- Tryck om du vill starta enheten.
- Tryck för att tända skärmen.
- Tryck snabbt två gånger för att slå på ficklampan.
- Håll nedtryckt för att visa menyn för kontroller.

### ③ UP-MENU

- Tryck här för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar och menyer.

- Håll nedtryckt för att visa menyn.

#### ④ DOWN

- Tryck här för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar och menyer.
- Håll nedtryckt för att visa urtavlan när du är på en annan sida.

#### ⑤ START·STOP

- Tryck här för att välja ett alternativ i en meny.
- Tryck här för att visa aktivitetslistan och starta eller stoppa en aktivitet.
- Håll in för att navigera till en flygwaypoint.

#### ⑥ BACK·LAP

- Tryck här för att återgå till föregående sida.
- Tryck här för att registrera ett varv, vila eller övergång under en multisportaktivitet.
- Håll nedtryckt för att visa de närmaste flygplatserna oavsett vilken skärm som är aktiv.

## Aktivera och avaktivera pekskärmen

- Håll ned **LIGHT** och välj .
- Håll ned **MENU**, välj **System > Pekskärm** och välj ett alternativ.

**TIPS:** Om du snabbt vill aktivera eller avaktivera pekskärmen kan du tilldela ett kortkommando till knapparnas hållningsfunktion ([Anpassa kortkommandon, sidan 148](#)).

## Använda klockan

- Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 95](#)).  
Menyn med kontroller ger snabb åtkomst till funktioner som används ofta, till exempel aktivera stör ej-läget, spara en plats och stänga av klockan.
- Från urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att bläddra genom slingan med förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 75](#)).
- Tryck på **START** på urtavlan för att starta en aktivitet eller öppna en app ([Aktiviteter och appar, sidan 17](#)).
- Håll in **MENU** om du vill anpassa urtavlan ([Anpassa urtavlan, sidan 75](#)), ändra inställningarna ([Systeminställningar, sidan 146](#)), para ihop trådlösa sensorer ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)) och mycket mer.

## Rensa användardata resningsfunktionenen

Dödsknapp-funktionen tar snabbt bort alla sparade data som användaren lagt in och återställer alla inställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Anpassa en knapp- eller knappkombination för **Dödsknapp**-funktionen ([Anpassa kortkommandon, sidan 148](#)).
- 2 Håll ned knappen eller knappkombinationen som du har anpassat för att aktivera **Dödsknapp**-funktionen.

**TIPS:** Du kan trycka på valfri knapp för att avbryta Dödsknapp-funktionen under en nedräkning på 10 sekunder.

Efter 10 sekunder tar klockan bort alla användardata.

# Klockor

## Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Klockor > LARM > Lägg till larm**.
- 3 Ställ in larmtid.

## Redigera ett larm

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Klockor > LARM > Ändra**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
  - Om du vill ändra larmtiden väljer du **Tid**.
  - Om du vill att larmet ska upprepas regelbundet väljer du **Repetitioner** och väljer när larmet ska upprepas.
  - Om du vill välja typ av larmavisering väljer du **Ljud och vibration**.
  - Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
  - Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.

## Starta nedräkningstimern

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > TIMERS**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in och spara en nedräkningstimer för första gången anger du tiden, trycker på **MENU** och väljer **Spara timer**.
  - Om du vill ställa in och spara ytterligare nedräkningstimers väljer du **Lägg till timer** och anger tiden.
  - Om du vill ställa in en nedräkningstimer utan att spara den väljer du **Snabbtimer** och anger tiden.
- 4 Vid behov, tryck på **MENU** och välj ett alternativ:
  - Välj **Tid** för att ändra tiden.
  - Välj **Starta om > På** om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut.
  - Välj **Ljud och vibration** och välj en aviseringstyp.
- 5 Tryck på **START** för att starta timern.

## Ta bort en timer

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > TIMERS > Ändra**.
- 3 Välj en timer.
- 4 Välj **Ta bort**.

## Använda stoppuret

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Klockor > STOPPUR**.
- 3 Tryck på **START** för att starta tiduret.
- 4 Tryck på **LAP** för att starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Tryck på **STOP** för att stoppa båda timrarna.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Om du vill nollställa båda timrarna trycker du på **DOWN**.
  - Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet trycker du på **MENU** och väljer **Spara aktivitet**.
  - Om du vill återställa timerinställningarna och lämna stoppuret trycker du på **MENU** och väljer **Klar**.
  - Om du vill granska varvtimrarna trycker du på **MENU** och väljer **Granska**.  
**Obs!** Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
  - Om du vill återgå till urtavlan utan att återställa timerarna trycker du på **MENU** och väljer **Gå till urtavla**.
  - Om du vill aktivera eller avaktivera varvinspelning trycker du på **MENU** och väljer **LAP-knapp**.

## Lägga till andra tidszoner

Du kan visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

**Obs!** Du kan se andra tidszoner i den förenklade widgetslingan ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 79).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Klockor > ALT TIDSZONER > Lägg till alt tidzoner**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Anv flygplatsidom** du vill söka efter en tidszon genom att ange den alfanumeriska identifieraren för en flygwaypoint.
  - Välj **Använd karta** om du vill välja en tidszon för en geografisk plats.
- 4 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att markera en region och tryck på **START** för att välja den.
- 5 Välj en tidszon.
- 6 Vid behov byter du namn på zonen.

## Redigera en alternativ tidszon

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Klockor > ALT TIDSZONER**.
- 3 Välj en tidszon.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in vilken tidszon som ska visas i den förenklade widgetslingan väljer du **Ställ in som favorit**.
  - Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn på zon**.
  - Om du vill ange en egen förkortning för tidszonen väljer du **Förkorta zon**.
  - Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
  - Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort zon**.

## Flyga

### **VARNING**

Använd inte den här klockan som primärt navigationsmedel. Innan användning måste du läsa dokumentet *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen och innehåller viktig information och produktvarningar.

Den här klockan är inte avsedd att ge primär flyginformation, och ska användas enbart i tilläggssyfte.

## Flygvarningar

### **VARNING**

Den här klockan är inte avsedd att ge primär flyginformation, och ska användas enbart i tilläggssyfte.

Flygvarningar på klockan kan meddela dig när du når vissa höjder, distanser, waypoints med mera.

## Ställa in flygvarningar

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade widgeten för flygvarningar.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Vid behov väljer du **Redigera varn.lista > Lägg till ny varning** och väljer en varning som ska läggas till i listan.
- 4 Välj en varning.
- 5 Välj ett alternativ:

**Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för alla varningar.

  - Om du vill ställa in en varning på en viss höjd väljer du **Höjd**.
  - Om du vill ställa in en varning på en viss distans väljer du **Distans**.
  - Om du vill ställa in vibrationsmönster för aviseringen väljer du **Vibrationsmönster**.
  - Om du vill ställa in en varning när du når en waypoint väljer du **Waypoint**.
  - Om du vill ställa in en varning när du når en distans- eller tidströskel väljer du **Tröskel**.
  - Om du vill uppdatera källan för METAR-information väljer du **METAR-källa**.
  - Om du vill ställa in källan för MOS-statistik väljer du **MOS-källa**.

**Obs!** MOS är endast tillgänglig för flygplatsar i USA.

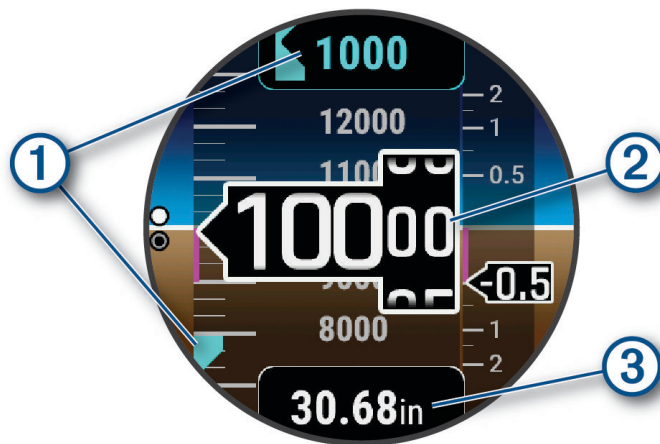
  - Om du vill ställa in källan för TAF-prognoser väljer du **TAF-källa**.
  - Vid behov anger du ett tidsvärde och väljer 
- 6 Vid behov väljer du **Status** för att aktivera varningen.
- 7 Välj **Aktivera alla alarm** om du vill aktivera eller inaktivera alla varningar med alternativt **Status** inställt på **På** (valfritt).

## Visa höjdmätaren

### ⚠ VARNING

Den här klockan är inte avsedd att ge primär flyginformation, och ska användas enbart i tilläggssyfte.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade höjdmätarwidgeten.
- 2 Tryck på **START**.



|   |                |
|---|----------------|
| ① | Varningshöjd   |
| ② | Tryckhöjd      |
| ③ | Barometertryck |

## Beräkna densitetshöjd

Du kan beräkna densitetshöjden på din aktuella plats genom att justera temperaturen och barometertrycket.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade höjdmätarwidgeten.
- 2 Tryck på **DOWN** för att visa räknaren för densitetshöjd.
- 3 Tryck på **START** för att starta redigeringsläget.  
**Obs!** Om väderinformation är tillgänglig från närmaste METAR-station är värden för temperatur och barometertryck förifyllda och stationens identifierare visas.
- 4 Välj **Tryck** och tryck på **UP** eller **DOWN** för att justera barometertrycket tills värdet för **Angiven höjd** motsvarar din kända höjd eller höjd över havet.  
Beräkningen av densitetshöjd uppdateras när du ändrar värdet.
- 5 Tryck på **START** för att spara värdet.
- 6 Välj **Temperatur** och tryck på **UP** eller **DOWN** för att ställa in temperaturen på utomhusluftens temperatur.  
Beräkningen av densitetshöjd uppdateras när du ändrar värdet.
- 7 Tryck på **START** för att spara värdet.
- 8 Tryck på **BACK** för att avsluta redigeringsläget.

## Visa flygväderinformation

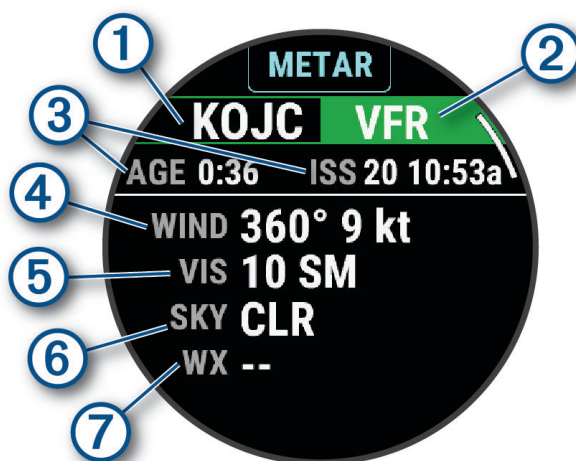
### ⚠ VARNING

Den här klockan är inte avsedd att ge primär flyginformation, och ska användas enbart i tilläggsyfte.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade flygväderwidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill visa METAR-information väljer du **METAR** ([Visa METAR-information, sidan 7](#)).
  - Om du vill se TAF-prognoser väljer du **TAF** ([Visa TAF-information, sidan 8](#)).
  - Om du vill visa MOS-statistik (model output statistics) väljer du **MOS**.
  - Om du vill visa meteogram väljer du **Meteogram**.**Obs!** MOS och meteogram är endast tillgängliga för flygplatser i USA.

### Visa METAR-information

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade flygväderwidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj **METAR**.

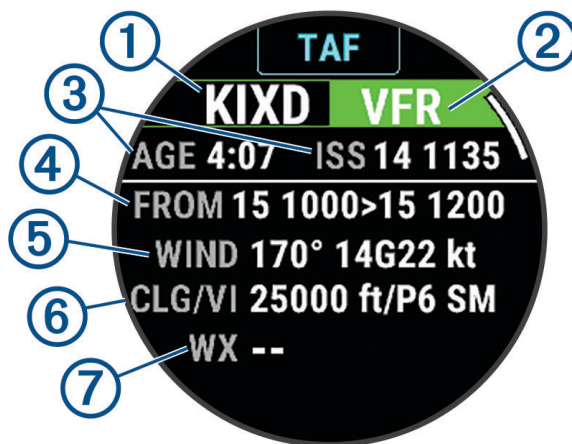


|   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
| ① | Flygplatsidentifierare                     |
| ② | För flygning                               |
| ③ | Ålder på data och när rapporten utfärdades |
| ④ | Vindens riktning, hastighet och byar       |
| ⑤ | Synlighet i amerikanska miles              |
| ⑥ | Himmelsförhållanden                        |
| ⑦ | Väderförhållanden                          |

- 4 Tryck på **DOWN** för att visa ytterligare information.

## Visa TAF-information

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade flygväderwidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj **TAF**.



|   |                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------------------|
| ① | Flygplatsidentifierare                                               |
| ② | För flygning                                                         |
| ③ | Ålder på data och när rapporten utfärdades                           |
| ④ | Tidsperiod som omfattas av rapporten                                 |
| ⑤ | Vindens riktning, hastighet och byar                                 |
| ⑥ | Höjd på basen för de lägsta molnen och synlighet i amerikanska miles |
| ⑦ | Väderförhållanden                                                    |

- 4 Tryck på **DOWN** för att visa senare rapporter.

## Visa NEXRAD-väderradar

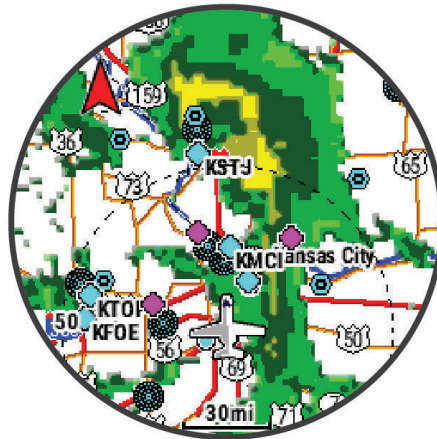
Innan du kan använda NEXRAD-väderradar måste du para ihop enheten med en smartphone ([Para ihop telefonen, sidan 121](#)).

Du kan visa väderradarbilden för din nuvarande plats.

**Obs!** Du kan anpassa alternativet **NEXRAD-hämtningar** i inställningarna **Flyg** om du vill hämta fler väderradarbilder baserat på en riktning från din nuvarande plats ([Flyginställningar, sidan 17](#)).

- 1 Du kan när som helst hålla ned **DOWN** och **START** samtidigt.

Enheten hämtar en ruta med radardata för din aktuella GPS-position som visas i magnetafärg. Radardatan är aktiv i 5 minuter.



**Obs!** Om du befinner dig nära rutans kant kanske du inte kan se alla tillämpliga radardata.

- 2 Vid behov håller du ned **DOWN** och **START** för att hämta nya data.

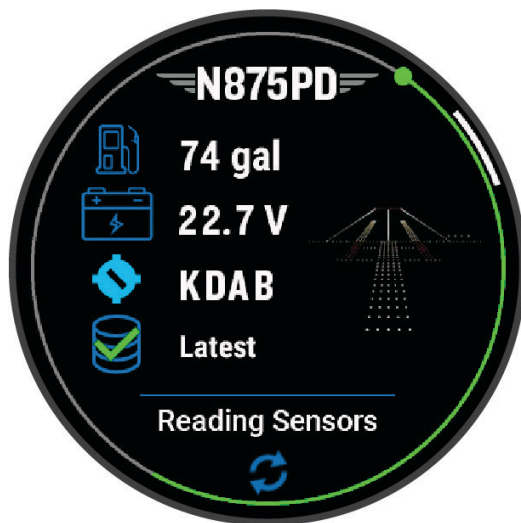
## Visa PLANESYNC™ data

### ⚠ VARNING

Den här klockan är inte avsedd att ge primär flyginformation, och ska användas enbart i tilläggssyfte.

När du ansluter klockan, en kompatibel bärbar GDL® 60-mottagare och ett flygplan till [flyGarmin.com](https://flyGarmin.com)-konto kan du visa flygdata på klockan. Gå in på [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) för mer information om kompatibla enheter.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade PLANESYNC widgeten.
- 2 Tryck på **START**.



- 3 Om det här är första gången du tittar på den förenklade widgeten väljer du **Select Aircraft** för att ansluta till ett flygplan på ditt [flyGarmin.com](https://flyGarmin.com)-konto.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Tryck på **DOWN** för att visa flygplanets status, plats och sensordata.
  - Tryck på **START** och välj **Remote Status** för att uppdatera anslutningen till flygplanet.
  - Tryck på **START** och välj **Select Aircraft** för att ansluta till ett annat flygplan.

## Flygaktivitet

En flygaktivitet startar automatiskt när den detekterade klättringsnivån överskrider det värde som du har ställt in för automatisk flygning. Standardvärdet automatisk flygning är 500 ft/min

### Starta en flygning

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Flygprofil**.
- 3 Vänta utomhus medan klockan lokaliserar satelliterna.
- 4 Tryck på **START** för att starta flygtimern.

**Obs!** Dina aktivitetsdata registreras bara när flygtimern är igång. Du kan redigera aktivitetsinställningarna för att starta Flygprofil-aktiviteten och flygtimern automatiskt vid angivna tröskelvärden ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49](#))
- 5 Starta aktiviteten.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

## Visa dina SpO2-mätvärden vid flygning

### ⚠ VARNING

SpO2-mätvärdena är endast avsedda som tilläggsinformation. Använd alltid tillämpliga flyginstrument för den huvudsakliga informationen.

Klockan har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättningen i blodet (SpO2). Under en flygning gör klockan automatiskt pulsoximetriavläsningar oftare, så att du kan övervaka din SpO2-procent.

**TIPS:** Du kan förbättra noggrannheten på SpO2-avläsningarna genom att aktivera pulsoximeterläget Heldag (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 104*).

Bläddra uppåt eller nedåt för att visa SpO2-datasidan under en flygning.

Ditt senaste mätvärde visas som ett procenttal för syremättningen och ett läge på färgmätaren.

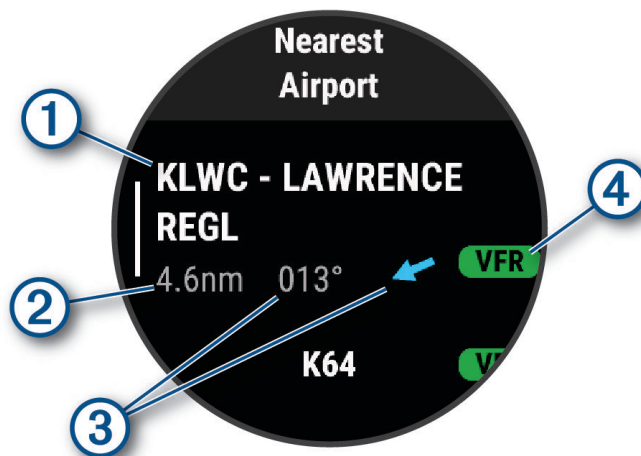


**Obs!** Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din syremättnad visas streck i stället för ett procenttal. Du bör stå stilla i upp till 30 sekunder medan klockan läser av blodets syremättnad.

## Navigera till närmaste flygplats

### 1 Håll ned **BACK-LAP**.

En lista över de närmaste flygplatserna visas.



|   |                                              |
|---|----------------------------------------------|
| ① | Närmaste flygplatsidentifierare              |
| ② | Avstånd till närmaste flygplats              |
| ③ | Bäring och pekare till närmaste flygplats    |
| ④ | Flygförhållanden från närmaste METAR-station |

### 2 Välj en flygplats.

### 3 Välj **Direkt till**.

### 4 Tryck på **START** för att börja navigera.

## Navigera till en flyg-waypoint genom dess identifierare

Du kan navigera direkt till en flyg-waypoint genom att söka efter en alfanumerisk identifierare.

### 1 Håll ned **⇐D▷**.

### 2 Välj **Sök efter identitet**.

### 3 Ange hela eller en del av den alfanumeriska identifieraren.

### 4 Välj **✓**.

En lista med matchande waypoints visas.

### 5 Välj waypoint.

### 6 Tryck på **START** för att börja navigera.

## Avbryta navigering

Håll ned **MENU** och välj **Avbryt navigering**.

## Aktivera nödläge

### VARNING

Den här funktionen är endast avsedd för användning om det osannolika skulle inträffa att det sker ett fullständigt fel i flygplanssystemet. Använd inte den här funktionen som primärt navigationsmedel.

Den här funktionen är endast avsedd som information och aktiverar inte flygplanets autopilot när den slås på, eller framför flygplanet på annat sätt. Du är fortfarande ansvarig för att flygplanet framförs på ett säkert och förnuftigt sätt.

När den här funktionen är aktiverad ger den vägledning till närmaste flygplats. Sådan vägledning är endast avsedd som information och garanterar inte att den flygplats som anges är lämplig för att landa ditt flygplan. Du måste fortfarande använda ditt goda omdöme när du framför och landar ditt flygplan.

Du kan aktivera nödläget på klockan för att se riktningen till din närmaste flygplats och glidinformation.

- 1 Håll ned  tills närmaste flygplats visas.
- 2 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland andra närliggande flygplatser.
- 3 Tryck på **LIGHT** för att visa flygplatsinformationen.
- 4 Följ pekaren till flygplatsen.  
**Obs!** När du befinner dig inom 10 grader från rätt spår blir pekaren grön.
- 5 Vid behov parar du ihop klockan med inReach® enheten ([Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 112](#)).
- 6 Håll ned **START** för att initiera en SOS-räddning med inReach enheten.  
SOS-nedräkningen börjar och inReach enheten skickar ett standardmeddelande till Garmin® International Emergency Response Coordination Center (IERCC) med information om din plats.  
**Obs!** Du kan använda inReach enheten för att svara IERCC. Du kan hålla ned START på klockan för att avbryta SOS-begäran. Mer information finns i användarhandboken till inReach enheten.
- 7 Tryck på **BACK** för att avsluta aktiviteten.

## Visa waypointinformation

Du kan visa information om en plats från listan över närmaste flygplatser, listan över navigeringshjälpmedel eller listan över flyg-waypoints.

- 1 Hitta en waypoint ([Söka efter en waypoint, sidan 15](#)).
- 2 Välj ett alternativ:  
**Obs!** Alternativen varierar beroende på typ av waypoint.
  - Om du vill navigera till den valda platsen väljer du **Direkt till**.
  - Om du vill hämta NEXRAD-väderradarbilden för den markerade platsen väljer du **NEXRAD** ([Visa NEXRAD-väderradar, sidan 9](#)).
  - Om du vill visa waypointen på kartan väljer du **Visa karta**.
  - Om du vill visa METAR-, TAF- och MOS-information väljer du **Flygplatsinfo** och väljer flygplats.  
**Obs!** MOS-information är endast tillgänglig för flygplatser i USA.
  - Om du vill visa radiofrekvenser väljer du **Flygplatsinfo > Frekvenser**.
  - Om du vill visa information om landningsbanor, till exempel landningsbanans längd och ytmaterial, väljer du **Flygplatsinfo > Info landningsbana**.
  - Om du vill visa allmän information, till exempel distans och bäring från din nuvarande plats väljer du **Generell information** eller **Flygplatsinfo > Flygplatsinfo**.
  - Om du vill visa väderinformation väljer du **Väder**.

## Indikator för horisontell situation

**⚠ VARNING**

Den här klockan är inte avsedd att ge primär flyginformation, och ska användas enbart i tilläggssyfte.



|   |                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Flygplatsidentifikator och distans till aktuell destination.                                   |
| ② | Kursavvikelseindikator (CDI). Anger platsen för önskad kurslinje i förhållande till din plats. |
| ③ | Till-och-från-indikator. Anger om du är på väg till eller från waypointen.                     |
| ④ | Konfigurerbar skala för kursavvikelsedistans.                                                  |
| ⑤ | Kursavvikelsedistans. Prickarna anger distansen ur kurs.                                       |
| ⑥ | Bäring till närmaste flygplats.                                                                |
| ⑦ | Beräknad flygtid (ETE).                                                                        |

## Rutter och färdplaner

En rutt är en sekvens med waypoints eller platser som leder dig till din slutdestination. Färdplaner är rutter som använder direkt ruttdragning som är optimerad för luftfart. Du kan skapa färdplaner på klockan eller genom att använda Garmin Pilot™ appen för mobila enheter.

## Söka efter en waypoint

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Flygprofil**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Färdplanering > Söka Waypoint**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill söka efter en waypoint efter namn väljer du **Sök efter identitet**.
  - Om du vill välja från en lista över de närmaste flygplatserna, välj **Närmaste flygplatser**.
  - Om du vill välja från en lista över de närmaste navigationshjälpmedel, välj **Närmaste navigeringshjälp**.
  - Om du vill välja från en lista över de närmaste korsningarna, välj **Närmaste korsning**.
- 6 Välj en plats.
- 7 Vid behov kan du välja att visa ytterligare waypointdetaljer ([Visa waypointinformation](#), sidan 13).

## Skapa en färdplan på klockan

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Flygprofil**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Färdplanering > Sparade planer > Skapa ny**.
- 5 Ange färdplanens namn.
- 6 Välj ✓.
- 7 Välj **Lägg till plats**.
- 8 Välj typ av plats.
- 9 Välj den första punkten på rutten.
- 10 Upprepa steg 7 till 9 tills du är klar med rutten.
- 11 Välj **Klar** för att spara rutten.

## Följa en färdplan

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Flygprofil**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Färdplanering > Sparade planer**.
- 5 Välj en färdplan.
- 6 Välj **Ställ in aktiv** för att starta färdplanen.

## Visa en färdplan på kartan

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Flygprofil**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Färdplanering > Sparade planer**.
- 5 Välj en färdplan.
- 6 Välj **Karta**.

## Byta och följa en färdplan

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Flygprofil**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Färdplanering > Sparade planer**.
- 5 Välj en färdplan.
- 6 Välj **Invertera och spara kopia** om du vill vända rutten och spara den som en kopia av den ursprungliga färdplanen.
- 7 Välj kopian av färdplanen.
- 8 Välj **Ställ in aktiv** för att starta färdplanen.

## Redigera en färdplan

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Flygprofil**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Färdplanering > Sparade planer**.
- 5 Välj en färdplan.
- 6 Välj **Ändra**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Om du vill visa detaljerad information om en plats väljer du först en plats och sedan **Information**.
  - Om du vill ändra ordning på platser längs rutten väljer du en plats och sedan **Flytta uppåt** eller **Flytta nedåt**.
  - Om du vill redigera namnet på en plats väljer du en plats och sedan **Namn**.
  - Om du vill ta bort en plats från rutten väljer du en plats och sedan **Ta bort**.
  - Om du vill lägga till en plats till rutten väljer du **Lägg till plats**.

## Ta bort en färdplan

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Flygprofil**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Färdplanering > Sparade planer**.
- 5 Välj en färdplan.
- 6 Välj **Ta bort > Ja**.

## Flyginställningar

### ⚠ VARNING

Den här klockan är inte avsedd att ge primär flyginformation, och ska användas enbart i tilläggssyfte.

Håll ned **MENU** och välj **Flyg**.

**Enheter för flygning:** Anger de måttenheter som ska användas för flygdata.

**Favoritplats:** Ställer in din favoritflygplats ([Välja en favoritflygplats, sidan 17](#)).

**METAR rå:** Ställer in så att METAR-informationen visas i oavkodad text.

**Färger för flygförhållande:** Ställer in färgerna för flygförhållande till ett standardfärgschema eller klassiskt färgschema.

**Hämtning av väder:** Ställer in hämtningsgränsen för flygväderdata. Alternativet Minimal begränsar hämtningar till dina favoritflygplatser för att förbättra batteriets livslängd. Alternativet Medel begränsar hämtningar till dina favoritflygplatser och närmaste flygplatser. Alternativet Maximal hämtar fullständiga METAR-data och kan minska batteritiden.

**Flygplatsalternativ:** Ställer in flygplatsalternativen som visas när du söker efter flygplatser. Du kan till exempel ställa in landningsbanans minimilängd och ytmaterial, och ange om privata flygplatser och heliports ska visas i sökresultaten.

**Ägande:** Ställer in flygplanstypen till helikopter eller flygplan.

**Höjdmätarinställningar:** Gör att du kan anpassa höjdmätarinställningarna, ställa in en höjdvarning eller manuellt ställa in barometertrycket ([Höjdmätarinställningar, sidan 106](#)).

**NEXRAD-hämtningar:** Gör att du kan visa en enda patch med NEXRAD-data eller visa ytterligare NEXRAD-datapatcher baserat på en riktning från din nuvarande plats.

**NEXRAD-vibration:** Ställer in så att enheten vibrerar när en hämtning av NEXRAD-patch har slutförts.

**Varningar:** Här kan du ställa in flygvarningar ([Ställa in flygvarningar, sidan 5](#)).

**Rensa vädercache:** Tar bort alla hämtade flygväderdata och startar en ny hämtning för att uppdatera data.

## Välja en favoritflygplats

När du väljer en favoritflygplats kan du visa waypoint- och METAR-informationen för den på standardurtavlan och luftfartswidgetar.

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Flyg > Favoritplats**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill söka efter en flygplats enligt identifierare väljer du **Sök efter identitet** och anger hela eller delar av den alfanumeriska identifieraren.
- Om du vill söka efter en flygplats i närheten väljer du **Närmaste** och väntar medan klockan söker efter satelliter.
- Om du vill välja en flygplats från din färdplan väljer du **Färdplan**.

En lista med flygplatser visas.

4 Välj en flygplats.

## Aktiviteter och appar

Klockan kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata. Du kan skapa anpassade eller nya aktiviteter baserat på standardaktiviteter ([Skapa en anpassad aktivitet, sidan 48](#)). När du är klar med dina aktiviteter kan du spara och dela dem med Garmin Connect™ communityn.

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktiviteter och appar på klockan med Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner, sidan 126](#)).

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

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

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

## Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet ([Ladda klockan, sidan 150](#)).
- Tryck på **LAP** för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.

Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 156](#)).
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler dataskärmar.
- Sveg uppåt eller nedåt för att visa ytterligare datasidor ([Aktivera och avaktivera pekskärmen, sidan 2](#)).
- Håll **MENU** nedtryckt och välj **Strömläge** om du vill använda ett strömläge för att förlänga batteriets livslängd ([Anpassa strömlägen, sidan 145](#)).

## GPS-status och statusikoner

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

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

## Stoppa en aktivitet

1 Tryck på **STOP**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
- Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara**, trycker på **START** och väljer ett alternativ.  
**Obs!** När du har sparat aktiviteten kan du ange självutvärderingsdata ([Utvärdera en aktivitet, sidan 20](#)).
- Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta sen..**
- För att markera ett varv väljer du **Varv**.

Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 156](#)).

- Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.

**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rutt**.

**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtn.puls** och väntar medan timern räknar ned ([Återhämtningspuls, sidan 90](#)).
- Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort**.

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

## Utvärdera en aktivitet

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

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för vissa aktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49](#)).

1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** ([Stoppa en aktivitet, sidan 20](#)).

2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

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

3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

# Löpning

## Springa på bana

Innan du ger dig ut på en löprunda på bana ska du se till att du springer på en standardbana som är 400 m lång. Du kan använda banlöpningsaktiviteten för att registrera dina data för banlöpning utomhus, inklusive distans i meter och varvtider.

- 1 Stå på utomhusbanan.
- 2 På urtavlan trycker du på **START**.
- 3 Välj **Banlöpning**.
- 4 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 5 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 11.
- 6 Tryck på **MENU**.
- 7 Välj aktivitetsinställningarna.
- 8 Välj **Bannummer**.
- 9 Välj ett bannummer.
- 10 Tryck på **BACK** två gånger för att återgå till aktivitetstimern.
- 11 Tryck på **START**.
- 12 Spring runt banan.

När du har sprungit 3 varv registrerar klockan banans mått och kalibrerar bandistansen.

- 13 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

## Tips för registrering av banlöpning

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

## Ut och springa en virtuell löptur

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

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

## Kalibrera löpbandsdistansen

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

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 18](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 2,4 km (1,5 miles).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**.  
Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
  - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalib. och spara > Ja**.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.

## Registrera en ultralöpningsaktivitet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Ultralöpning**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Börja springa.
- 5 Tryck på **LAP** om du vill registrera ett varv och starta vilotimern.  
**Obs!** Du kan konfigurera inställningen för LAP-knapp så att ett varv registreras och vilotimern startas, eller att endast vilotimern startas eller endast ett varv registreras ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49](#)).
- 6 När du har vilat färdigt trycker du på **LAP** för att återuppta löpningen.
- 7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

## Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning

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

**Status:** Aktiverar automatisk registrering av mellanvila.

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

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

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

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

## Registrera en hinderbaneaktivitet

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

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

# Simning

## OBS!

Enheten är avsedd för simning vid ytan. Dykning med enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

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

## Simterminologi

**Längd:** En sträcka i simbassängen.

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

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

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

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

## Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna, sidan 48](#)).

|         |                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Fri     | Fristil                                                                             |
| Rygg    | Ryggsim                                                                             |
| Bröst   | Bröstsims                                                                           |
| Fjäril  | Fjärilsim                                                                           |
| Blandat | Mer än en simtagstyp i en intervall                                                 |
| Övning  | Används vid träningsloggning ( <a href="#">Träna med träningsloggen, sidan 24</a> ) |

## Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på **LAP** för att registrera en intervall vid simning på öppet vatten.
- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.  
Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas. Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder klockan den här bassänglängden. Du kan hålla ned **MENU**, välja aktivitetsinställningar och välja **Bassänglängd** om du vill ändra storleken.
- För att få rätt resultat simmar du hela bassänglängden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.
- Tryck på **LAP** om du vill registrera vila under simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning, sidan 24](#)).  
Klockan registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Hjälp klockan att räkna längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.
- Under övningar måste du antingen pausa aktivitetstimern eller använda funktionen för träningsloggning ([Träna med träningsloggen, sidan 24](#)).

## Automatisk vila och manuell vila för simning

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

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

Om du i stället vill använda manuell vila kan du stänga av den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49*). Under en simaktivitet i bassäng eller öppet vatten kan du manuellt markera ett vilointervall genom att trycka på LAP. Simdata registreras inte under ett vilointervall.

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

## Träna med träningsloggen

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

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

## Multisport

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

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

## Triathlonträning

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Triathlon**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.  
**Obs! Automatisk sportändring** är standardinställningen för multisportaktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49*).
- 4 Om det behövs trycker du på **LAP** i början och slutet av varje övergång (*Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 156*).  
Övergångsfunktionen är på som standard och övergångstiden registreras separat från aktivitetstiden. Övergångsfunktionen kan slås på eller av i triathlonaktivitetsinställningarna. Om övergångar är avstängda trycker du på LAP för att ändra sport.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

## Skapa en multisportaktivitet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Lägg till > Multisport**.
- 3 Välj en multisportaktivitetstyp eller ange ett eget namn.  
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra. Till exempel triathlon(2).
- 4 Välj två eller fler aktiviteter.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel välja om du ska ta med övergångar.
  - Välj **Klar** för att spara och använda multisportaktiviteten.
- 6 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

## Inomhusaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49](#)).

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

**TIPS:** Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

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

## Health Snapshot™

Health Snapshot funktionen registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens. Du kan lägga till Health Snapshot funktionen i listan över favoritappar ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49](#)).

## Registrera en styrketränningsaktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Styrka**.
- 3 Välj ett träningspass.
- 4 Tryck på **DOWN** om du vill visa en lista över steg i träningspasset (valfritt).  
**TIPS:** När du visar steg i träningspasset kan du trycka på **START** och sedan **DOWN** för att visa en animering av den valda övningen, om den är tillgänglig.
- 5 När du har tittat klart på träningsstegen trycker du på **START** och väljer **Kör träningspass**.
- 6 Tryck på **START** och välj **Påbörja ett pass**.
- 7 Starta ditt första set.  
Klockan räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.  
**TIPS:** Klockan kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 8 Tryck på **LAP** för att avsluta setet och gå vidare till nästa övning, om sådan finns.  
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet.
- 9 Vid behov trycker du på **UP** eller **DOWN** och ändrar antalet repetitioner.  
**TIPS:** Du kan även lägga till den vikt som användes för setet.
- 10 Om det behövs trycker du på **LAP** när du har vilat klart för att starta nästa set.
- 11 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.
- 12 Efter sista setet trycker du på **START** och väljer **Avbryt pass**.
- 13 Välj **Spara**.

## Registrera en HIIT-aktivitet

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

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

## Använda en indoor trainer

Innan du kan använda en kompatibel indoor trainer måste du para ihop den med klockan med ANT+® teknologi (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109*).

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Cykling inne**.
- 3 Håll in **MENU**.
- 4 Välj **Smart Trainer-alternativ**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Fricykling** för att ge dig ut på en tur.
  - Välj **Följ träningspass** för att följa ett sparad träningspass (*Träningspass, sidan 64*).
  - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana (*Banan, sidan 141*).
  - Välj **Ställ in kraft** för att ställa in måleffektvärdet.
  - Välj **Ange lutning** för att ställa in det simulerade lutningsvärdet.
  - Välj **Ställ in motstånd** för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.
- 6 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.  
Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

## Spel

### Använda Garmin GameOn™ appen

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

- 1 Gå till [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) och hämta Garmin GameOn appen.
- 2 Slutför installationen genom att följa instruktionerna på skärmen.
- 3 Starta Garmin GameOn appen.
- 4 När Garmin GameOn appen uppmanar dig att para ihop klockan trycker du på **START** och väljer **Spel** på klockan.

**Obs!** När klockan är ansluten till Garmin GameOn appen aktiveras aviseringar och andra Bluetooth® funktioner på klockan.

- 5 Välj **Para ihop nu**.
- 6 Välj din klocka i listan och följ instruktionerna på skärmen.

**TIPS:** Du kan klicka på  > **Inställningar** om du vill anpassa inställningarna, göra om självstudiekursen eller ta bort en klocka. Garmin GameOn appen kommer ihåg klockan och inställningarna nästa gång du öppnar den. Om det behövs kan du para ihop klockan med en annan dator (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109*).

- 7 Välj ett alternativ:
  - Starta ett spel som stöds på datorn för att starta spelaktiviteten automatiskt.
  - Starta en manuell spelaktivitet på klockan (*Registrera en manuell spelaktivitet, sidan 28*)).

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

## Registrera en manuell spelaktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Spel**.
- 3 Tryck på **DOWN** och välj en speltyp.
- 4 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Tryck på **LAP** i slutet av matchen för att registrera ditt matchresultat eller din placering.
- 6 Tryck på **LAP** för att starta en ny match.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

## Klättersporter

### Registrera en inomhusklättringsaktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Klättr inomh**.
- 3 Välj **Ja** för att registrera ledstatistik.
- 4 Välj ett klassificeringssystem.  
**Obs!** Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned MENU, välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.
- 5 Välj svårighetsgrad för leden.
- 6 Tryck på **START**.
- 7 Starta den första leden.  
**Obs!** När ledtimern är igång låser enheten automatiskt knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp klockan.
- 8 När du avslutar rutten går du ned på marken.  
Vilotimern startas automatiskt när du står på marken.  
**Obs!** Om det behövs kan du trycka på LAP för att avsluta rutten.
- 9 Välj ett alternativ:
  - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
  - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
  - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 10 Ange antalet fall för leden.
- 11 När du har vilat färdigt trycker du på **LAP** och påbörjar nästa led.
- 12 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 13 Tryck på **STOP**.
- 14 Välj **Spara**.

## Registrera en boulderingaktivitet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Bouldering**.
- 3 Välj ett klassificeringssystem.  
**Obs!** Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder klockan det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned MENU, välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.
- 4 Välj svårighetsgrad för leden.
- 5 Tryck på **START** för att starta ledtimern.
- 6 Starta den första leden.
- 7 Tryck på **LAP** om du vill avsluta leden.
- 8 Välj ett alternativ:
  - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
  - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
  - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 9 När du har vilat färdigt trycker du på **LAP** för att starta nästa led.
- 10 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 11 Efter den sista leden trycker du på **STOP** för att stoppa ledtimern.
- 12 Välj **Spara**.

## Starta en expedition

Du kan använda appen **Expedition** för att förlänga batteriets livslängd när du spelar in en flerdagsaktivitet.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Expedition**.
- 3 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.  
Enheten går in i energisparläge och samlar in GPS-spårpunkter en gång i timmen. För att maximera batteriets livslängd stänger enheten av alla sensorer och tillbehör, inklusive anslutningen till din smartphone.

## Spela in en spårpunkt manuellt

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

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

## Visa spårpunkter

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

## Jaga

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Jakt**.
- 3 Tryck på **START** och välj **Starta jakt**.
- 4 Tryck på **START** och välj ett alternativ:
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
  - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
  - Om du vill visa platser som sparats under jaktaktiviteten väljer du **Jaktplatser**.
  - Om du vill visa alla tidigare sparade platser väljer du **Sparade platser**.
  - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
- 5 När du är klar med jakten trycker du på **STOP** och väljer **Avsluta jakt**.

## Marina aktiviteter

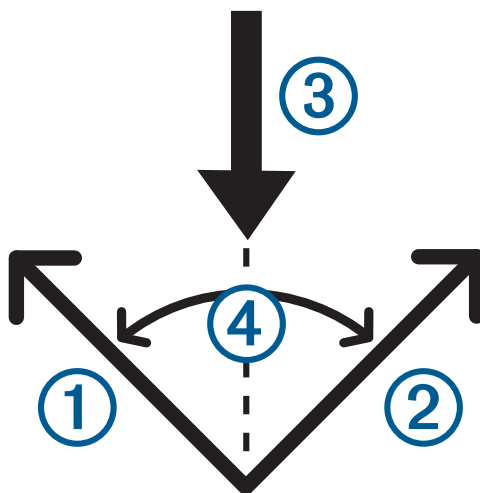
### Segling

#### Kryssguidning

##### ⚠ OBSERVERA

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

När du navigerar eller tävlar mot vinden kan funktionen för kryssguidning hjälpa dig att avgöra om båten får med- eller motvrid. När du kalibrerar kryssguidningen registrerar klockan båtens mätningar för babord ① och styrbord ② kurs över grund (KÖG), och använder KÖG-data för att beräkna den genomsnittliga faktiska vindriktningen ③ och båtens kryssningsvinkel ④.



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

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

## Kalibrera kryssguidning

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj **Segltävl** eller **Segla**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa sidan med kryssguidning.  
**Obs!** Du kan behöva lägga till sidan med kryssguidning på datasidorna för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 48](#)).
- 4 Välj **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill kalibrera styrbordssidan väljer du **START**.
  - Om du vill kalibrera babordssidan väljer du **DOWN**.**TIPS:** Om vinden kommer från båtens styrbordssida ska du kalibrera styrbord. Om vinden kommer från båtens babordssida ska du kalibrera babord.
- 6 Vänta medan enheten kalibrerar kryssguidningen.  
En pil visas och anger om båten har med- eller motvrid.

## Ange en fast kryssningsvinkel

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Segltävl** eller **Segla**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa skärmen med kryssguidning.
- 4 Håll ned **MENU**.
- 5 Välj **Kryssningsvinkel > Vinkel**.
- 6 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ställa in värdet.

## Ange en faktisk vindriktning

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Segltävl** eller **Segla**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa skärmen med kryssguidning.
- 4 Håll ned **MENU**.
- 5 Välj **Faktisk vindriktning > Fast**.
- 6 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ställa in värdet.

## Tips för att få bästa uppskattning av medvrid

Om du vill ha bästa möjliga uppskattning av medvrid när du använder funktionen för kryssguidning kan du prova de här tipsen. Mer information finns i [Ange en faktisk vindriktning, sidan 31](#) och [Kalibrera kryssguidning, sidan 31](#).

- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera babordssidan.
- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera styrbordssidan.
- Återställ kryssningsvinkeln och kalibrera både babords och styrbords sida.

## Seglingstävling

Du kan använda enheten som hjälp för att korsa startlinjen för en seglingstävling exakt när den börjar. När du synkroniserar regatta-timern i appen för seglingstävlingen med den officiella nedräkningstimern för tävlingen meddelas du med en minuts intervall när loppets starttid närmar sig. När du ställer in startlinjen använder enheten GPS-data för att ange om båten kommer att korsa startlinjen före, efter eller på rätt tid för seglingstävlingens start.

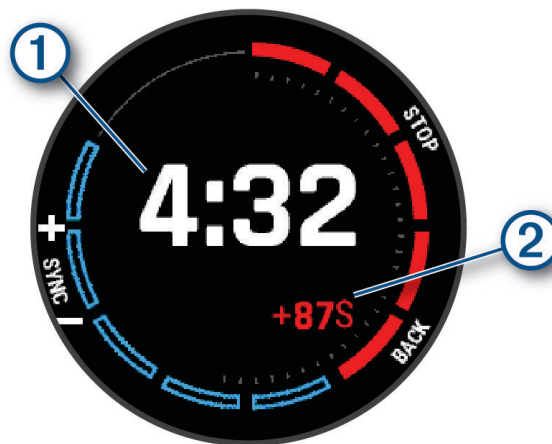
## Ställa in startlinje

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

## Starta en tävling

Innan du kan visa den återstående tiden måste du ställa in startlinjen (*Ställa in startlinje, sidan 32*).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Segltävl.**
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.  
Sidan visar regatta-timern ① och tid att bränna ②.



- 4 Tryck på **MENU** vid behov och välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in en fast timer väljer du **Regatta-tid > Fast** och anger en tidsperiod.
  - Om du vill ställa in en starttid inom de närmaste 24 timmarna väljer du **Regatta-tid > GPS** och anger en tid på dagen.
- 5 Tryck på **START**.
- 6 Tryck på **UP** och **DOWN** för att synkronisera regatta-timern med den officiella nedräkningstimern.  
**Obs!** När förbränningstiden är negativ kommer du att anlända till startlinjen efter att loppet har startat. När förbränningstiden är positiv kommer du att anlända till startlinjen innan loppet startar.
- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

## Vattensport

### Visa vattensportåk

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

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

- 1 Starta en vattensportaktivitet.
- 2 Håll ned **MENU**.
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Tryck på **UP** och **DOWN** för att visa information om din senaste löprunda, din aktuella löprunda och dina totala löprundor.  
Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet och medelhastighet.

## Fiske

### Fiska

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Fiske**.
- 3 Tryck på **START** > **Starta fiske**.
- 4 Tryck på **START** och välj ett alternativ:
  - Om du vill lägga till fångsten till fiskräkningen och spara platsen väljer du **Spara fångst**.
  - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
  - Om du vill ställa in en intervalltimer, sluttid eller påminnelse för sluttid för aktiviteten väljer du **Fisktimers**.
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
  - Om du vill se sparade platser väljer du **Sparade platser**.
  - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
  - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och väljer ett alternativ (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49*).
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Avsluta fiske**.

## Tidvatteninformation

### Visa tidvatteninformation

#### ⚠ VARNING

Tidvattensformation är endast avsedd för informationssyfte. Det är ditt ansvar att ta hänsyn till all publicerad tidvatten- eller vattenrelaterad hjälp, att vara uppmärksam på omgivningen och alltid använda ditt goda omdöme när du befinner dig vid vatten. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

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

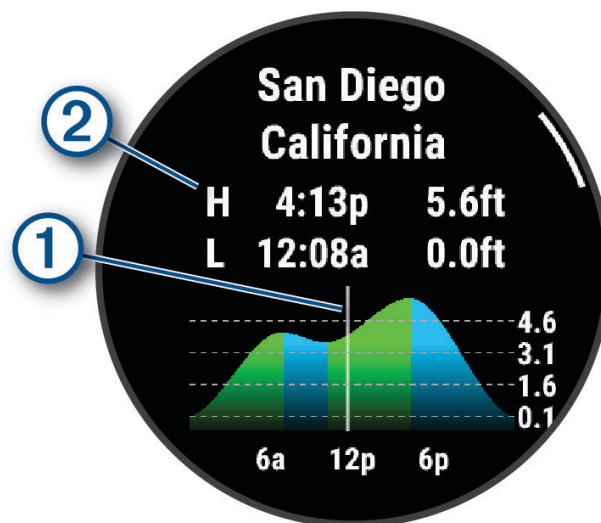
1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj **Tidvatteninformation**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill använda aktuell plats när du är i närheten av en tidvattenstation väljer du **Lägg till > Aktuell position**.
- Om du vill välja en plats på kartan väljer du **Lägg till > Använd karta**.
- Om du vill ange namnet på en stad väljer du **Lägg till > Ortssökning**.
- Om du vill välja en sparad plats väljer du **Lägg till > Sparade platser**.
- Om du vill ange koordinater för en plats väljer du **Lägg till > Koordinater**.

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



4 Tryck på **DOWN** för att visa tidvatteninformation för kommande dagar.

5 Tryck på **START** och välj **Ställ in som favorit** för att ange den här platsen som din favorittidvattensstation. Din favorittidvattensstation visas längst upp i listan i appen och i den förenklade widgeten.

### Ställa in en tidvattensvarning

1 Från appen **Tidvatteninformation** väljer du en sparad tidvattensstation.

2 Tryck på **START** och välj **Ställ in avisering**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in ett larm som ljuder före högtidvattnet väljer du **Till högvatten**.
- Om du vill ställa in ett larm som ljuder före lågvatten väljer du **Till lågvatten**.

## Ankare

### VARNING

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

### Markera ankarets plats

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Ankare**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på **START** och välj **Kasta ankar**.

### Ankarinställningar

På urtavlan trycker du på **START**, väljer **Ankare**, håller ned **MENU** och väljer aktivitetsinställningarna.

**Avdriftsradi:** Ställer in tillåtna driftavstånd vid ankring.

**Uppdateringsintervall:** Ställer in tidsintervallet för att uppdatera ankarinformation.

**Ankringslarm:** Låter dig aktivera eller avaktivera ett larm för när båten rör sig utanför avdriftsradien.

**Ankringslarmets varaktighet:** Här kan du ställa in varaktigheten för ankringslarmet. När ankringslarmet är aktiverat visas en varning varje gång båten rör sig utanför avdriftsradien under larmets angivna varaktighet.

## Fjärrkontroll för trollingmotor

### Para ihop klockan och trollingmotorn

Du kan para ihop klockan med en Garmin trollingmotor och använda den som fjärrkontroll. Mer information om hur du använder en fjärrkontroll finns i trollingmotorns användarhandbok.

- 1 Slå på trollingmotorn.
- 2 Placera klockan inom 1 m (3 fot) från skärmpanelen på trollingmotorn.
- 3 På klockan trycker du på **START** och väljer **Trollingmotor**.  
**TIPS:** Om det behövs kan du para ihop klockan med en annan trollingmotor (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109*).
- 4 Tryck tre gånger på  på trollingmotorns skärm för att aktivera ihopparningsläget.  
På trollingmotorns display lyser  blått när den söker efter en anslutning.
- 5 Tryck på **START** på klockan för att aktivera ihopparningsläget.
- 6 Kontrollera att lösenordet som visas på trollingmotorns fjärrkontroll stämmer överens med klockan.
- 7 Tryck på **START** på klockan för att bekräfta lösenordet.
- 8 Tryck på  på trollingmotorns fjärrkontroll för att bekräfta lösenordet.  
På trollingmotorns display lyser  grönt när anslutningen till klockan har upprättats.

## Skidåkning och vintersport

Du kan lägga till skid- och snowboardaktiviteter på din aktivitetslista (*Anpassa aktiviteter och appar, sidan 47*). Du kan anpassa datasidorna för varje aktivitet (*Anpassa datasidorna, sidan 48*).

## Visa dina skidåk

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

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

## Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet

Med offpiståknings- eller snowboardaktiviteten kan du växla mellan spårlägen för uppförs- eller utförsåkning så att du kan mäta statistiken på ett korrekt sätt. Du kan anpassa inställningen för Lägesspårning till att automatiskt eller manuellt växla spårningsläge (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49*).

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

## Kraftdata för längdskidåkning

**Obs!** Tillbehöret i HRM-Pro serien måste paras ihop med D2 Mach 1 klockan med hjälp av ANT+ teknologi.

Du kan använda din kompatibla D2 Mach 1 klocka som är ihopparad med tillbehöret i HRM-Pro serien för att få återkoppling i realtid om din skidåkning. Uteffekten mäts i watt. Faktorer som påverkar kraften är din hastighet, höjdförändringar, vind och snöförhållanden. Du kan använda uteffekt för att mäta och förbättra skidåkningen.

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

# Golf

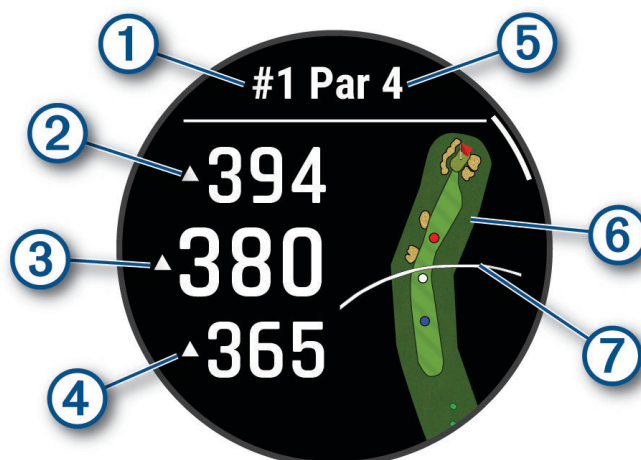
## Spela golf

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 150](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Golf**.  
Enheten hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
- 3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.
- 4 Vid behov ställer du in din driverlängd.
- 5 Välj  om du vill ange score.

## 6 Välj tee-ruta.

Skärmen med hålinformation visas.



|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ① | Aktuellt hålnummer               |
| ② | Avstånd till greenens bakre del  |
| ③ | Avstånd till greenens mitt       |
| ④ | Avstånd till greenens främre del |
| ⑤ | Par för hålet                    |
| ⑥ | Karta över greenen               |
| ⑦ | Driverlängd från tee-rutan       |

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

## 7 Välj ett alternativ:

- Tryck på greenens främre, mittre eller bakre del för att visa PlaysLike avståndet (*PlaysLike avståndsikoner, sidan 40*).
- Tryck på kartan om du vill visa fler detaljer eller mäta avstånd med peka på mätpunkt (*Mäta avstånd med Peka på mätpunkt, sidan 41*).
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder.
- Tryck på **START** för att öppna golfmenyn (*Golfmeny, sidan 39*).

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

## Golfmeny

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

**Avsluta runda:** Avslutar den aktuella rundan.

**Ändra hål:** Gör att du kan ändra hålet manuellt.

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

**Visa green:** Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning (*Flytta flaggan, sidan 39*).

**Virtuell caddie:** Ber om en klubbrekommendation från den virtuella caddien (*Virtuell caddie, sidan 40*).

**PlaysLike:** Visar PlaysLike faktorerna för hålet (*PlaysLike avståndssikoner, sidan 40*).

**Mät slag:** Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen (*Visa uppmätta slag, sidan 41*). Du kan även registrera slag manuellt (*Mäta slag manuellt, sidan 41*).

**Scorekort:** Öppnar scorekortet för rundan (*Registrera score, sidan 41*).

**Total Distans:** Visar registrerad tid, distans och antal steg som gått. Total distans startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda. Du kan nollställa total distans under en runda.

**Vind:** Öppnar en pekare som visar vindriktningen och hastighet i förhållande till flaggan (*Visa vindhastighet och -riktning, sidan 42*).

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

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

**Anpassade mål:** Sparar en plats, som ett objekt eller ett hinder, för det aktuella hålet (*Spara anpassade mål, sidan 43*).

**Klubbstatistik:** Visar statistik med varje golfklubb, liksom information om distans och noggrannhet. Visas när du parar ihop sensorer av typen Approach® CT10 eller aktiverar inställningen Prompt för klubb.

**SOLUPP O SOLNED:** Visar tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus för den aktuella dagen.

**Inställningar:** Gör att du kan anpassa inställningarna för golfaktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49*).

## Flytta flaggan

Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.

2 Välj **Visa green**.

3 Tryck på eller dra  för att flytta flaggan.

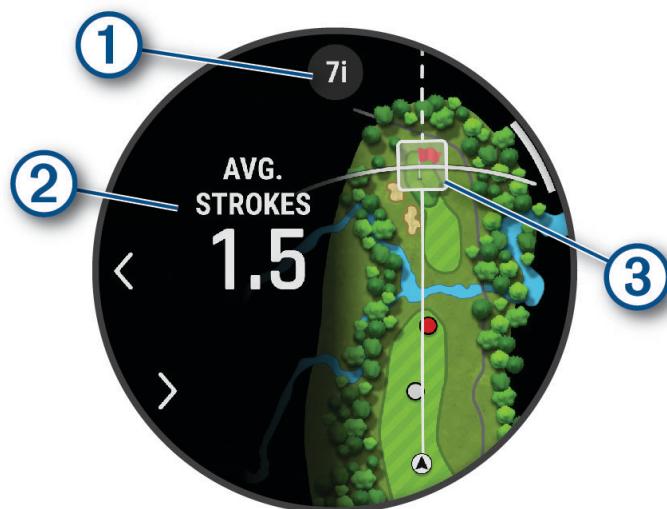
**TIPS:** Du kan trycka på **START** för att zooma in eller ut.

4 Tryck på **BACK**.

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

## Virtuell caddie

Innan du kan använda den virtuella caddien måste du spela fem rundor med Approach CT10 klubbspårningssensorer eller aktivera inställningen Prompt för klubba ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49](#)) och överföra dina scorekort. För varje runda måste du ansluta till en ihopparad smartphone med hjälp av appen Garmin Golf™. Rekommendationer baserat på hål, vinddata och dina tidigare prestationer med varje klubba visas med hjälp av den virtuella caddien.



|   |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Visar rekommenderad klubba eller klubbkombination för hålet. Du kan välja < eller > för att visa andra klubbalternativ.                                                                                                             |
| ② | Visar medelantalet slag som förväntas ta poäng med klubbrekommendationen.                                                                                                                                                           |
| ③ | Visar slagspridningsområdet för nästa slag med klubbrekommendationen baserat på slaghistoriken med klubban.<br><b>Obs!</b> Om slagspridningsområdet överlappar med greenen visas slagets chanser att nå greenen som en procentsats. |

## PlaysLike avståndssikoner

Funktionen PlaysLike avstånd tar hänsyn till höjdförändringar på banan, vindhastigheten, vindriktningen och luftdensiteten genom att visa det justerade avståndet till greenen ([Faktorer för PlaysLike avstånd, sidan 40](#)). Under en runda kan du trycka på ett avstånd till greenen för att se PlaysLike avståndet.

**TIPS:** Du kan konfigurera vilka data som tas med i PlaysLike justeringarna i aktivitetsinställningarna ([PlaysLike inställningar, sidan 41](#)).

▲: Avståndet är längre än förväntat.

■: Avståndet blir som förväntat.

▼: Avståndet är kortare än förväntat.

## Faktorer för PlaysLike avstånd

Under en golfgrunda kan du se hur mycket av justeringarna för PlaysLike avstånd som beror på höjdförändringar på banan, vindhastighet och -riktning samt luftdensitet.

Tryck på START och välj PlaysLike.

▲: Skillnaden i avstånd på grund av höjdförändringar.

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

☁: Skillnaden i avstånd på grund av luftdensiteten.

## PlaysLike inställningar

Håll ned MENU och välj **Aktiviteter och appar > Golf > Golfinställningar > PlaysLike**.

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

**Väder:** Luftdensiteten inkluderas i justeringarna för PlaysLike avstånd.

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

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

## Mäta avstånd med Peka på mätpunkt

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

- 1 Tryck på kartan när du spelar golf.
- 2 Tryck eller dra för att placera mätpunktscirkeln .
- Du kan visa avståndet från din nuvarande position till mätpunktscirkeln och från mätpunktscirkeln till flaggans plats.
- 3 Om det behövs väljer du  eller  för att zooma in eller ut.

## Visa uppmätta slag

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

**TIPS:** Automatisk avkänning av slag fungerar bäst när du bär enheten på din främre handled och får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på puttar.

- 1 När du spelar golf trycker du på **START**.
- 2 Välj **Tidigare slag** om du vill visa alla registrerade slaglängder.

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

## Mäta slag manuellt

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

- 1 Slå ett slag och se var bollen landar.
- 2 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 3 Välj **Mät slag**.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Välj **Lägg till slag** > .
- 6 Om nödvändigt anger du klubban som du använde för slaget.
- 7 Gå eller kör till bollen.

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

## Registrera score

- 1 På hålinformationssidan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Scorekort**.  
Scorekortet visas när du är på greenen.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland hålen.
- 4 Tryck på **START** för att välja ett hål.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ange resultatet.  
Ditt totala resultat har uppdaterats.

## Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik ([Scoringinställningar, sidan 42](#)).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och tryck sedan på **START**.
- 3 Ange antalet puttar och tryck på **START**.  
**Obs!** Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:  
**Obs!** Om du befinner dig på ett par 3-hål visas inte information om fairway.
  - Om bollen träffar fairway väljer du **På fairway**.
  - Om bollen missade fairway väljer du **Miss åt höger** eller **Miss åt vänster**.
- 5 Ange vid behov antalet pliktslag.

## Scoringinställningar

Håll ned MENU och välj **Aktiviteter och appar > Golf > Golfinställningar > Scoreinställningar**.

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

**Handicap-score:** Aktivera handicap-score.

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

**Visa score:** Visar din totala poäng för rundan högst upp på scorekortet ([Registrera score, sidan 41](#)).

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

**Pliktslag:** Aktiverar spårning av pliktslag under golfspel ([Registrera statistik, sidan 42](#)).

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

## Om Poängbogey

När du väljer Poängbogey som scoringmetod ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49](#)) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

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

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

## Visa vindhastighet och -riktning

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

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Vind**.  
Pilen pekar i vindriktningen relativt flaggan.

## 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 På hålinformationssidan trycker du på **START**.

2 Välj **PinPointer**.

Pilen pekar mot flaggans plats.

## Spara anpassade mål

När du spelar en runda kan du spara upp till fem anpassade mål för varje håll. Det kan vara praktiskt att spara ett mål för registrering av föremål eller hinder som inte visas på kartan. Du kan visa avstånden till målen från skärmen med hinder och layups (*Spela golf, sidan 37*).

1 Stå nära det mål du vill spara.

**Obs!** Du kan inte spara ett mål som är långt ifrån det nu valda hålet.

2 På hålinformationssidan trycker du på **START**.

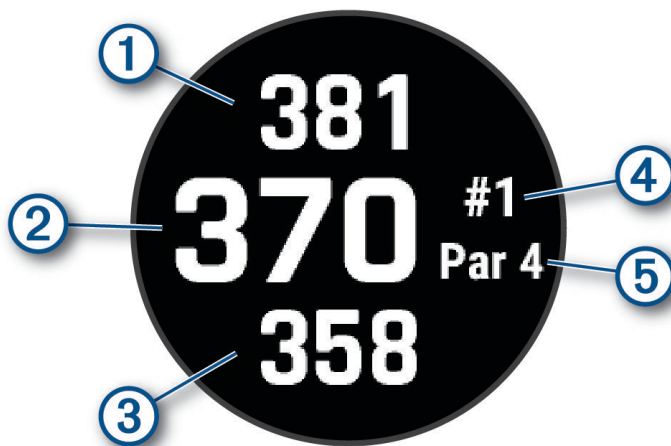
3 Välj **Anpassade mål**.

4 Välj en måltyp.

## Läge med stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålinformationssidan.

Håll ned **MENU**, välj aktivitetsinställningarna och välj **Stora siffror**.



|   |                                                         |
|---|---------------------------------------------------------|
| ① | Avstånd till greenens bakre del                         |
| ② | Avstånd till mitten av greenen eller vald flaggposition |
| ③ | Avstånd till greenens främre del                        |
| ④ | Det aktuella hålnumret                                  |
| ⑤ | Par för det aktuella hålet                              |

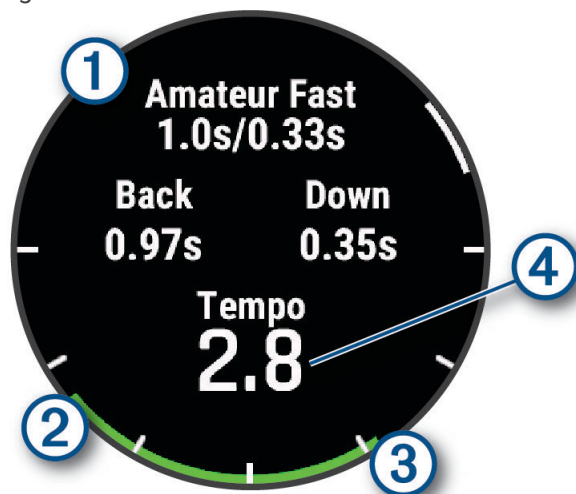
## Svingtempoträning

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

### Det idealiska svingtempot

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

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



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

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

## Analysera ditt svingtempo

Du måste slå en boll för att se ditt svingtempo.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Tempoträning**.
- 3 Tryck på **START**.
- 4 Välj **Svinghastighet** och välj ett alternativ.
- 5 Utför en full sving och slå bollen.

Klockan visar din svinganalys.

## Visa tipssekvensen

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

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

## Hoppledare

### **VARNING**

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

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

## Planera ett hopp

- 1 Välj en hopptyp ([Hopptyper](#), sidan 45).
- 2 Ange hoppinformation ([Ange hoppinformation](#), sidan 46).  
Enheten beräknar HARP.
- 3 Välj **Gå till HARP** för att börja navigera till HARP.

## Hopptyper

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

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

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

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

## Ange hoppinformation

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj en hopptyp ([Hopptyper](#), sidan 45).
- 4 Slutför en eller flera åtgärder för att ange hoppinformation:
  - Välj **DIP** för att ställa in en waypoint för önskad landningsplats.
  - Välj **Hopp höjd** för att ställa in hopphöjds-AGL (i fot) när hoppledaren lämnar flygplanet.
  - Välj **Öppningshöjd** för att ange öppningshöjds-AGL (i fot) när hoppledaren öppnar fallskärmen.
  - Välj **Framåtfall** för att ange den horisontella sträcka som tillryggalagts (i meter) till följd av flygplanets hastighet.
  - Välj **Kurs mot HARP** för att ange riktning (i grader) på grund av flygplanets hastighet.
  - Välj **Vind** för att ange vindhastighet (i knop) och riktning (i grader).
  - Välj **Konstant** för att finjustera viss information för det planerade hoppet. Beroende på hopptyp kan du välja **Procent av maxvärde**, **Säkerhetsfaktor**, **K-öppna**, **K-fritt fall** eller **K-statiskt** och ange ytterligare information ([Konstantinställningar](#), sidan 47).
  - Välj **Automatiskt till DIP** för att aktivera navigering till DIP automatiskt efter att du hoppat.
  - Välj **Gå till HARP** för att börja navigera till HARP.

## Ange vindinformation för HAHO- och HALO-hopp

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj **Jumpmaster**.
- 3 Välj en hopptyp ([Hopptyper](#), sidan 45).
- 4 Välj **Vind > Lägg till**.
- 5 Välj en höjd.
- 6 Ange en vindhastighet i knop och välj **Klar**.
- 7 Ange en vindriktning i grader och välj **Klar**.  
Vindvärdet har lagts till i listan. Endast vindvärden som ingår i listan används för beräkningar.
- 8 Upprepa steg 5-7 för varje tillgänglig höjd.

### Återställa vindinformationen

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

Alla vindvärden tas bort från listan.

## Ange vindinformation för ett statiskt hopp

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

## Konstantinställningar

Välj Jumpmaster, välj en hopptyp och välj Konstant.

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

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

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

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

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

## Anpassa aktiviteter och appar

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

### Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Listan över dina favoritaktiviteter visas när du trycker på **START** på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du oftast använder. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.  
Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ställ in som favorit**.
  - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort från Favoriter**.

### Ändra en aktivitets placering i listan med appar

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Sortera**.
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att justera aktivitetens placering i listan med appar.

## Anpassa datasidorna

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
  - Välj **Datafält** och välj ett fält för att ändra data som visas i det fältet.  
**TIPS:** En lista över alla tillgängliga datafält finns på [Datafält, sidan 158](#). Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
  - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
  - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.  
Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

## Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

## Skapa en anpassad aktivitet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Lägg till**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
  - Välj **Annan > Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.
- 4 Välj vid behov en aktivitetstyp.
- 5 Välj ett namn eller ange ett eget namn.  
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel anpassa datasidorna eller automatiska funktioner.
  - Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.
- 7 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

## 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.

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna.

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

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

**Profilfärg:** Ställer in accentfärg för aktivitetsikonen.

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

**Varningar:** Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Aktivetsvarningar](#), sidan 52).

**Höjdmätare:** Visar tryckhöjden, eller GPS-höjden, om klockan har en GPS-positionsbestämmelse.

**Automatisk klättring:** Upptäcker höjdförändringar med hjälp av den inbyggda höjdmätaren och visar automatiskt relevanta klättringsdata ([Aktivera automatisk klättring](#), sidan 54)).

**Automatiskt flyg:** I klockläge startas en flygaktivitet automatiskt när den detekterade klättringsnivån överskrider en viss hastighet. Aktiviteten stannar när farten över mark sjunker under 30 knop under en angiven tidsperiod.

**Auto Lap:** Ställer in alternativen för funktionen Auto Lap för att markera varv automatiskt. Alternativet Automatisk sträcka markerar varv vid ett specifikt avstånd. Alternativet Automatisk plats markerar längder på en plats där du tidigare tryckte på LAP. När du har slutfört ett varv visas ett anpassningsbart varvvarningsmeddelande. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

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

**Automatisk vila:** Skapar automatiskt ett vilointervall när du slutar röra på dig under en aktivitet med simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning](#), sidan 24)). Ställer in alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten ultralöpning ([Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning](#), sidan 22)).

**Auto-åk:** Upptäcker automatiskt skid- eller vattensportåk med den inbyggda accelerometern ([Visa dina skidåk](#), sidan 36, [Visa vattensportåk](#), sidan 33).

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

**Automatisk inställning:** Startar och stoppar set automatiskt vid styrketräningsaktiviteter.

**Automatisk sportändring:** Upptäcker automatiskt en övergång till nästa sport i en multisportaktivitet som triathlon.

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

**Stora siffror:** Ändrar storleken på siffrorna på datasidorna ([Läge med stora siffror](#), sidan 43).

**Sänd puls:** Sänder automatiskt pulldata från klockan till parkopplade enheter när du startar aktiviteten ([Sända pulldata](#), sidan 102).

**Sänd till GameOn:** Sänder automatiskt biometriska data till appen Garmin GameOn när du startar en spelaktivitet ([Använda Garmin GameOn™ appen](#), sidan 27).

**ClimbPro:** Visar information om stigning för kommande och aktuella stigningar när du navigerar längs en bana ([Använda ClimbPro](#), sidan 54).

**Prompt för klubba:** Uppmanar dig att ange vilken golfklubba du använde efter varje detekterat slag för att registrera din klubbstatistik ([Registrera statistik](#), sidan 42).

**Börja nedräkning:** Aktiverar nedräkningstimer för simning i intervaller.

**Datasidor:** Anpassar datasidor och lägger till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 48).

**Driverlängd:** Ställer in bollens genomsnittliga tillryggalagda sträcka med drivern när du spelar golf.

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

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

**Flygtimer:** Från aktiviteten Flygprofil startas och stoppas flygtimern automatiskt när farten över mark överskrider det värde som angetts i alternativet Flygtimergräns.

**Flygtimergräns:** Från aktiviteten Flygprofil startas och stoppas flygtimern automatiskt när farten över mark överskrider det här värdet. Exempel: 30 knop.

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

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

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

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

**Bannummer:** Ställer in bannumret för banlöpning.

**LAP-knapp:** Aktiverar knappen LAP för inspelning av en längd eller vila under en aktivitet.

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

**Karta:** Anger visningsinställningar för kartdatasidan för aktiviteten (*Inställningar för aktivitetskarter, sidan 53*).

**Kartlager:** Ställer in kartdata så att de visas på kartan (*Visa och följ kartdata, sidan 118*).

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

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

**Hinderspårning:** Sparar hinderplatser från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller (*Registrera en hinderbaneaktivitet, sidan 22*).

**PlaysLike:** Konfigurerar avståndsfunktionen "motsvarande avstånd", som visar justerade avstånd till greenen när du spelar golf (*PlaysLike avståndssikoner, sidan 40*).

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

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

**Strömläge:** Ställer in standardströmläget för aktiviteten.

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

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

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

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

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

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

**Byt namn:** Anger aktivitetsnamnet.

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

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

**Återställ:** Återställer aktivitetsinställningarna.

**Ruttstatistik:** Registrerar ledstatistik för inomhusklättringsaktiviteter.

**Rutter:** Anger inställningarna för beräkning av rutter för aktiviteten ([Ruttinställningar, sidan 53](#)).

**Löpkraft:** Registrerar löpkraftsdata och anpassar inställningarna ([Löpkraftsinställningar, sidan 112](#)).

**Satelliter:** Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar, sidan 55](#)).

**Scoreinställningar:** Ställer in inställningar för golfpoäng, aktiverar statistikspårning och ställer in handicap ([Scoringinställningar, sidan 42](#)).

**Segment:** Visar dina sparade segment för aktiviteten ([Segment, sidan 55](#)). Med alternativet Automatisk ansträngning justeras målloppstiden för ett segment automatiskt baserat på din prestation under segmentet.

**Segment, varning:** Meddelar dig om att du närmar dig sparade segment ([Segment, sidan 55](#)).

**Självutvärdering:** Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet, sidan 20](#)).

**SpeedPro:** Registrerar avancerade hastighetsmätvärden för åk under vindsurfningsaktiviteten.

**Simtagsidentifiering:** Upptäcker automatiskt simtagstyp för simning i bassäng.

**Swimrun Auto Sport-ändring:** Växlar automatiskt mellan simdelen och löpdelen av en swimrunaktivitet.

**Pekskärm:** Aktiverar pekskärmen under en aktivitet.

**Tävlingsläge:** Avaktiverar funktioner som inte är tillåtna under golfturneringar.

**Övergångar:** Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

**Enheter:** Anger måttenheterna för aktiviteten.

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

**Virtuell caddie:** Visar klubbrekommendationer för virtuell caddie automatiskt eller så kan du öppna dem manuellt från menyn. Visas när du har spelat fem golfrundor, spårat klubborna och överfört scorekort till Garmin Golf appen.

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

## Aktivitetsvarningar

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

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

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

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

| Varningsnamn | Varningstyp            | Beskrivning                                                                                                                                                       |
|--------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadens       | Intervall              | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.                                                                                                               |
| Kalorier     | Händelse, återkommande | Du kan ställa in antal kalorier.                                                                                                                                  |
| Distans      | Händelse, återkommande | Du kan ställa in ett avståndsintervall.                                                                                                                           |
| Höjd         | Intervall              | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.                                                                                                               |
| Puls         | Intervall              | Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se <a href="#">Om pulszoner</a> , sidan 130 och <a href="#">Beräkning av pulszon</a> , sidan 131. |
| Tempo        | Intervall              | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.                                                                                                              |
| Tempo        | Återkommande           | Du kan ställa in ett måltempo för simning.                                                                                                                        |
| Ström        | Intervall              | Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.                                                                                                                         |
| Position     | Händelse               | Du kan ange en radie från en sparad plats.                                                                                                                        |
| Spring/gå    | Återkommande           | Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.                                                                                                    |
| Löpkraft     | Tävling, intervall     | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för kraftzoner.                                                                                                         |
| Fart         | Intervall              | Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.                                                                                                               |
| Tagtempo     | Intervall              | Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.                                                                                                   |
| Tid          | Händelse, återkommande | Du kan ställa in ett tidsintervall.                                                                                                                               |
| Spårtimer    | Återkommande           | Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.                                                                                                                |

## Ställa in varning

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varningar**.
- 6 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.
- 7 Vid behov, välj typ av varning.
- 8 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 9 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).

## Inställningar för aktivitetskartor

Du kan anpassa utseendet på kartdatasidan för varje aktivitet.

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Karta**.

**Konfigurera kartor:** Visar data från installerade kartprodukter.

**Sjökortsläge:** Aktiverar det nautiska sjökortet när marina data visas. Det här alternativet visar olika kartfunktioner i olika färger, vilket gör marina uppgifter enklare att tyda och gör att kartan efterliknar utseendet på papperskartor.

**Anv. systeminst.:** Gör att klockan kan använda inställningarna från kartsysteminställningarna ([Kartinställningar, sidan 116](#)). När den här inställningen är avaktiverad kan du anpassa kartinställningarna för aktiviteten.

## Ruttinställningar

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

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

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Rutter**.

**Aktivitet:** Ställer in en aktivitet för rutten. Klockan beräknar optimerade rutter för den typ av aktivitet du ägnar dig åt.

**Ruttdragning efter popularitet:** Beräknar rutter baserat på de mest populära rundorna och turerna från Garmin Connect.

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

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

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

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

## Använda ClimbPro

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **ClimbPro > Status > Vid navigering**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Datafält** för att anpassa de data som visas på skärmen ClimbPro.
  - Välj **Larm** om du vill ställa in varningar i början av en stigning eller på ett visst avstånd från stigningen.
  - Välj **Höjdminskningar** för att slå på eller stänga av höjdminskningar för löpningsaktiviteter.
  - Välj **Stigningsdetektion** för att välja typer av stigningar som detekterats under cykling.
- 7 Gå igenom banans stigningar och baninformation (*Visa eller redigera baninformation, sidan 142*).
- 8 Börja följa en sparad bana (*Navigera till en destination, sidan 137*).

## Aktivera automatisk klättring

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Automatisk klättring > Status**.
- 6 Välj **Alltid** eller **När ingen navigering**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
  - Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
  - Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
  - Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
  - Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

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

## Satellitinställningar

Du kan ändra satellitinställningarna för att anpassa de satellitsystem som används för varje aktivitet. Om du vill ha mer information om satellitsystem går du till [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Satelliter**.

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

**Av:** Avaktiverar satellitsystem för aktiviteten.

**Använd standard:** Gör att klockan kan använda standardinställningen för satelliter ([Systeminställningar](#), sidan 146).

**Endast GPS:** Aktiverar GPS-satellitsystemet.

**Alla system:** Aktiverar flera satellitsystem. Genom att använda flera satellitsystem tillsammans får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när endast GPS används. Dock kan batteritiden minska snabbare om du använder flera system än om du använder enbart GPS.

**Alla + Flera band:** Aktiverar flera satellitsystem på flera frekvensband. System med flera band använder flera frekvensband och möjliggör mer konsekventa spårregister, förbättrad positionering, färre flervägsfel och färre atmosfäriska fel när klockan används i krävande miljöer.

**Välj automatiskt:** Gör att klockan kan använda SatIQ™ teknik för att dynamiskt välja det bästa systemet med flera band baserat på omgivningen. Inställningen Välj automatiskt ger den bästa positionsnoggrannheten samtidigt som batteritiden prioriteras.

**UltraTrac:** Spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta. Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökas batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskas. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av sensordata är mindre viktigt.

## Segment

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

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

### Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din D2 Mach 1 enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentmenyn i ditt Garmin Connect konto. Mer information finns på [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

## Visa segmentinformation

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Segment**.
- 6 Välj ett segment.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Tävlingstider** för att visa tid och medelhastighet eller tempo för ledaren i segmentet.
  - Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
  - Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdprofil av segmentet.

## Tävla mot ett segment

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

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

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Gå ut och spring eller cykla.

När du närmar dig ett segment visas ett meddelande och du kan tävla mot det segmentet.

4 Börja tävla mot segmentet.

Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

## Applied Ballistics®

### VARNING

Funktionen för tillämpad ballistik är till för att ge dig exakta lösningar för vindavdrift och höjd. Dessa grundar sig i pistol- och kulprofiler samt mätningar av aktuella förhållanden. Förhållandena kan förändras snabbt beroende på omgivningen. Förändringar i omgivningen, t.ex. vindbyar eller kastvindar kan påverka noggrannheten för skottet. Höjd- och vindavdriftslösningar är endast förslag utifrån det du anger i funktionen. Gör avläsningar ofta och noggrant och låt mätvärdena stabiliseras efter betydande förändringar i omgivningen. Ha alltid en säkerhetsmarginal för ändrade förhållanden och läsfel.

Förstå alltid ditt mål och vad som ligger bortom målet innan du skjut. Underlåtenhet att ta hänsyn till skjutförhållandena kan orsaka skador på egendom, personskador eller dödsfall.

**Obs!** Funktionen finns endast på D2 Mach 1 Pro-modeller.

Funktionen Applied Ballistics erbjuder anpassade sikteslösningar för skjutning på långa avstånd baserat på ditt gevärs egenskaper, kulornas egenskaper och olika miljöförhållanden. Du kan ange parametrar såsom vind, temperatur, luftfuktighet, räckvidd och avfyrningsriktning.

Funktionen ger dig den information du behöver för att skjuta projektiler på långt avstånd, inklusive höjduppskjutning, vindmotstånd och flygtid. Den innehåller också anpassade dragmodeller för din kultyp. Gå till [appliedballisticsllc.com](http://appliedballisticsllc.com) för mer information om funktionen. Se *Ordlistan Applied Ballistics, sidan 61* för beskrivningar av termer och datafält.

**Obs!** Du kan behöva uppgradera ballistiklösaren i appen Applied Ballistics Quantum för att låsa upp alla Applied Ballistics funktioner (*Applied Ballistics Quantum appen, sidan 56*).

## Applied Ballistics Quantum appen

Med appen Applied Ballistics Quantum kan du hantera ballistiska profiler på D2 Mach 1 Pro klockan eller uppgradera ballistiklösaren om det behövs. Du kan hämta Applied Ballistics Quantum appen från appbutiken på telefonen.

## Applied Ballistics alternativ:

På urtavlan trycker du på **START**, väljer **Applied Ballistics** och trycker på **START**.

**Quick Edit:** Redigera snabbt avstånd, skjutriktning och vindinformation (*Snabbredigera skjutförhållande, sidan 57*).

**Range Card:** Gör att du kan se data för olika avstånd som baseras på parametrar som användaren matat in. Du kan ändra fält (*Anpassa fälten för avståndskort, sidan 58*), redigera avståndssteg (*Redigera avståndsökning, sidan 58*) och ange basavstånd (*Inställningar för grundavstånd, sidan 58*).

**Target Card:** Visa avstånd, höjd och vindmotstånd för tio mål som baseras på parametrar som användaren matat in.

**Environment:** Anpassa atmosfäriska förhållanden för den aktuella miljön. Du kan ange egna värden, använda tryck- och latitudvärdet från den inbyggda sensorn i enheten eller använda temperaturvärdet från en ansluten tempe sensor (*Miljö, sidan 57*).

**Target:** Anpassa förhållanden för skjutning på långt avstånd för det aktuella målet. Du kan byta valt mål och anpassa förhållanden för upp till tio mål (*Byta mål, sidan 58*).

**Profile:** Anpassa vapenegenskaper (*Redigera vapenegenskaper, sidan 59*), kulegenskaper (*Redigera kulegenskaper, sidan 59*) och måttenheter för utdata för aktuell profil. Du kan ändra vald profil (*Välj en annan profil, sidan 58*) och lägga till ytterligare profiler (*Lägga till en profil, sidan 59*).

**Change Fields:** Gör att du kan anpassa datafälten på profildatasidan (*Anpassa profildatasidorna, sidan 59*).

**Setup:** Här kan du välja måttenheter och aktivera alternativen för höjd- och sidoinställningar.

## Snabbredigera skjutförhållande

Du kan redigera avstånd, skjutriktning och vindinformation.

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.

2 Välj **Quick Edit**.

**TIPS:** Du kan trycka på DOWN eller UP för att redigera värdena. Tryck på START för att gå till nästa fält.

3 Ställ in värdet **RNG** till målavståndet.

4 Ange värdet för **DOF** som den faktiska skjutriktningen (antingen manuellt eller med hjälp av kompass).

5 Ställ in värdet **W 1** till den låga vindhastigheten.

6 Ställ in värdet **W 2** till den höga vindhastigheten.

7 Ställ in **DIR**-värdet till den riktning vinden kommer ifrån.

8 Tryck på **BACK** för att spara inställningarna.

## Miljö

### Redigera miljön

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.

2 Välj **Environment**.

3 Välj ett alternativ som du vill redigera.

### Aktivera automatisk uppdatering

Du kan använda funktionen för automatisk uppdatering för att uppdatera latitud- och tryckvärden automatiskt. När en tempe sensor är ansluten uppdateras även temperaturvärdet. När den är ansluten till en vädermätare uppdateras även vindhastigheten, vindriktningen och luftfuktigheten. Värdena uppdateras var femte minut.

1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.

2 Välj **Environment > Auto Update > On**.

## Avståndskort

### Anpassa fälten för avståndskort

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Range Card**.  
**TIPS:** Du kan trycka på **START** för att snabbt visa olika datafält för den tredje kolumnen.
- 3 Håll ned **START**.
- 4 Välj **Change Fields**.
- 5 Tryck på **START** för att bläddra till ett fält.
- 6 Tryck på **DOWN** eller **UP** för att byta fält.
- 7 Spara ändringarna genom att trycka på **BACK**.

### Redigera avståndsökning

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Range Card**.
- 3 Håll ned **START**.
- 4 Välj **Range Increment**.
- 5 Ange ett värde.

### Inställningar för grundavstånd

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Range Card**.
- 3 Håll ned **START**.
- 4 Välj **Base Range**.
- 5 Ange ett värde.

## Mål

### Byta mål

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Target**.
- 3 Välj ett mål.
- 4 Välj **Set as Current**.

### Redigera målet

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Target**.
- 3 Välj ett mål.
- 4 Välj ett alternativ som du vill redigera.

## Profil

### Välja en annan profil

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Profile**.
- 3 Välj en profil.
- 4 Välj **Change Profile**.

## Lägga till en profil

Du kan lägga till en .pro-fil som innehåller profilinformation genom att skapa den med appen Applied Ballistics Quantum och överföra den till mappen AB på enheten. Du kan också skapa en profil med Garmin enheten.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Profile > + Profile**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - För att anpassa kulegenskaper, välj **Bullet Properties** (*Redigera kulegenskaper, sidan 59*).
  - För att anpassa vapenegenskaper, välj **Gun Properties** (*Redigera vapenegenskaper, sidan 59*).
  - Om du vill ändra måttenheter för utdatafälten väljer du **Output Units**.

## Ta bort en profil

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Profile**.
- 3 Välj en profil.
- 4 Välj **Delete Profile**.

## Anpassa profildatasidorna

- 1 Under en Applied Ballistics aktivitet trycker du på **DOWN** för att bläddra till profildatasidan.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj **Change Fields**.
- 4 Tryck på **DOWN** eller **UP** för att bläddra till ett fält.
- 5 Tryck på **START** för att ändra fältet.
- 6 Spara ändringarna genom att trycka på **BACK**.

## Redigera kulegenskaper

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Bullet Properties**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - För att automatiskt ange kulegenskaper från kuldatabasen Applied Ballistics väljer du **Bullet Database** och väljer ballistiklösaren, kulkaliber, tillverkare, kula, och dragkurva.  
**Obs!** Välj din kulas kaliber för att söka i en lista över kulor inom den kalibern. Inte alla hylsors namn matchar den faktiska kulkalibern. Till exempel är en 300 Win Mag en .308 kalibers kula.
  - Om du vill ange kulegenskaper manuellt om kulan inte finns i kuldatabasen trycker du på **DOWN** för att bläddra igenom alternativen och väljer de värden som ska redigeras.  
**Obs!** Du hittar den här informationen på kultillverkarens webbsida.

## Redigera vapenegenskaper

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties**.
- 3 Välj ett alternativ som du vill redigera.

## Kalibrering av utgångshastigheten

Genom att kalibrera utgångshastigheten får du en mer exakt lösning i överljudsområdet för ditt specifika skjutvapen.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties > Calibrate Muzzle Velocity**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Range** för att redigera avståndet.
  - Välj **True Drop** om du vill redigera fallhöjden.
- 4 Välj .

## Kalibrera fallhöjdens skalningsfaktor

Garmin rekommenderar att du kalibrerar utgångshastigheten före fallhöjdens skalningsfaktor.

Genom att kalibrera fallhöjdens skalningsfaktor får du en mer exakt lösning i eller efter det transoniska området för ditt specifika skjutvapen.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties > Calibrate DSF**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Range** för att redigera avståndet.
  - Välj **True Drop** om du vill redigera fallhöjden.
- 4 Välj ✓.

## Se tabellen för fallhöjdens skalningsfaktor (DSF)

Tabellen för fallhöjdens skalningsfaktor fylls i när du har kalibrerat fallhöjdens skalningsfaktor. Om det behövs kan du återställa tabellen till noll.

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties > View DSF Table**.
- 3 Om det behövs håller du ned **MENU** och väljer **Clear DSF Table**.  
Tabellvärdena återställs till noll.

## Redigera tabellen för utgångshastighet och temperatur

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Edit**.
- 5 Tryck på **DOWN** eller **UP** för att bläddra i tabellen.
- 6 Tryck på **START** för att redigera ett värde.
- 7 Spara ändringarna genom att trycka på **BACK**.
- 8 Tryck på **BACK**.
- 9 Välj **Muzzle Velocity > Enable MV-Temp** för att ställa in utgångshastigheten med hjälp av temperaturtabellen.

## Rensa mynningshastighets- och temperaturtabell (MV-TEMP.-tabell)

- 1 I Applied Ballistics appen trycker du på **START**.
- 2 Välj **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Clear MV-Temp**.

## Ordlistan Applied Ballistics

**Obs!** Funktionen Applied Ballistics är endast tillgänglig på D2 Mach 1 Pro-modeller.

### Fält för skyttelösning

**DOF:** Skottriktningen, med norr vid 0 grader och öst vid 90 grader. Inmatningsfält.

**TIPS:** Du kan använda kompassen för att ställa in detta värde genom att peka enhetens yttersta punkt i skottriktningen. Det aktuella kompassvärdet visas i fältet DOF. Tryck på START för att använda detta värde. Du kan ange ett värde manuellt genom att trycka på DOWN eller UP.

**Obs!** DOF används endast för beräkning av Corioliseffekten. Om du skjuter mot ett mål som är mindre än 1 000 yard bort är det här inmatningsfältet valfritt.

**Elevation:** Den vertikala delen av sikteslösningen visas i miliradian (mil) eller vinkelminut (MOA).

**RNG:** Avståndet till målet visas i yards eller meter. Inmatningsfält.

**W 1/2:** Vindhastighet 1, vindhastighet 2 och vindriktning. Om exempelvis vindriktningen (DIR) är 9:00 blåser vinden från vänster till höger från skyttens håll sett. Inmatningsfält.

**Obs!** Fältet för vindhastighet 2 är valfritt. Det är inte effektivt att använda både vindhastighet 1 och vindhastighet 2 för att räkna ut olika vindhastigheter på olika avstånd mellan dig och målet. Med hjälp av dessa fält kan du befästa (isolera) vindarnas värden och räkna ut lägsta och högsta vindmotståndsvärdet för lösningen.

**Windage 1:** Den horisontella delen av sikteslösningen är baserad på vindhastigheten 1 och vindriktningen i miliradian (mil) eller vinkelminut (MOA).

**Windage 2:** Den horisontella delen av sikteslösningen är baserad på vindhastigheten 2 och vindriktningen i milliradian (mil) eller vinkelminut (MOA).

### Extra resultatfält

**Aero. Jump. Effect:** Summan av höjdberäkningen avseende aerodynamiska hopp. Aerodynamiska hopp är kulans vertikala avvikelse vid sidvind. Aerodynamiska hopp beräknas baserat på vindhastigheten 1. Om sidvindskomponent eller vindvärde inte finns tillgängligt, är detta värde är noll.

**Bullet Drop:** Den totala fallhöjden på kulan längs dess flygväg visas i tum.

**Cos. Incl. Ang.:** Cosinus av lutningsvinkeln till målet.

**H. Cor. Effect:** Den horisontella Corioliseffekten. Den horisontella Corioliseffekten är summan av vindmotståndsberäkningen avseende Corioliseffekten. Detta beräknas alltid av enheten, men träffens inverkan kan bli minimal om du inte skjuter från ett utökat avstånd.

**Lead:** Den horisontella korrigerings som behövs för att träffa ett mål som rör sig åt vänster eller höger i en given hastighet.

**TIPS:** När du anger hastigheten på ditt mål, räknar enheten ut erforderligt vindmotstånd som behövs för det totala vindmotståndsvärdet.

**Max. Ord.:** Maximal stabilitet. Maximal stabilitet är den maximala höjden ovanför gevärspipans axel som en kula kommer nå längs flygvägen.

**Max. Ord. Range:** Räckvidden där kulan kommer att nå sin maximala stabilitet.

**Remaining Energy:** Den återstående energin vid kulans träff på målet visas i fot-pund av kraft (ft. lbf) eller joule (J).

**Spin Drift:** Summan av vindmotståndsberäkningen avseende yrväder (gyroskopisk drift). På norra halvklotet kommer till exempel en kula skjuten ur en högerskyttes gevärspipa alltid att dra lite åt höger när den skjuts ut.

**Time of Flight:** Flygtiden, den tid som krävs för en kula att nå sitt mål på ett givet avstånd.

**V. Cor. Effect:** Den vertikala Corioliseffekten. Den vertikala Corioliseffekten är summan av höjdberäkningen avseende Corioliseffekten. Detta beräknas alltid av enheten, men träffens inverkan kan bli minimal om du inte skjuter från ett utökat avstånd.

**Velocity:** Den beräknade hastigheten på kulan när den träffar målet.

**Velocity Mach:** Den beräknade hastigheten på kulan när den träffar målet, visas som en machhastighetsfaktor.

### Miljöfält

**Amb/Stn Pressure:** Omgivningens (platsens) lufttryck. Omgivningens lufttryck är inte justerat för havsytans (barometriskt) tryck. Omgivningstryck krävs för den ballistiska skyttelösningen. Inmatningsfält.

**TIPS:** Du kan ange detta värde manuellt, eller så kan du välja alternativet Use Current Pressure om du vill använda lufttrycksvärdet från enhetens integrerade sensor.

**Humidity:** Den procentuella andelen av fukt i luften. Inmatningsfält.

**Latitude:** Den horisontella positionen på jordytan. Negativa värden ligger under ekvatorn. Positiva värden ligger ovanför ekvatorn. Detta värde används för att beräkna den vertikala och horisontella Coriolisdriften. Inmatningsfält.

**TIPS:** Du kan välja alternativet Use Current Position om du vill använda GPS-koordinaterna från din enhet.

**Obs!** Latitude används endast för beräkning av Corioliseffekten. Om du skjuter mot ett mål som är mindre än 1 000 yard bort är det här inmatningsfältet valfritt.

**Temperature:** Temperaturen på den aktuella platsen. Inmatningsfält.

**TIPS:** Du kan manuellt ange temperaturavläsningen från en ansluten tempe sensor eller annan temperaturkälla. Detta fält uppdateras inte automatiskt när du är ansluten till en tempe sensor.

**Wind Direction:** Den riktning som vinden kommer ifrån. Vinden 9:00 blåser till exempel från vänster till höger. Inmatningsfält.

**Wind Mode:** Här kan du ställa in Wind Direction i förhållande till antingen din Direction of Fire eller i förhållande till norr (True Wind Direction).

**Obs!** När du har flera mål med olika skottriktning är alternativet True Wind Direction användbart eftersom du bara behöver ändra skottriktning och Wind Direction förblir densamma.

**Wind Speed 1:** Vindhastigheten som används skyttelösningen. Inmatningsfält.

**Wind Speed 2:** Valfri, extra vindhastighet som används i skyttelösningen. Inmatningsfält.

**TIPS:** Du kan använda två vindhastigheter för att beräkna en vindmotståndslösning som innehåller höga och låga värden. Det faktiska vindmotståndet som ska gälla för skottet bör falla inom ramen för detta.

### **Målfält**

**Direction of Fire:** Skottriktningen, med norr vid 0 grader och öst vid 90 grader. Inmatningsfält.

**Obs!** Direction of Fire används endast för beräkning av Corioliseffekten. Om du skjuter mot ett mål som är mindre än 1 000 yard bort är det här inmatningsfältet valfritt.

**Inclination:** Lutningsvinkeln av skottet. Ett negativt värde indikerar skott i nedförsbacke. Ett positivt värde indikerar skott i uppförsbacke. Skyttelösningen multiplicerar den vertikala delen av lösningen med cosinus av lutningsvinkeln för att beräkna den justerade lösningen för ett skott i uppförs- eller nedförslutning. Inmatningsfält.

**Range:** Avståndet till målet visas i yards eller meter. Inmatningsfält.

**Speed:** Hastigheten på ett rörligt mål visas i miles i timmen (mph) eller kilometer i timmen (km/h). Ett negativt värde indikerar att målet rör sig åt vänster. Ett positivt värde indikerar att målet rör sig åt höger. Inmatningsfält.

### **Profilfält, kulegenskaper**

**Ballistic Coefficient:** Tillverkarens ballistiska koefficient för din kula. Inmatningsfält.

**TIPS:** När du använder en av de Applied Ballistics anpassade dragkurvorna kommer den ballistiska koefficienten att visa ett värde på 1 000.

**Bullet Diameter:** Kulans diameter mätt i tum. Inmatningsfält.

**Obs!** Diametern på kulan kan variera från det gängse namnet på patronen. Till exempel är en 300 Win Mag i själva verket .308 tum i diameter.

**Bullet Length:** Kulans längd mäts i tum. Inmatningsfält.

**Bullet Weight:** Kulans vikt mätt i gran. Inmatningsfält.

**Drag Curve:** Den Applied Ballistics anpassade dragkurvan, eller standardprojektilmodellerna G1 eller G7. Inmatningsfält.

**Obs!** De flesta kulorna för långhållsskytte ligger närmare G7-standarderna.

### **Profilfält, vapenegenskaper**

**Muzzle Velocity:** Kulans hastighet när den lämnar mynningen. Inmatningsfält.

**Obs!** Det här fältet är obligatoriskt för att få korrekta beräkningar av skyttelösningen. Om du kalibrerar mynningshastigheten kan det här fältet uppdateras automatiskt för en mer exakt avfyrningslösning.

**Output Units:** Ställer utgångsenheternas mått. En milliradian (mil) är 3 438 tum vid 100 yard. En vinkelminut (MOA) är 1 047 tum vid 100 yard.

**Sight Height:** Avståndet från gevärspipans mittaxel till kikarsiktets mittaxel. Inmatningsfält.

**TIPS:** Du kan enkelt avgöra detta värde genom att mäta från toppen av bulten till mitten av vapentornet och lägga till halva diametern av bulten.

**SSF - Elevation:** En linjär multiplikator som redovisar vertikal skalning. Inte alla kikarsikten spårar perfekt, så den ballistiska lösningen behöver en korrigering för att väga upp för ett särskilt kikarsikte. Exempelvis, om ett vapentorn flyttas 10 miliradian (mil) men träffens inverkan är 9 mil, är synskalan 0,9. Inmatningsfält.

**SSF - Windage:** En linjär multiplikator som redovisar horisontell skalning. Inte alla kikarsikten spårar perfekt, så den ballistiska lösningen behöver en korrigering för att väga upp för ett särskilt kikarsikte. Exempelvis, om ett vapentorn flyttas 10 miliradian (mil) men träffens inverkan är 9 mil, är synskalan 0,9. Inmatningsfält.

**Twist Rate:** Avståndet som det tar för räfflingen i din gevärspipa att göra en hel rotation. Räfflad vridning tillhandahålls ofta av vapen- eller gevärspipans tillverkare. Inmatningsfält.

**Zero Height:** En alternativ modifiering som påverkar höjningen vid nollavstånd. Detta används ofta när du lägger till ett en undertryckare eller använder en subsonisk belastning. Till exempel, om du lägger till en undertryckare och kulan träffar målet 1 tum högre än förväntat, är din Zero Height 1 tum. Du måste ställa in denna till noll när du tar bort undertryckaren. Inmatningsfält.

**Zero Offset:** En alternativ modifiering som påverkar vindmotståndet vid nollavstånd. Detta används ofta när du lägger till ett en undertryckare eller använder en subsonisk belastning. Till exempel, om du lägger till en undertryckare och kulan träffar målet 1 tum till vänster om den förväntade träffpunkten, är din Zero Offset -1 tum. Du måste ställa in denna till noll när du tar bort undertryckaren. Inmatningsfält.

**Zero Range:** Avståndet där geväret nollställdes. Inmatningsfält.

**Profilfält, vapenegenskaper, kalibrera mynningshastighet**

**Range:** Avståndet från mynningen till målet. Inmatningsfält.

**TIPS:** Du bör ange ett värde så nära skyttelösningens föreslagna avstånd som möjligt. Det här är avståndet där kulan saktar in till Mach 1,2 och går över i det transoniska avståndet.

**True Drop:** Det faktiska avståndet som kulan faller under flygningen till målet visas i milliradianer (mil) eller vinkelminut (MOA). Inmatningsfält.

**Profilfält, vapenegenskaper, kalibrera fallhöjdens skalfaktor**

**Range:** Det avstånd du skjuter ifrån. Inmatningsfält.

**TIPS:** Detta avstånd bör ligga inom 90 % av det rekommenderade avståndet för skyttelösningen. Värden mindre än 80 % av det rekommenderade avståndet kommer inte att ge någon giltig justering.

**True Drop:** Den faktiska sträckan kulan faller när den skjuts från ett specifikt avstånd visas i milliradian (mil) eller vinkelminut (MOA). Inmatningsfält.

## Träning

### Enhetlig träningsstatus

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

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

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

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

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

## Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din klocka i D2 Mach 1 via ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge® cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i D2 Mach 1.

Synkronisera din klocka i D2 Mach 1 andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

**TIPS:** Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig träningsstatus, sidan 63*).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i D2 Mach 1.

## Träning inför tävling

Klockan tillhandahåller förslag på dagliga träningspass inför en löp- eller cykeltävling om du har en VO2 Max-uppskattning (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 81*).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Lopp och tävlingar > Hitta en tävling**.
- 3 Sök efter en tävling i ditt område.  
Du kan också välja **Skapa en tävling** för att skapa en egen tävling.
- 4 Välj **Lägg till i kalender**.
- 5 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.
- 6 Bläddra till den förenklade widgeten för primärt lopp på klockan för att se en nedräkning till den primära tävlingen.
- 7 Tryck på **START** på urtavlan och välj en löp- eller cykelaktivitet.  
**Obs!** Om du har avslutat minst en löprunda utomhus med pulsdatabaser eller en cykeltur med puls- och prestationsdata visas dagliga föreslagna träningspass på klockan.

## Tävlingskalender och primär tävling

När du lägger till en tävling i din Garmin Connect kalender kan du visa tävlingen på klockan genom att lägga till den förenklade widgeten primär tävling (*Widgetar, sidan 75*). Tävlingsdatumet måste vara under de kommande 365 dagarna. Klockan visar en nedräkning till tävlingen, din måltid eller förväntad sluttid (endast löpartävlingar) och väderinformation.

**Obs!** Historisk väderinformation för platsen och datumet är tillgänglig direkt. Lokala prognosdata visas cirka 14 dagar före tävlingen.

Om du lägger till fler än en tävling uppmanas du att välja en primär tävling.

Beroende på det finns bandata för tävlingen kan du visa höjddata, bankartan och lägga till en PacePro™ plan (*PacePro träning, sidan 68*).

## Träningspass

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

**På klockan:** Du kan öppna träningsappen från aktivitetslistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa på din klocka (*Aktiviteter och appar, sidan 17*).

Du kan också visa din träningshistorik.

**På appen:** Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan. (*Följ ett träningspass från Garmin Connect, sidan 65*).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

## Påbörja ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU** och välj **Träning**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill starta ett intervallpass eller ett träningspass med ett träningsmål väljer du **Snabbträningspass** (*Starta ett intervallpass, sidan 66, Ställa in ett träningsmål, sidan 67*).
  - Om du vill starta ett förladdat eller sparad träningspass väljer du **Träningsbibliotek** (*Följ ett träningspass från Garmin Connect, sidan 65*).
  - Om du vill starta ett schemalagt träningspass från Garmin Connect träningskalendern väljer du **Träningskalender** (*Om träningskalendern, sidan 68*).

**Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

- 5 Välj ett träningspass.

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

- 6 Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.

- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

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

## Poäng för träningspassets genomförande

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

**Obs!** Poängen för utförande av träningspass visas endast för träningspass med puls-, hastighets-, tempo- eller kraftmål.

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

## Följ ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto (*Garmin Connect, sidan 124*).

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

## Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan klockan kan föreslå ett dagligt löp- eller cykelpass måste du ha en VO2 Max-uppskattning för den aktiviteten (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 81*).

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj **Kör** eller **Cykling**.

Det dagliga föreslagna träningspasset visas.

3 Tryck på **START** och välj ett alternativ:

- Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
- För att ta bort träningspasset väljer du **Avslå**.
- För att förhandsgranska träningsstegen väljer du **Steg**.
- Om du vill visa träningsförslag för den kommande veckan väljer du **Fler förslag**.
- Om du vill visa träningsinställningarna, t.ex. **Måltyp**, väljer du **Inställningar**.

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

## Starta ett intervallpass

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Håll ned **MENU**.

4 Välj **Träning > Snabbträningspass > Intervaller**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Öppna upprepningar** om du vill markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på **LAP**.
- Välj **Planerade upprepningar > Kör träningspass** om du vill använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.

6 Välj **Ja** för att inkludera uppvärmning före träningspasset.

7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

8 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på **LAP** för att påbörja det första intervallet.

9 Följ instruktionerna på skärmen.

10 Du kan när som helst trycka på **LAP** för att stoppa aktuellt intervall eller viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod (valfritt).

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

## Anpassa ett intervallpass

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Håll ned **MENU**.

4 Välj **Träning > Snabbträningspass > Intervaller > Planerade upprepningar > Ändra**.

5 Välj ett eller flera alternativ:

- Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
- Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
- För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
- För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
- För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.

6 Tryck på **BACK**.

Klockan sparar ditt eget intervallpass tills du redigerar det igen.

## Registrera test av kritisk simhastighet

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Träningsbibliotek > Kritisk simhastighet > Simma f a testa kritisk simhast**.
- 5 Tryck på **DOWN** för att förhandsgranska steg i träningspass (valfritt).
- 6 Tryck på **START**.
- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 8 Följ instruktionerna på skärmen.

## Använda Virtual Partner®

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

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Virtual Partner**.
- 6 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 7 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra platsen för Virtual Partner sidan (valfritt).
- 8 Starta din aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 18](#)).
- 9 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till Virtual Partner sidan och se vem som leder.

## Ställa in ett träningsmål

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Ställ in ett mål**.
  - Välj **Snabbträningspass**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
  - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
  - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.
- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

**TIPS:** Du kan hålla MENU intryckt och välja **Avbryt mål** för att avbryta träningsmålet.

## Tävla i en föregående aktivitet

Du kan tävla i en tidigare registrerad eller hämtad aktivitet. Den här funktionen kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan se hur långt före eller efter du är under aktiviteten.

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

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Tävla mot dig själv**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
  - Välj **Hämtade** för att välja en aktivitet som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj aktiviteten.  
Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 7 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **STOP** och väljer **Spara**.

## Om träningskalendern

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

### Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 124](#)) och du måste para ihop klockan D2 Mach 1 med en kompatibel smartphone.

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

### Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs den förenklade träningswidgeten Garmin till i slingan med förenklade widgetar på D2 Mach 1 klockan.

## PacePro träning

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

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

## Hämta en PacePro plan från Garmin Connect

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 124)).

- 1 Välj ett alternativ:
  - Öppna appen Garmin Connect och välj ●●●.
  - Gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Välj **Träning och planering > PacePro-tempostrategier**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att skapa och spara en PacePro plan.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.

## Skapa en PacePro plan på klockan

Innan du kan skapa en PacePro plan på klockan måste du skapa en bana ([Skapa en bana på Garmin Connect](#), sidan 142).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj **PacePro > Skapa ny**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Måltempo** och ange ditt måltempo.
  - Välj **Måltid** och ange din måltid.Klockan visar ditt anpassade tempoband.
- 8 Tryck på **START**.
- 9 Välj ett alternativ:
  - Välj **Acceptera plan** för att starta planen.
  - Välj **Visa intervall** om du vill förhandsgranska mellantiderna.
  - Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdplottning för banan
  - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
  - Välj **Ta bort** om du vill ta bort planen.

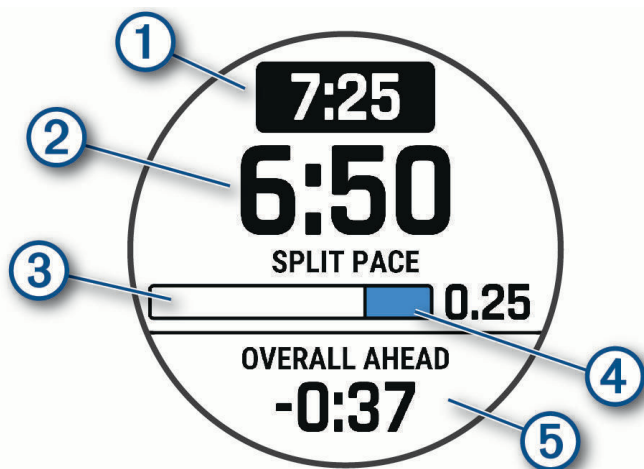
## Starta en PacePro plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect konto.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Träning > PacePro-program**.
- 5 Välj en plan.
- 6 Tryck på **START**.

**TIPS:** Du kan förhandsgranska mellantider, höjdprofil och kartan innan du accepterar PacePro planen.

- 7 Välj **Acceptera plan** för att starta planen.
- 8 Om nödvändigt väljer du **Ja** för att aktivera bannavigering.
- 9 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.



|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| ① | Måltempo för mellantid              |
| ② | Nuvarande tempo för mellantid       |
| ③ | Slutförandeförlopp för mellantiden  |
| ④ | Återstående distans för mellantiden |
| ⑤ | Total tid före eller efter måltiden |

**TIPS:** Du kan hålla in MENU och välja **Stoppa PacesPro > Ja** för att stoppa PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

## Kraftvägledning

Du kan skapa och använda en kraftstrategi för att planera din ansträngning på en bana. D2 Mach 1 enheten använder din FTP, banans höjd och den beräknade tiden det tar dig att slutföra banan för att skapa en anpassad kraftvägledning.

Ett av de viktigaste stegen för att planera en framgångsrik kraftvägledningsstrategi är att välja ansträngningsnivå. Om du anstränger dig mer på banan ökar kraftrekommendationerna och om du väljer en lägre ansträngningsnivå minskar de ([Skapa och använda en kraftvägledning, sidan 71](#)). Det primära målet med en kraftvägledning är att hjälpa dig att slutföra banan baserat på vad som är känt om din förmåga, inte för att uppnå en specifik måltid. Du kan anpassa ansträngningsnivån under turen.

Kraftvägledningar är alltid kopplade till en bana och kan inte användas med träningspass eller segment. Du kan visa och redigera din strategi i Garmin Connect-appen och synkronisera den med kompatibla Garmin enheter. Den här funktionen kräver en kraftmätare som måste paras ihop med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)).

### Skapa och använda en kraftvägledning

Innan du kan skapa en kraftvägledning måste du para ihop kraftmätaren med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)). Du måste också ha en bana inläst i klockan ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 142](#)).

Du kan också skapa en kraftvägledning i Garmin Connect appen.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en utomhuscyklingsaktivitet.
- 3 Håll in **MENU**.
- 4 Välj **Träning > Kraftvägledning > Skapa ny**.
- 5 Välj en bana ([Banor, sidan 141](#)).
- 6 Välj en körposition.
- 7 Välj en växelvikt.
- 8 Tryck på **START** och välj **ANVÄND PLAN**.

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

## Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, genomsnittlig hastighet eller tempo, varvdata och sensorinformation (tillval).

**Obs!** När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

## Använda historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på klockan.

Klockan har en förenklad historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Widgetar, sidan 75](#)).

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Flyglogg/-aktiv..**
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **All statistik**.
  - Om du vill visa hur aktiviteten påverkar din aeroba och anaeroba kondition, välj **Training Effect** ([Om Training Effect, sidan 90](#)).
  - Om du vill visa tiden i varje pulszon väljer du **Puls**.
  - Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
  - Om du vill välja en skid- eller snowboardrunda och visa ytterligare information om varje runda väljer du **Åk**.
  - Om du vill välja ett träningsset och visa ytterligare information om varje set väljer du **Set**.
  - Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
  - Om du vill visa höjdprofilen för aktiviteten väljer du **Höjdprofil**.
  - Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

## Multisportshistorik

På enheten lagras en övergripande sammanfattning av multisportaktiviteten, bland annat data för total distans, tid, kalorier och valfritt tillbehör. Enheten särskiljer också aktivitetsdata för varje sportsegment och övergång så att du kan jämföra liknande träningsaktiviteter och hålla reda på hur snabbt du tar dig igenom övergångarna. Övergångshistoriken innefattar distans, tid, medelfart och kalorier.

## Personliga rekord

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

**Obs!** För cykling innefattar personliga rekord även största stigningen och bästa kraften (kraftmätare krävs).

## Visa dina personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

## Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.

**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Ta bort personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
  - 2 Välj **Historik > Rekord**.
  - 3 Välj en sport.
  - 4 Välj ett alternativ:
    - Om du vill ta bort en post markerar du en post och väljer **Rensa rekord > Ja**.
    - Om du vill ta bort alla poster för sporten väljer du **Rensa alla rekord > Ja**.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Visa datatotaler

Du kan visa data för den totala distansen och tiden som sparats i klockan.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

## Använda total distans

Total distans registrerar automatiskt den totala tillryggalagda sträckan, höjdstigningen och tiden du ägnat åt olika aktiviteter.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler > Total Distans**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa total distans.

## Ta bort historik

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
  - 2 Välj **Historik > Alternativ**.
  - 3 Välj ett alternativ:
    - Välj **Ta bort alla aktiviteter?** för att radera alla aktiviteter från historiken.
    - Välj **Nollställa totaler** om du vill återställa alla sammanlagda sträckor och tider.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Utseende

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

## Inställningar för urtavlan

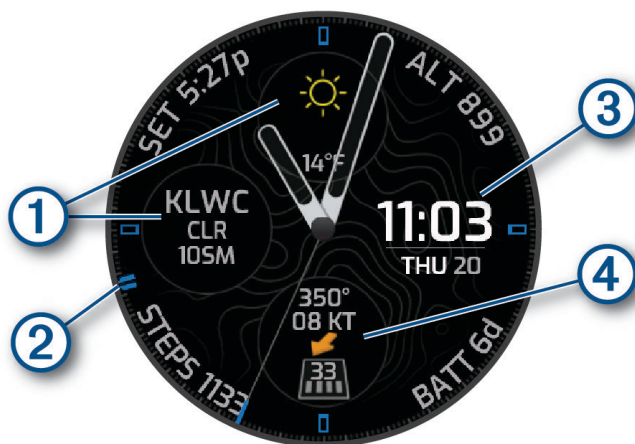
Du kan anpassa urtavlans utseende genom att välja layout, färger och ytterligare data. Du kan också hämta egna urtavlor från Connect IQ butiken.

## Standardurtavla

### ⚠ VARNING

Den här klockan är inte avsedd att ge primär flyginformation, och ska användas enbart i tilläggsyfte.

När den här funktionen är aktiverad ger den vägledning till din favoritflygplats eller närmaste flygplats och föreslår en landningsbana baserat på aktuella vindförhållanden. Sådan vägledning är endast avsedd som information och garanterar inte att flygplatsen eller den landningsbana som föreslås är lämplig för att landa ditt flygplan. Du måste fortfarande använda ditt goda omdöme när du framför och landar ditt flygplan.



Din D2 Mach 1 klocka visar flyginformation på standardurtavlan. Du kan hålla ned klockans urtavledata för att öppna den förenklade widgeten eller funktionen.

|   |                                                                                                                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | METAR-information från din favoritflygplats eller närmaste flygplats ( <i>Välja en favoritflygplats, sidan 17</i> ).                                                               |
| ② | UTC-visare. Refererar till 24-timmarsmarkeringarna på klockan.                                                                                                                     |
| ③ | Digital klocka som kan anpassas för att visa din lokala tid, tiden på din favoritflygplats, UTC eller en specifik tidszon ( <i>Anpassa urtavlan, sidan 75</i> ).                   |
| ④ | Information om din favoritflygplats eller närmaste flygplats, inklusive den bästa landningsbanan baserat på aktuella vindar. Pilen anger vinden i förhållande till landningsbanan. |

## Anpassa urtavlan

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla som finns i Connect IQ butiken ([Connect IQ funktioner, sidan 126](#)).

Du kan anpassa urtavlans information och utseende, eller aktivera en installerad Connect IQ urtavla.

- 1 På urtavlan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **Lägg till ny** om du vill skapa en anpassad digital eller analog urtavla.
- 5 Tryck på **START**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
  - Om du vill ändra stil på siffrorna på den analoga urtavlan väljer du **Urtavla**.
  - Om du vill ändra stil på visarna på den analoga urtavlan väljer du **Visare**.
  - Om du vill ändra stil på siffrorna på den digitala urtavlan väljer du **Layout**.
  - Om du vill ändra stil på sekunderna på den digitala urtavlan väljer du **Sekunder**.
  - Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Data**.
  - Om du vill lägga till eller ändra profilfärg på urtavlan väljer du **Profilfärg**.
  - Om du vill ändra färgen på data som visas på urtavlan väljer du **Datafärg**.
  - Om du vill ändra källan för digital tid som visas på standardurtavlan väljer du **Digital klocka**.
  - Om du vill ändra källan för väderdata som visas på standardurtavlan väljer du **Väder**.
  - Om du vill ta bort urtavlan väljer du **Ta bort**.

## Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa widgetslingan, sidan 78](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i slingan med förenklade widgets manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 79](#)).

| Namn                 | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Flygplatsinformation | Visar flygplatsinformation, inklusive radiofrekvenser och information om landningsbanor.                                                                                                                                                 |
| Andra tidszoner      | Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner ( <a href="#">Lägga till andra tidszoner, sidan 4</a> ).                                                                                                                                    |
| Höjddacklimatisering | På höjder över 800 m (2625 ft.) visas grafer som visar höjdkorrigerade värden för din genomsnittliga pulsoximeteravläsning, andningsfrekvens och vilopuls de senaste sju dagarna.                                                        |
| Höjdmätare           | Visar tröskelvärde för höjdvarning, tryckhöjd och korrigering av barometriskt tryck.                                                                                                                                                     |
| Flygvarningar        | Visar flygvarningar ( <a href="#">Flygvarningar, sidan 5</a> ).                                                                                                                                                                          |
| Flygväder            | Visar aktuella väderförhållanden och prognoser ( <a href="#">Visa flygväderinformation, sidan 7</a> ).                                                                                                                                   |
| Barometer            | Visar omgivningens tryckdata baserat på höjd.                                                                                                                                                                                            |
| Body Battery™        | Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna ( <a href="#">Body Battery, sidan 79</a> ).                                                                                                  |
| Kalender             | Visar kommande möten från kalendern i din telefon.                                                                                                                                                                                       |
| Kalorier             | Visar kaloriinformation för aktuell dag.                                                                                                                                                                                                 |
| Kamerakontroller     | Gör att du manuellt kan ta ett foto och spela in ett videoklipp när den paras ihop med en kompatibel Varia™ strålkastar- eller bakljuskamera ( <a href="#">Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 112</a> ).                            |
| Kompass              | Visar en elektronisk kompass.                                                                                                                                                                                                            |
| Cyklingsnivå         | Visar din åkartyp, aerobisk uthållighet, aerobisk kapacitet och anaerobisk kapacitet ( <a href="#">Visa cyklingsnivå, sidan 93</a> ).                                                                                                    |
| Hundspårning         | Visar din hunds platsinformation när du har en kompatibel hundspårningsenhet ihopparad med D2 Mach 1 klockan.                                                                                                                            |
| Uthållighetspoäng    | Visar ett resultat, en graf och ett kort meddelande som beskriver den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter ( <a href="#">Uthållighetspoäng, sidan 92</a> ).                                                     |
| Fiskeprognos         | Visar prognoser för de bästa dagarna och tiderna för fiske baserat på din plats, månens position och månens upp- och nedgångstider. Du kan se dagens prognos och bättre och sämre napperioder.                                           |
| Antal trappor        | Spårar antal trappor och framsteg mot målet.                                                                                                                                                                                             |
| Garmin Coach         | Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. |
| Golf                 | Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.                                                                                                                                                                                    |
| Puls                 | Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.                                                                                                                                               |
| Backpoäng            | Visar poäng, graf, bidragande mätvärden och ett kort meddelande som beskriver hur du presterar i backar baserat på registrerade löpningsaktiviteter ( <a href="#">Backpoäng, sidan 93</a> ).                                             |
| Historik             | Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.                                                                                                                                                         |
| HRV-status           | Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten ( <a href="#">HRV-test, sidan 83</a> ).                                                                                                                                      |
| 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.                                                                            |

| Namn                                                  | Beskrivning                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| inReach kontroller                                    | Skicka meddelanden på din ihopparade inReach enhet ( <a href="#">Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 112</a> ).                                                                                                 |
| Jetlag-vägledning                                     | Visar din interna klocka under resan och ger vägledning som hjälper dig att acklimatisera dig till tidszonen på din destination ( <a href="#">Använda Jetlagrådgivning, sidan 94</a> ).                            |
| Senaste aktiviteten                                   | Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.                                                                                                                                                 |
| Senaste cykeltur<br>Senaste löptur<br>Senaste simning | Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.                                                                                                            |
| Messenger                                             | Visar dina konversationer i appen Garmin Messenger™ och gör att du kan svara på meddelanden från klockan ( <a href="#">Appen Garmin Messenger, sidan 127</a> ).                                                    |
| Månfas                                                | Visar tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.                                                                                                                           |
| Musikkontroller                                       | Ger musikspelarkontroller för din telefon eller musik i klockan.                                                                                                                                                   |
| Tupplurar                                             | Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta tupplurstimern och sätta en väckarklocka ( <a href="#">Anpassa sömnläge, sidan 148</a> ).                                                      |
| Aviseringar                                           | Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon ( <a href="#">Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 121</a> ).                |
| Prestanda                                             | Visar prestationsvärden som hjälper dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp ( <a href="#">Prestationsmätningar, sidan 80</a> ).                                      |
| PLANESYNC                                             | Visar flygdata från ett anslutet flygplan i ditt Garmin Pilot konto ( <a href="#">Visa PLANESYNC™ data, sidan 10</a> ).                                                                                            |
| Primär tävling                                        | Visar den tävling som du anger som primär tävling i Garmin Connect kalendern ( <a href="#">Tävlingskalender och primär tävling, sidan 64</a> ).                                                                    |
| Pulsoximeter                                          | Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter ( <a href="#">Läsa av pulsoximetervärden, sidan 104</a> ). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna. |
| Tävlingskalender                                      | Visar kommande tävlingar som lagts in i Garmin Connect kalendern ( <a href="#">Tävlingskalender och primär tävling, sidan 64</a> ).                                                                                |
| Återhämtning                                          | Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.                                                                                                                                                     |
| Andning                                               | Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.                                                        |
| Sömnresultat                                          | Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt.                                                                                                                      |
| Sömncoach                                             | Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar.                                                                                                                  |
| Steg                                                  | Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.                                                                                                                            |
| Aktier                                                | Visar en anpassningsbar lista över aktier ( <a href="#">Lägga till en aktie, sidan 93</a> ).                                                                                                                       |

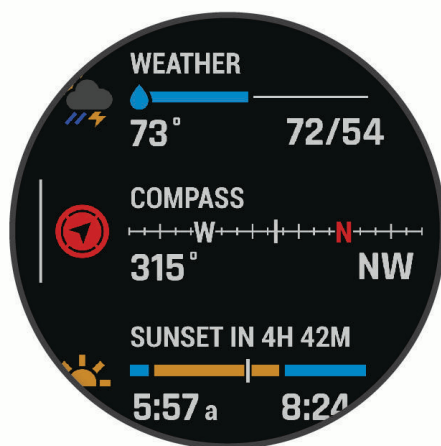
| Namn                      | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stress                    | Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar. |
| Soluppgång och solnedgång | Visar tider för soluppgång, solnedgång, gryning och skymning, tillsammans med en karta över solens aktuella position och en graf över dagens solljus.                                                                                        |
| Temperatur                | Visar temperaturdata från den interna temperatursensorn.                                                                                                                                                                                     |
| Tidvatteninformation      | Visar information om en tidvattenstation, t.ex. tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar ( <a href="#">Visa tidvatteninformation, sidan 34</a> ).                                                                                  |
| Träningsberedskap         | Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag ( <a href="#">Träningsberedskap, sidan 92</a> ).                                                                                      |
| Träningsstatus            | Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation ( <a href="#">Träningsstatus, sidan 87</a> ).                                                                          |
| VIRB® kontroll            | Visar kamerakontroll när du har en VIRB enhet ihopparad med din D2 Mach 1 klocka ( <a href="#">VIRB fjärrkontroll, sidan 112</a> ).                                                                                                          |
| Väder                     | Visar aktuell temperatur- och väderprognos. Du kan också visa aktuella väderförhållanden på kartan med flera kartöverlagringar.                                                                                                              |
| Xero® enhet               | Visar laserplatsinformation när du har en kompatibel Xero enhet som parats ihop med din D2 Mach 1 klocka ( <a href="#">Xero laserplatsinställningar, sidan 114</a> ).                                                                        |

## Visa widgetslingan

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

### 1 Tryck på **UP** eller **DOWN**.

Klockan bläddrar genom widgetslingan och visar sammanfattningsdata för varje widget.



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

### 2 Tryck på **START** för att visa mer information.

### 3 Välj ett alternativ:

- Tryck på **DOWN** om du vill visa detaljer om en widget.
- Tryck på **START** om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.

## Anpassa widgetslingan

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende > Förenkl widg**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ändra plats för en förenklad widgetslinga väljer du en förenklad widget och trycker på **UP** eller **DOWN**.
  - Om du vill ta bort en förenklad widgetslinga väljer du en förenklad widget och trycker på .
  - Om du vill lägga till en förenklad widget väljer du **Lägg till** och väljer en förenklad widget.

**TIPS:** Du kan välja **SKAPA MAPP** för att skapa mappar som innehåller flera förenklade widgetar ([Skapa mappar med förenklade widgetar, sidan 79](#))

## Skapa mappar med förenklade widgetar

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende > Förenkl widg > Lägg till > SKAPA MAPP**.
- 3 Välj de förenklade widgetar som ska ingå i mappen och välj **Klar**.

**Obs!** Om de förenklade widgetarna redan är i den förenklade widgetslingan kan du flytta eller kopiera dem till mappen.
- 4 Välj eller ange ett namn på mappen.
- 5 Välj en ikon för mappen.
- 6 Vid behov, välj ett alternativ:
  - Om du vill redigera mappen bläddrar du till mappen i den förenklade widgetslingan och håller ner **MENU**.
  - Om du vill redigerade förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Ändra** ([Anpassa widgetslingan, sidan 79](#)).

## Body Battery

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

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 79](#)).

## Tips för bättre Body Battery data

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

## Prestationsmätningar

De här prestationsvärdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics™. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**VO2 Max:** VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 81*).

**Förutsagda tävlingstider:** Klockan använder VO2 Max-beräkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition (*Visa dina förutsagda tävlingstider, sidan 83*).

**HRV-status:** Klockan analyserar dina pulsmätningar vid handleden medan du sover för att fastställa statusen för din pulsvariabilitet (HRV) baserat på dina personliga, långsiktiga HRV-medelvärden (*HRV-test, sidan 83*).

**Prestationsförhållande:** Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå (*Prestationsförhållande, sidan 84*).

**FTP (Functional Threshold Power):** Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP (*Hämta din FTP-uppskattning, sidan 85*).

**Mjölksyatröskel:** Mjölksyatröskel kräver en pulsmätare. Mjölksyatröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Klockan mäter mjölksyatröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo (*Mjölksyatröskel, sidan 85*).

**Uthållighet:** Klockan använder ditt beräknade VO2 Max och pulsdata för att ge uppskattningar av uthållighet i realtid. Det kan läggas till som en datasida så att du kan se din potentiella och aktuella uthållighet under aktiviteten (*Visa din uthållighet i realtid, sidan 86*).

**Kraftkurva (cykling):** Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna (*Visa din kraftkurva, sidan 86*).

## Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Enheten D2 Mach 1 kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa ditt VO2-maxvärde. Enheten har olika VO2-maxberäkningar för löpning och cykling. Du måste antingen springa utomhus med GPS eller cykla med en kompatibel kraftmätare i en måttlig intensitetsnivå i flera minuter att få ett korrekt VO2-maxvärde.

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



|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Lila    | Överlägset |
|  Blå    | Utmärkt    |
|  Grön   | Bra        |
|  Orange | Ganska bra |
|  Röd    | Dåligt     |

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 173*) och på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)).

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 129](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 131](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49](#)).

- 1 Starta en löpningsaktivitet.
- 2 Spring utomhus med måttlig eller hög intensitet och kom upp till minst 70 % av din maxpuls.
- 3 Efter minst 10 minuter väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom tillgängliga mått.

## Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Kraftmätaren måste paras ihop med klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)). Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på dig den och para ihop den med klockan.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 129](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 131](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

- 1 Starta en cykelaktivitet.
- 2 Cykla med jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.
- 3 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra genom prestationsmätningar.

## Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 129](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 131](#)).

Klockan använder beräknat VO2 Max och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 81](#)). Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
- 2 Tryck på **START** för att visa information om widgeten.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa en förutsagd tävlingstid.

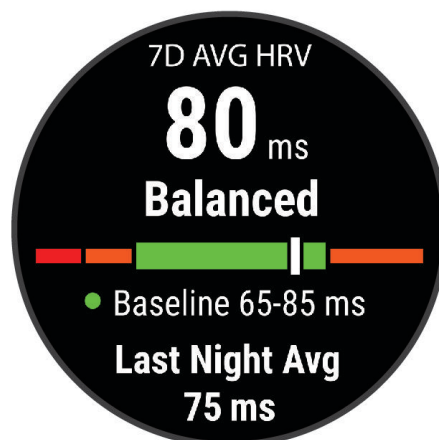


- 4 Tryck på **START** för att visa förutsägelser för andra distanser.

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

## HRV-test

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



| Färgzon                                                                                  | Status                 | Beskrivning                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Grön   | Balanserad             | Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.                                                                                                                    |
|  Orange | Obalanserad            | Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.                                                                                                            |
|  Röd    | Låg                    | Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.                                                                                                                 |
| Ingen färg                                                                               | Dåligt<br>Ingen status | Medelvärdena för din HRV ligger långt under det normala intervallet för din ålder. Ingen status innebär att det inte finns tillräckligt med data för att generera ett sjudagarsmedelvärde. |

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

## Pulsvariabilitet och stressnivå

Stressnivån är resultatet av ett treminuterstest som utförs när du står stilla, där D2 Mach 1 enheten analyserar pulsvariabilitet för att fastställa din allmänna stress. Träning, sömn, näring och allmän stress påverkar hur en löpare presterar. Stressnivåintervallet går från 1 till 100, där 1 innebär mycket låg stress och 100 innebär mycket hög stress. Om du känner till din stressnivå kan det vara lättare att avgöra om din kropp är redo för en tuff löprunda eller yoga.

### Visa din pulsvariabilitet och stressnivå

För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. Innan du kan visa din stressnivå utifrån pulsvariabilitet (HRV) måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 109).

**TIPS:** Garmin rekommenderar att du mäter din stressnivå vid ungefär samma tidpunkt och under samma förhållanden varje dag.

- 1 Om det behövs trycker du på **START** och väljer **Lägg till > HRV-belastn.** för att lägga till stressappen i listan över appar.
- 2 Välj **Ja** om du vill lägga till appen i din lista över favoriter.
- 3 På urtavlan trycker du på **START**, väljer **HRV-belastn.** och trycker på **START**.
- 4 Stå stilla och vila i tre minuter.

## Prestationsförhållande

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

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

**Obs!** Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga ([Om VO2-maxberäkningar](#), sidan 81).

### Visa ditt prestationsförhållande

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

- 1 Lägg till **Prestationsförh** på en datasida ([Anpassa datasidorna](#), sidan 48).
- 2 Gå ut och spring eller cykla.  
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 3 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

## Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en kraftmätare med din klocka ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)) och du måste få ditt beräknade VO2 Max för cykling ([Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 82](#)).

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

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att se prestandawidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa din FTP-uppskattning.

FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Lila   | Överlägset |
|  Blå    | Utmärkt    |
|  Grön   | Bra        |
|  Orange | Ganska bra |
|  Röd    | Otränad    |

Mer information finns i bilagan ([FTP-klassning, sidan 173](#)).

## Mjölksyatröskel

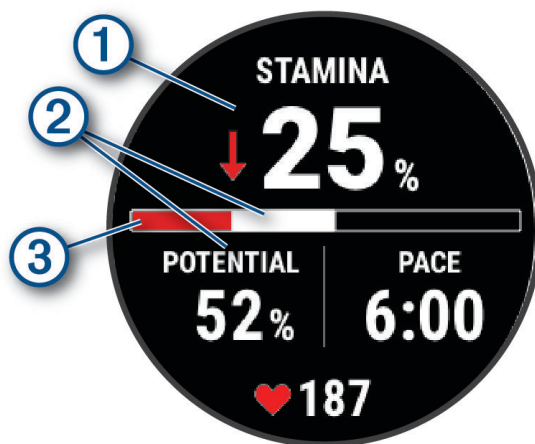
Mjölksyatröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning uppskattas intensitetsnivån i form av tempo, puls eller kraft. När en löpare överstiger tröskeln börjar tröttheten tillta i en allt snabbare takt. För erfarna löpare inträffar tröskeln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

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyatröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen ([Ställa in dina pulszoner, sidan 131](#)). Du kan aktivera funktionen **Automatisk identifiering** för att automatiskt registrera din mjölksyatröskel under en aktivitet.

## Visa din uthållighet i realtid

Klockan kan visa uppskattad uthållighet i realtid baserat på dina pulldata och uppskattning av max. VO2 (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 81*).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en löpnings- eller cykelaktivitet.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Stamina**.
- 6 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att ändra datasidans plats (valfritt).
- 7 Tryck på **START** för att redigera det primära datafältet för uthållighet (valfritt).
- 8 Starta din aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 18*).
- 9 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till datasidan.



|   |                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Primärt datafält för uthållighet. Visar aktuell procentuell uthållighet, återstående avstånd eller återstående tid.                                                           |
| ② | Potentiell uthållighet.                                                                                                                                                       |
| ③ | Aktuell uthållighet.<br><div><div></div> Röd: Uthålligheten försämras.<br/><div></div> Orange: Uthålligheten är stadig.<br/><div></div> Grön: Uthålligheten förbättras.</div> |

## Visa din kraftkurva

Innan du kan visa kraftkurvan måste du använda kraftmätaren och registrera en tur som är minst en timme lång under de senaste 90 dagarna (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109*).

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

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Prestationsstatistik > Kraftkurva**.

## Träningsstatus

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

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**Träningsstatus:** Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga.

Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid.

**VO2 Max:** VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 81*). Klockan visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar till miljöer med hög värme eller till hög höjd (*Värme- och höjdarklimatisering för bra prestation, sidan 91*).

**HRV:** HRV är din pulsvariabilitetstatus under de senaste sju dagarna (*HRV-test, sidan 83*).

**Intensiv belastning:** Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. (*Intensiv belastning, sidan 88*).

**Träningsbelastningsfokus:** Klockan analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningsfokus. Klockan visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna (*Träningsbelastningsfokus, sidan 89*).

**Återhämtningstid:** Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass (*Återhämtningstid, sidan 90*).

## Träningsstatusnivåer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 81](#)). För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49](#)).

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

- Spring eller cykla utomhus med en kraftmätare en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.  
När du har använt klockan i två veckor bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att klockan kan lära sig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 64](#)).
- Bär klockan kontinuerligt medan du sover för att fortsätta generera en uppdaterad HRV-status. Om du har en giltig HRV-status kan du bibehålla en giltig träningsstatus när du inte har så många aktiviteter med VO2 Max-mätningar.

## Intensiv belastning

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

## Tränings belastningsfokus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Belastningsförhållande

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

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

## Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus (*Tränings belastningsfokus*, sidan 89). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

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

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

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

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

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Återhämtningstid

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

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

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

## Återhämtningspuls

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

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

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

## Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

Miljöfaktorer som hög temperatur och höjd påverkar din träning och prestation. Höghöjdsträning kan till exempel ha positiv inverkan på din kondition, men du kan märka en tillfällig sänkning av VO2 Max när du är på hög höjd. D2 Mach 1 klockan ger dig acklimatiseringsmeddelanden och korrigeringar av ditt beräknade VO2 Max och din träningsstatus när temperaturen är över 22 °C (72 °F) och när höjden är över 800 m (2 625 fot). Du kan hålla koll på din värme- och höjdacklimatisering i träningsstatuswidgeten.

**Obs!** Funktionen för värmeacklimatisering är endast tillgänglig för GPS-aktiviteter och kräver väderdata från din anslutna telefon.

## Pausa och återuppta din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning, feedback om återhämtning och rekommendationer för träningspass är tillfälligt avaktiverade.

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst en VO2 Max-mätning varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 81](#)).

**1** När du vill pausa din träningsstatus väljer du ett alternativ:

- I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned **MENU** och väljer **Alternativ > Pausa träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Pausa träningsstatus**.

**2** Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

**3** När du vill återuppta din träningsstatus väljer du ett alternativ:

- I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned **MENU** och väljer **Alternativ > Återuppta träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Återuppta träningsstatus**.

**4** Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

## Träningsberedskap

Din träningsberedskap är en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag. Poängen beräknas och uppdateras fortlöpande under dagen med hjälp av följande faktorer:

- Sömnresultat (senaste natten)
- Återhämtningstid
- HRV-status
- Intensiv belastning
- Sömnhistorik (senaste 3 nätterna)
- Stresshistorik (senaste 3 dagarna)

| Färgzon                                                                                  | Betyg       | Beskrivning                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
|  Lila   | 95 till 100 | Förstklassig<br>Bästa möjliga       |
|  Blå    | 75 till 94  | Hög<br>Klar för utmaningar          |
|  Grön   | 50 till 74  | Måttlig<br>Redo                     |
|  Orange | 25 till 49  | Låg<br>Dags att sakta ner           |
|  Röd    | 1 till 24   | Dåligt<br>Låt kroppen återhämta sig |

Gå till ditt Garmin Connect konto för att se tidigare träningsberedskapspoäng.

## Uthållighetspoäng

Uthållighetspoängen hjälper dig att förstå den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter med pulsdata. Du kan se rekommendationer för att förbättra uthållighetspoängen och de främsta sporterna som bidrar till poängen över tid.

| Färgzon                                                                                    | Beskrivning |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  Rosa   | Elit        |
|  Lila   | Överlägset  |
|  Blå    | Expert      |
|  Grön   | Vältränad   |
|  Gul    | Tränad      |
|  Orange | Mellannivå  |
|  Röd    | Motionär    |

Mer information finns i bilagan ([Värdering av uthållighetspoäng, sidan 174](#)).

## Backpoäng

Backpoäng hjälper dig att förstå din aktuella förmåga att springa i uppförsbackar baserat på träningshistorik och beräknad VO2 Max från de senaste två månaderna. Klockan upptäcker segment i uppförsbackar med 2 % lutning eller mer under en löpnings-, gång- eller vandringsaktivitet utomhus. Du kan se backuthållighet, backstyrka och förändringar i backpoängen över tid.

| Färgzon                                                                                  | Betyg       | Beskrivning |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
|  Rosa   | 95 till 100 | Elit        |
|  Lila   | 85 till 94  | Expert      |
|  Blå    | 70 till 84  | Erfaren     |
|  Grön   | 50 till 69  | Tränad      |
|  Orange | 25 till 49  | Utmanare    |
|  Röd    | 1 till 24   | Motionär    |

## Visa cyklingsnivå

Innan du kan visa din cyklingsnivå måste du ha registrerade data för 7 dagars träningshistorik och VO2 Max i din användarprofil ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 81](#)) och kraftkurvedata från en ihopparad kraftmätare ([Visa din kraftkurva, sidan 86](#)).

Cyklingsnivå är ett mått på din prestation i tre kategorier: aerobisk uthållighet, aerob kapacitet och anaerob kapacitet. Cyklingsnivå omfattar din nuvarande åkartyp, till exempel klättrare. Information som du anger i användarprofilen, till exempel kroppsvikt, hjälper också till att avgöra din åkartyp ([Ställa in din användarprofil, sidan 129](#)).

1 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.

**Obs!** Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din förenklade widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 79](#)).

2 Tryck på **START** för att visa din nuvarande åkartyp.

3 Tryck på **START** för att visa en detaljerad analys av din cyklingsnivå (valfritt).

## Lägga till en aktie

Innan du kan anpassa aktielistan måste du lägga till den förenklade aktiewidgeten i slingan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 79](#)).

1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklad aktiewidgeten.

2 Tryck på **START**.

3 Välj **Lägg till aktie**.

4 Ange företagsnamn eller aktiesymbol för den aktie du vill lägga till och välj ✓.

Klockan visar sökresultatet.

5 Välj den aktie du vill lägga till.

6 Välj aktien för att visa mer information.

**TIPS:** Om du vill visa aktien i den förenklade widgetslingan trycker du på **START** och väljer **Ställ in som favorit**.

## Lägga till en väderplatser

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade väderwidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 På den första sidan för den förenklade widgeten trycker du på **START**.
- 4 Välj **Lägg till plats** och sök efter en plats.
- 5 Om det behövs upprepar du steg 3 och 4 för att lägga till fler platser.
- 6 Tryck på **START** och välj en plats för att visa vädret för den platsen.

## Använda Jetlagrådgivning

Innan du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledn. måste du planera en resa i Garmin Connect appen (*Planera en resa i Garmin Connect appen, sidan 94*).

Du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledn. när du reser för att se hur din interna klocka står sig jämfört med den lokala tiden och få vägledning om hur du kan minska effekterna av jetlag.

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** på urtavlan för att visa den förenklade widgeten **Jetlag-vägledn..**
- 2 Tryck på **START** för att se hur din inre klocka står sig jämfört med den lokala tiden och se den totala nivån av jetlag.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill se ett informationsmeddelande om din nuvarande jetlag trycker du på **START**.
  - Om du vill se en tidslinje för rekommenderade åtgärder för att minska symptomen på jetlag trycker du på **DOWN**.

## Planera en resa i Garmin Connect appen

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du **•••**.
- 2 Välj **Träning och planering > Jetlag-vägledning > Lägg till reseinformation**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Kontroll

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 98](#)).

Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.



| Ikon                                                                                | Namn               | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Flygplansläge      | Välj det här för att aktivera eller inaktivera flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | Klocklarm          | Välj för att lägga till eller redigera ett larm ( <a href="#">Ställa in larm, sidan 2</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | Alt. tidszoner     | Välj för att visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner ( <a href="#">Lägga till andra tidszoner, sidan 4</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | Applied Ballistics | Välj för att öppna Applied Ballistics-appen ( <a href="#">Applied Ballistics®, sidan 56</a> ).<br><b>Obs!</b> Den här funktionen är endast tillgänglig på D2 Mach 1 Pro-modeller.                                                                                                                                                                                                                     |
|    | Hjälp              | Välj för att skicka en hjälpbegäran ( <a href="#">Begära hjälp, sidan 134</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | Batterisparläge    | Välj för att aktivera eller avaktivera batterisparläge ( <a href="#">Anpassa batterisparfunktionen, sidan 144</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|    | Ljusstyrka         | Välj för att justera skärmens ljusstyrka ( <a href="#">Ändra skärminställningarna, sidan 147</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | Sänd puls          | Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet ( <a href="#">Sända pulsdata, sidan 102</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | Kalender           | Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|   | Klockor            | Välj för att öppna appen Klockor för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur eller visa andra tidszoner ( <a href="#">Klockor, sidan 2</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Kompass            | Välj för att öppna kompasskärmen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Direkt till        | Välj om du vill söka efter en flygplats med hjälp av dess identifierare, visa närmaste waypoints eller visa din favoritflygplats.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Display            | Stänger av skärmen för varningar, gester och Visas alltid ( <a href="#">Ändra skärminställningarna, sidan 147</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Stör ej            | Välj för att aktivera eller inaktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.                                                                                                                                                                                                             |
|  | Hitta min telefon  | Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på D2 Mach 1 klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.<br>Välj det här alternativet för att navigera till din borttappade telefon under en GPS-aktivitet ( <a href="#">Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet, sidan 123</a> ). |
|  | Ficklampa          | Välj för att slå på skärmen för att använda klockan som en ficklampa. På klockan D2 Mach 1 Pro tänds LED-ficklampa.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Garmin Share       | Välj det här alternativet för att öppna appen Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, sidan 128</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Historik           | Välj för att visa aktivitetshistorik, poster och summor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Lås enheten        | Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Ikon                                                                                | Namn                    | Beskrivning                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Messenger               | Välj för att öppna appen Messenger ( <i>Använda Messenger-funktionen, sidan 127</i> ).                                                                                                |
|    | Månfas                  | Välj för att visa tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.                                                                                  |
|    | Musikkontroller         | Välj för att styra musikuppspelningen på klockan eller telefonen.                                                                                                                     |
|    | Aviseringar             | Välj för att visa samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon ( <i>Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 121</i> ). |
|    | Telefon                 | Välj för att aktivera eller inaktivera Bluetooth teknologi och din anslutning till din ihopparade telefon.                                                                            |
|    | Stäng av                | Välj för att stänga av klockan.                                                                                                                                                       |
|    | Pulsoximeter            | Välj för att öppna pulsoximeterappen ( <i>Pulsoximeter, sidan 103</i> ).                                                                                                              |
|    | RCT-KAMERA              | Välj för att manuellt ta ett foto och spela in ett videoklipp ( <i>Använda Varia kamera-kontrollerna, sidan 112</i> ).                                                                |
|    | Röd skiftning           | Välj detta så skiftar skärmen i olika röda nyanser för användning av klockan i svagt ljus.                                                                                            |
|   | Referenspunkt           | Välj för att ställa in en referenspunkt för navigering ( <i>Ange en referenspunkt, sidan 137</i> ).                                                                                   |
|  | Spara plats             | Välj för att spara din aktuella plats så att du kan navigera tillbaka till den senare.                                                                                                |
|  | Inställningar           | Välj för att öppna menyn för inställningar.                                                                                                                                           |
|  | Sömnläge                | Välj för att aktivera eller avaktivera Sömnläge ( <i>Anpassa sömnläge, sidan 148</i> ).                                                                                               |
|  | Smygläge                | Välj för att aktivera eller avaktivera smygläge för att stänga av trådlös kommunikation och förhindra lagring och delning av din GPS-position.                                        |
|  | Stoppur                 | Välj för att starta stoppuret ( <i>Använda stoppuret, sidan 4</i> ).                                                                                                                  |
|  | Blinkande               | Välj för att slå på LED-ficklampans blinkning. Du kan skapa ett anpassat stroboskopläge.<br><b>Obs!</b> Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.              |
|  | SOLUPP O<br>SOLNED      | Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.                                                                                                                 |
|  | Synka                   | Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.                                                                                                                       |
|  | Tidssynkroni-<br>sering | Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.                                                                                                     |
|  | Timer                   | Välj för att ställa in en nedräkningstimer ( <i>Starta nedräkningstimern, sidan 3</i> ).                                                                                              |

| Ikon                                                                              | Namn     | Beskrivning                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Pekskärm | Välj för att aktivera eller inaktivera pekskärmskontroller.                                                          |
|  | Plånbok  | Välj för att öppna Garmin Pay™ plånboken och betala för köp med din klocka ( <a href="#">Garmin Pay</a> , sidan 99). |
|  | Väder    | Välj för att visa aktuell väderprognos och aktuella förhållanden.                                                    |
|  | Wi-Fi    | Välj för att aktivera eller inaktivera Wi-Fi kommunikation.                                                          |

## Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Kontroll](#), sidan 95).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende > Kontroll**.
- 3 Välj den genväg du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Sortera** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
  - Välj **Ta bort** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.
- 5 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

## Använda ficklampan

### **VARNING**

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

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig på D2 Mach 1 Pro modeller.

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

- 1 Håll **LIGHT** intryckt.
- 2 Välj .
- 3 Tryck på **START** vid behov för att slå på ficklampan.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Tryck på **UP** eller **DOWN** om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.  
**TIPS:** Du kan på alla skärmar trycka kort på **LIGHT** två gånger för att slå på ficklampan. Under de första tre sekunderna kan du trycka på **UP** eller **DOWN** om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.
  - Om du vill programmera ficklampan till att blinka med ett valt mönster håller du **MENU** intryckt, väljer **Blinkande**, väljer ett läge och trycker på **START**.
  - Om du vill se information om nödkontakter och programmera ficklampan till att blinka med ett nödmönster håller du **MENU** intryckt, väljer **Nödanropsmönster** och trycker på **START**.

### **OBSERVERA**

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

## Redigera anpassad ficklampsblinkning

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj  > **ANPASSADE**.
- 3 Tryck på **START** för att slå på ficklampan blinkning (valfritt).
- 4 Välj .
- 5 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till blinkningsinställningen.
- 6 Tryck på **START** för att bläddra igenom inställningsalternativen.
- 7 Tryck på **BACK** för att spara.

## Använda ficklampsskärmen

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig på modellerna D2 Mach 1 Standard.

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

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj .
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att justera ljusstyrkan och färgen.

**TIPS:** Du kan trycka snabbt två gånger på **LIGHT** för att tända ficklampan i den här inställningen i framtiden.

## Garmin Pay

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

### Konfigurera din Garmin Pay plånbok

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

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

### Betala för ett köp med hjälp av klockan

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

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

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj .
- 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 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken väljer du **DOWN** för att byta till ett annat kort (valfritt).
- 6 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.
- 7 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

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

## Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

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

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

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

## Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

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

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay**.
- 3 Välj ett kort.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.  
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med klockan D2 Mach 1.
  - Välj  för att ta bort kortet.

## Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för klockan D2 Mach 1, skapa en lösenordskod och ange kortuppgifterna på nytt.

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

Nästa gång du betalar med klockan D2 Mach 1 måste du ange den nya lösenordskoden.

## Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Tryck på **DOWN** för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport, sidan 100](#)).

## Anpassa din morgonrapport

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Utseende** > **Morgonrapport**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera morgonrapporten.
  - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten.

## Sensorer och tillbehör

D2 Mach 1 klockan har flera inbyggda sensorer och du kan para ihop ytterligare trådlösa sensorer för dina aktiviteter.

## Puls på handleden

Klockan har en pulsmätare som sitter på handleden och du kan visa dina pulsdata på en översikt över pulsöversikt ([Visa widgetslingan, sidan 78](#)).

Klockan är även kompatibel med pulsmätare på bröstkorgen. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

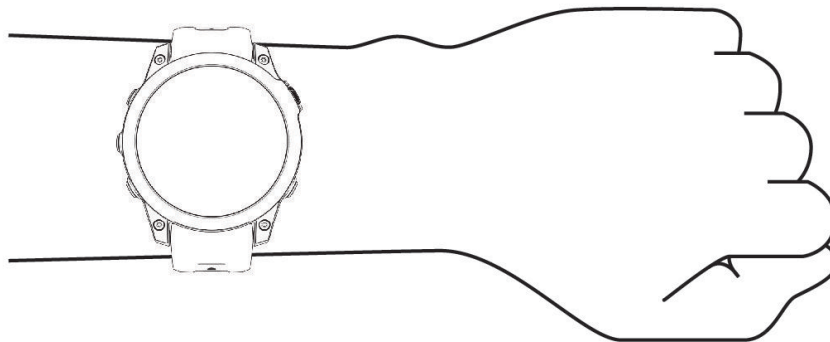
## Bära klockan

### ⚠ OBSERVERA

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

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

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



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

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 101](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 104](#) 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 klockan.

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

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

- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.
- Använd ett silikonarmband när du tränar.

## Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden**.

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

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

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

**Vid simning:** Aktiverar eller avaktiverar pulsmätaren vid simning.

**Varningar för onormal puls:** Här kan du ställa in så att klockan varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde (*Ställa in en varning för onormal puls, sidan 102*).

**Sänd puls:** Ger dig möjlighet att börja sända pulsdata till en ihopparad enhet (*Sända pulsdata, sidan 102*).

### Ställa in en varning för onormal puls

#### OBSERVERA

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

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

Ett meddelande visas och klockan vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

### Sända pulsdata

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

**TIPS:** Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulsdata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 49*). Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge enhet medan du cyklar.

- 1 Välj ett alternativ:
  - Håll **MENU** intryckt och välj **Sensorer och tillbehör > Puls på handleden > Sänd puls**.
  - Håll **LIGHT** intryckt för att öppna kontrollmeny och välj .

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa meny för kontroller, sidan 98*).
- 2 Tryck på **START**.

Klockan börjar sända pulsdata.
- 3 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.

**Obs!** Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
- 4 Tryck på **STOP** för att sluta sända pulsdata.

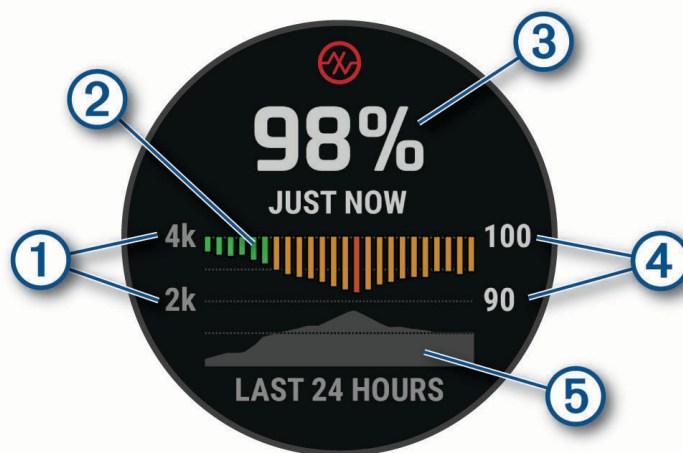
## Pulsoximeter

Klockan har en pulsoximeter vid handleden som mäter den perifera syremättnaden i blodet (SpO2). När höjden ökar kan syrenivån i blodet minska. Genom att känna till syremättnaden kan du avgöra hur kroppen anpassar sig till höga höjder. Under en flygning gör klockan automatiskt pulsoximetriavläsningar oftare, så att du kan övervaka din SpO2-procent (*Visa dina SpO2-mätvärden vid flygning, sidan 11*).

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten (*Läs av pulsoximetervärden, sidan 104*). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 104*). Om du tittar på den förenklade pulsoximeterwidgeten medan du står stilla analyserar klockan din syrgasmättnad och höjd. Höjdprofilen hjälper till att ange hur pulsoximetervärdena förändras i förhållande till höjden.

På klockan visas pulsoximetervärdet som ett procenttal för syremättnad och en färg i diagrammet. På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare uppgifter om pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar.

Mer information om pulsoximeters noggrannhet hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



|   |                                                                                           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Höjdskala.                                                                                |
| ② | Ett diagram över dina genomsnittliga värden för syremättnad under de senaste 24 timmarna. |
| ③ | Ditt senaste syremättnadsvärde.                                                           |
| ④ | Procentskala syremättnad.                                                                 |
| ⑤ | Ett diagram över dina höjdvärden under de senaste 24 timmarna.                            |

## Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten. Den förenklade widgeten visar blodets senaste syremättnad i procent, ett diagram som visar ditt medelvärde per timme för de senaste 24 timmarna och ett diagram över höjden under de senaste 24 timmarna.

**Obs!** Första gången du visar den förenklade pulsoximetriwidgeten måste klockan ta emot satellitsignaler för att fastställa din höjd. Du behöver gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten.
- 2 Tryck på **START** för att visa information från den förenklade widgeten och påbörja en pulsoximeteravläsning.
- 3 Var stilla i upp till 30 sekunder.  
**Obs!** Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetervärde visas ett meddelande i stället för en procentandel. Du kan kontrollera igen efter några minuters inaktivitet. Du får bäst resultat om du håller armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- 4 Tryck på **DOWN** om du vill visa ett diagram över dina pulsoximetervärden för de senaste sju dagarna.

## Ställa in pulsoximeterläget

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Pulsoximeter > Pulsoximetrläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **Manuell kontroll**.
  - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.  
**Obs!** Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.
  - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.  
**Obs!** Om du slår på läget **Heldag** minskar batteritiden.

## Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

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

## Kompass

Klockan har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination. Du kan ändra kompassinställningarna manuellt ([Kompassinställningar](#), sidan 105).

## Ställa in kompassriktningen

- 1 I den förenklade kompasswidgeten trycker du på **START**.
- 2 Välj **Lås kurs**.
- 3 Rikta den övre delen av klockan mot riktningen och tryck på **START**.  
När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.

## Kompassinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Kompass**.

**Kalibrera:** Med den här funktionen kan du kalibrera kompassensorn manuellt ([Manuell kalibrering av kompassen, sidan 105](#)).

**Display:** Ställer in kompassens riktningsvisning på bokstäver, grader eller milliradianer.

**Norreferens:** Ställer in kompassens nordliga referens ([Ställa in den nordliga referensen, sidan 105](#)).

**Läge:** Ställer in kompassen på att använda endast elektroniska sensordata (På), en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Automatiskt) eller endast GPS-data (Av).

### Manuell kalibrering av kompassen

#### OBS!

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

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Kalibrera > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

### Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Norreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
  - Om du vill ställa in magnetisk nord som riktning utan variation väljer du **Magnetisk**.
  - Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
  - Om du vill ställa in värdet för magnetisk variation manuellt väljer du **Användare > Magnetisk variation**, matar in den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

## Höjdmätare och barometer

Klockan har en intern höjdmätare och barometer. Klockan samlar in höjd- och tryckdata kontinuerligt, även i standbyläge. Höjdmätaren visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar. Barometern visar omgivningens tryckdata baserat på den konstanta höjd där höjdmätaren kalibrerades senast ([Höjdmätarinställningar, sidan 106](#)).

### Höjdmätaravläsningar

#### ⚠ VARNING

Den här klockan är inte avsedd att ge primär flyginformation, och ska användas enbart i tilläggsyfte.

Höjdmätaren fungerar olika beroende på vilken källa som valts.

Du kan justera höjdmätarinställningarna genom att hålla ned **MENU** och välja **Aktiviteter och appar > Flygprofil**, välja aktivitetsinställningarna och välja **Höjdmätare**.

| Sensor | Källa                                                                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tryck  | Höjden återspeglar ändringar i omgivande lufttryck.                                                                 |
| GPS    | Höjden är lika med GPS-höjden när GPS är tillgänglig. När GPS inte är tillgänglig tas höjden från tryckhöjdmätaren. |

## Höjdmätarinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

**Barometer:** Gör att du kan ställa in barometertrycket manuellt eller välja ett värde från närmaste METAR-station via Garmin Connect appen. Om du ställer in det aktuella barometertrycket manuellt kan det hjälpa dig att förbättra noggrannheten för tryckhöjdväljningen.

**Höjdvarning:** Ställer in ett larm som vibrerar när du når en viss höjd. Höjdvarning är inte tillgängligt i klockläge.

**Synkronisera med höjd:** Ger dig möjlighet att synkronisera klockan med din aktuella höjd manuellt.

**Ange standardbarometer:** Här kan du ställa in standardbarometertrycket.

### Kalibrera den barometriska höjdmätaren

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Höjd > Kalibrera**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
  - Om du vill ange aktuell höjd från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
  - Om du vill ange aktuell höjd från GPS-startpunkten väljer du **Använd GPS**.

## Barometerinställningar

Från den förenklade barometerwidgeten trycker du på **START** och väljer **Inställningar**.

**Kalibrera:** Gör det möjligt att kalibrera barometersensorn manuellt.

**Diagram:** Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

**Stormvarning:** Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

**Sensorläge:** Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

**Tryck:** Ställer in hur klockan visar tryckdata.

### Kalibrera barometern

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera barometern manuellt om du känner till korrekt höjd eller korrekt lufttryck vid havsytan.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade barometerwidgeten.
- 2 Tryck på **START** för att öppna den förenklade widgeten.
- 3 Tryck på **START** för att visa inställningsmenyn.
- 4 Välj **Inställningar > Kalibrera**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd och lufttryck vid havsytan (valfritt).
  - Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
  - Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten väljer du **Använd GPS**.

## Ställa in en stormvarning

### **VARNING**

Den här varningen är en informationsfunktion och är inte avsedd att vara den primära källan för att spåra ändringar i vädret. Det är ditt ansvar att kontrollera väderrapporter och väderförhållanden, att vara medveten om omgivningen och att använda ditt goda omdöme, särskilt vid svåra väderförhållanden. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Barometer > Stormvarning**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av varningen.
  - Välj **Kalibrera kompass** för att uppdatera hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

## Höjdinställningar

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > Höjd**.

**Kalibrera:** Gör det möjligt att kalibrera höjdmätaren manuellt.

**Höjd:** Anger måttenheterna för höjd.

## Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 48*). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) för den sensorn.

| Sensortyp          | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Applied Ballistics | Du kan använda Applied Ballistics enheter, t.ex. avståndsmätare eller vindsensorer och visa ytterligare ballistikinformation på klockan.                                                                                                                                                                                                                              |
| Klubbsensorer      | Du kan använda Approach CT10 golfklubbsensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.                                                                                                                                                                                                                                      |
| DogTrack           | Gör att du kan ta emot data från en kompatibel handenhet för hundspårning.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| eBike              | Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och räckviddsinformation under dina cykelturer.                                                                                                                                                                                                                                                |
| Utökad display     | Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från D2 Mach 1 klockan på en kompatibel Edge cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.                                                                                                                                                                                                         |
| Extern pulsmätare  | Du kan använda en extern sensor, till exempel pulsmätaren HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro och visa pulsdata under aktiviteter. Vissa pulsmätare kan även lagra data eller tillhandahålla avancerade löpdata ( <a href="#">Löpdynamik, sidan 110</a> ) ( <a href="#">Löpkraft, sidan 111</a> ).                                                               |
| Foot pod           | Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.                                                                                                                                                                                                                   |
| Hörlurar           | Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har laddats på D2 Mach 1 klockan ( <a href="#">Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 120</a> ).                                                                                                                                                                                                             |
| inReach            | Med inReach fjärrstyrning kan du styra inReach satellitkommunikationsenheten från D2 Mach 1 klockan ( <a href="#">Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 112</a> ).                                                                                                                                                                                                   |
| Lampor             | Du kan använda smarta Varia cykellampor för att förbättra situationsberedskapen. Med en Varia strålkastarkamera kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur ( <a href="#">Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 112</a> ).                                                                                                                            |
| Muskelsyre         | Du kan använda en muskelsyresensor för att visa data om hemoglobin och muskelsyremättnad medan du tränar.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dator              | Du kan spela spel på datorn och se statistik i realtid på enheten ( <a href="#">Använda Garmin GameOn™ appen, sidan 27</a> ).                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kraft              | Du kan använda Rally™ eller Vector™ pedalerna med kraftmätare för att visa kraftdata på klockan. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga ( <a href="#">Ange dina kraftzoner, sidan 132</a> ) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon ( <a href="#">Ställa in varning, sidan 53</a> ). |
| Radar              | Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur ( <a href="#">Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 112</a> ).                                                                  |
| Avståndsmätare     | Du kan använda en kompatibel laseravståndsmätare för att se avståndet till flaggan när du spelar golf.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| RD Pod             | Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan ( <a href="#">Löpdynamik, sidan 110</a> ).                                                                                                                                                                                                                                 |
| Växling            | Du kan använda elektroniska cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. D2 Mach 1 klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.                                                                                                                                                                                       |
| Shimano Di2        | Du kan använda elektroniska Shimano® Di2™ cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. D2 Mach 1 klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.                                                                                                                                                                         |

| Sensortyp          | Beskrivning                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Smart Trainer      | Du kan använda klockan med en smart cykeltrainer för inomhusbruk för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass ( <a href="#">Använda en indoor trainer, sidan 27</a> ). |
| Fart/kadens        | Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets ( <a href="#">Hjulstorlek och omkrets, sidan 175</a> ).          |
| Tempe              | Du kan ansluta tempe temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.                                        |
| Trollingmotor      | Du kan använda enheten som fjärrkontroll till trollingmotorn Garmin ( <a href="#">Para ihop klockan och trollingmotorn, sidan 35</a> ).                                                                  |
| Vectronix          | Du kan använda Vectronix® avståndsmätare och visa ytterligare ballistikinformation på klockan.                                                                                                           |
| VIRB               | Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av klockan ( <a href="#">VIRB fjärrkontroll, sidan 112</a> ).                                                                      |
| XERO-laser-platser | Du kan visa och dela laserplatsinformation från en Xero enhet ( <a href="#">Xero laserplatsinställningar, sidan 114</a> ).                                                                               |

## Para ihop dina trådlösa sensorer

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

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

När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 48](#)).

## Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i HRM 600, HRM-Fit och HRM-Pro-serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla D2 Mach 1 klocka när du har anslutit med ANT+ eller säker Bluetooth teknik. Du kan också visa det i kompatibla tredjepartsappar.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

**Automatisk kalibrering:** Standardinställningen för klockan är **Automatisk kalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla D2 Mach 1 klocka.

**Obs!** Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter (*Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 110*).

**Manuell kalibrering:** Du kan välja **Kalib. och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 22*).

### Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera D2 Mach 1 klockans programvara (*Produktuppdateringar, sidan 154*).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM 600, HRM-Fit, eller HRM-Pro serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Automatisk kalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 22*).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo & distans pulsm. > Återställ kalibreringsdata**.

**Obs!** Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen (*Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 22*).

## Löpdynamik

Löpdynamik är återkoppling i realtid om löpteknik. D2 Mach 1-klockan har en accelerometer som beräknar fem värden för löpteknik. För alla sex mätvärden med löpteknik måste du para ihop klockan D2 Mach 1 med tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien eller andra löpdynamiktillbehör som mäter bålens rörelser. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

| Metrisk                                | Sensortyp                          | Beskrivning                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kadens</b>                          | Klocka eller kompatibelt tillbehör | Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).                                                                                     |
| <b>Vertikal rörelse</b>                | Klocka eller kompatibelt tillbehör | Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsionsvertikal rörelse, mätt i centimeter.                                                                                |
| <b>Markkontakttid</b>                  | Klocka eller kompatibelt tillbehör | Markkontakttid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder.<br><b>Obs!</b> Markkontakttid och balans är inte tillgängligt när du går. |
| <b>Balans för markkontakttid</b>       | Endast kompatibelt tillbehör       | Balans för markkontakttid visar din vänstra/högra balans för markkontakttid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.        |
| <b>Steglängd</b>                       | Klocka eller kompatibelt tillbehör | Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.                                                                                                       |
| <b>Kvot vertikal rörelse/steglängd</b> | Klocka eller kompatibelt tillbehör | Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.                         |

## Tips om det saknas löpdynamikdata

Det här avsnittet innehåller tips om hur du använder ett kompatibelt löpdynamiktillbehör. Om tillbehöret inte är anslutet till klockan växlar klockan automatiskt till handledsbaserad löpdynamik.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro serien parar du ihop det med klockan med hjälp av ANT+ teknologi istället för Bluetooth teknologi.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.  
**Obs!** Markkontakttid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.  
**KOM IHÅG!** Balans för markkontakttid beräknas inte med handledsbaserad löpdynamik.

## Löpkraft

Garmin löpkraft beräknas med hjälp av uppmätt löpdynamikinformation, kroppsmassa, miljöinformation och andra sensordata. Vid kraftmätning beräknas hur mycket energi löparen använder på underlaget. Energin visas i watt. Löpkraft är en bra ansträngningsmätare som går att använda i stället för tempo- eller puls. Löpkraft ger snabbare svar än pulsmätning för att mäta ansträngningsnivån. Hänsyn tas även till upp- och nedförsbackar och vind, vilket inte omfattas vid tempomätning. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Löpkraften kan mätas med ett kompatibelt löpdynamiktillbehör eller klocksensorerna. Du kan anpassa löpkraftdatafälten för att visa din utedeffekt och göra justeringar i din träning ([Datafält, sidan 158](#)). Du kan ställa in så att du får meddelanden om kraftvarningar när du når en angiven kraftzon ([Aktivitetsvarningar, sidan 52](#)).

Kraftzoner för löpning liknar kraftzoner för cykling. Värdena för zonerna är standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto ([Ange dina kraftzoner, sidan 132](#)).

## Löpkraftsinställningar

Håll ned **MENU**, välj **Aktiviteter och appar**, välj en löpaktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Löpkraft**.

**Status:** Aktiverar eller avaktiverar registrering av Garmin löpkraftsdata. Du kan använda den här inställningen om du föredrar att använda löpkraftsdata från tredje part.

**Källa:** Här kan du välja vilken enhet som ska användas för att registrera löpkraftsdata. Alternativet Smart läge känner automatiskt av och använder löpdynamikstillbehöret när det är tillgängligt. Klockan använder löpkraftsdata som mäts vid handleden när ett tillbehör inte är anslutet.

**Ta hänsyn till vinden:** Aktiverar eller avaktiverar användning av vinddata vid beräkning av löpkraft. Vinddata är en kombination av fart-, kurs- och barometerdata från klockan och tillgängliga vinddata från telefonen.

## Använda Varia kamerakontrollerna

### OBS!

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

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109*).

1 Välj ett alternativ:

- Lägg till **RCT-KAMERA** till klockan (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 98*).
- Lägg till widgeten **RCT-KAMERA** i klockan (*Anpassa widgetslingan, sidan 79*).

2 Från kontrollen eller widgeten **RCT-KAMERA** väljer du ett alternativ:

- Välj  >  för att visa kamerainställningarna.
- Välj  >  för att spela in turen.
- Välj  för att ta en bild.
- Välj  för att spara ett klipp.

## inReach fjärrkontroll

Med inReach fjärrstyrningsfunktionen kan du styra en kompatibel inReach satellitkommunikationsenhet med hjälp av D2 Mach 1 klockan. Gå in på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) för mer information om kompatibla enheter.

### Använda inReach fjärrkontrollen

Innan du kan använda inReach fjärrfunktionen måste du lägga till den förenklade inReach widgeten i listan med förenklade widgetar (*Anpassa widgetslingan, sidan 79*).

1 Slå på inReach satellitkommunikationsenheten.

2 D2 Mach 1 Tryck på **UP** på klockan eller **DOWN** på urtavlan för att se inReach förenklad widget.

3 Tryck på **START** för att söka efter inReach satellitkommunikationsenheten.

4 Tryck på **START** för att parkoppla inReach satellitkommunikationsenheten.

5 Tryck på **START** och välj ett alternativ:

- Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **Initiera SOS**.  
**Obs!** Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.
- Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden** > **Nytt meddelande**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
- Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
- Om du vill visa timern och tillryggalagd sträcka under en aktivitet väljer du **Spårning**.

## VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten.

## Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med D2 Mach 1 klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)).  
Den förenklade VIRB widgeten läggs automatiskt till i den förenklade widgetslingan.
- 3 På klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade VIRB widgeten.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Starta inspelning** för att spela in video.  
Videoräknaren visas på D2 Mach 1 skärmen.
  - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
  - Välj **STOP** för att stoppa videoinspelningen.
  - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
  - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
  - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
  - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.
  - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

## Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med D2 Mach 1 klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109](#)).  
När kameran är ihopparad läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Håll ned **MENU**.
- 6 Välj **VIRB**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - För att styra kameran med hjälp av aktivitetstimern väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Tidur start/stopp**.  
**Obs!** Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.
  - För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Manuell**.
  - Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt.  
Videoräknaren visas på D2 Mach 1 skärmen.
  - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
  - Tryck på **STOP** för att manuellt stoppa videoinspelningen.
  - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
  - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
  - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.

## Xero laserplatsinställningar

Innan du kan anpassa laserplatsinställningarna måste du para ihop en kompatibel Xero enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 109*).

Håll ned **MENU** och välj **Sensorer och tillbehör > XERO-laserplatser > Laserplacering**.

**Under aktivitet:** Aktiverar visning av laserplatsinformation från en kompatibel, ihopparad Xero enhet under en aktivitet.

**Delningsläge:** Gör att du kan dela laserplatsinformation offentligt eller sända den privat.

## Karta

Klockan kan visa flera typer av Garmin kartdata, exempelvis topografiska konturer, närliggande intressanta platser, kartor över skidorter och golfbanor. Du kan använda Karthanterare för att hämta ytterligare kartor eller hantera kartlagring.

Om du vill köpa ytterligare kartdata och visa kompatibilitetsinformation går du till [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

▲ visar din plats på kartan. När du navigerar till en destination visas rutten med en linje på kartan.

## Visa kartan

- 1 Välj ett alternativ för att öppna kartan:
  - Tryck på **START** och välj **Karta** för att visa kartan utan att starta en aktivitet.
  - Gå utomhus, starta en GPS-aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 18*) och tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra till kartskärmen.
- 2 Om det behövs väntar du medan klockan söker efter satelliter.
- 3 Välj ett alternativ för att panorera och zooma kartan:
  - Om du vill använda pekskärmen trycker du på kartan, trycker och drar för att placera ut hårkorsen och trycker på **UP** eller **DOWN** för att zooma in eller ut.
  - Om du vill använda knapparna håller du in **MENU**, väljer **Panorera/zooma** och trycker på **UP** eller **DOWN** för att zooma in eller ut.  
**Obs!** Du kan trycka på **START** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning.
- 4 Håll **START** nedtryckt för att välja den punkt som anges av hårkorset.

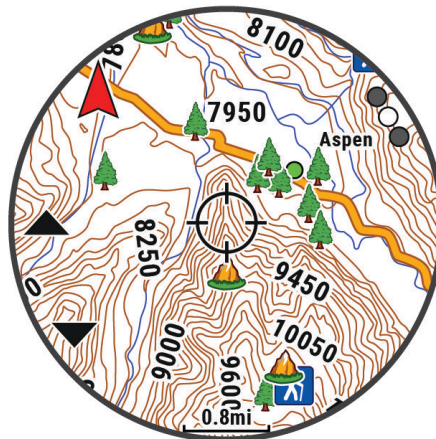
## Spara eller navigera till en plats på kartan

Du kan välja valfri plats på kartan. Du kan spara platsen eller börja navigera till den.

### 1 Välj ett alternativ på kartan:

- Om du vill använda pekskärmen trycker du på kartan, trycker och drar för att placera ut hårkorsen och trycker på **UP** eller **DOWN** för att zooma in eller ut.
- Om du vill använda knapparna håller du in **MENU**, väljer **Panorera/zooma** och trycker på **UP** eller **DOWN** för att zooma in eller ut.

**Obs!** Du kan trycka på **START** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning.



### 2 Panorera och zooma kartan för att centrera platsen i hårkorset.

### 3 Håll **START** nedtryckt för att välja den punkt som anges av hårkorset.

### 4 Om det behövs väljer du en närliggande intressant plats.

### 5 Välj ett alternativ:

- Om du vill hämta väderradarbilden för den markerade platsen väljer du **Visa NEXRAD** ([Visa NEXRAD-väderradar, sidan 9](#)).
- Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
- Om du vill spara platsen väljer du **Spara plats**.
- Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.

## Navigera med funktionen Runt omkring mig

Du kan använda funktionen Runt omkring mig för att navigera till närliggande intressanta platser och waypoints.

**Obs!** De kartdata som är installerade i din klocka måste innehålla intressanta platser för att du ska kunna navigera till dem.

- 1 På kartan håller du **MENU** nedtryckt.
- 2 Välj **Runt omkring mig**.  
Ikoner som anger intressanta platser och waypoints visas på kartan.
- 3 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att markera en del av kartan.
- 4 Tryck på **START**.  
Det visas en lista över intressanta platser och waypoints på den markerade delen av kartan.
- 5 Välj en plats.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Om du vill hämta väderradarbilden för den markerade platsen väljer du **Visa NEXRAD** ([Visa NEXRAD-väderradar](#), sidan 9).
  - Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
  - Om du vill visa platsen på kartan väljer du **Karta**.
  - Om du vill spara platsen väljer du **Spara plats**.
  - Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.

## Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i kartappen och på datasidorna.

**Obs!** Om det behövs kan du anpassa kartinställningarna för specifika aktiviteter i stället för att använda systeminställningarna ([Inställningar för aktivitetskarter](#), sidan 53).

Håll ned **MENU** och välj **Karta**.

**Karthanterare:** Visar de hämtade kartversionerna och gör att du kan hämta ytterligare kartor ([Hantera kartor](#), sidan 116).

**Mörkt läge:** Ställer in kartfärgerna på antingen vit eller svart bakgrund för synlighet dagtid eller nattetid. Alternativet Automatiskt ändrar kartfärgerna baserat på tiden på dagen.

**Hög kontrast:** Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

**Orientering:** Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan.

**Autozoom:** Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning av kartan. När detta är avaktiverat måste du zooma in och ut manuellt.

**Spårfärg:** Ändrar spårloggens färg.

**Lås på väg:** Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

**Detaljer:** Anger hur mycket detaljer som visas på kartan. Ju fler detaljer du visar desto långsammare går det att rita om kartan.

**Symboler:** Ställer in sjökortssymboler i marint läge. Alternativet NOAA visar sjökortssymboler för National Oceanic and Atmospheric Administration. Alternativet Internationell visar sjökortssymboler för International Association of Lighthouse Authorities.

## Hantera kartor

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Karta > Karthanterare**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill hämta premiumkartor och aktivera ditt Outdoor Maps+-abonnemang för den här enheten väljer du **Outdoor Maps+** ([Hämta kartor med Outdoor Maps+](#), sidan 117).
  - Om du vill hämta TopoActive kartor väljer du **TopoActive-kartor** ([Hämta TopoActive kartor](#), sidan 117).

## Hämta kartor med Outdoor Maps+

Innan du kan hämta kartor till enheten måste du ansluta till ett trådlöst nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 124](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Karta > Karthanterare > Outdoor Maps+**.
- 3 Om det behövs trycker du på **START** och väljer **Kontrollera abonnemang** för att aktivera ditt abonnemang på Outdoor Maps+ för den här klockan.  
**Obs!** Gå till [garmin.com/outdoormap](http://garmin.com/outdoormap) för information om hur du köper ett abonnemang.
- 4 Välj **Lägg till karta** och välj en plats.  
En förhandsgranskning av kartregionen visas.
- 5 Slutför en eller flera av följande åtgärder från kartan:
  - Dra i kartan för att se olika områden.
  - Nyp ihop eller dra isär två fingrar på pekskärmen för att zooma in och ut på kartan.
  - Välj **+** och **-** för att zooma in och ut på kartan.
- 6 Tryck på **BACK** och välj **✓**.
- 7 Välj **✎**.
- 8 Välj ett alternativ:
  - Redigera kartnamnet genom att välja **Namn**.
  - Om du vill ändra de kartlager du vill hämta väljer du **Lager**.  
**TIPS:** Du kan välja **i** om du vill visa information om kartlagren.
  - Om du vill ändra kartregionen väljer du **Valt område**.
- 9 Välj **✓** för att hämta kartan.  
**Obs!** För att förhindra att batteriet laddas ur kör klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.

## Hämta TopoActive kartor

Innan du kan hämta kartor till enheten måste du ansluta till ett trådlöst nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 124](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Karta > Karthanterare > TopoActive-kartor > Lägg till karta**.
- 3 Välj en karta.
- 4 Tryck på **START** och välj **Hämta**.  
**Obs!** För att förhindra att batteriet laddas ur kör klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.

## Ta bort kartor

Du kan ta bort kartor för att öka den tillgängliga enhetslagringen.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Karta > Karthanterare**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **TopoActive-kartor**, välj en karta, tryck på **START** och välj **Ta bort**.
  - Välj **Outdoor Maps+**, välj en karta, tryck på **START** och välj **Ta bort**.

## Kartteman

Du kan ändra karttema för att visa data som är optimerade för din aktivitetstyp.

Håll in **MENU**, och välj **Karta > Karttema**.

**Ingen:** Använder inställningarna från systemets kartinställningar, utan att något ytterligare tema används.

**Marint:** Ställer in så att kartan visar data i marint läge.

**Hög kontrast:** Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

**Mörkt:** Ställer in kartan så att den visar data med mörk bakgrund, för bättre synlighet nattetid.

**Popularitet:** Markerar de populäraste vägarna eller spåren på kartan.

**Skidort:** Ställer in kartan så att den visar de mest relevanta skidata med ett ögonkast.

**Flyg:** Ställer in så att kartan visar data i flygläge.

## Marina kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i marint läge.

Håll ned **MENU** och välj **Karta > Marint**.

**Lodade djup:** Aktiverar djupmått på sjökortet.

**Fyrsektorer:** Visar och konfigurerar utseendet för fyrsektorer på sjökortet.

**Symboler:** Ställer in sjökortssymboler i marint läge. Alternativet NOAA visar sjökortssymboler för National Oceanic and Atmospheric Administration. Alternativet Internationell visar sjökortssymboler för International Association of Lighthouse Authorities.

## Visa och dölja kartdata

Du kan välja vilka kartdata som ska visas på kartan och spara teman för kartdata för flera aktiviteter.

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj **Karta**.

3 Tryck på **START**.

4 Välj **Kartlager**.

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill anpassa kartdata för en aktivitetstyp väljer du **Aktivitetstema** och väljer en aktivitet. Ändringar av inställningarna för kartdata sparas i det valda aktivitetstemat.
- Om du vill aktivera specifika kartfunktioner, t.ex. konturlinjer eller sparade platser, väljer du kartfunktionen och väljer **Status > På**.

**TIPS:** Du kan välja **Tillämpa på alla aktiviteter** för att tillämpa inställningen på alla aktivitetsteman.

## Musik

**Obs!** Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för D2 Mach 1 klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en D2 Mach 1 kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

## Ansluta till en tredjepartsleverantör

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

Vissa alternativ från tredjepartsleverantörer är redan installerade på klockan.

Om du vill ha fler alternativ kan du hämta Connect IQ appen på din telefon ([Hämta Connect IQ funktioner](#), sidan 126).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Connect IQ™**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att installera en tredjepartsmusikleverantör.
- 4 Välj  från kontrollmenyn på klockan.
- 5 Välj musikleverantör.

**Obs!** Om du vill välja en annan leverantör håller du MENU nedtryckt, väljer Musikleverantörer och följer instruktionerna på skärmen.

## Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk](#), sidan 124).

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

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

## Hämta personliga ljudfiler

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

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en D2 Mach 1 klocka från datorn. Mer information finns på [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

- 1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
- 2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.  
**TIPS:** För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i D2 Mach 1 listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

## Lyssna på musik

- 1 Öppna musikkontrollen.
- 2 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 120](#)).
- 3 Håll in **MENU**.
- 4 Välj **Musikleverantörer**, och välj ett alternativ:
  - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 119](#)).
  - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Styr från tfn**.
  - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
- 5 Välj ►.

## Musikuppspelningskontroller

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

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Välj för att visa fler musikuppspelningskontroller.                                                                                                                                      |
|    | Välj för att bläddra bland ljudfiler och spellistor för den valda källan.                                                                                                                |
|    | Tryck här om du vill justera volymen.                                                                                                                                                    |
|   | Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.                                                                                                                                            |
|  | Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan.<br>Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.                                                     |
|  | Välj för att starta aktuell ljudfil igen.<br>Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan.<br>Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen. |
|  | Tryck här för att ändra repetitionsläget.                                                                                                                                                |
|  | Tryck här för att ändra slumpläget.                                                                                                                                                      |

## Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som hämtats till D2 Mach 1 klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

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

## Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Musik > Ljud**.
- 3 Välj ett alternativ.

# Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon ([Para ihop telefonen, sidan 121](#)). Ytterligare funktioner blir tillgängliga när du ansluter enheten till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 124](#)).

## Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan D2 Mach 1 när du parar ihop den med Garmin Connect appen ([Para ihop telefonen, sidan 121](#)).

- App-funktioner från Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mera ([Telefon- och datorappar, sidan 124](#))
- Förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 75](#))
- Funktioner på menyn kontroller ([Kontroll, sidan 95](#))
- Säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 132](#))
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 121](#))

## Para ihop telefonen

För att använda klockans anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, i stället för via Bluetooth inställningarna på din telefon.

- 1 Under den första inställningen av klockan väljer du  när du uppmanas att para ihop med telefonen.  
**Obs!** Om du tidigare hoppade över ihoppningsprocessen håller du in **MENU** och väljer **Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.
- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihoppningen och konfigurationen.

## Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 121](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Anslutningar > Telefon > Smartaviseringar > Status > På**.
- 3 Välj **Under aktivitet** eller **Generell användning**.
- 4 Välj en aviseringstyp.
- 5 Välj inställningar för status, ljud och vibrationer.
- 6 Tryck på **BACK**.
- 7 Välj inställningar för sekretess och timeout.
- 8 Tryck på **BACK**.
- 9 Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar.

## Visa aviseringar

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj en avisering.
- 4 Tryck på **START** för fler alternativ.
- 5 Tryck på **BACK** för att återgå till föregående sida.

## Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar D2 Mach 1 klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .

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

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

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

## Svara på ett sms

**Obs!** Den här funktionen är bara kompatibel med Android telefoner.

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

**Obs!** Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanliga sms-begränsningar och -avgifter från din operatör och för ditt telefonabonnemang kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information om avgifter eller begränsningar för sms.

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade aviseringsskärmen.
- 2 Tryck på **START** och välj en sms-avisering.
- 3 Tryck på **START**.
- 4 Välj **Svara**.
- 5 Välj ett meddelande ur listan.

Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

## Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på klockan D2 Mach 1.

Välj ett alternativ:

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

**Obs!** Alla aviseringar som du aktiverar på din iPhone visas också på klockan.

- Om du använder en Android telefon väljer du **••• > Inställningar > Aviseringar > App-aviseringar** i appen Garmin Connect och väljer de aviseringar du vill visa på klockan.

## Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa meny för kontroller, sidan 98](#)).

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på D2 Mach 1 klockan.  
Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

## Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in D2 Mach 1 klockan så att den varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

**Obs!** Anslutningsaviseringar för telefonen är avstängda som standard.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Anslutningar > Telefon > Varningar**.

## Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Varn. för Hitta min telefon**.

### Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet

Klockan D2 Mach 1 lagrar automatiskt en GPS-position när din ihopparade telefon kopplas bort under en GPS-aktivitet. Du kan använda den här funktionen för att hitta en telefon som tappats bort under en aktivitet.

- 1 Starta en GPS-aktivitet.
- 2 När du uppmanas att navigera till enhetens senast kända plats väljer du ✓.
- 3 Navigera till platsen på kartan ([Spara eller navigera till en plats på kartan, sidan 115](#)).
- 4 Tryck på **DOWN** för att visa en kompass som pekar mot platsen (valfritt).
- 5 När din klocka är inom Bluetooth räckhåll för din telefon signalstyrka för Bluetooth på skärmen.  
Signalstyrkan ökar när du närmar dig telefonen.

## Spela upp ljudupppmaningar under en aktivitet

Du kan ställa in klockan D2 Mach 1 på att spela upp motiverande statusmeddelanden under löpning eller andra aktiviteter. Ljudupppmaningar spelas i dina anslutna Bluetooth hörlurar, om de är tillgängliga. I annat fall kan ljudupppmaningar spelas upp på en telefon som har parats ihop i appen Garmin Connect. Under en ljudupppmaning sänker enheten eller telefonen volymen på det primära ljudet för att spela upp meddelandet.

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Ljudvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - För att höra en upppmaning för varje varv väljer du **Varvvarning**.
  - För att anpassa upppmaningar med tempo- och fartinformation väljer du **Tempo-/fartmedd..**
  - För att anpassa upppmaningar med pulsinformation väljer du **Pulsvarning**.
  - Om du vill anpassa upppmaningar med kraftdata väljer du **Kraftvarning**.
  - För att höra upppmaningar när du startar och stoppar aktivitetstimern, däribland Auto Pause funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
  - Om du vill höra träningsvarningar spelas upp som en ljudupppmaning väljer du **Träningsvarningar**.
  - Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en ljudupppmaning väljer du **Aktivitetsmeddelande** ([Aktivitetsvarningar, sidan 52](#)).
  - Om du vill höra ett ljud spelas upp precis före en ljudsignal eller ett meddelande väljer du **Ljudtoner**.
  - För att byta språk eller dialekt för röstupppmaningarna väljer du **Dialekt**.
  - Om du vill ändra rösten för meddelandena till man eller kvinna väljer du **Röst**.

## Wi-Fi anslutningsfunktioner

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

**Ljudinnehåll:** Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

**Banuppdateringar:** Gör att du kan hämta och installera golfbaneuppdateringar.

**Karthämtningar:** Gör att du kan hämta och installera kartor.

**Programvaruuppdateringar:** Hämta och installera den senaste programvaran.

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

## Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta klockan till appen Garmin Connect på din telefon eller till programmet Garmin Express på din dator innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Anslutningar > Wi-Fi > Mina nätverk > Lägg till nätverk**.  
Klockan visar en lista med Wi-Fi nätverk i närheten.
- 3 Välj ett nätverk.
- 4 Om det behövs anger du lösenordet för nätverket.

Klockan ansluts till nätverket och nätverket läggs till i listan med sparade nätverk. Klockan återansluts till det här nätverket automatiskt när den är inom räckhåll.

## Telefon- och datorappar

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

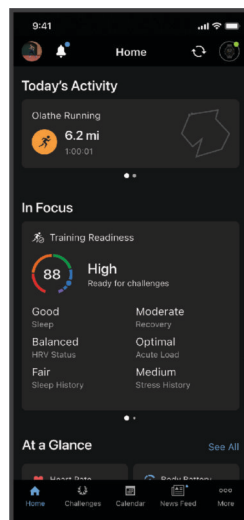
### Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonen ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) eller gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

**Analysera dina data:** Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, löpdynamik, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

**Obs!** Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



**Planera din träning:** Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

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

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

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

## Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 121](#)) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

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

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

## Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 121](#)).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen ([Använda Garmin Connect appen, sidan 125](#)).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

## Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också lägga till musik till klockan ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 119](#)). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till [garmin.com/express](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 ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.  
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

**Obs!** Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi.

## Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 98](#)).

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj **Synka**.

## Garmin Connect+ abonnemang

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

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

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

**Följ Garmin Trails:** Få tillgång till utomhusleder och banor som rekommenderas av Garmin databaser och andra Garmin användare, med bilder, betyg, tripploggar och annat.

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

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

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

## Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, datafält, förenklade widgetar och urtavlor till klockan med från Connect IQ butiken på klockan eller telefonen ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**Urtavlor:** Anpassa klockans utseende.

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

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

**Musik:** Lägg till musikleverantörer i klockan.

## Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop D2 Mach 1 klockan med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 121*).

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

## Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

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

## Garmin Explore™

På Garmin Explore webbplatsen och i appen kan du skapa banor, waypointer och samlingar, planera resor och använda molnlagring. De ger dig avancerad planering, både online och offline, så att du kan dela och synkronisera data med din kompatibla Garmin enhet. Du kan använda appen för att hämta kartor för åtkomst offline, och sedan navigera vart du vill utan att använda ditt mobilabonnemang.

Du kan hämta Garmin Explore appen från appbutiken på din telefon ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)), eller så kan du gå till [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com).

## Appen Garmin Messenger

### **VARNING**

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

### **OBSERVERA**

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

### **OBS!**

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

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

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

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

## Använda Messenger-funktionen

### **OBSERVERA**

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

### **OBS!**

Om du vill använda Messenger-funktionen måste klockan D2 Mach 1 vara ansluten till appen Garmin Messenger på din kompatibla telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

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

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa den förenklade **Messenger**-widgeten.

**TIPS:** Messenger-funktionen är tillgänglig som en förenklade widget, app eller ett kontrollmenyalternativ på klockan.

- 2 Välj den förenklade widgeten.
- 3 Om det är första gången du använder **Messenger**-funktionen skannar du QR-koden med telefonen och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparringen och konfigurationen.
- 4 Välj ett alternativ på klockan:
  - Om du vill skriva ett nytt meddelande väljer du **Nytt meddelande**, väljer en mottagare och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.
  - Om du vill visa en konversation bläddrar du nedåt och väljer en konversation.
  - Om du vill svara på ett meddelande väljer du en konversation, väljer **Svara** och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.

## Garmin Golf app

Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla D2 Mach 1 enhet och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla. Med ett Garmin Golf medlemskap kan du se data för green-konturer på telefonen och D2 Mach 1 enheten.

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

## Ansluta till appen Garmin Pilot

Du kan använda appen Garmin Pilot för att skapa färdplaner och skicka dem till D2 Mach 1 klockan. Appen Garmin Pilot är tillgänglig för vissa mobila enheter. Mer information om tillgänglighet och kompatibilitet finns i appbutiken för din mobila enhet.

D2 Mach 1 klockan ansluts till Garmin Pilot appen med Bluetooth teknologi. Information om kompatibilitet finns på [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

- 1 Para ihop din smartphone med D2 Mach 1 klockan (*Para ihop telefonen, sidan 121*).
- 2 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Garmin Pilot appen.
- 3 Logga in på Garmin Pilot appen med dina inloggningsuppgifter för Garmin.
- 4 I Garmin Pilot appen väljer du **Hem > Connex** > **Alla enheter** och väljer klockan.

## Uppdatering av Flygdatabasen

Innan du kan uppdatera flygdatabasen måste du skapa ett Garmin konto och lägga till din klocka. Du kan visa enhetens ID på enhetens informationsskärm (*Visa enhetsinformation, sidan 149*).

Flygdatabasen är giltig i 28 dagar i taget och innehåller flygplatser runtom i världen, navigationshjälpmedel och intersektionsdata.

- 1 Gå till [flyGarmin.com](http://flyGarmin.com).
- 2 Logga in på ditt Garmin konto.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Anslut klocka till datorn med hjälp av den medföljande USB-kabeln.
  - Anslut enheten till ett Wi-Fi trådlöst nätverk.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen för att uppdatera flygdatabasen.

När enheten är ansluten till ett Wi-Fi trådlöst nätverk hämtas databasuppdateringar automatiskt under natten.

## Synkronisera manuellt med flygdatabasen

När enheten är ansluten till ett Wi-Fi trådlöst nätverk hämtas databasuppdateringar automatiskt under natten. Du kan även synkronisera manuellt med databasen när du vill.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Anslutningar > Wi-Fi > Uppdateringar till flygdatabas**.
- 3 Vänta medan dina data synkroniseras.

## Garmin Share

### OBS!

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

Med funktionen Garmin Share kan du använda Bluetooth teknologi till att trådlöst dela dina data med andra kompatibla Garmin enheter. När Garmin Share är aktiverat och kompatibla Garmin enheter inom är räckhåll för varandra kan du välja sparade platser, banor och träningspass som du vill överföra till en annan enhet via en direkt, säker enhet-till-enhet-anslutning, utan att behöva en telefon eller Wi-Fi anslutning.

## Dela data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

D2 Mach 1 klockan kan skicka och ta emot data när den är ansluten till en annan kompatibel Garmin enhet ([Ta emot data med Garmin Share, sidan 129](#)). Du kan också överföra data mellan olika enheter. Du kan till exempel dela en favoritbana från Edge cykeldatorn med en kompatibel Garmin klocka.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Garmin Share > Dela**.
- 3 Välj en kategori och välj ett objekt.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Dela**.
  - Välj **Lägg till fler > Dela** för att välja fler än ett objekt att dela.
- 5 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter.
- 6 Välj en enhet.
- 7 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
- 8 Vänta medan enheterna överför data.
- 9 Välj **Dela igen** för att dela samma objekt med en annan användare (valfritt).
- 10 Välj **Klar**.

## Ta emot data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Garmin Share**.
- 3 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter inom räckhåll.
- 4 Välj ✓.
- 5 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
- 6 Vänta medan enheterna överför data.
- 7 Välj **Klar**.

## Inställningar för Garmin Share

Håll **MENU** intryckt och välj **Anslutningar > Garmin Share**.

**Status:** Gör att klockan kan skicka och ta emot objekt via Garmin Share.

**Glöm enheter:** Tar bort alla enheter som klockan tidigare har delat objekt med.

# Användarprofil

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

## Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelsedatum, längd, vikt, handled, pulszon, kraftzon och kritisk simhastighet (CSS). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

## Inställningar för kön

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

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

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

## Visa din konditionsålder

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

**Obs!** Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil ([Ställa in din användarprofil, sidan 129](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Konditionsåld**.

## Om pulszoner

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

## Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszone, sidan 131](#)) för att fastställa den bästa pulszone för dina träningsmål.

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

## Ställa in dina pulszoner

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

1 Håll ned **MENU**.

2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Puls**.

3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 132](#)).

4 Välj **Pulsvärde för mjölksytröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksytröskel ([Mjölksytröskel, sidan 85](#)).

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksytröskel automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 132](#)).

5 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.

Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.

6 Välj **Zoner > Baserat på**.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
- Välj **% maximal puls** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
- Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- Välj **LTHR i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksytröskel.

8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).

10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

## Låta klockan ange dina pulszoner

Med standardinställningarna kan klockan upptäcka din maxpuls och ange dina pulszoner som procent av maxpulsen.

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta ([Ställa in din användarprofil, sidan 129](#)).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

## Beräkning av pulszon

| Zon | % av maxpuls | Erhållen ansträngning                                          | Fördelar                                                      |
|-----|--------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1   | 50-60 %      | Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning                        | Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress              |
| 2   | 60-70 %      | Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig      | Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo       |
| 3   | 70-80 %      | Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation            | Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning |
| 4   | 80-90 %      | Snabbt tempo och något 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              |

## Ange dina kraftzoner

Kraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power) eller TP-värde (Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Kraft**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Baserat på**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
  - Välj **% FTP** eller **% TP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt TP-värde.
- 6 Välj **FTP** eller **Tröskeleffekt** och ange ditt värde.

Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera TP under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 132](#)).
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

## Upptäcka prestandamätningar automatiskt

Funktionen Automatisk identifiering är aktiverad som standard. Klockan kan automatiskt identifiera din maxpuls och mjölksyratröskel under en aktivitet. När den är ihopparad med en kompatibel kraftmätare kan klockan automatiskt känna av FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Användarprofil > Puls och kraftzoner > Automatisk identifiering**.
- 3 Välj ett alternativ.

## Säkerhets- och spårningsfunktioner

### OBSERVERA

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

### OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste D2 Mach 1 klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

**Händelsedetektor:** När D2 Mach 1 klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

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

**Live Event Sharing:** Gör att du kan skicka meddelanden till vänner och familj under ett evenemang och ge dem uppdateringar i realtid.

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel Android telefon.

**GroupTrack:** Du kan hålla koll på dina anslutningar med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid.

## Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

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

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

## Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 133](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din D2 Mach 1 enhet ([Använda Garmin Connect appen, sidan 125](#)).

## Sätta på och stänga av händelsedetektorn

### **OBSERVERA**

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Appen Garmin Connect kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

### **OBS!**

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 133](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning** > **Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

**Obs!** Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av D2 Mach 1 klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

## Begära hjälp

### ⚠ OBSERVERA

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

### OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 133](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen.  
Nedräkningssidan visas.  
**TIPS:** Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

## Starta en GroupTrack session

### OBS!

Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan starta en GroupTrack session måste du para ihop klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 121](#)).

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med en D2 Mach 1. Om dina kontakter har andra kompatibla modeller kan du se dem på kartan. De andra enheterna kanske inte kan visa GroupTrack cyklister på kartan.

- 1 På klockan D2 Mach 1 håller du in **MENU** och väljer **Säkerhet och spårning > GroupTrack > Visa på karta** för att aktivera visning av kontakter på kartskärmen.
- 2 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Säkerhet och spårning > LiveTrack > ⋮ > Inställningar > GroupTrack**.
- 3 Välj **Alla kontakter** eller **Inbjudan krävs** och välj dina kontakter.
- 4 Välj **Starta LiveTrack**.
- 5 Starta en utomhusaktivitet på klockan.
- 6 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.

**TIPS:** Från kartan kan du hålla ned **MENU** och välja **Anslutningar i närheten** för att visa information om distans, riktning och tempo eller fart för andra kontakter i GroupTrack sessionen.

## Tips för GroupTrack sessioner

Med GroupTrack funktionen kan du hålla koll på andra kontakter i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla medlemmar i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Starta din aktivitet utomhus med GPS.
- Para ihop klockan D2 Mach 1 med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknologi.
- I appen Garmin Connect väljer du **••• > Kontakter** för att uppdatera listan över anslutningar för GroupTrack passet.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina telefoner och påbörja ett LiveTrack pass i appen Garmin Connect.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter ([Lägga till en karta i en aktivitet, sidan 48](#)).

## GroupTrack inställningar

Håll ned **MENU** och välj **Säkerhet och spårning** > **GroupTrack**.

**Visa på karta:** Gör att du kan visa kontakter på kartskrmen under en GroupTrack session.

**Aktivitetstyper:** Gör att du kan välja vilka aktivitetstyper som visas på kartan under en GroupTrack session.

## Inställningar för hälsa och välbefinnande

Håll in **MENU** och välj **Hälsa & välmående**.

**Puls:** Här kan du anpassa inställningarna för pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 102*).

**Pulsoximetriläge:** Här kan du välja ett pulsoximetriläge (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 104*).

**Dagl sammanf:** Aktiverar den dagliga Body Battery sammanfattningen som visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress och aktivitetshistorik påverkade din Body Battery nivå (*Body Battery, sidan 79*).

**Stressvarningar:** Meddelar dig när perioder av stress har sänkt din Body Battery nivå.

**Viloaviseringar:** Meddelar dig när du har en avkopplande stund och dess inverkan på din Body Battery nivå.

**Rörelseavisering:** Aktiverar eller avaktiverar funktionen Rörelseavisering (*Använda inaktivitetsvarning, sidan 135*).

**Målvarningar:** Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målaviseringar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

**Move IQ:** Du kan slå på och stänga av Move IQ® händelser. När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

## 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.

## Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna (*Systeminställningar, sidan 146*).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) för att återställa inaktivitetsvarningen.

## Intensiva minuter

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

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

## Få intensiva minuter

Klockan D2 Mach 1 beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

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

## Sömnsparning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovtider i appen Garmin Connect eller i klockinställningarna ([Anpassa sömnläge, sidan 148](#)). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar ([Widgetar, sidan 75](#)). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

**Obs!** Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Kontroll, sidan 95](#)).

## Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför dina sömnmättningsdata till ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen, sidan 125](#)).  
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.  
Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan D2 Mach 1 ([Widgetar, sidan 75](#)).

## Andningsvariationer

### VARNING

Enheten D2 Mach 1 är inte en medicinsk enhet och den är inte avsedd att användas vid diagnos eller övervakning av medicinska tillstånd. Mer information om pulsoximeters noggrannhet hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Den optiska pulsmätaren på D2 Mach 1 har en pulsoximeterfunktion som kan mäta andningsvariationer under natten. Insikter om andningsvariationer tillhandahålls för att öka medvetenheten om din sönmiljö och ditt allmänna välmående. Sporadiska eller ofta förekommande andningsvariationer kan bero på dina egna livsstilsfaktorer eller din sovmiljö. Kontakta din läkare eller vården om du är orolig för din nivå av andningsvariationer.

**Obs!** Du måste aktivera sömnmätning med pulsoximeter för att detektera variationer i andningen ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 104](#)).

Sömnresultatwidgeten visar dina aktuella data för andningsvariationer.

**Obs!** Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslingan, sidan 79](#)).

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

## Navigering

### Visa och redigera sparade platser

**TIPS:** Du kan spara en plats via kontrollmenyn ([Kontroll, sidan 95](#)).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en sparad plats.
- 4 Välj ett alternativ för att visa eller redigera platsinformation.

## Spara en dubbel rutnätsplats

Du kan spara din aktuella plats med hjälp av dubbla nätkoordinater för att navigera tillbaka till samma plats senare.

- 1 Anpassa en knapp- eller knappkombination för funktionen **Dubbelt rutnät** ([Anpassa kortkommandon, sidan 148](#)).
- 2 Håll ned knappen eller knappkombinationen som du har anpassat för att spara en plats med dubbelt rutnät.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att spara platsen.
- 5 Om det behövs trycker du på **DOWN** för att redigera platsinformationen.

## Ange en referenspunkt

Du kan ange en referenspunkt för att ange kurs och avstånd till en plats eller bäring.

- 1 Välj ett alternativ:
  - Håll ned **LIGHT**.  
**TIPS:** Du kan ange en referenspunkt medan du registrerar en aktivitet.
  - På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Referenspunkt**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på **START** och välj **Lägg till punkt**.
- 5 Välj en plats eller en bäring som ska användas som referenspunkt för navigering.  
Kompasspilen och avståndet till destinationen visas.
- 6 Rikta den övre delen av klockan mot kursen.  
När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.
- 7 Om det behövs trycker du på på **START** och väljer **Byt punkt** för att ange en annan referenspunkt.

## Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en bana.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation**.
- 5 Välj en kategori.
- 6 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 7 Välj **Gå till**.  
Navigeringsinformation visas.
- 8 Tryck på **START** för att börja navigera.

## Navigera till en intressant plats

Om de kartdata som är installerade på klockan innehåller intressanta platser kan du navigera till dem.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Intressanta platser** och välj sedan en kategori.  
En lista över intressanta platser i närheten av din aktuella plats visas.
- 5 Vid behov, välj ett alternativ:
  - Om du vill söka i närheten av en annan plats väljer du **Sök nära** och väljer en plats.
  - Sök efter namnet på en intressant plats genom att välja **Sök stavning** och ange ett namn.
  - Om du vill söka efter närliggande intressanta platser väljer du **Runt omkring mig** ([Navigera med funktionen Runt omkring mig, sidan 116](#)).
- 6 Välj en intressant plats bland sökresultaten.
- 7 Välj **Kör**.  
Navigeringsinformation visas.
- 8 Tryck på **START** för att börja navigera.

## Navigera till startpunkten för en sparad aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för en sparad aktivitet i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Aktiviteter**.
- 5 Välj en aktivitet.
- 6 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
  - Om du inte har en karta som stöds eller om du använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje.
  - Om du inte använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten med turn-by-turn-röstguidning.

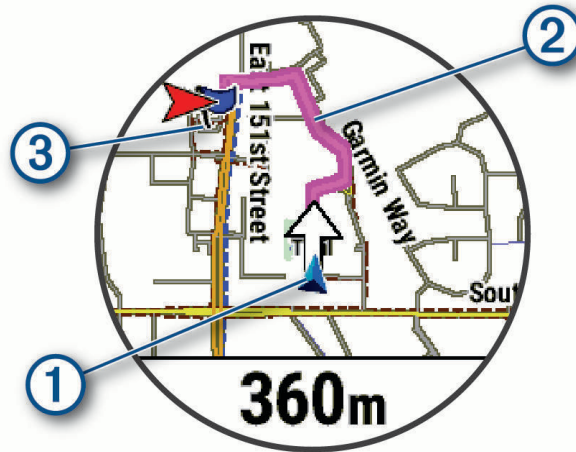
Turn-by-turn röstguidning hjälper dig att navigera till startpunkten för din senast sparade aktivitet om du har en kompatibel karta eller använder direkt ruttdragning. En linje visas på kartan från den aktuella platsen till startpunkten för den senast sparade aktiviteten om du inte använder direkt ruttdragning.

**Obs!** Du kan starta tiduret för att förhindra att enheten försätts i klockläge.
- 7 Tryck på **DOWN** för att visa kompassen (valfritt).  
Pilen pekar mot startpunkten.

## Navigera till startpunkten under en aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för den nuvarande aktiviteten i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 Under en aktivitet trycker du på **STOP**.
- 2 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
  - Om du inte har en karta som stöds eller om du använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje.
  - Om du inte använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten med turn-by-turn-röstguidning.



Din aktuella plats ①, spåret du ska följa ② och destinationen ③ syns på kartan.

## Visa ruttriktningar

Du kan visa en lista med Turn-by-Turn röstguidning för rutten.

- 1 När du navigerar längs en rutt håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Vägbeskrivningar**.  
En lista med Turn-by-Turn röstguidning visas.
- 3 Tryck på **DOWN** för att visa ytterligare röstguidning.

## Navigera med Kurs mot mål

Du kan peka med enheten på ett avlagset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Sikta och kör**.
- 5 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och tryck på **START**.  
Navigeringsinformation visas.
- 6 Tryck på **START** för att börja navigera.

## Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Du kan spara en MÖB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

**TIPS:** Du kan anpassa hållningsfunktionen för knapparna för att komma åt MÖB-funktionen ([Anpassa kortkommandon](#), sidan 148).

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Senaste MÖB**.  
Navigeringsinformation visas.

## Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect

### OBS!

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

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om den bankompatibla Garmin enheten är ansluten till en iPhone enhet med Bluetooth teknologi.

Du kan dela platsinformation och data från Apple kartor till din kompatibla Garmin enhet.

- 1 Välj en plats från Apple Kartor.
- 2 Välj  > .
- 3 Om det behövs väljer du Garmin enheten i appen Garmin Connect.  
En avisering visas i appen Garmin Connect och anger att platsen nu är tillgänglig på enheten ([Starta en GPS-aktivitet från en delad plats](#), sidan 140).

## Starta en GPS-aktivitet från en delad plats

Du kan använda appen Garmin Connect till att dela en plats från Apple Kartor till klockan och navigera till den platsen ([Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect](#), sidan 140).

- 1 När du får platsaviseringen på klockan väljer du .  
Klockan visar platsinformation.  
**TIPS:** Platsen sparas på klockan. Om du vill visa platsen senare trycker du på **START** och väljer **Navigera > Sparade platser**.
- 2 Välj **Gå till** och välj en aktivitet.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

## Navigera till en delad plats under en aktivitet

Den här funktionen är utformad för aktiviteter som använder GPS. Om GPS är avstängt för aktiviteten kan du visa platsen senare.

**TIPS:** Platsen sparas på klockan. Om du vill visa platsen senare trycker du på **START** och väljer **Navigera > Sparade platser**.

Du kan ta emot delade platser på klockan och navigera till dessa platser ([Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect](#), sidan 140).

- 1 Starta en GPS-aktivitet ([Starta en aktivitet](#), sidan 18).  
På klockan visas ett meddelande som anger namnet på en delad plats.
- 2 Välj  för att navigera till den delade platsen.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

## Avbryta navigering

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Avbryt navigering**.

## Banor

### VARNING

Med den här funktionen kan användare hämta banor som skapats av andra användare. Garmin gör inga utfästelser rörande säkerhet, riktighet, tillförlitlighet, fullständighet eller aktualitet för banor som skapats av tredje part. All användning av eller tilltro till banor som skapats av tredje part sker på egen risk.

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.

Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

### Skapa och följa en bana i din enhet

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Banor > Skapa ny**.
- 5 Ange ett namn på banan och välj .
- 6 Välj **Lägg till plats**.
- 7 Välj ett alternativ.
- 8 Om det behövs upprepar du steg 6 och 7.
- 9 Välj **Klar > Kör bana**.  
Navigeringsinformation visas.
- 10 Tryck på **START** för att börja navigera.

### Skapa en tur och retur-bana

Enheten kan skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka och navigeringsriktning.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Kör** eller **Cykling**.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigation > Tur- och returbana**.
- 5 Ange banans totala sträcka.
- 6 Välj en riktning.  
Enheten skapar upp till tre banor. Du kan trycka på **DOWN** för att visa banorna.
- 7 Tryck på **START** för att välja en bana.
- 8 Välj ett alternativ:
  - Börja navigera genom att välja **Kör**.
  - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
  - Om du vill visa en lista över svängar som ingår i banan väljer du **Vägbeskrivningar**.
  - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjdprofil**.
  - Om du vill spara banan väljer du **Spara**.
  - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.

## Skapa en bana på Garmin Connect

Innan du kan skapa en bana i appen Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 124](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering** > **Banor** > **Skapa bana**.
- 3 Välj en bantyp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Välj **Klar**.

**Obs!** Du kan skicka den här banan till enheten ([Skicka en bana till enheten, sidan 142](#)).

## Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med appen Garmin Connect till enheten ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 142](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering** > **Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj .
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

## Visa eller redigera baninformation

Du kan visa eller redigera baninformation innan du tar dig fram längs en bana.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned **MENU**.
- 4 Välj **Navigera** > **Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Börja navigeringen genom att välja **Kör bana**.
  - Om du vill skapa ett eget tempoband väljer du **PacePro**.
  - Om du vill skapa eller visa en analys av din ansträngning för banan väljer du **Kraftvägledning**.
  - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
  - Om du vill börja banan i omvänd ordning väljer du **Kör banan baklänges**.
  - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjdprofil**.
  - Ändra namnet genom att välja **Namn**.
  - Om du vill redigera banans sträckning väljer du **Ändra**.
  - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.
  - Om du vill ta bort banan väljer du **Ta bort**.

## Beräkna en waypoint

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats till en ny plats.

**Obs!** Du kan behöva lägga till appen Proj. waypt. i listan över aktiviteter och appar.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Proj. waypt.**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att ställa in kusen.
- 4 Tryck på **START**.
- 5 Tryck på **DOWN** för att välja en måttenhet.
- 6 Tryck på **UP** för att ange avståndet.
- 7 Tryck på **START** för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

## Navigeringsinställningar

Du kan anpassa kartfunktioner och utseende när du navigerar till en destination.

### Anpassa navigeringsdatasidor

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Datasidor**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Karta > Status** för att slå på eller stänga av kartan.
  - Välj **Karta > Datafält** för att slå på eller stänga av ett datafält som visar ruttdragningsinformation på kartan.
  - Välj **Framför** om du vill slå på eller stänga av information om kommande kurspunkter.
  - Välj **Guide** för att sätta på eller stänga av en vägledningssida som visar den kompassbäring eller kurs som du följer under navigeringen.
  - Välj **Höjdprofil** för att sätta på eller stänga av höjdprofilen.
  - Välj en skärm att lägga till, ta bort eller anpassa.

### Ange en riktningsmarkör

Du kan ställa in riktningsmarkör att visa på dina datasidor medan du navigerar. Indikatorn pekar mot din målriktning.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Riktningsmarkör**.

### Ställa in navigeringsmeddelanden

Du kan ställa in meddelanden som hjälper dig att navigera till din destination.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Navigation > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in ett meddelande för ett angivet avstånd från din slutdestination väljer du **Slutdestination**.
  - Om du vill ställa in ett meddelande om den uppskattade återstående tiden tills du når slutdestinationen väljer du **Ber. tid t. slutdest.**.
  - Om du vill ställa in en varning när du avviker från kursen väljer du **Ur kurs**.
  - För att aktivera aviseringar för turn-by-turn-navigering väljer du **Sväng avisering**.
- 4 Vid behov väljer du **Status** för att aktivera varningen.
- 5 Vid behov anger du ett avstånd eller ett tidsvärde och väljer **✓**.

# Inställningar för strömhantering

Håll ned **MENU** och välj **Strömhantering**.

**Batterisparläge:** Här kan du anpassa systeminställningar för att förlänga batteritiden i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 144](#)).

**Strömlägen:** Här kan du anpassa systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet ([Anpassa strömlägen, sidan 145](#)).

**Batteriprocent:** Visar återstående batteritid i procent.

**Uppskattning av batteritid:** Visar återstående batteritid som ett uppskattat antal dagar eller timmar.

## Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge. Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 95](#)).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering** > **Batterisparläge**.
- 3 Välj **Status** för att aktivera batterisparfunktionen.
- 4 Välj **Ändra** och välj ett alternativ.
  - Välj **Urtavla** för att aktivera en strömsnål urtavla som uppdateras en gång per minut.
  - Välj **Musik** för att avaktivera att lyssna på musik från klockan.
  - Välj **Telefon** för att koppla från den ihopparade telefonen.
  - Välj **Wi-Fi** för att koppla från ett Wi-Fi nätverk.
  - Välj **Puls på handleden** för att stänga av pulsmätaren på handleden.
  - Välj **Pulsoximeter** för att stänga av pulsoximetersensorn.
  - Välj **Visas alltid** för att stänga av skärmen när den inte används.
  - Välj **Ljusstyrka** för att minska skärmens ljusstyrka.

Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.

- 5 Välj **Varning för svagt batteri** om du vill få en varning när batterinivån är låg.

## Ändra strömläge

Du kan ändra strömläget för att förlänga batteritiden under en aktivitet.

- 1 Under en aktivitet håller du ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömläge**.
- 3 Välj ett alternativ.

Klockan visar hur många timmars batteritid som är tillgänglig med det valda strömläget.

## Anpassa strömlägen

Enheten levereras med flera förinstallerade strömlägen som gör att du snabbt kan justera systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet. Du kan anpassa befintliga strömlägen och skapa nya anpassade strömlägen.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Strömlägen**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj ett strömläge som du vill anpassa.
  - Välj **Lägg till ny** för att skapa ett anpassat strömläge.
- 4 Om det behövs anger du ett eget namn.
- 5 Välj ett alternativ för att anpassa specifika strömlägesinställningar.  
Du kan till exempel ändra GPS-inställningen eller koppla från din ihopparade telefon.  
Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 6 Om det behövs väljer du **Klar** för att spara och använda det anpassade strömläget.

## Återställa ett strömläge

Du kan återställa ett förinställt strömläge till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **Strömhantering > Strömlägen**.
- 3 Välj ett förinställt strömläge.
- 4 Välj **Återställ > Ja**.

# Systeminställningar

Håll **MENU** intryckt och välj **System**.

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

**Tid:** Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 146](#)).

**Display:** Justerar skärminställningarna ([Ändra skärminställningarna, sidan 147](#)).

**Pekskärm:** Aktiverar pekskärmen under allmän användning, aktiviteter eller sömn.

**Satelliter:** Ställer in standardinställningen för satellitsystem som ska användas för aktiviteter. Vid behov kan du anpassa satellitinställningarna för varje aktivitet ([Satellitinställningar, sidan 55](#)).

**Ljud och vibration:** Ställer in klockans ljud, t.ex. knappljud, varningar och vibrationer.

**Sömnläge:** Ställer in sömntimmar och önskemål för sömnläge ([Anpassa sömnläge, sidan 148](#)).

**Stör ej:** Aktiverar läget Stör ej. Du kan redigera inställningarna för skärm, aviseringar, varningar och handledsgester.

**Kortkommandon:** Gör att du kan tilldela genvägar för knappar ([Anpassa kortkommandon, sidan 148](#)).

**Lås automatiskt:** Du kan låsa knapparna och pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen. Använd alternativet Under aktivitet för att låsa knapparna och pekskärmen under en tidsbegränsad aktivitet. Använd alternativet Inte under aktivitet för att låsa knapparna och pekskärmen när du inte registrerar en aktivitet med tidtagning.

**Format:** Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel måttenheter, tempo och fart som visas under aktiviteter, när veckan börjar samt geografiska positionsformat och datumalternativ ([Ändra måttenheterna, sidan 149](#)).

**Lösenordskod:** Ställer in en fyrsiffrig lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden ([Ställa in din lösenordskod för klockan, sidan 148](#)).

**Prestationsförhållande:** Aktiverar funktionen för prestationsförhållanden under en aktivitet ([Prestationsförhållande, sidan 84](#)).

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

**USB-läge:** Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

**Säkerhetskop. o återst.:** Konfigurerar säkerhetskopieringar av klockdata ([Säkerhetskopiera och återställa inställningar, sidan 149](#)).

**Nollställ:** Återställer användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 155](#)).

**Programuppdater.:** Du kan installera hämtade programvaruuppdateringar, aktivera automatiska uppdateringar eller manuellt söka efter uppdateringar ([Produktuppdateringar, sidan 154](#)). Du kan välja Nyheter för att visa en lista över nya funktioner från den senaste programvaruuppdateringen som du installerade.

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

## Tidsinställningar

Håll ned **MENU** och välj **System > Tid**.

**Tidsformat:** Ställer in om klockan ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

**Datumformat:** Ställer in visningsordningen för dag, månad och år för datum.

**Ställ in tid:** Ställer in tidszonen för klockan. Alternativet Automatiskt ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

**Tid:** Här justerar du tiden om alternativet Ställ in tid är inställt på Manuell.

**Varningar:** Gör att du kan ställa in timaviseringar samt aviseringar för soluppgång och solnedgång som ljuder ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången ([Ställa in tidsvarningar, sidan 147](#)).

**Tidssynkronisering:** Gör att du kan synkronisera tiden om du byter tidszon och vid övergång till sommartid ([Synkronisera tiden, sidan 147](#)).

## Ställa in tidsvarningar

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Tid > Varningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
  - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
  - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

## Synkronisera tiden

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter eller öppnar appen Garmin Connect på din parkopplade telefon hittar klockan automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vänta medan klockan ansluter till den parkopplade telefonen eller söker efter satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 156](#)).

**TIPS:** Du kan trycka på DOWN för att växla källa.

## Ändra skärminställningarna

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Display**.
- 3 Välj **Stora teckensnitt** om du vill öka storleken på texten på skärmen.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Under aktivitet**.
  - Välj **Generell användning**.
  - Välj **När du sover**.
- 5 Välj ett alternativ:

**Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för alla lägen.

  - Välj **Visas alltid** för att hålla data på urtavlan synliga och minska ljusstyrkan och bakgrunden. Detta påverkar batteriets och skärmens livslängd ([Om AMOLED-skärmen, sidan 150](#)).
  - Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka.
  - Välj **Röd skiftning** om du vill att skärmen ska vara i olika röda, gröna eller orange nyanser så att du kan använda klockan i svagt ljus och bevara mörkerseendet.
  - Välj **Handledsgest** för att slå på skärmen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
  - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan skärmen släcks.

## Anpassa sömnläge

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Sömn**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Schema**, välj en dag och ange dina normala sömntimmar.
  - Välj **Urtavla** för att använda sömnurtavlan.
  - Välj **Display** om du vill konfigurera skärminställningarna.
  - Välj **Tupplurslarm** för att ställa in att tupplurslarm ska spelas upp som en ton, vibration eller både och.
  - Välj **Pekskärm** för att sätta på eller stänga av pekskärmen.
  - Välj **Stör ej** om du vill aktivera eller avaktivera Stör ej-läget.
  - Välj **Batterisparläge** för att aktivera eller avaktivera batterisparläge ([Anpassa batterisparfunktionen](#), sidan 144).

## Anpassa kortkommandon

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Kortkommandon**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

## Ställa in din lösenordskod för klockan

### OBS!

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

Du kan ställa in en lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden. Om du använder funktionen Garmin Pay använder klockan samma fyrsiffriga lösenordskod som krävs för att öppna plånboken ([Garmin Pay](#), sidan 99).

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Lösenordskod > Ange lösenordskod**.
- 3 Ange en fyrsiffrig lösenordskod.

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

## Byta klockans lösenordskod

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

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

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

## Ändra måttenheterna

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Format > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

## Säkerhetskopiera och återställa inställningar

Du kan säkerhetskopiera inställningarna från en befintlig Garmin klocka och återställa inställningarna till en annan kompatibel Garmin klocka med Garmin Connect appen ([Återställa inställningar och data från Garmin Connect, sidan 149](#)). Inställningarna omfattar sportprofiler, widgetar, användarinställningar, träningspass med mera.

Håll **MENU** intryckt och välj **System > Säkerhetskop. o återst.**.

**Autom. säkerhetskop.:** Säkerhetskopierar regelbundet inställningarna till ditt Garmin Connect konto.

**Säkerhetskopiera nu:** Gör att du manuellt kan säkerhetskopiera dina inställningar till ditt Garmin Connect konto.

**Säkerhetskopians innehåll:** Visar typen av data som sparas.

## Återställa inställningar och data från Garmin Connect

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **...**.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 3 Välj **System > Säkerhetskopiera och återställ > Enhetssäkerhetskopior**.
- 4 Välj en säkerhetskopia i listan.
- 5 Välj **Återställ från säkerhetskopia > Återställ**.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.
- 7 Vänta tills klockan är synkroniserad med appen.
- 8 Tryck på **START** på klockan och välj **✓**.  
Klockan startar om och återställer inställningar och data.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.

## Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Om**.

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

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 På systemmenyn väljer du **Om**.

# Enhetsinformation

## Om AMOLED-skärmen

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda (*Tips för att maximera batteritiden, sidan 156*).

Kvardröjande bild eller "bildpunktsinbränning" är normalt för AMOLED-enheter. För att förlänga skärmens livslängd bör du undvika att visa statiska bilder med hög ljusstyrka under långa tidsperioder. För att minimera inbränning stängs D2 Mach 1 skärmen av efter den valda tidsgränsen (*Ändra skärminställningarna, sidan 147*). Du kan vrida handleden mot kroppen, trycka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

## Ladda klockan

### ⚠ VARNING

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

### OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 152*).

Klockan levereras med en egenutvecklad laddningskabel. Gå till [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

1 Anslut kabeln (▲ -ändan) till laddningsuttaket på klockan.



2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-A- eller USB-C® datorport eller en nätadapter, beroende på vilken kabel som medföljde klockan.

Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

3 Koppla bort klockan när batteriet är laddat till 100 %.

## Specifikationer

|                                         |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Batterityp                              | Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri                                                                                                                        |
| Vattenklassning                         | 10 ATM <sup>1</sup>                                                                                                                                               |
| Drifts- och förvaringstemperatur-område | Från -20 till 45 °C (från -4 till 113 °F)                                                                                                                         |
| Laddningstemperaturområde för USB       | Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)                                                                                                                           |
| Trådlösa frekvenser för EU (effekt)     | D2 Mach 1 Standard: 2,4 GHz vid 16,15 dBm maximalt, 13,56 MHz vid -40 dBm maximalt; D2 Mach 1 Pro: 2,4 GHz vid 17,80 dBm maximalt, 13,56 MHz vid -40 dBm maximalt |
| EU SAR-värden                           | D2 Mach 1 Standard: 0,32 W/kg bål, 0,28 W/kg extremitet; D2 Mach 1 Pro: 0,36 W/kg bål, 0,28 W/kg extremitet                                                       |

## Batteriinformation

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

| Läge                                         | Batteritid för D2 Mach 1 Standard                                          | Batteritid för D2 Mach 1 Pro                                               |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Smartwatch-läge                              | Upp till 11 dagar med Handledsgest<br>Upp till 4 dagar med Visas alltid    | Upp till 25 dagar med Handledsgest<br>Upp till 10 dagar med Visas alltid   |
| Batterisparläge                              | Upp till 21 dagar med Handledsgest<br>Gäller inte med Visas alltid         | Upp till 41 dagar med Handledsgest<br>Gäller inte med Visas alltid         |
| Endast GPS-läge                              | Upp till 42 timmar med Handledsgest<br>Upp till 30 timmar med Visas alltid | Upp till 82 timmar med Handledsgest<br>Upp till 58 timmar med Visas alltid |
| Läge med alla satellitsystem                 | Upp till 32 timmar med Handledsgest<br>Upp till 24 timmar med Visas alltid | Upp till 62 timmar med Handledsgest<br>Upp till 48 timmar med Visas alltid |
| Läge med alla satellitsystem plus flera band | Upp till 20 timmar med Handledsgest<br>Upp till 15 timmar med Visas alltid | Upp till 38 timmar med Handledsgest<br>Upp till 30 timmar med Visas alltid |
| Läge med alla satellitsystem och musik       | Upp till 10 timmar med Handledsgest<br>Upp till 9 timmar med Visas alltid  | Upp till 19 timmar med Handledsgest<br>Upp till 17 timmar med Visas alltid |
| Maxbatteri GPS-läge                          | Upp till 75 timmar med Handledsgest<br>Gäller inte med Visas alltid        | Upp till 145 timmar med Handledsgest<br>Gäller inte med Visas alltid       |
| GPS-läge för expedition                      | Upp till 14 dagar med Handledsgest<br>Gäller inte med Visas alltid         | Upp till 27 dagar med Handledsgest<br>Gäller inte med Visas alltid         |
| Flygprofilaktivitet                          | Upp till 24 timmar med Handledsgest<br>Gäller inte med Visas alltid        | Upp till 46 timmar med Handledsgest<br>Gäller inte med Visas alltid        |

<sup>1</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 100 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Skötsel av enheten

### OBS!

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.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Se till att läderbandet är rent och torrt. Undvik att simma eller duscha med läderarmbandet. Om läderbandet utsätts för vatten eller svett kan det skadas eller missfärgas. Använd silikonband som ett alternativ.

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

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

## Rengöra klockan

### ⚠ OBSERVERA

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

### OBS!

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

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

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

## Rengöra läderbanden

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

## 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.

## Justera ett klockarmband av metall

Om din klocka har ett armband av metall bör du ta med dig klockan till en juvelerare eller annan yrkesperson för att justera längden på metallarmbandet.

## Datahantering

### 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. Använd Garmin Express applikationen för att ta bort musikfiler från enheten.

# Felsökning

## Produktuppdateringar

Enheten söker automatiskt efter uppdateringar när den är ansluten till Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna (*Systeminställningar*, sidan 146). Installera Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

## Kontakta Garmin Flygproduktsupport

- Gå till [aviationsupport.garmin.com](http://aviationsupport.garmin.com) för lokal supportinformation.

## Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Gå till [buy.garmin.com](http://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](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Det här är inte en medicinsk enhet.

## Enheten är på fel språk

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

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och tryck på **START**.
- 3 Tryck på **START**.
- 4 Välj språk.

## Är min telefon kompatibel med min klocka?

D2 Mach 1 klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

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

## Telefonen ansluter inte till klockan

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

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

## Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

Klockan är kompatibel med vissa Bluetooth sensorer. Första gången du ansluter en sensor till Garmin klockan måste du para ihop klockan och sensorn. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Håll in **MENU**.
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Sök efter alla sensorer**.
  - Välj sensortyp.

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 48](#)).

## Hörlurarna ansluter inte till klockan

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

- Stäng av Bluetooth teknologin på telefonen.  
Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din telefon medan du ansluter hörlurarna till klockan.
- Para ihop hörlurarna med klockan ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 120](#)).

## Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en D2 Mach 1 klocka ansluten till Bluetooth hörlurar är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan klockan och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Om du bär D2 Mach 1 klockan på vänster handled ska du se till att hörlurarnas Bluetooth antenn sitter på vänster öra.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att bära klockan på den andra handleden.
- Om du använder klockarmband i metall eller läder kan du byta till ett klockarmband i silikon för att förbättra signalstyrkan.

## Starta om klockan

- 1 Håll ned **LIGHT** tills klockan stängs av.
- 2 Håll ned **LIGHT** för att sätta på klockan.

## Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **MENU**.
- 2 Välj **System > Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinst**.
  - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Ta bort alla aktiviteter?**
  - Om du vill nollställa alla sammanlagda sträckor och tider väljer du **Nollställa totaler**.
  - Återställ alla klockans inställningar 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 klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderas detta alternativ din lagrade musik.

## Tips för att maximera batteritiden

Om du vill förlänga batteritiden kan du prova de här tipsen.

- Ändra strömläget under en aktivitet ([Ändra strömläge, sidan 144](#)).
  - Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 95](#)).
  - Minska tidsgränsen för skärmen ([Ändra skärminställningarna, sidan 147](#)).
  - Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Visas alltid** och välj kortare skärmtidsgräns ([Ändra skärminställningarna, sidan 147](#)).
  - Minska skärmens ljusstyrka ([Ändra skärminställningarna, sidan 147](#)).
  - Använd satellitläget UltraTrac för din aktivitet ([Satellitinställningar, sidan 55](#)).
  - Stäng av Bluetooth teknologi när du inte använder anslutna funktioner ([Kontroll, sidan 95](#)).
  - När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta sen.** ([Stoppa en aktivitet, sidan 20](#)).
  - Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.  
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare ([Anpassa urtavlan, sidan 75](#)).
  - Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar ([Hantera aviseringar, sidan 122](#)).
  - Avbryt sändning av pulldata till ihopparade enheter ([Sända pulldata, sidan 102](#)).
  - Stäng av pulsmätning vid handleden ([Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 102](#)).
- Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Stäng av manuella pulsoximetriavläsningar ([Ställa in pulsoximeterläget, sidan 104](#)).

## Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?

Under en aktivitet kan du råka trycka på varvknappen. I de flesta fall visas  på skärmen bredvid en knapp, och du får några sekunder på dig att trycka på knappen och ta bort det senaste varvet eller sportbytet. Funktionen för att ångra varv är tillgänglig för aktiviteter med stöd för manuella varv, manuellt sportbyte och automatiskt sportbyte. Funktionen för att ångra varv är inte tillgänglig för aktiviteter som utlöser automatiska varv, löprundor, vila eller pauser, t.ex. gymaktiviteter, simning i bassäng och träningspass.

## 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 [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## Pulsen på klockan är inte korrekt

Mer information om pulssensorn finns på [garmin.com/heartrate](https://garmin.com/heartrate).

## Aktivitetstemperaturen är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en extern temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

## Avsluta demoläge

I demoläget visas en förhandsvisning av funktionerna på klockan.

- 1 Tryck snabbt på **LIGHT** åtta gånger.
- 2 Välj ✓.

## Aktivitetsspårning

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

## Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

## Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

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

- 1 Välj ett alternativ:
  - Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 125*).
  - Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Använda Garmin Connect appen, sidan 125*).
- 2 Vänta medan dina data synkroniseras.

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 Express programmet.

## Antal trappor verkar inte vara korrekt

Klockan använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täck över klockan med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

# Bilagor

## Datafält

**Obs!** Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver ANT+ eller Bluetooth tillbehör för att visa data. Vissa datafält visas i fler än en kategori på klockan.

**TIPS:** Du kan även anpassa datafälten via klockinställningarna i Garmin Connect appen.

### Kadensfält

| Namn                   | Beskrivning                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medelkadens            | Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.                                               |
| Medelkadens            | Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.                                               |
| Cykelkadens            | Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas. |
| Kadens                 | Löpning. Steg per minut (höger och vänster).                                                                     |
| Varvkadens             | Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.                                                    |
| Varvkadens             | Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.                                                    |
| Senaste varvets kadens | Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.                                                          |
| Senaste varvets kadens | Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.                                                          |

### Diagram

| Namn              | Beskrivning                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| Barometerdiagram  | Ett diagram som visar barometertryck över tid.              |
| Höjddiagram       | Ett diagram som visar höjd över tid.                        |
| Pulstabell        | Ett diagram som visar din puls under hela aktiviteten.      |
| Tempodiagram      | Ett diagram som visar ditt tempo under hela aktiviteten.    |
| Kraftdiagram      | Ett diagram som visar din kraft under hela aktiviteten.     |
| Hastighetsdiagram | Ett diagram som visar din hastighet under hela aktiviteten. |

### Kompassfält

| Namn         | Beskrivning                                 |
|--------------|---------------------------------------------|
| Kompass kurs | Riktningen du rör dig i enligt kompassen.   |
| GPS Kurs     | Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten. |
| Kurs         | Den riktning som du rör dig i.              |

### Avståndsfält

| Namn                | Beskrivning                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| Distans             | Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet. |
| Intervallavstånd    | Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.             |
| Varvdistans         | Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.                 |
| Senaste varvdistans | Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.         |

### Avståndsfält

| Namn                  | Beskrivning                                                                                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medelstigning         | Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.                                                                  |
| Medelslutning         | Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.                                                             |
| Höjd                  | Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.                                                                                     |
| Glidförhållande       | Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.                                                        |
| GPS-höjd              | Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.                                                                                                  |
| Lutning               | Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %. |
| Stigning under varvet | Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.                                                                               |
| Slutning under varvet | Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.                                                                          |
| Stign. sen. varv      | Den vertikala sträckan för stigningen för det senast slutförda varvet.                                                                       |
| Sluttn. sen. varv     | Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senast slutförda varvet.                                                                  |
| Max. stigningshasT    | Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.                                   |
| Maximal Slutning      | Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.                              |
| Maximal höjd          | Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.                                                                                 |
| Minsta höjd           | Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.                                                                                 |
| Totalt uppför         | Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.                                                                              |
| Totalt nedför         | Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.                                                                                |

### Våningsfält

| Namn              | Beskrivning                                    |
|-------------------|------------------------------------------------|
| Antal trappor     | Det totala antalet trappor uppför under dagen. |
| Trappor nedför    | Totalt antal trappor nedför under dagen.       |
| Trappor per minut | Antalet trappor uppför per minut.              |

## Växlar

| Namn                  | Beskrivning                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Di2-batteri           | Återstående batteriladdning för en Di2-sensor.                            |
| eBike-batteri         | Återstående batteriladdning för en elcykel.                               |
| eBike-räckvidd        | Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.              |
| Fram                  | Cykelns framväxel från en växellägesensor.                                |
| Växelbatteri          | Batteristatus för växellägesensor.                                        |
| Växelkombination      | Aktuell växelkombination från en växellägesensor.                         |
| Växlar                | Cykelns fram- och bakväxlar från en växellägesensor.                      |
| Utväxlingsförhållande | Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar, enligt en växellägesensor. |
| Bak                   | Cykelns bakväxel från en växellägesensor.                                 |

## Översikt

| Namn                         | Beskrivning                                                                                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Förenklad widget             | Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.                                                   |
| KOMPASSMÄTARE                | Riktningen du rör dig i enligt kompassen.                                                                         |
| Mätare för balans för MKT    | En färgmätare som visar den vänstra/högra balansen för markkontakttiden när du springer.                          |
| Mätare för markkontaktid     | En färgmätare som visar den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. |
| Pulsmätare                   | En färgmätare som visar din aktuella pulszon.                                                                     |
| Pulszonsförhållande          | En färgmätare som visar förhållandet mellan tider spenderade i varje pulszon.                                     |
| PacePro-mätare               | Löpning. Ditt aktuella tempo för mellantiden och ditt måltempo.                                                   |
| KRAFTMÄTARE                  | En färgmätare som visar din aktuella kraftzon.                                                                    |
| Uthållighetsmätare (distans) | En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets distans.                                                |
| Staminamätare (tid)          | En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets tid.                                                    |
| Mätare totalt uppför/nedför  | Den totala höjdhöjningen och höjdminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste vilan.               |
| Mätare för träningseffekt    | Den aktuella aktivitetens effekt på din aerobiska och anaeroba konditionsnivå.                                    |
| Mätare för vert. rörelse     | En färgmätare som visar mängden studs när du springer.                                                            |
| Mät. Vert. Stegförh.         | En färgmätare som visar kvoten för vertikal rörelse i förhållande till steglängden.                               |

## Pulsfält

| Namn                          | Beskrivning                                                                                                                                |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % av pulsreserv               | Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).                                                                                     |
| Aerobisk träningseffekt       | Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.                                                                             |
| Anaerobisk träningseffekt     | Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.                                                                           |
| Genomsnittlig % av pulsreserv | Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.                                                 |
| Genomsnittlig puls            | Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.                                                                                    |
| Medelpulsprocent av max..     | Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.                                                                             |
| Puls                          | Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.              |
| Procent av maxpuls            | 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). |
| Medel % HRR akt int           | Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.                                              |
| Medel % av max int            | Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.                                                                          |
| Medelpuls för intervallet     | Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.                                                                                 |
| Max% av HRR f interv.         | Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.                                      |
| Max% av max f interv          | Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.                                                                  |
| Maxpuls för intervallet       | Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.                                                                                       |
| % av pulsres und varv         | Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.                                                      |
| Puls under varvet             | Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.                                                                                         |
| Maxpulsprocent under varvet   | Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.                                                                                  |
| Senaste varv %HRR             | Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.                                              |
| Puls under senaste varvet     | Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.                                                                                 |
| Maxpulsprocent s varvet       | Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.                                                                          |
| Tid i zon                     | Förfluten tid i varje pulszon.                                                                                                             |

## Längdfält

| Namn             | Beskrivning                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------|
| Intervalllängder | Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet. |
| Längder          | Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten. |

## Muskelsyrefält

| Namn               | Beskrivning                                                               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Procent muskelsyre | Den beräknade muskelsyremättnaden i procent för den aktuella aktiviteten. |
| Total hemoglobin   | Uppskattad total hemoglobinkoncentration i muskeln.                       |

## Navigeringsfält

| Namn                             | Beskrivning                                                                                                                                    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bäring                           | Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.                                                  |
| Bana                             | Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering. |
| Destinationsplats                | Positionen för slutdestinationen.                                                                                                              |
| Destinationswaypoint             | Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.                                                       |
| Återstående distans              | Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.                                                            |
| Avstånd till nästa               | Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.                                                     |
| Uppskattad total distans         | Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.                                               |
| ETA                              | Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.       |
| ETA nästa                        | Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.   |
| ETE                              | Den beräknade tiden tills du når slutmålet. Dessa data visas bara under navigering.                                                            |
| Glidförhållande till destination | Det glidförhållande som krävs för höjdminskning från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.   |
| Latitud/longitud                 | Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.                                       |
| Plats                            | Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.                                                              |
| Nästa förgrening                 | Avståndet till nästa förgrening på en led.                                                                                                     |
| Nästa waypoint                   | Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.                                                                                 |
| Ur kurs                          | Avståndet till vänster eller höger som du avvikit från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.                      |
| Tid till nästa                   | Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.                                |
| Faktisk fart mot dest.           | Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.                                     |
| Vert. avst. till dest.           | Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.                                      |

| Namn                     | Beskrivning                                                                                                                   |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vertikal fart till målet | Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering. |

#### Övriga fält

| Namn                        | Beskrivning                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktiva kalorier             | Kalorier som har förbränts under aktiviteten.                                                                                                                                         |
| Omgivande lufttryck         | Okalibrerat omgivande tryck.                                                                                                                                                          |
| Barometertryck              | Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.                                                                                                                                           |
| Batteritid                  | Antal timmar som återstår innan batteriet är urladdat.                                                                                                                                |
| Batteriprocent              | Återstående procentuell batterikapacitet.                                                                                                                                             |
| COG                         | Den faktiska färdriktningen, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.                                                                                                 |
| Avstånd till startlinje     | Återstående sträcka till startlinjen för en tävling. Dessa data visas bara under navigering.                                                                                          |
| Flöde                       | Mått på hur konsekvent du bibehåller fart och jämnhet genom svängar i den aktuella aktiviteten.                                                                                       |
| GPS                         | Styrkan på GPS-satellitssignalen.                                                                                                                                                     |
| Intensitet                  | Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningsändringar.                                                                         |
| Varvflöde                   | Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.                                                                                                                                     |
| Varvintensitet              | Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.                                                                                                                                |
| Varv                        | Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                              |
| Repetitioner senaste rundan | Antalet repetitioner under den senaste rundan i aktiviteten.                                                                                                                          |
| Slörvinkel                  | Medvindstiden under en seglingsaktivitet.                                                                                                                                             |
| Belastning                  | Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning. |
| Prestationsförh             | Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.                                                                                                    |
| Rep.                        | Antalet repetitioner i träningssetet under en gymaktivitet.                                                                                                                           |
| Andningshastighet           | Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).                                                                                                                            |
| Varv                        | Antalet övningsgrupper som utförs i en aktivitet, t.ex. hopprep.                                                                                                                      |
| Löpturer                    | Antalet löpningsrundor för aktiviteten.                                                                                                                                               |
| Steg                        | Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                     |
| Stress                      | Din aktuella stressnivå.                                                                                                                                                              |
| Soluppgång                  | Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.                                                                                                                                     |

| Namn                   | Beskrivning                                                                                       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Solnedgång             | Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.                                                 |
| Kryssningsguidning     | En mätare som hjälper dig att avgöra om båten har med- eller motvid.                              |
| Aktuell tid            | Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid). |
| Aktuell tid (sekunder) | Aktuell tid inklusive sekunder.                                                                   |
| Summa kalorier         | Totalt antal kalorier som förbränts för dagen.                                                    |

### Tempofält

| Namn                    | Beskrivning                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Tempo för 500 m         | Det aktuella roddtempot per 500 meter.                                    |
| Medeltempo för 500 m    | Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten. |
| Medeltempo              | Medeltempot för den aktuella aktiviteten.                                 |
| Lutningsanpassat tempo  | Medeltempot anpassat till underlagets lutning.                            |
| Intervalltempo          | Medeltempot för den aktuella intervallen.                                 |
| Varvtempo 500m          | Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.      |
| Varvtempo               | Medeltempot för det aktuella varvet.                                      |
| Tempo sen längden 500 m | Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.       |
| Sen. varvtempo          | Medeltempot för det senast slutförda varvet.                              |
| Tempo för senaste längd | Medeltempot för din senast slutförda bassänglängd.                        |
| Tempo                   | Aktuellt tempo.                                                           |

### PacePro-fält

| Namn                   | Beskrivning                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Nästa delavstånd       | Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.               |
| Nästa delade måltempo  | Löpning. Måltempot för nästa mellantid.                          |
| Delad distans          | Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.      |
| Återstående delavstånd | Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden. |
| Delat tempo            | Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.                    |
| Delat måltempo         | Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.                 |

## Kraftfält

| Namn                         | Beskrivning                                                                                                                  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % av FTP                     | Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).                                                |
| Balans 3s                    | Rörligt medeltal per 3 sekunder för vänster/höger kraftbalans.                                                               |
| 3 sek-kraft                  | Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.                                                                                 |
| Balans 10 s                  | Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.                                                              |
| 10 sek-kraft                 | Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.                                                                                |
| Balans 30s                   | Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.                                                              |
| 30 sek-kraft                 | Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.                                                                                |
| Medelbalans                  | Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.                                                 |
| Med. kraftfas vänster        | Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.                                                   |
| Medelkraft                   | Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.                                                                  |
| Med. kraftfas höger          | Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.                                                     |
| Medel tkf vänster            | Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.                                               |
| Medelförh till pedalcentrum  | Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.                                                   |
| Medel toppkraftfas höger     | Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.                                                 |
| Balans                       | Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.                                                                                    |
| Intensity Factor             | Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.                                                                              |
| Varvbalans                   | Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.                                                      |
| Med tkf vä akt varv          | Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.                                                    |
| Kraftfas vä akt varv         | Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.                                                        |
| Normalized Power vrv         | Medel Normalized Power™ för det aktuella varvet.                                                                             |
| Förh till pedalcentr a v     | Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.                                                        |
| Varvkraft                    | Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.                                                                       |
| Med tkf hö akt varv          | Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.                                                      |
| Kraftfas höger aktuellt varv | Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.                                                          |
| Maxkraft senaste varv        | Den maximala uteffekten för det senast slutförda varvet.                                                                     |
| Normalized Power sen varv    | Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.                                                                      |
| Kraft för senaste varv       | Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.                                                               |
| Toppkraftfas, vänster        | Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras. |
| Kraftfas vänster             | Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.              |
| Maxkraft aktuellt varv       | Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.                                                                               |

| Namn                           | Beskrivning                                                                                                                |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Max kraft                      | Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.                                                                        |
| Normalized Power               | Normalized Power för den aktuella aktiviteten.                                                                             |
| Pedaljämnhet                   | En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.                                      |
| Förh. till pedal-centrum (PCO) | Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.                    |
| Kraft                          | Den aktuella uteffekten i watt. Vid skidåkning måste din enhet vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.                |
| Kraft till vikt                | Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.                                                                                    |
| Kraftzon                       | Det aktuella intervallet för uteffekt baserat på FTP eller egna inställningar.                                             |
| Toppkraftfas, höger            | Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras. |
| Kraftfas, höger                | Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.              |
| Tid i zon                      | Förfluten tid i varje kraftzon.                                                                                            |
| Tid sittande                   | Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.                                                         |
| Tid sittande – varv            | Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.                                                              |
| Tid stående                    | Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.                                                           |
| Tid stående – varv             | Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.                                                                |
| Training Stress Score          | Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.                                                                       |
| Rundtrampseffektivitet         | Mått på hur effektivt cyklisten trampar.                                                                                   |
| Energi                         | Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.                                                                   |

#### Vilofält

| Namn         | Beskrivning                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Repetera vid | Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng). |
| Vilotimer    | Timern för aktuell vila (simning i bassäng).                              |

## Löpdynamik

| Namn                         | Beskrivning                                                                                                                        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medel MKT Balans             | Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.                                                       |
| Medeltid för markkontakt     | Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.                                                                         |
| Medelsteglängd               | Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.                                                                                |
| Medvärde vert rörelse        | Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.                                                                     |
| Med. Vert. Stegförh.         | Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.                                       |
| Markkontakttid, v/h-bal.     | Vänster/höger balans för markkontakttid när du springer.                                                                           |
| Markkontakttid               | Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontakttid beräknas inte när du går. |
| Markkontakttid balans - Varv | Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.                                                          |
| Markkontakttid för varv      | Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.                                                                                |
| Medelsteglängd akt varv      | Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.                                                                                   |
| Vertikal rörelse för varv    | Medelvärdet för vertikal rörelse för det aktuella varvet.                                                                          |
| Vert. Stegförh. Varv         | Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.                                          |
| Steglängd                    | Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.                                                                   |
| Vertikal rörelse             | Mängden studs under löpningen. Din överkropps vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.                                 |
| Vert. Stegförh.              | Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.                                                                                |

## Fartfält

| Namn                        | Beskrivning                                                                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Genomsnittlig färdhastighet | Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.                                                                          |
| Tot medhast                 | Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.                |
| Medelfart                   | Medelfarten för den aktuella aktiviteten.                                                                                    |
| GEN F Ö G                   | Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.           |
| VARV FART ÖVER GRUND        | Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuellt varv, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.               |
| Varvfart                    | Medelfarten för det aktuella varvet.                                                                                         |
| Fart gr. s v                | Den genomsnittliga färdhastigheten för det senast slutförda varvet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den. |
| Senaste varv fart           | Medelfarten för det senast slutförda varvet.                                                                                 |
| MAXFART ÖVER GRUND          | Den maximala färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.                 |
| Maxfart                     | Toppfarten för den aktuella aktiviteten.                                                                                     |
| Fart                        | Aktuell fart för resan.                                                                                                      |
| Fart över grund             | Den faktiska färdhastigheten, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.                                       |
| Vertikal fart               | Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.                                                                     |

## Staminafält

| Namn                  | Beskrivning                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Stamina               | Aktuell återstående uthållighet.                                              |
| Återstående distans   | Den aktuella återstående uthållighetens distans på aktuell ansträngningsnivå. |
| Uthållighetspotential | Potentiell återstående uthållighet.                                           |
| Återstående tid       | Den aktuella återstående uthållighetens tid på aktuell ansträngningsnivå.     |

## Simtagsfält

| Namn                         | Beskrivning                                                                           |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Medeldistans per tag         | Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.           |
| Medeldistans per tag         | Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.    |
| Medelpaddel-/årtagstempo     | Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.     |
| Medelsimtag per längd        | Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.                 |
| Distans per paddel-/årtag    | Paddlingssport. Den tillryggalagda sträckan per tag.                                  |
| Intervallsimtagstempo        | Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.                     |
| Simtagsintervall/Längd       | Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.                 |
| Intervallsimtagstyp          | Aktuell tagtyp för intervallet.                                                       |
| Varvdistans per tag          | Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.                |
| Varvdistans per tag          | Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.         |
| Simtagstempo Varv            | Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.                 |
| Tagtempo, längd              | Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.          |
| Simtag Varv                  | Simning. Totalt antal tag för det aktuella varvet.                                    |
| Paddel-/årtag, längd         | Paddlingssport. Totalt antal tag för det aktuella varvet.                             |
| Distans/tag senaste varvet   | Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.        |
| Distans/tag senaste varvet   | Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet. |
| Simtagstempo senaste längd   | Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.         |
| Tagtempo s lgd               | Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.  |
| Senaste längd, simtag        | Simning. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.                            |
| Paddel-/årtag, senaste längd | Paddlingssport. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.                     |
| Simtagstempo sen lng         | Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.       |
| Simtag för senaste längd     | Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.                          |
| Typ av simtag sen lng        | Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.                    |
| Simtagstempo                 | Simning. Antalet tag per minut (spm).                                                 |
| Årtagstempo                  | Paddlingssport. Antalet tag per minut (spm).                                          |
| Simtag                       | Simning. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.                               |
| Årtag                        | Paddlingssport. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.                        |

### Swolf-fält

| Namn                     | Beskrivning                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medel Swolf              | Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden ( <a href="#">Simterminologi, sidan 23</a> ). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng. |
| Intervall-Swolf          | Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.                                                                                                                                                                                                                   |
| Swolf för aktuellt varv  | Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.                                                                                                                                                                                                                        |
| Swolf för senaste varvet | Swolf-poäng för det senast slutförda varvet.                                                                                                                                                                                                                              |
| Swolf för senaste längd  | Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.                                                                                                                                                                                                                      |

### Temperaturfält

| Namn                       | Beskrivning                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maxtemp senaste dygnet     | Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.                                                                                 |
| Lägsta temp senaste dygnet | Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.                                                                                 |
| Temperatur                 | Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en tempe sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata. |

### Tidursfält

| Namn                  | Beskrivning                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktiv tid             | Den totala tiden med aktiv rörelse under den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                             |
| Genomsnittlig varvtid | Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                                                   |
| Total tid             | Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar aktivitetstimern och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter. |
| Intervalltid          | Stopptiden för det aktuella intervallet.                                                                                                                                                                       |
| Varvtid               | Stopptiden för det aktuella varvet.                                                                                                                                                                            |
| Senaste varvtid       | Stopptiden för det senast slutförda varvet.                                                                                                                                                                    |
| Färdtid               | Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                                             |
| Multisporttid         | Den totala tiden för alla sporterna i en flersportsaktivitet, inklusive övergångar.                                                                                                                            |
| Totalt före/efter     | Den totala tiden före eller efter måltempot eller målhastigheten.                                                                                                                                              |
| Tävlingstidur         | Den tid som förflutit i den aktuella seglingstävlingen.                                                                                                                                                        |
| Timer för set         | Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.                                                                                                                            |
| Stopptid              | Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.                                                                                                                                                            |
| Simtid                | Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.                                                                                                                                                      |
| Timer                 | Den aktuella tiden för aktivitetstimern.                                                                                                                                                                       |

## Träningsfält

| Namn                          | Beskrivning                                                    |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Upprepning                    | Antalet repetitioner som återstår för träningspasset.          |
| Stegdistans                   | Aktuell tillryggalagd sträcka under träningspasset.            |
| Stegtempo                     | Det aktuella tempot under steget i träningspasset.             |
| Aktuell fart för träningssteg | Den aktuella hastigheten under steget i träningspasset.        |
| Stegtid                       | Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset. |

## Färgmätare och löpdynamikdata

Löpdynamikskärmarna visar en färgmätare för den primära måttenheten. Du kan visa kadens, vertikal rörelse, markkontakttid, balans för markkontakttid eller kvot vertikal rörelse/steglängd som primär måttenhet. Färgmätaren visar dina löpdynamikdata i förhållande till andra löpare. Färgzonerna baseras på percentiler.

Garmin har undersökt många löpare på alla olika nivåer. Värdena i de röda eller orange zonerna är typiska för mindre erfarna eller långsammare löpare. Värdena i den gröna, blå eller lila zonerna är typiska för mer erfarna eller snabbare löpare. Mer erfarna löpare har en benägenhet att uppvisa kortare markkontakttider, lägre vertikal rörelse, lägre kvot vertikal rörelse/steglängd och högre kadens än mindre erfarna löpare. Men längre löpare har vanligtvis något långsammare kadenser, längre steg och något högre vertikal rörelse. Kvot vertikal rörelse/steglängd är din vertikala rörelse dividerat med steglängd. Den är inte korrelerad med höjd.

Gå till [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) för mer information om löpdynamik. Om du vill ha fler teorier och tolkningar av löpdynamikdata du kan söka i ansedda tryckta publikationer och på webbplatser om löpning.

| Färgzon                                                                                    | Percentil i zon | Kadensintervall | Intervall för markkontakttid |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------------------|
|  Lila   | >95             | >183 spm        | <218 ms                      |
|  Blå    | 70–95           | 174–183 spm     | 218–248 ms                   |
|  Grön   | 30–69           | 164–173 spm     | 249–277 ms                   |
|  Orange | 5–29            | 153–163 spm     | 278–308 ms                   |
|  Röd    | <5              | <153 spm        | >308 ms                      |

## Balans för markkontaktid – data

Balans för markkontaktid mäter din löpsymmetri och visas som procentandel av din totala markkontaktid. Om till exempel 51,3 % med en pil som pekar åt vänster visas, anger detta att löparen förbrukar mer tid på marken med vänster fot. Om dataskärmen visar båda siffrorna, till exempel 48–52, är 48 % den vänstra foten och 52 % den högra foten.

| Färgzon                  |  Röd |  Orange |  Grön |  Orange |  Röd |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Symmetri                 | Dåligt                                                                                | Ganska bra                                                                               | Bra                                                                                    | Ganska bra                                                                                 | Dåligt                                                                                  |
| Procent av andra löpare  | 5 %                                                                                   | 25 %                                                                                     | 40 %                                                                                   | 25 %                                                                                       | 5 %                                                                                     |
| Balans för markkontaktid | >52,2 % V                                                                             | 50,8–52,2 % V                                                                            | 50,7 % V–50,7 % H                                                                      | 50,8–52,2 % H                                                                              | >52,2 % H                                                                               |

Vid utvecklingen och testningen av löpdynamiken hittade Garmin teamet samband mellan skador och större obalanser hos vissa löpare. Många löpares balans för markkontaktid avviker mer från 50–50-förhållandet när de springer i uppförs- och nedförsbackar. De flesta löptränare är överens om att en symmetrisk löpstil är bra. Elitlöpare tenderar att ta snabba och balanserade steg.

Du kan titta på mätaren eller datafältet under löpningen eller visa sammanfattningen på ditt Garmin Connect konto efteråt. I likhet med andra löpdynamikdata är balans för markkontaktid ett kvantitativt mått som lär dig mer om din löpstil.

## Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

Dataintervallen för vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd skiljer sig något beroende på sensorn och om den är placerad på bröstet (tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller i midjan (tillbehöret Running Dynamics Pod).

| Färgzon                                                                                    | Percentil i zon | Intervall för vertikal rörelse vid bröstet | Intervall för vertikal rörelse i midjan | Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet | Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
|  Lila   | >95             | <6,4 cm                                    | < 6,8 cm                                | < 6,1 %                                     | < 6,5 %                                  |
|  Blå    | 70–95           | 6,4–8,1 cm                                 | 6,8–8,9 cm                              | 6,1–7,4 %                                   | 6,5–8,3 %                                |
|  Grön   | 30–69           | 8,2–9,7 cm                                 | 9,0–10,9 cm                             | 7,5–8,6 %                                   | 8,4–10,0 %                               |
|  Orange | 5–29            | 9,8–11,5 cm                                | 11,0–13,0 cm                            | 8,7–10,1 %                                  | 10,1–11,9 %                              |
|  Röd    | <5              | >11,5 cm                                   | > 13,0 cm                               | >10,1 %                                     | > 11,9 %                                 |

## Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

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

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

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

| Män        | Watt per kilogram (W/kg) |
|------------|--------------------------|
| Överlägset | 5,05 eller högre         |
| Utmärkt    | Från 3,93 till 5,04      |
| Bra        | Från 2,79 till 3,92      |
| Ganska bra | Från 2,23 till 2,78      |
| Otränad    | Mindre än 2,23           |

| Kvinnor    | Watt per kilogram (W/kg) |
|------------|--------------------------|
| Överlägset | 4,30 eller högre         |
| Utmärkt    | Från 3,33 till 4,29      |
| Bra        | Från 2,36 till 3,32      |
| Ganska bra | Från 1,90 till 2,35      |
| Otränad    | Mindre än 1,90           |

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Värdering av uthållighetspoäng

De här tabellerna innehåller klassificeringar för beräknade uthållighetspoäng efter ålder och kön.

| Män          | Motionär       | Mellannivå | Tränad    | Vältränad | Expert    | Överlägset | Elit           |
|--------------|----------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|
| 18–20        | Mindre än 4999 | 5000–5699  | 5700–6299 | 6300–6999 | 7000–7599 | 7600–8299  | 8300 och högre |
| 21–39        | Mindre än 5099 | 5100–5799  | 5800–6599 | 6600–7299 | 7300–8099 | 8100–8799  | 8800 och högre |
| 40–44        | Mindre än 5099 | 5100–5799  | 5800–6499 | 6500–7199 | 7200–7899 | 7900–8599  | 8600 och högre |
| 45–49        | Mindre än 4999 | 5000–5699  | 5700–6399 | 6400–6999 | 7000–7699 | 7700–8399  | 8400 och högre |
| 50–54        | Mindre än 4899 | 4900–5499  | 5500–6099 | 6100–6799 | 6800–7399 | 7400–7999  | 8000 och högre |
| 55–59        | Mindre än 4599 | 4600–5099  | 5100–5699 | 5700–6199 | 6200–6799 | 6800–7299  | 7300 och högre |
| 60–64        | Mindre än 4299 | 4300–4799  | 4800–5299 | 5300–5699 | 5700–6199 | 6200–6699  | 6700 och högre |
| 65–69        | Mindre än 4099 | 4100–4499  | 4500–4899 | 4900–5399 | 5400–5799 | 5800–6199  | 6200 och högre |
| 70–74        | Mindre än 3799 | 3800–4199  | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699  | 5700 och högre |
| 75–80        | Mindre än 3599 | 3600–3899  | 3900–4299 | 4300–4599 | 4600–4999 | 5000–5299  | 5300 och högre |
| 80 och äldre | Mindre än 3299 | 3300–3599  | 3600–3999 | 4000–4299 | 4300–4699 | 4700–4999  | 5000 och högre |

| Kvinnor      | Motionär       | Mellannivå | Tränad    | Vältränad | Expert    | Överlägset | Elit           |
|--------------|----------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|
| 18–20        | Mindre än 4599 | 4600–5099  | 5100–5499 | 5500–5999 | 6000–6399 | 6400–6899  | 6900 och högre |
| 21–39        | Mindre än 4699 | 4700–5199  | 5200–5699 | 5700–6299 | 6300–6799 | 6800–7299  | 7300 och högre |
| 40–44        | Mindre än 4699 | 4700–5199  | 5200–5699 | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700–7199  | 7200 och högre |
| 45–49        | Mindre än 4599 | 4600–5099  | 5100–5599 | 5600–6099 | 6100–6599 | 6600–7099  | 7100 och högre |
| 50–54        | Mindre än 4499 | 4500–4999  | 5000–5399 | 5400–5899 | 5900–6299 | 6300–6799  | 6800 och högre |
| 55–59        | Mindre än 4299 | 4300–4699  | 4700–5099 | 5100–5599 | 5600–5999 | 6000–6399  | 6400 och högre |
| 60–64        | Mindre än 4099 | 4100–4499  | 4500–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700–6099  | 6100 och högre |
| 65–69        | Mindre än 3799 | 3800–4199  | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699  | 5700 och högre |
| 70–74        | Mindre än 3699 | 3700–4099  | 4100–4399 | 4400–4799 | 4800–5099 | 5100–5499  | 5500 och högre |
| 75–80        | Mindre än 3499 | 3500–3799  | 3800–4199 | 4200–4499 | 4500–4899 | 4900–5199  | 5200 och högre |
| 80 och äldre | Mindre än 3199 | 3200–3499  | 3500–3799 | 3800–4099 | 4100–4399 | 4400–4699  | 4700 och högre |

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics.

## 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. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

