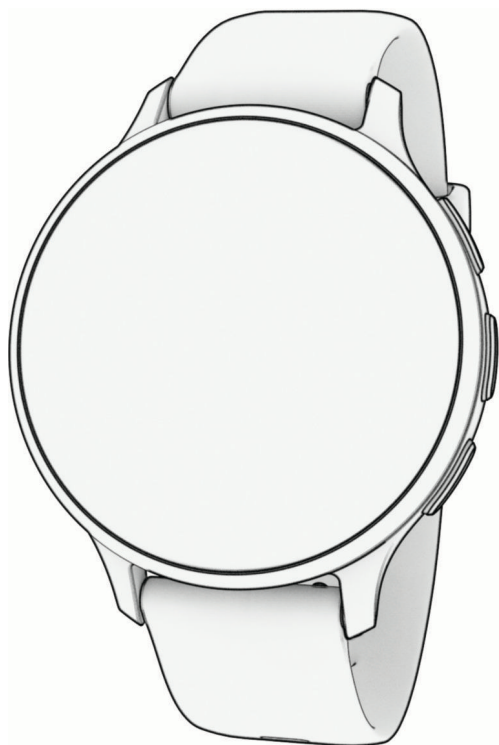


GARMIN®

venu® 3 MALLISTO



Käyttöopas

Sisällysluettelo

Johdanto..... 6

Yleistä.....	6
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	6
Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen.....	7
Kuvakkeet.....	7
Kellon määrittäminen.....	7

Sovellukset ja suoritukset.....8

Suorituksen aloittaminen.....	8
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	8
Suorituksen lopettaminen.....	8
Suorituksen arvioiminen.....	8
Sisäharjoitukset.....	8
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	9
HIIT-suorituksen tallentaminen.....	9
Meditointisuorituksen tallentaminen.....	10
Hengittelysuorituksen tallentaminen.....	10
Juoksumaton matkan kalibrointi....	10
Pelaaminen.....	10
Allasuinti.....	11
Ulkoilusuoritukset.....	12
Lähteminen lenkille.....	12
Lähteminen matkaan.....	12
Uiminen avovedessä.....	13
Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen.....	13
Laskukertojen näyttö.....	13
Golf.....	13
Golfin pelaaminen.....	13
Golfvalikko.....	14
Lipun suunnan tarkasteleminen.....	14
Lipun sijainnin vaihtaminen.....	15
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen.....	15
Esteiden tarkasteleminen.....	15
Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla.....	15
Pisteiden seuraaminen.....	16
Lyöntihistorian tarkasteleminen.....	17
Pelin yhteenvedon tarkasteleminen.....	17

Pelin lopettaminen.....	17
Golfmailaluettelon mukauttaminen.....	17
Golfasetukset.....	17
Health Snapshot™.....	18
Mukautetun suorituksen lisääminen...	18
Sovellukset.....	18
Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen.....	20
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	20
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	21
Suoritushälytykset.....	22
Auto Lap®.....	22
Käyttäminen:Auto Pause®.....	23
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	23
GPS-asetuksen muuttaminen.....	23

Ulkoasu..... 24

Kellotauluasetukset.....	24
Kellotaulun vaihtaminen.....	24
Vilkaisut.....	24
Vilkaisujen tarkasteleminen.....	26
Body Battery™.....	26
Sykevaihtelun tila.....	27
Stressitasovilkaisun käyttäminen...	28
Palautumisaika.....	28
Naisen terveys.....	29
Nesteytyksen seuranta.....	30
Sääsijainnin päivittäminen.....	31
Lämpötilan ja paineen mittayksiköiden vaihtaminen.....	31
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	31
Jetlag-opastuksen käyttäminen.....	31
Varia™ kameran säädinten käyttäminen.....	31
Säätimet.....	32
Säädinvalikon mukauttaminen.....	33
Aamuraportti.....	33
Aamuraportin mukauttaminen.....	33
Pikavalinnan määrittäminen.....	33
Garmin Pay™.....	33
Garmin Pay™ lompakkotoiminnon määrittäminen.....	33
Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	33

Kortin lisääminen Garmin Pay™ lompakkoon.....	34
Garmin Pay™ salasanan vaihtaminen.....	34

Harjoittelu..... 36

Yhtenäinen harjoittelun tila.....	36
Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi.....	36
Aktiivisuuden seuranta.....	36
Automaattinen tavoite.....	36
Liikkumishälytyksen käyttäminen...	37
Unen seuranta.....	37
Tehominuutit.....	37
Move IQ®.....	37
Itsearviointin ottaminen käyttöön...	38
Aktiivisuudenseuranta-asetukset....	38
Harjoitukset.....	38
Harjoituksen aloittaminen.....	38
Garmin Connect™ harjoituksen seuraaminen.....	39
Sivuston Garmin Connect™ harjoitusohjelmien käyttäminen.....	39
Terveys- ja hyvinvointiasetukset ja -hälytykset.....	40

Historia..... 41

Historian käyttäminen.....	41
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	41
Omat ennätykset.....	41
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	41
Omien ennätysten tyhjentäminen....	41
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen..	42
Historiatietojen poistaminen.....	42

Sykeominaisuudet..... 43

Rannesykemittari.....	43
Kellon käyttäminen.....	43
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	43
Sykevilkaisun tarkasteleminen.....	43
Rannesykemittarin asetukset.....	44
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	44

Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille.....	44
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	45
Tietoja sykealueista.....	45
Sykealueiden määrittäminen.....	45
Kuntoilutavoitteet.....	45
Sykealuelaskenta.....	45
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	46
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	46
Kuntoiän tarkasteleminen.....	47
Pulssioksimetri.....	47
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	47
Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen.....	47
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	47

Navigointi..... 49

Sijainnin tallentaminen.....	49
Sijainnin poistaminen.....	49
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin..	49
Navigoiminen takaisin alkuun.....	49
Navigoinnin lopettaminen.....	49
Kompassi.....	50
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	50

Langattomat anturit..... 51

Langattomien anturien pariliitos.....	51
Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka.....	52
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	52
Juoksuteho.....	52
Juoksutehoasetukset.....	52
Juoksun dynamiikka.....	52
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	53
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen.....	53
Nopeusanturin kalibroiminen.....	53
Harjoittelu tehomittarien avulla.....	53
Tilannetietoisuus.....	54
tempe™.....	54

Käyttäjäprofiili..... 55

Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	55
Sukupuoliasetukset.....	55
Pyörätuolitila.....	55

Musiikki..... 56

Oman äänisisällön lataaminen.....	56
Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	56
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	56
Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen.....	56
Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen.....	57
Musiikin kuunteleminen.....	57
Musiikin toiston säätimet.....	57

Yhteydet..... 59

Puhelinyhteysominaisuudet.....	59
Puhelimen yhdistäminen.....	59
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	59
Vastaaminen mukautetulla tekstiviestillä.....	59
Soittaminen kellolla.....	59
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	60
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana.....	60
Ilmoitusten hallinta.....	60
Bluetooth® ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	60
Bluetooth® puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	61
Ääniavustajan käyttäminen.....	61
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä...	61
Puhelimen etsiminen.....	61
GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen.....	61
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	61
Wi-Fi® yhteysominaisuudet.....	62
Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon.....	62
Puhelin- ja Bluetooth® asetukset.....	62
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	62
Garmin Connect™.....	62

Connect IQ -ominaisuudet.....	64
Garmin Messenger™ sovellus.....	64
Garmin Golf™ sovellus.....	65

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... 66

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	66
Tapahtumantunnistus.....	66
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä...	66
Avun pyytäminen.....	67
Käynnistys: LiveTrack.....	67
Yhteystietojen lisääminen.....	67

Kellot..... 68

Hälytyksen määrittäminen.....	68
Herätyksen poistaminen.....	68
Sekuntikellon käyttäminen.....	68
Laskuriajastimen käynnistäminen.....	68
Ajan GPS-synkronointi.....	68
Ajan asettaminen manuaalisesti.....	68

Kellon mukauttaminen..... 69

Järjestelmäasetukset.....	69
Näyttöasetusten mukauttaminen....	69
Ääniasetukset.....	69
Akunhallinnan asetukset.....	70
Mittayksikön vaihtaminen.....	70
Kellon pääsykoodin asettaminen....	70
Aikavyöhykkeet.....	70
Ilmanpainemittarin kalibrointi.....	70
Garmin Connect™ asetukset.....	70

Laitteen tiedot..... 72

Tietoja AMOLED-näytöstä.....	72
Kellon lataaminen.....	72
Hihnojen vaihtaminen.....	72
Laitteen tietojen näyttäminen.....	73
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	73
Laitteen huoltaminen.....	73
Kellon puhdistaminen.....	73
Nahkahihnojen puhdistaminen.....	74
Tuotepäivitykset.....	74
Määrittäminen: Garmin Express™	74
Tekniset tiedot.....	74

Informações de	
Radiocomunicação.....	0
Akunkestotiedot.....	74

Vianmääritys..... 75

Tukeeko puhelin kelloa?.....	75
Puhelin ei muodosta yhteyttä	
kelloon.....	75
Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä	
kelloon.....	75
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys	
katkeilee.....	75
Kellon kieli on väärä.....	75
Kello ei näytä oikeaa aikaa.....	75
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka.....	76
Akunkeston maksimoiminen.....	76
Kellon uudelleenkäynnistys.....	76
Kaikkien oletusasetusten	
palauttaminen.....	76
Satelliittisignaalien etsiminen.....	76
GPS-satelliittivastaanoton	
parantaminen.....	76
Aktiivisuuden seuranta.....	77
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	77
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä	
oikealta.....	77
Esittelytilan sulkeminen.....	77
Lisätietojen saaminen.....	77

Liite..... 78

Tietokentät.....	78
Maksimaalisen hapenottokyvyn	
vakioluokitukset.....	80
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	81
Symbolien määritykset.....	81

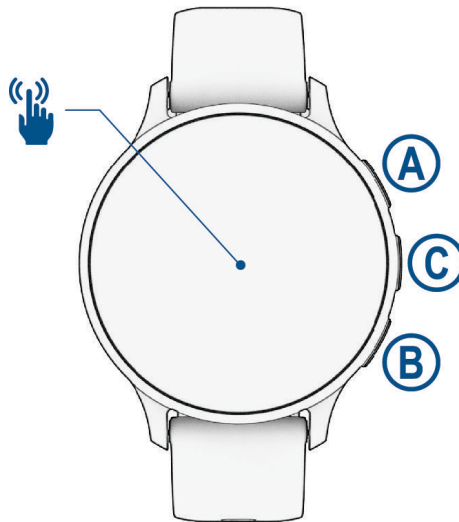
Johdanto

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Yleistä



A Toimintopainike: käynnistä kello painamalla 2 sekuntia.

Painamalla voit avata suoritus- ja sovellusvalikon.

Avaa säädinvalikko, mukaan lukien sammutus, painamalla 2 sekunnin ajan.

Pyydä apua painamalla, kunnes kello värähtää 3 kertaa (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet*, sivu 66).

B Paluupainike: palaa painamalla edelliseen näyttöön, paitsi suorituksen aikana.

Painamalla suorituksen aikana voi merkitä uuden kierroksen, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä harjoituksen seuraavaan vaiheeseen.

Voit näyttää nykyisen näytön kelloasetusten ja muiden asetusten valikon painamalla pitkään.

C Mukautus-/ääniavustajapainike: painamalla voit näyttää mukautetun pikavalintaroiminnon (*Pikavalinnan määrittäminen*, sivu 33).

Aktivoi puhelimen ääniavustaja painamalla pitkään.

Kosketusnäyttö: voit selata vilkaisuja, ominaisuuksia ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös, alas, vasemmalle ja oikealle (*Kosketusnäytön käyttövihjeitä*, sivu 6).

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Voit selata luetteloita ja valikkoja vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Voit selata nopeasti pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse kohde napauttamalla tätä.
- Herätä kello napauttamalla.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin voit selata kellon vilkaisuja.
- Napauttamalla vilkaisua voit näyttää lisätietoja, jos niitä on saatavilla.
- Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Koskettamalla kohdetta pitkään kellotaulussa voit näyttää kontekstitiedot, kuten vilkaisut tai valikot, jos niitä on käytettävissä.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Pyyhkäisemällä suorituksen aikana oikealle näet kellotaulun ja vilkaisut, ja pyyhkäisemällä vasemmalle palaat suorituksen tietokenttiin.
- Kun olet valinnut suorituksen, voit näyttää sen asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Jos lisävalikkokohtia on käytettävissä, voit näyttää ne valitsemalla  tai pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimena.

Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen

Voit estää tahattomat kosketukset lukitsemalla kosketusnäytön.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 33](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
Kosketusnäyttö lukittuu eikä vastaa ennen kuin avaat sen.
- 3 Avaa kosketusnäytön lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Kuvakkeet

Vilkkuva kuvake merkitsee, että kello etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on yhdistetty. Vinoviiva kuvakkeen päällä tarkoittaa, että ominaisuus on poissa käytöstä.

Katso kaikki yhteensopivat anturit kohdasta [Langattomat anturit, sivu 51](#).

	Puhelimen yhteyden tila
	Sykemittarin tila
	LiveTrack tila
	Nopeusanturin tila
	Poljinnopeus-/askeltiheysanturin tila
	Varia™ pyöränvalon tila
	Varia pyörätutkan tila
	Älyharjoitusvastuksen tila
	Tehomittarin tila
	tempe™ anturin tila

Kellon määrittäminen

Tee nämä toimet, jotta voit hyödyntää Venu® 3 series kellon ominaisuuksia tehokkaasti.

- Pariliitä kello puhelimeen Garmin Connect™ sovelluksella ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 59](#)).
- Tarkista ohjelmistopäivitykset ([Järjestelmäasetukset, sivu 69](#)).

Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä kellon ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.

- Määritä Wi-Fi® verkot ([Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon, sivu 62](#)).
- Määritä musiikki ([Musiikki, sivu 56](#)).
- Määritä Garmin Pay™ lompakko ([Garmin Pay™ lompakkotoiminnon määrittäminen, sivu 33](#)).
- Määritä turvaominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 66](#)).
- Määritä käyttäjäprofiili ([Käyttäjäprofiili, sivu 55](#)).
- Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality/tips on ääniavustajan käyttövinkkejä.

Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten sijainnin tallennus tai soittaminen kellolla ([Sovellukset, sivu 18](#)).

Suoritukset: kellossa on esiladattuna sisälaji- ja ulkoilusuoritussovelluksia esimerkiksi juoksua, pyöräilyä, voimaharjoittelua ja golfia varten. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa anturitietoja, jotka voit tallentaa ja jakaa Garmin Connect™ yhteisön kanssa.

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ sovellukset: voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen, sivu 64](#)).

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Valitse [A](#).
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Valitse ●●● ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
- 3 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes kello on valmis.
Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesä, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla [A](#).
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen, sivu 72](#)).
- Valitsemalla [B](#) voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ([Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen, sivu 7](#)).

Suorituksen lopettaminen

- 1 Valitse [A](#).
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla ✓.
 - Hylkää suoritus valitsemalla ✖.
 - Jatka suoritusta valitsemalla [A](#).

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille ([Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 38](#)).

- 1 Valitse suorituksen jälkeen ✓ ([Suorituksen lopettaminen, sivu 8](#)).
- 2 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.
- 3 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla **Ohita**.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect™ sovelluksessa.

Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 20](#)).

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan kellon kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut tai kävellyt muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

Kun GPS ei ole käytössä pyöräillessäsi, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole lisäanturia, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja kelloon (kuten nopeus- tai poljinanturi).

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
- 4 Aloita ensimmäinen sarja.
Kello laskee tekemäsi toistot oletusarvoisesti. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa. Voit poistaa toistojen laskemisen käytöstä suoritusasetuksista (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 20*).
VIHJE: kello voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 5 Voit lopettaa sarjan pitämällä **B** painettuna.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 6 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää ja lisätä sarjassa käytettävän painon valitsemalla .
- 7 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja valitsemalla **B**.
- 8 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 9 Valitse suorituksen jälkeen **A** ja .

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso kelloa toistojen aikana.
Käsittele kelloa kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
- Keskity toistojen aikana asentoosi.
- Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
- Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.
Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa kello on, palaa aloitusasentoon.
- **HUOMAUTUS:** laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.
- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect™ tilillesi.
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

HIIT-suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Mukautettu** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
 - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros valitsemalla **A**.
Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä valitsemalla **B**.
- 7 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **A**.
- 8 Valitse .

Meditointisuorituksen tallentaminen

Voit valita ohjatun istunnon tai luoda oman meditointisuurituksen.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Meditointi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän meditointisuurituksen.
 - Valitse **Istunto**, jos haluat seurata ohjattua ääntä sisältävää istuntoa.
 - Valitse **Mukautettu**, jos haluat luoda mukautetun ääntä sisältävän istunnon.
- 4 Paina tarvittaessa **B**-painiketta tai seuraa näytön ohjeita.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **A**.
Kellossa näkyy laskurajastin tai istunnon tarkoitus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **🔊**, jos haluat kuulla meditointiäänit ulkoisesta kaiuttimesta ja säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.
 - Yhdistä kuulokkeesi, jotta voit kuunnella ääntä meditoitessasi (*Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 57*).

HUOMAUTUS: ilmoitukset eivät ole käytössä meditoinnin aikana.

- 7 Valitse suorituksen jälkeen **A** ja **✓**.

Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Hengittely**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Yhtenäisyys**, kun haluat rauhoittua ja pysyä valppaana.
 - Valitse **Rentout. ja keskitt.**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä.
 - Valitse **Rent. ja keskitt. (lyhyt)**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä lyhyemmällä harjoituksella.
 - Valitse **Levollisuus**, kun haluat laskea stressitasoa ja valmistautua nukkumaan.
- 4 Käynnistä suoritus painamalla **A**.
- 5 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
- 6 Valitse suorituksen jälkeen **A** ja **✓**.
Stressitasosi muutos ja hengitysten määrä minuutissa ilmestyvät näyttöön.

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 2,4 kilometriä (1,5 mailia). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 8*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Venu® 3 series kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun lopetat juoksemisen, valitse **A**.
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla syöttämällä juoksumaton matka kelloosi.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kerran jälkeen pyyhkäisemällä ylöspäin, valitsemalla **Kalibroi ja tallenna** ja syöttämällä juoksumaton matka kelloosi.

Pelaaminen

Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen

Kun pariliität kellon tietokoneeseen, voit tallentaa kellolla pelisuorituksen ja tarkastella reaaliaikaisia suoritustietoja tietokoneessa.

- 1 Siirry tietokoneessa osoitteeseen www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn ja lataa Garmin GameOn sovellus.
- 2 Suorita asennus loppuun näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
- 3 Käynnistä Garmin GameOn sovellus.

- 4 Kun Garmin GameOn sovellus kehottaa pariliittämään kellon, paina **A**-painiketta ja valitse kellossa **Pelaaminen**.

HUOMAUTUS: kun kello on yhteydessä Garmin GameOn sovellukseen, ilmoitukset ja muut Bluetooth® ominaisuudet ovat poissa käytöstä kellossa.

- 5 Valitse **Pariliit heti**.

- 6 Valitse kello luettelosta ja seuraa näytön ohjeita.

VIHJE: valitsemalla **≡** > **Asetukset** voit muuttaa asetuksia, lukea opastuksen uudelleen tai poistaa kellon. Garmin GameOn sovellus muistaa kelloasi ja asetuksesi, kun avaat sovelluksen seuraavan kerran. Tarvittaessa voit pariliittää kellon toiseen tietokoneeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 51*).

- 7 Valitse vaihtoehto:

- Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
- Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus (*Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 11*).

Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suorituskykytietosi. Kun suoritus päättyy, Garmin GameOn sovellus näyttää pelisuorituksesi yhteenvedon ja ottelutiedot.

Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa pelisuorituksen kellolla ja lisätä kunkin ottelun tilastot manuaalisesti.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Pelaaminen**.
- 3 Valitse **Ohita**.
- 4 Valitse pelin tyyppi.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
- 6 Tallenna ottelun tulos tai sijoituksesi ottelun lopussa painamalla **B**-painiketta.
- 7 Aloita uusi ottelu painamalla **B**-painiketta.
- 8 Valitse suorituksen jälkeen **A** ja ✓.

Allasuinti

HUOMAUTUS: kosketusnäyttöä ei voi käyttää uintisuoritusten aikana.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
- 5 Aloita uinti.
Kello tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 6 Valitse **B**, kun lepää.
VIHJE: ottamalla käyttöön Autom. lepo ominaisuuden voit määrittää kellon tunnistamaan levon automaattisesti ja luomaan lepointervallin (*Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 12*).
Leponäyttö avautuu.
- 7 Voit käynnistää intervalliajastimen valitsemalla **B**.
- 8 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen valitsemalla **A**.
- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Jatka suoritusta painamalla **A** pitkään.
 - Hylkää suoritus painamalla **B** pitkään.

Altaan koon määrittäminen

Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Asetukset** > **Altaan koko**.
- 5 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

VIHJE: jos valitset **Kehote**, sinun on valittava altaan koko aina, kun aloitat allasuintisuorituksen.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

Intervalli: yksi tai useampi peräkkäinen altaanväli. Uusi intervalli alkaa, kun olet levännyt.

Veto: veto lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa kello on, tekee täyden kierroksen.

Swolf: swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Avovesiuinnissa swolf lasketaan 25 metrillä. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, kello aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin.

VIHJE: saat parhaat tulokset automaattista lepotoimintoa käyttäessäsi minimoimalla käsien liikkeet levon aikana.

Jos taas haluat käyttää manuaalista lepotoimintoa, voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksista (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 20*). Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla **B**. Uintitietoja ei tallenneta lepoinnintervallin aikana.

VIHJE: käytä manuaalista lepoa, jos käytät lyhyitä lepoja tai haluat ajoittaa uinti-intervallit erityisen tarkasti.

Ulkoilusuoritukset

Venu® 3 series kellossa on esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksu ja pyöräily. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa.

Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 51*).

- 1 Aseta paikoilleen langattomat anturit, kuten sykemittari (valinnainen).
- 2 Valitse **A**.
- 3 Valitse **Juoksu**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Valitsemalla **B** voit tallentaa kierroksia (valinnainen) (*Kierrosten merkitseminen Auto Lap® toiminnolla, sivu 22*).
- 9 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 10 Valitse suorituksen jälkeen **A** ja ✓.

Lähteminen matkaan

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 51*).

- 1 Pariliitä langattomat anturit, kuten sykemittari, nopeusanturi tai poljinnopeusanturi (valinnainen).
- 2 Valitse **A**.
- 3 Valitse **Pyörä**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Valitse suorituksen jälkeen **A** ja ✓.

Uiminen avovedessä

Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin.

HUOMAUTUS: kosketusnäyttöä ei voi käyttää uintisuoritusten aikana.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Avovesi**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
- 5 Aloita uinti.
- 6 Paina suorituksen jälkeen **A** -painiketta pitkään.

Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä kalliokiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku kallion tai pienen kivimuodostelman rinnalla.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Kalliokiipeily**.
- 3 Valitse luokittelujärjestelmä.

HUOMAUTUS: kello käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla **B** pitkään ja valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Luokittelujärjestelmä**.

- 4 Valitse reitin vaikeustaso.
- 5 Aloita reitin ajanotto painamalla **A**.
- 6 Aloita ensimmäinen reitti.
- 7 Lopeta reitti painamalla **B**.
Lepoajanotto tulee näkyviin.
- 8 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla **B**.
- 9 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.
- 10 Pysäytä reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen painamalla **A**.
- 11 Valitse **✓**.

Laskukertojen näyttö

Kello tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä laskettelon ja lumilautailun yhteydessä. Se tallentaa automaattisesti uudet laskukerrat liikkumisesi perusteella. Ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt rinteessä tai istut tuolihississä. Ajanotto on pysähdyksissä koko hissimatkan ajan. Voit käynnistää ajanoton uudelleen jatkamalla lasketteluä. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai ajastimen ollessa käynnissä.

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Golf

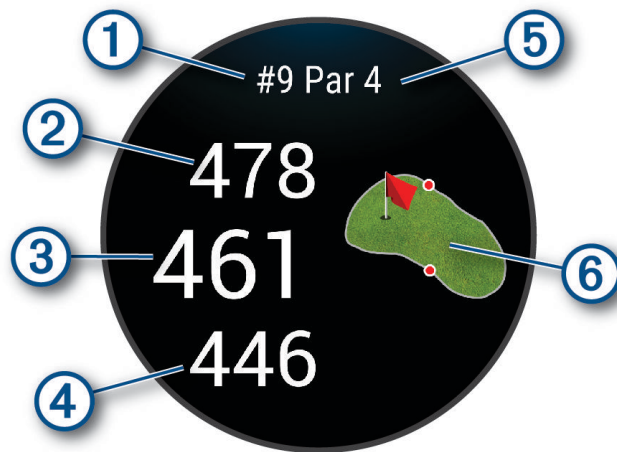
Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat ensimmäisen kerran golfia, sinun on ladattava Garmin Golf™ sovellus puhelimen sovelluskaupasta ([Garmin Golf™ sovellus, sivu 65](#)).

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia ([Kellon lataaminen, sivu 72](#)).

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Golf**.
Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.
- 3 Jos kenttäluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.
Kentät päivittyvät automaattisesti.
- 4 Valitse **A**.
- 5 Voit seurata pisteitä valitsemalla **✓**.

- 6 Valitse tiiauspaikka.
Reiän tietonäyttö avautuu.



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys viheriön keskikohtaan
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Viheriön kartta

HUOMAUTUS: koska lipun sijainti vaihtelee, kello laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä keskikohtaan, ei todelliseen lipun sijaintiin.

- 7 Valitse vaihtoehto:
- Näytä lisätietoja tai muuta lipun sijaintia napauttamalla karttaa (*Lipun sijainnin vaihtaminen, sivu 15*).
 - Avaa golfvalikko painamalla **A** -painiketta (*Golfvalikko, sivu 14*).
 - Avaa golfasetukset painamalla **B** -painiketta pitkään (*Golfasetukset, sivu 17*).

Kun siirryt seuraavalle reiälle, kello siirtyy automaattisesti ja näyttää uuden reiän tiedot.

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit näyttää golfvalikon lisäominaisuudet painamalla **A** -painiketta.

Esteet: näyttää nykyisen reiän esteet ja vesiesteet.

Layupit: näyttää nykyisen reiän layup- ja matka-asetukset (vain par 4- ja par 5-reiät).

Vaihda reikää: voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin (*Pisteiden seuraaminen, sivu 16*).

Lipputangon osoitin: pinPointer on kompassi, joka osoittaa lipun sijainnin, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkaesteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkäräyssä. Golfkärän aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

Pelin yhteenveto: kierroksen aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastoja ja askeltietoja.

Viime lyönti: näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

voit näyttää kaikkien nykyisen pelin aikana havaittujen lyöntien matkat. Tarvittaessa voit lisätä lyönnin manuaalisesti (*Lyönnin lisääminen manuaalisesti, sivu 16*).

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

Lipun suunnan tarkasteleminen

PinPointer ominaisuus on kompassi, joka näyttää suuntaohjeita, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkaesteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkärkyssä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

1 Paina **A**.

2 Valitse **C**.

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Lipun sijainnin vaihtaminen

Pelin aikana voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipputankoa.

1 Valitse kartta.

Näkyviin tulee laajempi viheriön näkymä.

2 Kosketa lippua ja vedä se oikeaan kohtaan.

 osoittaa valitun lipun sijainnin.

3 Voit hyväksyä lipun sijainnin valitsemalla **B**.

Reikänäkömännäytössä näkyvät matkat päivittyvät lipputangon uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella par 4- ja par 5 -reikien layup- ja dogleg-etäisyyssuunnitelmaa.

1 Valitse **A**.

2 Valitse **Layupit**.

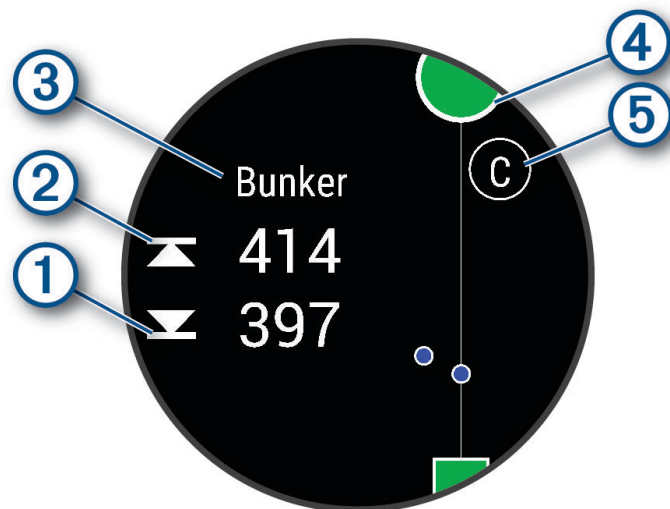
HUOMAUTUS: etäisyydet ja sijainnit poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Esteiden tarkasteleminen

Voit näyttää etäisyyden väylällä oleviin esteisiin rei'illä, joiden par on 4 tai 5. Lyönnin valintaan vaikuttavat esteet näkyvät yksittäin tai ryhminä, jotta voit arvioida matkan layupiin tai pallon ilmassa kulkemaan matkaan.

1 Valitse **A**.

2 Valitse **Esteet**.



- Etäisyydet lähimmän esteen etu- **1** ja takareunaan **2** ilmestyvät näyttöön.
- Esteen tyyppi **3** näkyy näytön yläreunassa.
- Viheriö näkyy puolimpyränä **4** näytön yläreunassa. Viheriön alapuolella oleva viiva merkitsee väylän keskikohdan.
- Esteet **5** näkyvät kirjaimella, joka ilmaisee reiän esteiden järjestystä. Ne näkyvät viheriön alapuolella summittaisessa kohdassa suhteessa väylään.

Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla

Aina kun lyöt palloa väylällä, kello tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin ([Lyöntihistorian tarkasteleminen, sivu 17](#)). Toiminto ei tunnista puttauksia.

1 Kun pelaat, käytä kelloa etummaisessa ranteessa, jotta se havaitsee lyönnit mahdollisimman hyvin.

Kun kello havaitsee lyönnin, etäisyytesi lyönnin sijainnista ilmestyy näytön yläreunan **1** palkkiin.



VIHJE: voit piilottaa palkin 10 sekunniksi napauttamalla sitä.

2 Lyö palloa.

Kello tallentaa viimeisimmän lyöntisi matkan.

Lyönnin lisääminen manuaalisesti

Voit lisätä lyönnin manuaalisesti, jos laite ei havaitse sitä. Lyönti on lisättävä havaitsematta jääneen lyönnin sijainnissa.

1 Valitse **A**.

2 Valitse **Viime lyönti** > **^** > **Lisää lyönti**.

3 Valitsemalla **✓** voit aloittaa uuden lyönnin nykyisestä sijainnista.

Pisteiden seuraaminen

1 Valitse golfpelin aikana **A**.

2 Valitse **Tuloskortti**.

3 Valitse reikä.

4 Aseta pisteet valitsemalla **—** tai **+**.

5 Valitse **✓**.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa kellon käyttämää pisteytystapaa.

1 Paina kierroksen aikana **B** -painiketta pitkään.

2 Valitse **Golfasetukset** > **Pisteytys** > **Pisteytystapa**.

3 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä (*Pisteytystavan määrittäminen, sivu 16*) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

Pisteet	Lyönnit suhteessa par-arvoon
0	Vähintään 2 yli
1	1 yli
2	Par
3	1 alle
4	2 alle
5	3 alle

Golftilastojen seuranta

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön kellossa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja (*Pelin yhteenvedon tarkasteleminen*, sivu 17). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf™ sovelluksessa.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Golf**.
Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.
- 3 Jos kenttaluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.
Kentät päivittyvät automaattisesti.
- 4 Valitse  > **Asetukset** > **Pisteytys** > **Til. seuranta**.

Golftilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön (*Golftilastojen seuranta*, sivu 17).

- 1 Valitse tuloskortissa reikä.
- 2 Määritä lyötyjen lyöntien määrä, puttaukset mukaan lukien, ja valitse .
- 3 Määritä lyötyjen puttausten määrä ja valitse .
- HUOMAUTUS:** puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos pallo osui väylälle, valitse .
 - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse  tai .
- 5 Valitse .

Lyöntihistorian tarkasteleminen

- 1 Kun olet pelannut reiän, valitse .
- 2 Valitsemalla **Viime lyönti** voit näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastojasi ja askeltietojasi.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Pelin yhteenveto**.
- 3 Voit näyttää lisätietoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Pelin lopettaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Lopeta kierros**.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit muokata tuloskorttiasi valitsemalla **Muokkaa pisteitä**.
 - Voit hylätä pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää**.
 - Voit keskeyttää pelin ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Tauko**.

Golfmailaluettelon mukauttaminen

Kun olet pariliittänyt yhteensopivan golfkelon puhelimeen Garmin Golf™ sovelluksella, voit mukauttaa oletusarvoista golfmailaluetteloa sovelluksella.

- 1 Avaa puhelimen Garmin Golf sovellus.
- 2 Valitse **Profiili** > **Oma bägi**.
- 3 Valitse mailan lisäys, muokkaus, poisto tai poistaminen käytöstä.
- 4 Synkronoi yhteensopiva Garmin® golfkello Garmin Golf sovelluksen kanssa.
Päivitetty golfmailaluettelo ilmestyy golfkelloon.

Golfasetukset

Voit mukauttaa golfasetuksia ja -ominaisuuksia painamalla kierroksen aikana  ja valitsemalla Asetukset.

Pisteytys: voit määrittää pisteytysasetukset ja ottaa käyttöön tilastojen seurannan.

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää tiiauspaikalta draiverilla.

PlaysLike: määrittää PlaysLike-etäisyystoiminnon, joka näyttää korjatun etäisyyden viheriöön golfpelin aikana ([PlaysLike etäisyys -kuvakkeet](#), sivu 18).

HUOMAUTUS: ominaisuuteen tarvitaan Garmin Golf™ tilaus.

Turnaustila: poistaa käytöstä PinPointer ja PlaysLike matkatoiminnot. Näitä toimintoja ei saa käyttää virallisissa turnauksissa eikä tasoituksenlaskupeleissä.

Golf-matka: määrittää matkan mittayksikön.

Mailakehote: näyttää kehoitteen, jossa voit määrittää käyttämäsi mailan kunkin havaitun lyönnin jälkeen.

Tallenna suoritus: ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect™ sovellukselle räätälöityjä kuntotietoja.

Maila-anturit: voit määrittää yhteensopivat Approach® CT10 mailanseuranta-anturit.

PlaysLike etäisyys -kuvakkeet

PlaysLike etäisyys osoittaa korkeuden muutokset kentällä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön. Kierroksen aikana voit näyttää PlaysLike etäisyyden napauttamalla etäisyyttä viheriöön.

▲: matkan pelaaminen kestää odotettua kauemmin korkeusvaihtelun vuoksi.

■: matkan pelaaminen kestää odotetun ajan.

▼: matkan pelaaminen sujuu odotettua nopeammin korkeusvaihtelun vuoksi.

Health Snapshot™

Health Snapshot tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Voit lisätä Health Snapshot ominaisuuden lempisovellustesi luetteloon ([Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen](#), sivu 20).

Mukautetun suorituksen lisääminen

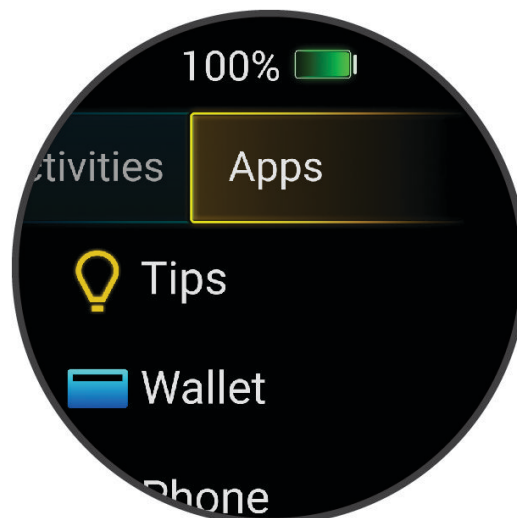
Voit luoda mukautetun suorituksen ja lisätä sen suoritusluetteloon.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse  >  > .
- 3 Valitse kopioitavan suorituksen tyyppi.
- 4 Valitse suorituksen nimi.
- 5 Tarvittaessa voit muokata suoritussovelluksen asetuksia ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 20).
- 6 Kun olet tehnyt haluamasi muokkaukset, valitse **Valmis**.

Sovellukset

Voit mukauttaa kelloa sovellusvalikosta, josta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Jotkin sovellukset tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen. Monia sovelluksia on myös vilkaisuissa ([Vilkaisut](#), sivu 24).

Paina  -painiketta ja valitse Sovellukset.



Kuvake	Nimi	Lisätietoja
	Hälytykset	Hälytyksen määrittäminen, sivu 68
	Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 31
	Body Battery™	Body Battery™, sivu 26
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kalorit	Valitsemalla tämän voit tarkastella kuluvan päivän aktiivisia kaloreitasi ja lepoai-neenvaihduntaasi.
	Haasteet	Valitsemalla tämän voit tarkistaa nykyisen sijoituksesi sijoitustaulukossa, jos osallistut Garmin Connect™ haasteeseen.
	Connect IQ™ Store	Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen, sivu 64
	Yhteystiedot	Valitsemalla tämän voit avata kellon Garmin Connect yhteystietoluettelon.
	Valintanäppäimistö	Valitsemalla tämän voit avata puhelimen valintanäppäimistön (Soittaminen kellolla, sivu 59).
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa AMOLED-näytön käyttöön taskulamppuna. taskulampun käyttäminen voi lyhentää akunkestoa.
	Kiivetyt kerrokset	Valitsemalla tämän näet päivittäin kiipeämäsi kerrokset ja tavoiteputkitiedot.
	Garmin® valmentaja	Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat, sivu 39
	Health Snapshot™	Health Snapshot™, sivu 18
	Syke	Sykevilkaisun tarkasteleminen, sivu 43
	Historia	Historian käyttäminen, sivu 41
	HRV:n tila	Sykevaihdelun tila, sivu 27
	NESTEYTYKSEN	Nesteytyksen seuranta, sivu 30
	Tehominuutit	Tehominuutit, sivu 37
	Jetlag	Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 31
	Viimeisin suoritus	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta suorituksestasi.
	Viime golf	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta golfsuorituksestasi ja golfhistoriasi.
	Viime työntö	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta pyörätuolisuorituksestasi ja työntöhistoriasi.
	Viime ajo	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta pyöräily-suorituksestasi ja pyöräilyhistoriasi.
	Viime juoksu	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta juoksu-suorituksestasi ja juoksuhistoriasi.
	Viimeisin voima	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta voima-suorituksestasi ja voimahistoriasi.
	Viime uinti	Valitsemalla tämän näet lyhyen yhteenvedon viimeisimmästä tallennetusta uintisuorituksestasi ja uintihistoriasi.
	Valot	Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 31
	Messenger	Garmin Messenger™ sovellus, sivu 64
	Musiikki	Musiikki, sivu 56
	Torkut	Valitsemalla tämän voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen.
	Ilmoitukset	Bluetooth® ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 60
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit avata puhelimen säätimet, kuten yhteystiedot ja valintanäppäimistön.

Kuvake	Nimi	Lisätietoja
	Pulssioksimetri	Pulssioksimetri, sivu 47
	Palautus	Valitsemalla tämän näet palautumisaikasi. Enimmäisaika on 4 päivää ja vähimmäisaika 6 tuntia.
	Hengitys	Valitsemalla tämän näet hengitystahdistushistoriasi ja voit rentoutua hengittelysuorituksen avulla.
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Univalmentaja	Valitsemalla tämän näet suositellun unentarpeesi uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihdelun tilasi ja torkkujesi perusteella.
	Unipisteet	Valitsemalla tämän näet unipisteesi edellisen yön unen laadun ja keston perusteella.
	Askeleet	Automaattinen tavoite, sivu 36
	Sekuntikello	Sekuntikellon käyttäminen, sivu 68
	Stressi	Stressitasovilkaisun käyttäminen, sivu 28
	Ajastin	Laskurijastimen käynnistäminen, sivu 68
	Vihjeet	Valitsemalla tämän näet vuorovaikutteisia kellovinkkejä, ja skannaamalla suoran linkin osoitteeseen support.garmin.com voit käyttää kellon käyttöopasta.
	Ääniavustaja	Ääniavustajan käyttäminen, sivu 61
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi (Garmin Pay™, sivu 33).
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen sääennusteen ja säätilan.
	Naisen terveys	Kuukautiskierron seuranta, sivu 29

Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Suoritukset** tai **Sovellukset**.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää suoritus tai sovellus valitsemalla .
 - Poista suoritus tai sovellus valitsemalla se ja valitsemalla .
 - Järjestä luettelo uudelleen valitsemalla suoritus tai sovellus, painamalla -painiketta pitkään ja vetämällä suoritus tai sovellus haluamaasi kohtaan näytössä.

Suoritukset ja sovellusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suoritussovelluksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietonäyttöjä sekä ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritussovelluksissa.

Paina -painiketta, valitse suoritus ja valitse  > **Asetukset**.

2 pelaajaa: määrittää tulokortin seuraamaan kahden pelaajan pisteitä.

HUOMAUTUS: tämä asetus on käytettävissä ainoastaan pelin aikana. Tämä asetus on otettava käyttöön aina pelin alussa.

Korostusväri: määrittää suorituksen tehosteväriä, jotta erotat aktiivisen suorituksen paremmin.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoitteluhälytyksiä ([Suoritushälytykset, sivu 22](#)).

Auto Lap: määrittää Auto Lap® toiminnon asetukset ([Auto Lap®, sivu 22](#)).

Auto Pause: määrittää kellon lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun vauhtisi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle ([Käyttäminen: Auto Pause®, sivu 23](#)).

Autom. lepo: määrittää kellon tunnistamaan levon automaattisesti allasuinnin aikana ja luomaan lepointervallin.

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajanoton aikana ([Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 23](#)).

Aut. sarja: voit määrittää kellon aloittamaan ja lopettamaan harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten aikana.

Lähetä syke: ottaa käyttöön syketietojen automaattisen lähetyksen, kun aloitat suorituksen (*Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille, sivu 44*).

GameOn-lähetys: ottaa käyttöön biometriikkatietojen automaattisen lähetyksen Garmin GameOn™ sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen (*Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 10*).

Mailakehote: näyttää kehotteen, jossa voit määrittää käyttämäsi golfmailan kunkin havaitun lyönnin jälkeen.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 21*).

Matkan yksikkö: määrittää matkan mittayksikön.

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka golfpallo lentää draiverilla.

Muokkaa painoa: voit lisätä voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytetyn painon.

Ota käyttöön videot: ottaa käyttöön ohjausanimaatiot voima-, jooga-, HIIT- ja pilatessuoritusta varten.

Animaatioita on saatavilla esiasennettuihin harjoituksiin ja harjoituksiin, jotka on ladattu palvelusta Garmin Connect™.

Lopetushälytykset: asettaa hälytyksen ilmoittamaan, kun meditointi-istunto on päättymässä.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan (*GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 23*).

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

Hyppytila: määrittää naruhyppysuorituksen tavoitteeksi tietyn ajan tai toistojen määrän tai jättää sen avoimeksi.

Meditaation tyyppi: määrittää meditointisuorituksen ohjatuksi istunnoksi, mukautetuksi tai avoimeksi.

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten (*Altaan koon määrittäminen, sivu 11*).

Tehon keskiarvo: määrittää, sisällyttääkö kello pyöräilyn tehotietoihin nolla-arvot niiltä jaksoilta, kun et polje.

Kehote: tämä määrittää, määritetäänkö altaan koko aina, kun allasuintisuoritus aloitetaan.

Tallenna suoritus: ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect palvelulle räätälöityjä kuntotietoja.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen lask.: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä toistojen laskemisen voimaharjoittelusuoritusten aikana.

Juoksuteho: voit tallentaa juoksutehotietoja ja mukauttaa asetuksia (*Juoksutehoasetukset, sivu 52*).

Pisteytys: ottaa pistelaskun käyttöön tai poistaa sen käytöstä automaattisesti, kun aloitat golfpelin. Kysy aina -valinta näyttää kehotteen aina, kun aloitat pelin.

Pisteytystapa: määrittää golfin pisteytystavaksi lyöntipeli tai pistebogey.

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason (*Suorituksen arvioiminen, sivu 8*).

Til. seuranta: ottaa käyttöön golftilastojen seurannan pelin aikana.

Tila: ottaa pistelaskun käyttöön tai poistaa sen käytöstä automaattisesti, kun aloitat golfpelin. Kysy aina -valinta näyttää kehotteen aina, kun aloitat pelin.

Turnaustila: poistaa käytöstä ominaisuudet, jotka eivät ole sallittuja virallisissa turnauksissa.

Värinähälytykset: ottaa käyttöön hälytykset, jotka kehottavat hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa tietonäyttöjä harjoitustavoitteidesi tai käyttämiesi lisävarusteiden mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa jotakin tietonäyttöä siten, että siinä näkyy kierrostahtisi tai sykealueesi (*Tietokentät, sivu 78*).

- 1 Valitse .
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Voit muuttaa kunkin tietonäytön tietokenttien tyyliä ja määrää valitsemalla **Asettelu**.
- Voit mukauttaa tietonäytön kenttiä valitsemalla näytön ja valitsemalla **Muokkaa tietokenttiä**.
- Voit näyttää tai piilottaa tietonäytön valitsemalla näytön vieressä olevan kytkimen.

- Voit näyttää tai piilottaa sykealuemittarinäytön valitsemalla **Sykealuemittari**.

Suoritushälytykset

Voit määrittää kullekin suoritukselle hälytyksiä, jotka voivat auttaa saavuttamaan tietyn harjoittelutavoitteen ja lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Joitakin hälytyksiä varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari tai poljinnopeusanturi. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

Aluehälytys: aluehälytys ilmaisee aina, kun kello on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit määrittää kellon hälyttämään esimerkiksi, kun tahti on yli 10 tai alle 15 minuuttia maililla.

Toistuva hälytys: toistuva hälytys käynnistyy aina, kun kello tallentaa tietyn arvon tai arvovälin. Voit asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi aina 30 minuutin välein.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkaintervallin.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset (Sykealueelaskenta, sivu 45).
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahti-arvot.
Teho	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Valitse [A](#).
- 2 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Hälytykset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 6 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 7 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 8 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon ([Suoritushälytykset, sivu 22](#)). Aluehälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

Auto Lap®

Kierrosten merkitseminen Auto Lap® toiminnolla

Auto Lap toiminnolla voit määrittää kellon merkitsemään kierroksen automaattisesti tietyn matkan välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri osissa (esimerkiksi 1 mailin tai 5 kilometrin välein).

- 1 Valitse [A](#).
- 2 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse  > **Asetukset** > **Auto Lap**.

4 Määritä kierroksen matka.

5 Voit ottaa Auto Lap toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla kytkimen.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi kello värisee, jos värinä on käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 69*).

Käyttäminen:Auto Pause®

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt tai tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä.

HUOMAUTUS: kello ei tallenna suoritustietoja, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

1 Valitse .

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse  > **Asetukset** > **Auto Pause**.

4 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
- Valitsemalla **Tahti** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi laskee tietyn arvon alle.
- Valitsemalla **Nopeus** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

Automaattisella vierityksellä voit katsoa kaikki suoritustietonäytöt, kun ajanotto on käynnissä.

1 Valitse .

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse  > **Asetukset** > **Automaattinen vieritys**.

4 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

Lisätietoja GPS-ominaisuudesta on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

1 Valitse .

2 Valitse suoritus.

3 Valitse  > **Asetukset** > **GPS**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Ei käytössä** voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä suoritusta varten.
- Ota käyttöön oletusarvoinen GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Vain GPS**.
- Ota käyttöön useita satelliittijärjestelmiä valitsemalla **Kaikki järjestelmät**.

HUOMAUTUS: gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö.

Ulkoasu

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua ja vilkaisusilmukan ja säädinvalikon pikakäyttöominaisuuksia.

Kellotauluasetukset

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot. Voit myös ladata mukautettuja kellotauluja Connect IQ™ kaupasta.

Kellotaulun vaihtaminen

Voit valita useista esiladatuista kellotauluista tai käyttää Connect IQ™ kellotaulua, joka on ladattu kelloosi (*Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen, sivu 64*). Voit myös muokata nykyistä kellotaulua (*Kellotaulun muokkaaminen, sivu 24*) tai luoda uuden (*Mukautetun kellotaulun luominen, sivu 24*).

- 1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.
- 4 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Mukautetun kellotaulun luominen

Voit luoda uuden kellotaulun valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot.

- 1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Pyyhkäise vasemmalle ja valitse **+**.
- 4 Valitse kellotaulun tyyppi.
- 5 Valitse taustan tyyppi.
- 6 Selaa taustavaihtoehtoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä oleva tausta napauttamalla näyttöä.
- 7 Selaa analogisia ja digitaalisia kellotauluja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä oleva kellotaulu napauttamalla näyttöä.
- 8 Valitse kukin mukautettava kenttä ja valitse siinä näytettävät tiedot.
Tämän kellotaulun mukautettavat tietokentät ilmaistaan valkoisella reunuksella.
- 9 Voit mukauttaa aikamerkintöjä pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 10 Selaa aikamerkintöjä pyyhkäisemällä ylös tai alas ja valitse aikamerkintä napauttamalla näyttöä.
- 11 Selaa korostusvärejä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä oleva väri napauttamalla näyttöä.
- 12 Valitse **A**.
Kello asettaa uuden kellotaulun aktiiviseksi.

Kellotaulun muokkaaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tyyliä ja tietokenttiä.

HUOMAUTUS: joitakin kellotauluja ei voi muokata.

- 1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.
- 4 Voit muokata kellotaulua valitsemalla .
- 5 Valitse muokattava vaihtoehto.
- 6 Voit selata asetuksia pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 7 Valitse haluamasi asetus valitsemalla **A**.
- 8 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti (*Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 26*). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

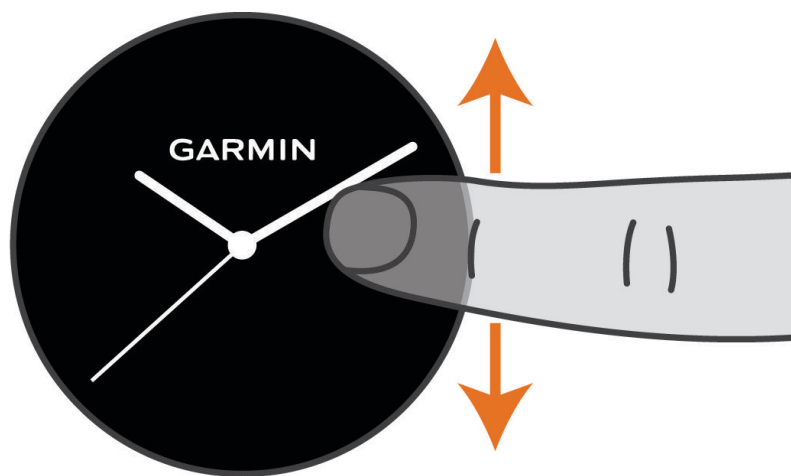
Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 26). Jotkin vilkaisut ovat toisiinsa liittyvien mittausten ryhmiä, kuten terveys ja suorituksen teho.

Nimi	Kuvaus
Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen , sivu 31).
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (Body Battery™ , sivu 26).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kameran hallinta	Voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti pariliitettynä yhteensopivaan Varia™ etuvalo- tai takavalokameraan (Varia™ kameran säädinten käyttäminen , sivu 31).
Haasteet	Näyttää nykyisen sijoituksesi sijoitustaulukossa, jos osallistut Garmin Connect™ haasteeseen.
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin® valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluuhisi sekä kilpailupäivääsi.
Health Snapshot™	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot (Health Snapshot™ , sivu 18).
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi (Historian käyttäminen , sivu 41).
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (Sykevaihtelun tila , sivu 27).
Nesteytys	Voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti (Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen , sivu 64).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
Jetlag-opastus	Näyttää sisäisen kellon matkustaessasi ja antaa ohjeita, joiden avulla voit mukautua määränpään aikavyöhykkeen aikaan (Jetlag-opastuksen käyttäminen , sivu 31).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viime golf	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Viimeisin matka	
Viime juoksu	
Viimeisin voima	
Viime uinti	
Viime työntö	
Valot	Voit käyttää pyöränvalojen hallintaa, kun olet pariliittänyt Varia valon Venu® 3 series kelloon.
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger™ sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta (Garmin Messenger™ sovellus , sivu 64).
Musiikki	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen.
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (Bluetooth® ilmoitusten ottaminen käyttöön , sivu 60).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen , sivu 47). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Työnnöt	Seuraa pyörätuolillassa päivittäistä pyörätuolin työntöjen määrää, työntötavoitetta ja edellisten päivien tietoja (Pyörätuolitila , sivu 55).

Nimi	Kuvaus
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihtelutiedot. Lisäksi voit tarkastella mahdollisia hengittelysi vaihteluja yön aikana (<i>Unen seuranta, sivu 37</i>).
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta.
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.
Naisen terveys	Näyttää nykyisen kiertosi tai raskautesi seurannan tilan. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Vilkaisujen tarkasteleminen

- Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.



Kello selaa vilkaisuja.

- Voit näyttää lisätiedot valitsemalla vilkaisun.
- Voit näyttää vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot pitämällä **B** painettuna.

Vilkaisusilmukan mukauttaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.

Kello selaa vilkaisuja.

- 2 Valitse .

- 3 Valitse vilkaisu.

- 4 Valitse vaihtoehto:

- Poista vilkaisu silmukasta valitsemalla **X**.
- Siirrä vilkaisua silmukassa koskettamalla  -kohtaa pitkään ja vetämällä vilkaisu haluamaasi kohtaan näytössä.

- 5 Lisää vilkaisu tarvittaessa vilkaisusilmukkaan valitsemalla **+**.

Body Battery™

Kello analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja korkea taso 76–100.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect™ tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja (*Vinkkejä tietojen Body Battery™ parantamiseen, sivu 27*).

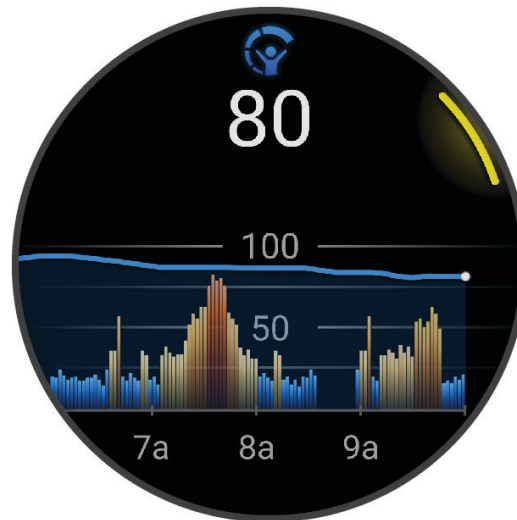
Body Battery™ vilkaisun tarkasteleminen

Body Battery vilkaisussa näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

- 1 Tarkastele Body Battery vilkaisua pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 26*).

- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää kaavion viimeisimmistä Body Battery tiedoistasi.



- 3 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso.

- 4 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit katsoa Body Battery tasoosi vaikuttavien tekijöiden luettelon.

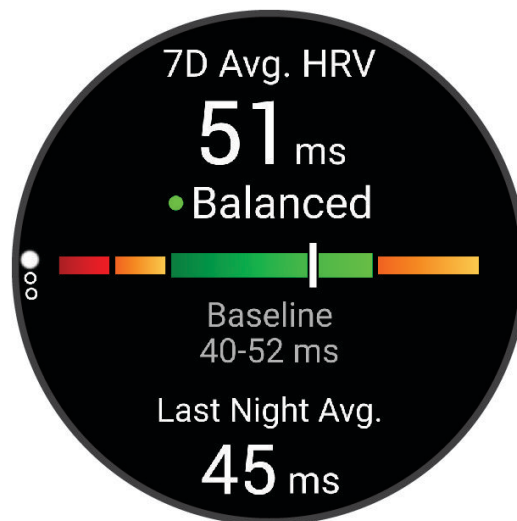
katso lisätiedot valitsemalla kukin tekijä.

Vinkkejä tietojen Body Battery™ parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Sykevaihtelun tila

Kello analysoi rannesykemittauksen lukemia nukkuessasi ja määrittää sykevaihtelusi. Harjoittelu, liikunta, uni, ravinto ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat sykevaihteluun. Sykevaihtelun arvot voivat vaihdella paljonkin sukupuolen, iän ja kuntotason mukaan. Tasapainoinen sykevaihtelun tila voi ilmaista hyvää terveydentilaa, kuten hyvää harjoittelun ja palautumisen tasapainoa, sydämen ja verisuoniston kuntoa ja stressinkestävyyttä. Epätasapainoinen tai heikko tila saattaa ilmaista esimerkiksi väsymystä, tavallista suurempaa palautumisen tarvetta tai kovaa stressiä. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi. Sykevaihtelun tilan näyttämiseen tarvitaan kolmen viikon unitiedot.



Värialue	Tila	Kuvaus
Vihreä	Tasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi on perusalueellasi.
Oranssi	Epätasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi ylittää tai alittaa perusalueesi.
Punainen	Pieni	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi alittaa perusalueesi selvästi.
Ei väriä	Heikko Ei tilaa	Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi. Ei tilaa tarkoittaa, että tiedot eivät riitä seitsemän päivän keskiarvon laskemiseen.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect™ tilin kanssa voit tarkastella nykyistä sykevaihtelun tilaa ja trendejä ja saada hyödyllistä palautetta.

Stressitasovilkaisun käyttäminen

Stressitasovilkaisu näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi keskiyöstä lähtien. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan.

- Kun istut tai olet toimettomana, voit avata stressitasovilkaisun pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
VIHJE: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut usean minuutin ajan tekemättä mitään.
- Napauttamalla vilkaisua voit näyttää kaavion stressitasostasi keskiyöstä lähtien.
Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
- Aloita hengitysharjoitus pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla ✓.

Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin® laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Palautumisajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 55](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 45](#)).

- Aloita juoksusuoritus.
- Valitse juoksun jälkeen ✓.
- Pyyhkäisemällä ylös voit katsoa suorituksen yhteenvedon ja palautumisajan.
Palautumisen enimmäisaika on 4 päivää.

Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittaus tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusykkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jähdytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveyden merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

VIHJE: saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi.

HUOMAUTUS: palautumissykettä ei lasketa rauhallisissa suorituksissa, kuten joogassa.

Naisen terveys

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierron seuranta on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviättä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä ([Kuukautiskierron seuranta kirjaaminen, sivu 29](#)). Ominaisuuden lisätiedot ja asetukset ovat Garmin Connect™ sovelluksen Terveystilastot-asetuksissa. Naisen terveyden seurantasovelluksen voi asentaa Connect IQ™ sovelluksesta ([Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen, sivu 64](#)).

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron seuranta kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata kuukautiskierron seuranta Venu® 3 series kellosta, sinun on määritettävä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect™ sovelluksessa ja asennettava naisen terveyden seurantasovellus Connect IQ™ sovelluksesta ([Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen, sivu 64](#)).

- 1 Näytä naisen terveyden seurantavilkaisu pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse **+**.
- 4 Jos tänään on kuukautisten päivä, valitse **Kuukautisten päivä** > ✓.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Arvioi vuoto niukasta runsaaseen valitsemalla **Virtaus**.
 - Kirjaa fyysisiä oireita, kuten akne, selkävaikeus ja väsymys, valitsemalla **Oireet**.
 - Kirjaa mielialasi valitsemalla **Mieliala**.
 - Kirjaa vuoto valitsemalla **Vuoto**.
 - Määritä nykyinen päivä ovulointipäiväksi valitsemalla **Ovulointipäivä**.
 - Kirjaa seksuaalista toimintaa valitsemalla **Seksuaalinen toiminta**.
 - Arvioi sukupuoliviättäsi (pieni tai suuri) valitsemalla **Sukupuoliviatti**.
 - Määritä nykyinen päivä kuukautisten päiväksi valitsemalla **Kuukautisten päivä**.

Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskautietojen kirjaaminen, sivu 29](#)). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect™ sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskautietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun on määritettävä raskauden seuranta Garmin Connect™ sovelluksessa ja asennettava naisen terveyden seurantasovellus Connect IQ™ sovelluksesta ([Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen, sivu 64](#)).

- 1 Näytä naisen terveyden seurantavilkaisu pyyhkäisemällä.



- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Oireet** voit kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita ja mielialoja.
 - Valitsemalla **Verensokeri** voit kirjata verensokeritasosi ennen ja jälkeen aterioiden ja ennen nukkumaanmenoa.
 - Valitsemalla **Liike** voit kirjata vauvan liikkeitä sekuntikellon tai ajastimen avulla.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Nesteytyksen seuranta

Voit seurata päivittäistä nesteytystilasi, ottaa tavoitteet ja hälytykset käyttöön ja syöttää useimmin käyttämäsi astiakoot. Jos otat automaattiset tavoitteet käyttöön, tavoitteesi kasvaa niinä päivinä, joina tallennat jonkin suorituksen. Harjoituksen aikainen hikoilu poistaa nestettä, joten tarvitset enemmän nesteytystä.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Connect IQ™ sovelluksessa.

Nesteytyksen seurantavilkaisun käyttäminen

Nesteytyksen seurantavilkaisu näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

- 1 Tarkastele nesteytysvilkaista pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Lisää nesteensaantiasi valitsemalla vilkaistu.



- 3 Valitse **+** kutakin nauttimaasi nesteannosta (1 kupillinen, 8 unssia tai 250 ml) kohti.
- 4 Valitse astia, jonka tilavuuden mukaan haluat lisätä nesteytystäsi.
- 5 Voit mukauttaa vilkaista pitämällä **B** painettuna.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat muuttaa mittayksiköitä, valitse **Yksikkö**.
 - Jos haluat ottaa käyttöön dynaamisia päivätavoitteita, jotka kasvavat suorituksen tallentamisen myötä, valitse **Automaattinen tavoitteen kasvu**.

- Jos haluat ottaa käyttöön nesteytysmuistutukset, valitse **Hälytykset**.
- Jos haluat mukauttaa astian kokoa, valitse **Astiat**, valitse haluamasi astia ja mittayksikkö sekä anna astian koko.

Sääsijainnin päivittäminen

- 1 Avaa säävilkaisu pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen säätilan sijainnissasi.
- 3 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Sääasetukset > Päivitä nykyinen sijainti**.
- 5 Odota, kun kello etsii satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 76*).

Lämpötilan ja paineen mittayksiköiden vaihtaminen

- 1 Avaa säävilkaisu pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen säätilan sijainnissasi.
- 3 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Sääasetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa lämpötilan mittayksikön valitsemalla **Lämpötila**.
 - Voit vaihtaa paineen mittayksikön valitsemalla **Paine**.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan lisäaikavyöhykkeillä vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisussa.

HUOMAUTUS: vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä manuaalisesti vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 26*).

- 1 Näytä vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisu pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Lisää aikavyöhyke valitsemalla vilkaisu.
- 3 Valitse **Lisää vyöhyke**.
- 4 Valitse alue.
- 5 Valitse **A**.
- 6 Valitse aikavyöhyke.

Jetlag-opastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää Jetlag-vilkaisua, sinun on suunniteltava matka Garmin Connect™ sovelluksessa (*Matkan suunnitteleminen Garmin Connect™ sovelluksessa, sivu 31*).

Jetlag-vilkaisusta näet matkustaessasi, miten sisäinen kellosi vertautuu paikalliseen aikaan, ja saat ohjeita jetlagin vaikutusten vähentämiseen.

- 1 Näytä **Jetlag**-vilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
- 2 Painamalla **A**-painiketta näet sisäisen kellosi suhteessa paikalliseen aikaan ja jetlagisi kokonaistason.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit katsoa ilmoituksen nykyisestä jetlag-tasostasi painamalla **A**-painiketta.
 - Voit katsoa aikajanalla suositeltavia toimia jetlag-oireiden lieventämiseen pyyhkäisemällä ylöspäin.

Matkan suunnitteleminen Garmin Connect™ sovelluksessa

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn. > Jetlag-opastus > Lisää matkan tiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Varia™ kameran säädinten käyttäminen

HUOMAUTUS

Joillakin lainkäyttöalueilla videon, äänen tai valokuvien tallentaminen on säädeltyä tai kiellettyä, tai kaikkien osapuolten on oltava tietoisia tallennuksesta ja heiltä on saatava siihen lupa. Vastaat siitä, että noudatat kaikkia lakeja, säädöksiä ja muita mahdollisia rajoituksia alueilla, joilla aiot käyttää laitetta.

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 51*).

- 1 Lisää **Valot**-vilkaisu kelloon (*Vilkaisut, sivu 24*).

Kun kello havaitsee Varia kameran, vilkaisun otsikoksi vaihtuu KAMERAN HALLINTA.

2 Valitse **Valot**-vilkaisussa vaihtoehto:

- vaihda tallennustilaa valitsemalla 
- ota valokuva valitsemalla 
- tallenna leike valitsemalla 

Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 33*).

Paina missä tahansa näytössä  pitkään.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (<i>Avun pyytäminen, sivu 67</i>).
	Akunsäästö	Valitsemalla voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästön (<i>Akunhallinnan asetukset, sivu 70</i>).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (<i>Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69</i>).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettyyn laitteeseen (<i>Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille, sivu 44</i>).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth® alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Venu® 3 series kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta. Valitsemalla tämän voit navigoida kadonneen puhelimen luo GPS-suorituksen aikana (<i>GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen, sivu 61</i>).
	Lukitse näyttö	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Puhelinyhteys	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Punatila	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Lepotila	Valitsemalla voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila, asettaa torkkuajastimen ja seurata torkkuja manuaalisesti.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Aikasynkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Volyyymi	Valitsemalla tämän voit avata kellon äänenvoimakkuuden säädön.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säätimet](#), sivu 32).

- 1 Paina **A** -painiketta pitkään.
Säädinvalikko avautuu.
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa koskettamalla  -painiketta pitkään ja vetämällä pikavalinnan haluamaasi kohtaan näytössä.
 - Valitse **X**, jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **+**.

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Painamalla -painiketta voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen](#), sivu 33).

Aamuraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: voit muuttaa näitä asetuksia kellossa tai Garmin Connect™ tililläsi.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
 - Mukauta näyttönimeäsi valitsemalla **Nimesi**.

Pikavalinnan määrittäminen

Voit määrittää pikavalinnan jollekin suosikkisovellukselle, -vilkaisulle tai -säätimelle, kuten Garmin Pay™ lompakolle tai musiikin hallinnalle.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **Asetukset > Oikotie**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai pyyhkäisyyle.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse pikavalinta.
 - Voit poistaa painikkeen tai pyyhkäisytoiminnon käytöstä valitsemalla **Poista käytöstä**.

Garmin Pay™

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevissa paikoissa käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotti- tai maksukortteja.

Garmin Pay™ lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Garmin Pay > Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti. Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Sovellukset > Lompakko**.
- 3 Anna nelinumeroinen salasana.

HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect™ sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay™ lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
- 6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Kortin lisääminen Garmin Pay™ lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin Pay > : > Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Garmin Pay™ korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**. Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Venu® 3 series kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay™ salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava Venu® 3 series kellon Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin Pay > Vaihda salasana**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Venu 3 series kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

Harjoittelu

Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect™ tililläsi useaa Garmin® laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset**.

Ensisijainen harjoittelulaite: määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

Garmin laitteita, joissa ei ole harjoittelun tila -ominaisuutta, ei voi määrittää Ensisijainen harjoittelulaite, mutta niillä voi silti tallentaa harjoittelutietoja.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystmittausten, kuten askelten ja unen, päättietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

VIHJE: jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.

Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin® laitteista Venu® 3 series kelloosi Garmin Connect™ tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Venu 3 series kellossasi.

Synkronoi Venu 3 series kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa ([Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 36](#)).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Venu 3 series kellossasi.

Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kiivetyn kerrokset, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

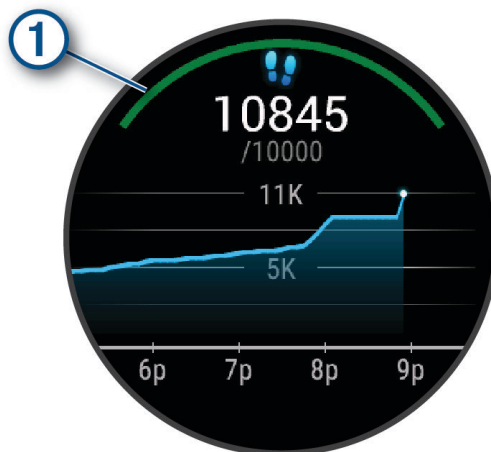
Päivän askeleet näkyvät askelviikaisussa. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Kun pyörätuolitila on käytössä, kello tallentaa erilaisia tilastoja, kuten työntöjä askelten sijasta ([Pyörätuolitila, sivu 55](#)).

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Automaattinen tavoite

Kello luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi ①. Lisäksi kello luo päivittäin kiivettyjen kerrosten tavoitteen.



Kun pyörätuolitila on käytössä, kello seuraa työntöjä askelten sijasta ja luo päivittäisen työntötavoitteen ([Pyörätuolitila, sivu 55](#)).

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää omia tavoitteita Garmin Connect™ tililläsi.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimetttömyyden jälkeen. Lisäksi kello värisee, jos värinä on käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 69](#)).

Voit nollata liikkumishälytyksen kävelemällä vähän (vähintään parin minuutin ajan).

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikkumishäl.** > Käytössä.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect™ sovelluksessa tai kellon asetuksista. Unetilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella ([Vilkaisu, sivu 24](#)). Torkut lisätään unetilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unetilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 61](#)).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect™ tilillesi ([Garmin Connect™, sivu 62](#)).
Voit tarkastella unetilastoja Garmin Connect tililläsi.
Venu® 3 series kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi ([Vilkaisu, sivu 24](#)).

Hengittelyn vaihtelut

MUISTUTUS

Venu® 3 series laite ei ole lääkinnällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Venu 3 series laitteen optisessa sykeanturissa on pulssioksimetriominaisuus, joka voi mitata hengittelysi vaihteluja yön aikana. Hengittelyn vaihtelutiedot lisäävät tietoisuuttasi nukkumisympäristöstäsi ja yleisestä hyvinvoinnista. Ajoittaiset tai tiheät hengittelyn vaihtelut saattavat liittyä elämäntyyliisi tai nukkumisympäristösi. Jos olet huolestunut hengittelysi vaihtelun määrästä, keskustele lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

hengittelyn vaihtelujen tunnistaminen edellyttää, että unen seuranta pulssioksimetrin avulla on käytössä ([Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen, sivu 47](#)).

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipisteilmaisissa.

vilkausu on ehkä lisättävä vilkausluetteloon ([Vilkaisuilmukan mukauttaminen, sivu 26](#)).

Garmin Connect™ tilillä voit tarkastella hengittelyn vaihtelun lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnan parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Venu® 3 series kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

Move IQ®

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötössä.

Move IQ toiminto aloittaa ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen automaattisesti käyttäen aikakynnyksiä, jotka olet määrittänyt Garmin Connect™ sovelluksessa tai kellon suoritusasetuksissa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluettelosi.

Itsearviointin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana. Voit tarkastella itsearviointitietojasi Garmin Connect™ tililläsi.

1 Valitse **A**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse **^** > **Asetukset** > **Itsearviointi**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit tehdä itsearviointin vain harjoitusten jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
- Voit tehdä itsearviointin joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina **B**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset** > **Aktiivisuuden seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Automaattinen suoritusten aloitus: kello voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että kävelet tai juokset. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Tehominuutit: voit määrittää sykealueen kohtalaisen tehon tehominuuteille ja nopeamman sykkeen alueen suuren tehon tehominuuteille. Voit myös käyttää oletusalgoritmia valitsemalla Automaattinen.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

Kun poistat aktiivisuuden seurannan käytöstä, askelia, kiipeämiäsi kerroksia, tehominuutteja, unitilastoja ja Move IQ tapahtumia ei tallenneta.

1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset** > **Aktiivisuuden seuranta** > **Tila** > **Ei käytössä**.

Harjoitukset

Kello voi ohjata sinua monivaiheisissa harjoituksissa, joissa on tavoitteet kullekin harjoitusvaiheelle, kuten matka, aika, toistot tai muita tekijöitä. Kellossa on useita esiladattuja harjoituksia eri suorituksille, kuten voimaharjoittelulle, kardioharjoittelulle, juoksulle ja pyöräilylle. Voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect™ sovelluksella ja siirtää ne kelloosi.

Jos kello on pyörätuoltilassa, kello sisältää harjoituksia mm. työntösuorituksia ja käsipyöräilyä varten (*Käyttäjäprofiili, sivu 55*).

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi (*Suoritus- ja sovellusluetteloiden mukauttaminen, sivu 20*).

Voit tarkastella myös harjoitushistoriaasi.

Sovelluksessa: voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia tai valita valmiita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää ne kelloosi (*Garmin Connect™ harjoituksen seuraaminen, sivu 39*).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

1 Valitse **A**.

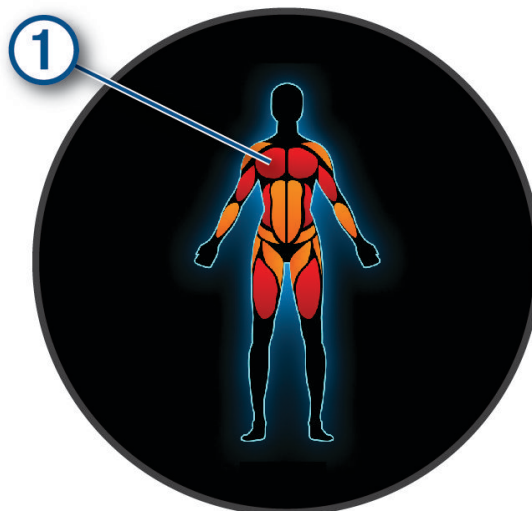
2 Valitse suoritus.

3 Valitse **^** > **Harjoitukset**.

4 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

VIHJE: jos lihaskartta **1** on käytettävissä, napauttamalla sitä voit näyttää lihasryhmät, joihin harjoitus kohdistuu.



5 Näytä harjoituksen vaiheet (valinnainen) pyyhkäisemällä ylöspäin.

6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.

Kun olet aloittanut harjoituksen, kello näyttää kaikki harjoituksen vaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Voima-, jooga- tai pilatesharjoitusta tehtäessä näyttöön tulee ohjeanimaatio.

Garmin Connect™ harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect™*, sivu 62).

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse •••.
- Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.

2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset**.

3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.

4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Sivuston Garmin Connect™ harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin (*Garmin Connect™*, sivu 62) ja sinun on pariliitettävä Venu® 3 series kello yhteensopivaan puhelimeen.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.

2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Garmin Coach -ohjelmat**.

3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.

4 Seuraa näytön ohjeita.

5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin® valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutamaan kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluuihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään Venu® 3 series kellon vilkaisusilmukkaan.

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun lähetät harjoitusohjelman kelloon, Garmin® valmentajavilkaisu ilmestyy vilkaisusilmukkaan.

1 Näytä Garmin valmentajavilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulua.

2 Valitse vilkaisu.

Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, kello näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.

3 Valitse harjoitus.

- 4 Katso harjoitusvaiheet valitsemalla **Näytä** ja pyyhkäise oikealle, kun olet lopettanut vaiheiden tarkastelemisen (valinnainen).
- 5 Valitse **Tee harjoitus**.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoituskalenteriisi ajoitettuja harjoituksia ja aloittaa harjoituksen.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoituskalenteri**.
Ajoitetut harjoituksesi tulevat näkyviin päivämäärän mukaan lajiteltuina.
- 5 Valitse harjoitus.
- 6 Katso harjoituksen vaiheet vierittämällä.
- 7 Käynnistä harjoitus painamalla **A**.

Terveys- ja hyvinvointiasetukset ja -hälytykset

Paina **B** -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi**.

Syke: katso *Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen*, sivu 44.

Liikkumishäl: ottaa käyttöön Liikkumishäl.-toiminnon (*Liikkumishälytyksen käyttäminen*, sivu 37).

Stressihälytykset: ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery™ tasoasi (*Stressitasovilkaisun käyttäminen*, sivu 28).

Lepohälytykset: ilmoittaa levollisen jakson jälkeen sen vaikutuksen Body Battery tasoosi (*Body Battery™*, sivu 26).

Päivitt yht.veto: ottaa käyttöön päivittäisen Body Battery yhteenvedon, joka näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressisi ja suoritushistoriasi ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi (*Body Battery™ vilkaisun tarkasteleminen*, sivu 27).

Tavoitteet: voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai ottaa ne käyttöön yleisen käytön aikana, kun suoritusta ei ole meneillään. Laite näyttää päivän askeltavoitteen ja viikon tehominuuttien tavoitteen yhteydessä. Lisäksi kello luo päivittäin kiivettyjen kerrosten tavoitteen.

Jetlag: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tiettyjä jetlag-ilmoituksia, kuten vinkkejä siitä, milloin kannattaa ottaa torkut tai hakeutua valoon (*Jetlag-opastuksen käyttäminen*, sivu 31).

Asennonvaihtohälytys: pyörätuolillassa voit asettaa ajastimen muistuttamaan asennon vaihtamisesta tuolissa (*Pyörätuolitila*, sivu 55).

Historia

Kello tallentaa enintään 200 tuntia suoritustietoja. Synkronoimalla tietosi voit tarkastella rajatonta määrää suorituksia sekä aktiivisuus- ja sykeurantatietoja Garmin Connect™ tililläsi (*Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 63*) (*Garmin Connect™ käyttö tietokoneessa, sivu 63*).

Kun kellon muisti on täynnä, kello alkaa korvata vanhimpia tietoja.

Historian käyttäminen

1 Valitse **A**.

2 Valitse **Sovellukset > Historia**.

HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön (*Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 20*).

Kello näyttää kokonaisaktiivisuusaikasi tunteina.

3 Valitse **...** ja valitse vaihtoehto.

- Voit näyttää aiemman suorituksen pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Voit näyttää lisätietoja kustakin suorituksesta valitsemalla suorituksen ja pyyhkäisemällä ylöspäin.

4 Paina **B** -painiketta pitkään ja valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kaavionäkymä** voit määrittää historiakaaviossa näkyvien tietojen alueen.
- Valitsemalla **Ennätykset** voit näyttää oman ennätyksesi tietyssä lajissa.
- Valitsemalla **Yhteensä** voit näyttää viikon ja kuukauden kokonaismäärät tietyssä lajissa.
- Valitsemalla **Asetukset** voit poistaa suorituksia tai nollata kokonaismäärät.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

Ennen kuin voit tarkastella sykealueetietoja, sinun on käytettävä suorituksen aikana sykemittausta ja tallennettava suoritus.

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

1 Valitse **A**.

2 Valitse **Sovellukset > Historia**.

HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön (*Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 20*).

3 Valitse **...**.

4 Pyyhkäise ylöspäin ja valitse suoritus.

5 Katso sykealueetiedot pyyhkäisemällä ylöspäin.

Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, kello näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat, keskeisten liikkeiden voimasuorituksen suurimman painon sekä pisimmän juoksun tai pyöräilyn. Pyörätuolisuurituksissa omat ennätykset sisältävät työnnöt, käsipyöräilyn ja tavoiteputket.

HUOMAUTUS: pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan tehon (edellyttää tehomittaria).

Omien ennätysten tarkasteleminen

1 Valitse **A**.

2 Valitse **Sovellukset > Historia**.

HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön (*Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 20*).

3 Pidä **B** painettuna.

4 Valitse **Ennätykset**.

5 Valitse laji.

Omien ennätysten tyhjentäminen

1 Valitse **A**.

2 Valitse **Sovellukset > Historia**.

HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön (*Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 20*).

- 3 Pidä **B** painettuna.
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse ennätys ja valitse **Tyhjennä ennätys**.
 - Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset**.
- 7 Valitse **✓**.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Sovellukset > Historia**.

HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön (*Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 20*).
- 3 Pidä **B** painettuna.
- 4 Valitse **Yhteensä**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse **Viikoittain** tai **Kuukausittain**.

Historiatietojen poistaminen

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Sovellukset > Historia**.

HUOMAUTUS: sovellus tarvitsee ehkä lisätä aloitusnäyttöön (*Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 20*).
- 3 Pidä **B** painettuna.
- 4 Valitse **Asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
 - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.
- 6 Valitse **✓**.

Sykeominaisuudet

Venu® 3 series kellossa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella syketietoja sykevilkaisussa. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevöön tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevöön tietoa.

Rannesykemittari

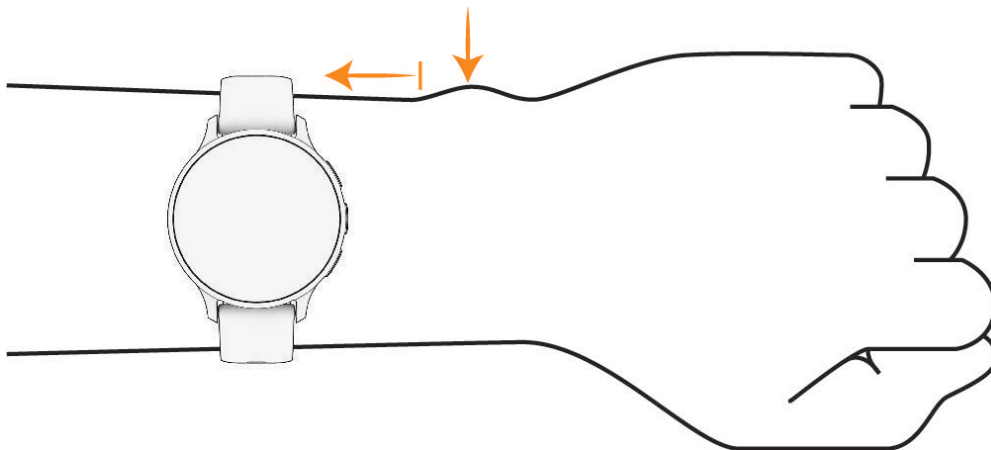
Kellon käyttäminen

⚠️ MUISTUTUS

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Kello ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä](#), sivu 43.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä](#), sivu 47.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes ❤️ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
- Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

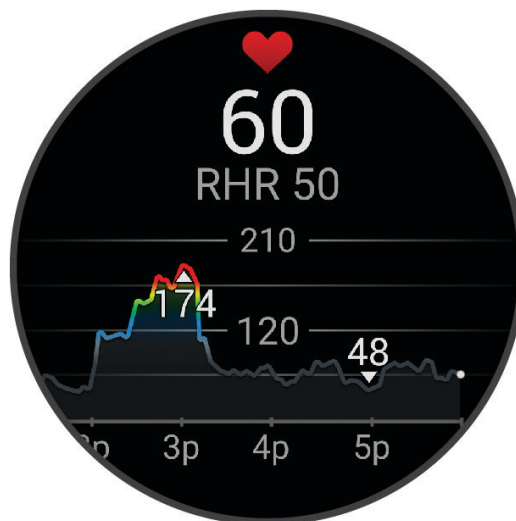
Sykevilkaisun tarkasteleminen

Sykevilkaisu näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa. Lisätietoja sykkeen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

- 1 Näytä sykevilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.

HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 26).

- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja viimeisimpien 4 tunnin sykekäyrän.



- 3 Napauta kaaviota ja panoroi sitä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 4 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit näyttää keskileposykkeesi 7 viime päivän ajalta.

Rannesykemittarin asetukset

Paina **B** pitkään ja valitse **Asetukset > Kellon anturit > Rannesyke**.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin. Oletusarvo on Automaattinen, joka käyttää automaattisesti rannesykemittaria, ellet pariliitä ulkoista sykemittaria.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrian turin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetrivilkaisusta.

Lähetä syke: voit alkaa lähettää syketietoja pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille, sivu 44*).

Lähteen vaihto: sallii kellon valita parhaan syketietojen lähteen, kun käytät kelloa ja ulkoista sykemittaria. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Uinnin aikana: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin uintisuoritusten aikana.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

⚠ MUISTUTUS

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, vähintään kymmenen minuutin toimitusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnsarvon alapuolelle Garmin Connect™ sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvaivoista aina lääkäriltä.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Syke**.
- 3 Ota hälytys käyttöön valitsemalla **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Valitse sykkeen kynnsarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja kello värisee aina, kun ylität tai alitat mukautetun arvon.

Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille

Voit lähettää syketietoja kellosta ja tarkastella niitä pariliitettyissä laitteissa. Syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

VIHJE: mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 20*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi.

- 1 Valitse **B**.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Rannesyke > Lähetä syke**.
- 3 Valitse **A**.
Kello alkaa lähettää syketietoja.
- 4 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

- 5 Lopeta syketietojen lähetyksen painamalla **A**.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-oletusasetus on Automaattinen. Kello käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei kelloon ole liitetty sykevyötä. Sykevyön tiedot ovat käytettävissä vain suorituksen aikana.

Jos poistat rannesykemittarin käytöstä, myös maksimaalisen hapenottokyvyn arviointi, unen seuranta, tehominuutit, koko päivän stressitoiminto ja rannepulssioksimetrin anturi poistuvat samalla käytöstä.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteessa olevan Garmin Pay™ maksujen tunnistustoiminnon, ja sinun on annettava salasana aina ennen maksamista (*Garmin Pay™*, sivu 33).

- 1 Paina **B** pitkään.

- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Rannesyke > Tila > Ei käytössä**.

Jotkin anturin valot saattavat välähtää, kun rannesykemittari on poistettu käytöstä.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohtiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu ja pyöräily) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai Garmin Connect™ tililläsi.

- 1 Pidä **B** painettuna.

- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke**.

- 3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.

- 4 Valitse **✓**.

- 5 Valitse **Leposyke**.

- 6 Valitse vaihtoehto:

- käytä kellon antamaa keskileposykettä valitsemalla **Käytä keskiarv**
- määritä mukautettu leposyke valitsemalla **Aseta mukautettu**.

- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

- 8 Valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).

- 9 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoa näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta*, sivu 45-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus

Alue	% maksimisyk- keestä	Rasituksen tuntu	Edut
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskyykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Venu® 3 series laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona, kuvauksena ja tasona värillisessä mittarissa. Garmin Connect™ tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, esimerkiksi sitä, miten se on suhteessa ikääsi ja sukupuoleesi.

maksimaalinen hapenottokyky ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuoltillassa.



Violetti	Ylivertainen
Sininen	Erinomainen
Vihreä	Hyvä
Oranssi	Kohtalainen
Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 80](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 51](#)).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 55](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 45](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen.

1 Paina **B** pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > VO2max**.

Jos olet jo tallentanut ripeän kävely- tai juoksusuorituksen ulkona, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio saattaa tulla näyttöön. Kello näyttää päivän, jolloin maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivitettiin viimeksi. Kello päivittää maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi aina, kun teet ulkona ajoitetun vähintään 15 minuutin kävely- tai juoksusuorituksen. Voit käynnistää maksimaalisen hapenottokyvyn testin manuaalisesti, jotta saat päivitetyn arvion.

- 3 Aloita maksimaalisen hapenottokyvyn testi napauttamalla näyttöä.
- 4 Mittaa maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi seuraamalla näytön ohjeita.
- 5 Kävele tai juokse kohtalaisella tai kovalla teholla vähintään 70 prosentissa maksimisykkeestäsi.
Testin jälkeen maksimaalisen hapenottokykyäsi arvio ilmestyy näyttöön.

Kuntoiän tarkasteleminen

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu muihin sukupuolesi edustajiin. Kello laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Index™ vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikään.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 55).

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Kuntoikä**.

Pulssioksimetri

Venu® 3 series kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatiotiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Kello määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO₂-prosenttina. Garmin Connect™ tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta ([Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen](#), sivu 47). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun. Pulssioksimetrin mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierröstäsi, liikkeistäsi ja kellon sijainnista ranteessa.

HUOMAUTUS: pulssioksimetrivilkaisu tarvitsee ehkä lisätä manuaalisesti vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 26).

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata pulssioksimetrivilkaisun pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Aloita mittaus valitsemalla vilkaisu.
- 3 Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- 4 Pysy paikallasi.
Kello näyttää happisaturaatiosi prosentteina sekä pulssioksimetrin lukemat ja sykearvot viimeisten 24 tunnin ajalta kaaviona.

Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Pulssioksimetri > Jäljitystila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimettomana, valitse **Koko päivä**.
HUOMAUTUS: pulssioksimetriseurannan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.
 - Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.
HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO₂-lukemia.
 - Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Tarvittaessa**.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

Jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Pysy paikallasi, kun kello mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta miellyttävältä.
- Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- Käytä silikonin- tai nailonhihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa optista anturia.

- Huuhtele kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Navigointi

Kellon GPS-navigointitoimintojen avulla voit tallentaa sijainteja, navigoida sijainteihin ja etsiä reitin kotiin.

Sijainnin tallentaminen

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

Sijainti on piste, joka tallennetaan kelloon. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, voit merkitä sijainteja tässä.

- 1 Mene paikkaan, jonka haluat merkitä.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse **Navigoi > Tallenna sijainti**.

VIHJE: voit merkitä sijainnin nopeasti valitsemalla sovellusvalikosta  ([Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen, sivu 20](#)).

Kun kello on hakenut GPS-signaalit, sijaintitiedot tulevat näyttöön.

- 4 Valitse .
- 5 Valitse kuvake.

Sijainnin poistaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti.
- 4 Valitse **Poista > **.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti ja **Mene**.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- 5 Näytä kompassitietonäyttö pyyhkäisemällä ylöspäin.
kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.
- 6 Liiku eteenpäin.

VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla näytön yläreunan siirtymissuuntaan.

Navigoiminen takaisin alkuun

Ennen kuin voit navigoida takaisin alkuun, sinun on etsittävä satelliitteja, käynnistettävä ajanotto ja aloitettava suoritus.

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa suorituksen vaiheessa. Jos esimerkiksi juokset itsellesi vieraassa kaupungissa etkä ole varma, miten pääset takaisin polun päähän tai hotelliin, voit navigoida takaisin lähtöpisteeseen. Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Palaa alkuun**.
Kompassi tulee näyttöön.
- 3 Liiku eteenpäin.
Kompassin nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla kellon navigointisuuntaan.

Navigoinnin lopettaminen

- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja jatkaa suoritusta, paina  pitkään ja valitse **Lopeta navigointi**.
- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja tallentaa suorituksen, valitse  ja .

Kompassi

Kellossa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen.

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat magneettikenttiin, kuten ajoneuvot, rakennukset ja jännitelinjat, jotta suuntima olisi mahdollisimman tarkka.

Kellosi on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvona automaattista kalibroitua. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Kompassi > Aloita kalibrointi**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+® tai Bluetooth® tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 51](#)). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 21](#)). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin® anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa buy.garmin.com.

Anturin tyyppi	Kuvaus
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach® CT10 golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Syke	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston sykemittaria.
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Kuulokkeet	Bluetooth kuulokkeilla voit kuunnella Venu® 3 series kelloosi ladattua musiikkia (Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 57).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja. Varia etuvalokameralla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 31).
Tietokone	Kun pelaat videopelejä tietokoneella, näet reaaliaikaiset tulokset laitteessa (Garmin GameOn™ soveluksen käyttäminen, sivu 10).
Teho	Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (Hälytyksen määrittäminen, sivu 22).
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkakameran takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 31).
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää kelloa sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana.
Nopeus/poljin-nopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (Nopeusanturin kalibroiminen, sivu 53). Voit kiinnittää nopeus- tai poljinnopeusantureita myös pyörätuoliin ja tarkastella tietoja suorituksen aikana. Kun anturi on kiinnitetty, kello luo ja tallentaa suorituksen Garmin Connect™ tilillesi aina, kun työnät pyörätuoliasi.
tempe	Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+® tai Bluetooth® tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa www.garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Aseta sykemittari paikalleen, asenna anturi tai herätä anturi painamalla painiketta.

HUOMAUTUS: katso pariliitostiedot langattoman anturin käyttöoppaasta.

- 2 Tuo kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 3 Paina  pitkään.

- 4 Valitse **Asetukset > Lisävarusteet > Lisää uusi**.

- 5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila vaihtuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietönäyttöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietönäyttöjen mukauttaminen, sivu 21](#)).

Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM-Fit™ ja HRM-Pro™ malliston lisävarusteet käyttävät juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Venu® 3 series kellossa, joka on yhdistetty ANT+® tekniikalla. Niitä voi tarkastella myös yhteensopivissa kolmansien osapuolten harjoitussovelluksissa Bluetooth® yhteyden kautta.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. Sykeliävaruste kalibroituu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Venu 3 series kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 52](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykeliävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 10](#)).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Venu® 3 series kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 74](#)).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta tai yhdistettyä HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaattisesti**.
- Jos olet aiemmin yhdistänyt yhteensopivan jalka-anturin ANT+® tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 10](#)).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 10](#)).

Juoksuteho

Garmin® juoksuteho lasketaan mitattujen juoksun dynamiikkatietojen, käyttäjän massan, ympäristötietojen ja muiden anturitietojen avulla. Tehomittaus arvioi watteina, miten paljon voimaa juoksija kohdistaa tienpintaan. Ponnistelun mittaaminen juoksutehon avulla saattaa sopia joillekin juoksijoille paremmin kuin pelkän tahdin tai sykkeen käyttäminen. Juoksuteho saattaa ilmaista ponnistelutason paremmin kuin syke, ja se voi huomioida ylä- ja alamäet sekä tuulen, joita tahtimittaus ei tee.

Juoksutehoa voi mitata kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi ([Tietokentät, sivu 78](#)). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen ([Suoritushälytykset, sivu 22](#)).

Juoksun tehoalueet ovat samankaltaisia kuin pyöräilyn tehoalueet. Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Alueita voi tarkastella Garmin Connect™ tilillä.

Juoksutehoasetukset

Paina -painiketta, valitse juoksusuoritus ja valitse  > **Asetukset > Juoksuteho**.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Garmin® juoksutehotietojen tallennuksen.

Huomioi tuuli: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tuulitietojen käyttämisen juoksutehon laskennassa.

Tuulitiedot ovat yhdistelmä kellon nopeus-, kulkusuunta- ja ilmanpainemittaritietoja sekä puhelimesta saatavia tuulitietoja.

Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on palautetta juoksutavastasi. Venu® 3 series kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Juoksun dynamiikkatietoja voi tarkastella Garmin Connect™ sovelluksessa.

Metrimitta	Kuvaus
Juoksun askeltiheys	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Pystysuuntainen liikehdintä	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Maakosketuksen kesto	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina. HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ei ole käytettävissä kävelyn aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuhde	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Garmin® on tutkinut monia kaiktasoisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, pystysuuntainen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntainen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue
 Violetti	>95	>183 askelta/min
 Sininen	70–95	174–183 askelta/min
 Vihreä	30–69	164–173 askelta/min
 Oranssi	5–29	153–163 askelta/min
 Punainen	<5	<153 askelta/min

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja kelloon.

- Pariliitä anturi ja kello ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 51](#)).
- Määritä renkaan koko ([Nopeusanturin kalibroiminen, sivu 53](#)).
- Lähde matkaan ([Suorituksen aloittaminen, sivu 8](#)).

Nopeusanturin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida nopeusanturin, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan nopeusanturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 51](#)).

Manuaalinen kalibrointi on valinnainen ja saattaa parantaa tarkkuutta.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Lisävarusteet > Nopeus/poljinnopeus > Renkaan koko**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Automaattinen** voit laskea renkaan koon ja kalibroida nopeusanturin automaattisesti.
 - Voit kalibroida nopeusanturin manuaalisesti valitsemalla **Manuaalinen** ja antamalla renkaan koon ([Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 81](#)).

Harjoittelu tehomittarien avulla

- Osoitteessa buy.garmin.com on luettelo tehomittareista, jotka ovat yhteensopivia Venu® 3 series laitteesi kanssa (kuten Rally™ ja Vector™).
- Lisätietoja on tehomittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta tehoalueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan.
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen ([Hälytyksen määrittäminen, sivu 22](#)).

- Mukauta tehotietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 21*).

Tilannetietoisuus

VAROITUS

Varia™ laite voi parantaa tilannetietoisuutta. Se ei korvaa pyöräilijän tarkkaavaisuutta ja harkintaa. Tarkkaile aina ympäristöäsi ja käytä polkupyörää aina turvallisesti ja harkiten. Sen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Venu® 3 series laitteen kanssa voi käyttää Varia älypyöränvaloja ja takatutkaa (*Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 31*). Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

tempe™

Laite tukee tempe lämpöanturia. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot. Pariliitä tempe anturi laitteeseesi, jotta näet lämpötilatiedot. Katso lisätiedot tempe anturin ohjeista.

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect™ sovelluksessa.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino- ja sykealueasetuksesi ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 45](#)). Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittäyksessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin® suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäyksen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect™ tililläsi.

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

Käyttäjäasetukset: sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät kellon alkumäärittäyksessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Pyörätuolitila

Pyörätuolitila päivittää vilkaisusi, sovelluksesi ja käytettävissäsi olevat suoritukset. Pyörätuolitilassa on esimerkiksi juoksu- ja pyöräilysuoritusten sijasta työntö- ja käsipyöräilysuoritukset sisällä ja ulkona, kuten Työntö - juoksunopeus ja Työntö - kävelynopeus. Kun pyörätuolitila on käytössä, Venu® 3 series kello seuraa liikkeitäsi työntöinä askelten sijasta. Myös kuvakkeet päivittyvät pyörätuolin käyttäjää varten. Kello ei päivitä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota pyörätuolitilassa. Myös tapahtumantunnistus on poissa käytöstä.

Kun otat pyörätuolitilan käyttöön kellossa ensimmäisen kerran, voit määrittää aktiivisuustasosi oikean algoritmin mukaiseksi valitsemalla harjoittelutiheytesi. Kun pyörätuolitila on käytössä, voit pariliittää poljinanturin, jotta saat matka- ja nopeustiedot suorituksista, kuten käsipyöräilystä. Sisäsuorituksissa saat kehoitteen pariliittää nopeusanturin nopeustietoja varten, mutta suorituksen voi tallentaa myös ilman nopeusanturia. Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin® anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa buy.garmin.com.

Voit ottaa pyörätuolitilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä käyttäjäprofiilisi asetuksissa ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 55](#)).

Lisätietoja pyörätuolin fysiologiasta on osoitteessa garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Musiikki

HUOMAUTUS: Venu® 3 series kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

- Kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikki
- Oma äänisisältö
- Puhelimeen tallennettu musiikki

Venu 3 series kelloon voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta. Näin sitä voi kuunnella, kun puhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella kelloon tallennettua äänisisältöä, voit yhdistää Bluetooth® kuulokkeet. Voit kuunnella äänisisältöä myös suoraan kellon kaiuttimesta.

Oman äänisisällön lataaminen

Jotta voit lähettää omaa musiikkia kelloon, asenna tietokoneeseen Garmin Express™ sovellus (garmin.com/express).

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta Venu® 3 series kelloon. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/musicfiles.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse kello ja valitse **Musiikki**.
VIHJE: Windows® tietokoneet: voit valita  ja siirtyä kansioon, jossa äänitiedostot ovat. Apple® tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.
- 3 Valitse **Oma musiikki**- tai **iTunes-kirjasto**-luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla Venu 3 series luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on yhdistettävä palvelu kelloon.

Kelloon on asennettu valmiiksi joitakin kolmannen osapuolen musiikkipalveluja.

Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ™ sovelluksen puhelimeen ([Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen, sivu 64](#)).

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Sovellukset > Connect IQ™ -kauppa**.
- 3 Asenna kolmannen osapuolen musiikkipalvelu näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellon sovellusvalikosta **Musiikki**.
- 5 Valitse musiikkipalvelu.

HUOMAUTUS: jos haluat valita jonkin toisen palvelun, paina **B** -painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut** ja seuraa näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi® verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon, sivu 62](#)).

- 1 Valitse kellon sovellusvalikosta **Musiikki**.
- 2 Pidä **B** painettuna.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu tai lisää musiikkipalvelu Connect IQ™ kaupasta valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**.
- 5 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Paina tarvittaessa **B**, kunnes saat kehoitteen synkronoida palvelun kanssa.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Kello tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun virta on vähissä.

Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.

- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse asennettu kolmannen osapuolen palveluntarjoaja ja katkaise yhteys siihen seuraamalla näytön ohjeita.

Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen

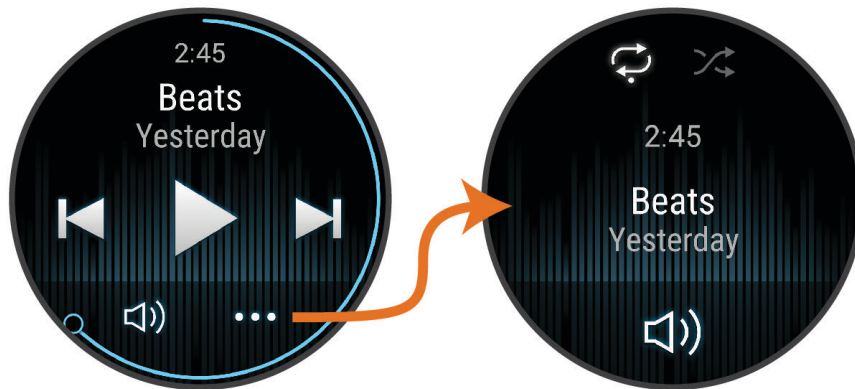
- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän kellosta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Paina **B** pitkään.
- 4 Valitse **Asetukset > Musiikki > Kuulokkeet > Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Valitse kellon sovellusvalikosta **Musiikki**.
- 2 Pidä **B** painettuna.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos kuuntelet musiikkia ensimmäistä kertaa, valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
 - Jos tämä ei ole ensimmäinen musiikinkuuntelukertasi, valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ja valitsemalla vaihtoehdon (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 56*).
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Puhelin**.
- 5 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth® kuulokkeet (*Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 57*).
- 6 Valitse ►.

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: musiikin toiston säädinten ulkoasu voi vaihdella valitun musiikkilähteen mukaan.



...	Valitsemalla tämän voit näyttää lisää musiikin toiston säätimiä.
🔊	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
▶	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
▶	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
◀	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.

	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 59*). Jotkin ominaisuudet ovat käytettävissä myös, kun yhdistät kellon Wi-Fi® verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon, sivu 62*).

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Venu® 3 series kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect™ sovelluksella (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 59*).

- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ™ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 62*)
- Vilkaisut (*Vilkaisut, sivu 24*)
- Säädinvalikon ominaisuudet (*Säätimet, sivu 32*)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 66*)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset (*Bluetooth® ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 60*)

Puhelimen yhdistäminen

Venu® 3 series kello on pariliitettävä määrittystä varten suoraan Garmin Connect™ sovelluksessa ja puhelimen Bluetooth® asetuksista.

- 1 Valitse kellon alkumäärittämisessä ✓, kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.
HUOMAUTUS: jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti painamalla **B**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Järjestelmä > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoitusvilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
- 2 Valitse vilkaisu.
- 3 Voit lukea koko ilmoituksen valitsemalla ilmoituksen.
- 4 Avaa ilmoitusasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit reagoida ilmoitukseen valitsemalla toiminnon, kuten **Ohita** tai **Vastaa**.
Käytettävissä olevat toiminnot riippuvat ilmoituksen tyypistä ja puhelimen käyttöjärjestelmästä. Kun ohitat ilmoituksen puhelimesta tai Venu® 3 series kellossa, se ei näy enää vilkaisussa.
 - Voit palata ilmoitusluetteloon pyyhkäisemällä oikealle.

Vastaaminen mukautetulla tekstiviestillä

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty Android™ puhelimeen Bluetooth® tekniikalla.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen Venu® 3 series kelloon, voit lähettää nopean vastauksen valitsemalla viestin luettelosta. Voit mukauttaa viestejä Garmin Connect™ sovelluksessa.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Normaalit tekstiviestirajoitukset ja -maksut voivat olla voimassa. Pyydä lisätietoja mobiilioperaattorilta.

- 1 Avaa ilmoitusvilkaisu pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- 2 Valitse vilkaisu.
- 3 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 4 Avaa ilmoitusasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 5 Valitse **Vastaa**.
- 6 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Soittaminen kellolla

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan puhelimeen Bluetooth® tekniikalla.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Sovellukset > Puhelin**.
- 3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse puhelinnumero valintanäppäimistöllä valitsemalla , valitsemalla puhelinnumero ja valitsemalla .
- Voit soittaa yhteyshenkilön puhelinnumeroon valitsemalla , valitsemalla yhteyshenkilön nimen ja valitsemalla puhelinnumeron (*Yhteystietojen lisääminen, sivu 67*).
- Voit näyttää kellon viimeisimmät soitetut ja saapuneet puhelut pyyhkäisemällä ylöspäin.

HUOMAUTUS: kello ei synkronoidu puhelimen viimeisimpien puhelujen luettelon kanssa.

VIHJE: voit katkaista puhelun ennen sen yhdistymistä valitsemalla .

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, Venu® 3 series kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .
- Hylkää puhelu valitsemalla .
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla  ja valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android™ puhelimeen Bluetooth® tekniikalla.

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää Venu® 3 series kellon toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastus kuuluu yhdistetyistä Bluetooth® kuulokkeista, jos ne ovat käytettävissä. Ääniopastuksen aikana kello vähentää ensisijaisen äänen voimakkuutta ilmoituksen toistamiseksi.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ääniopasteet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
 - Voit mukauttaa opastusta tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
 - Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajanottotapaht.**
 - Jos haluat toistaa harjoitushälytykset ääniopasteina, valitse **Harjoitushäl..**
 - Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälyt.** (*Suoritushälytykset, sivu 22*).
 - Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.
 - Voit vaihtaa ääniopastuksen mies- tai naisääneksi valitsemalla **Ääni**.
 - Voit määrittää äänihälytysten äänilaitteen valitsemalla **Äänilähtö**.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Venu® 3 series kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® puhelinta, valitse iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä ilmoitukset näkyvät puhelimessa ja kellossa.
HUOMAUTUS: kaikki iPhone puhelimesta käyttöön otetut ilmoitukset näkyvät myös kellossa.
- Jos käytät Android™ puhelinta, valitse Garmin Connect™ sovelluksessa **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset** ja valitse, minkä ilmoitusten haluat näkyvän kellossasi.

Bluetooth® ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit ottaa käyttöön ilmoitukset, sinun on pariliitettävä Venu® 3 series kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 59*).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Älykkäät ilmoitukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Yleinen käyttö** voit määrittää kellotilassa näkyvien ilmoitusten asetukset.
 - Valitsemalla **Suorituksen aikana** voit määrittää suorituksen tallentamisen aikana näkyvien ilmoitusten asetukset.

- Valitsemalla **Nukkumisen aikana** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä **Älä häiritse** -tilan.
- Valitsemalla **Yksityisyys** voit määrittää yksityisyyden.

Bluetooth® puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 33*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **A** pitkään.
- 2 Valitsemalla **🔌** voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Venu® 3 series kellossa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Ääniavustajan käyttäminen

Jotta voit käyttää ääniavustajaa, kellon on oltava yhdistettynä yhteensopivaan puhelimeen Bluetooth® tekniikalla (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 59*). Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality on lisätietoja yhteensopivista puhelimista.

Voit viestiä puhelimen ääniavustajan kanssa kellon sisäisen kaiuttimen ja mikrofonin kautta. Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality/tips on vinkkejä ääniavustajan määrittämisestä.

- 1 Paina missä tahansa näytössä **C** pitkään.
Kun kello on yhteydessä puhelimen ääniavustajaan, näytössä näkyy **🗣️**.
- 2 Sano komentoilmaus, kuten *Soita äidille* tai *Lähetä tekstiviesti*.
HUOMAUTUS: ääniavustajan viestinnässä käytetään vain ääntä.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Venu® 3 series kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth® tekniikalla.

HUOMAUTUS: puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yhteydet > Puhelin > Yhteyshälytykset**.

Puhelimen etsiminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen puhelimen, joka on pariliitetty Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

- 1 Paina **A** pitkään.
- 2 Valitse **🔍**.
Signaalin voimakkuuspalkit tulevat näkyviin Venu® 3 series näyttöön ja puhelimesta kuuluu hälytys. Palkkien koko kasvaa, kun siirryt lähemmäs puhelinta.
- 3 Lopeta haku valitsemalla **B**.

GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen

Venu® 3 series kello tallentaa GPS-sijainnin automaattisesti, jos pariliitetyn puhelimen Bluetooth® yhteys katkeaa GPS-suorituksen aikana. Tällä toiminnolla voit paikantaa puhelimen, joka katoaa suorituksen aikana.

- 1 Aloita GPS-suoritus.
- 2 Kun saat kehoitteen navigoida laitteen viimeisimpään tunnettuun sijaintiin, valitse **✓**.
- 3 Käänny siten, että suuntiman osoitin muuttuu vihreäksi ja ilmaisee kulkusuuntasi.
- 4 Yhdistä kello puhelimeen uudelleen (valinnainen) pyyhkäisemällä alas.
Puhelimesta kuuluu hälytysääni.
- 5 Siirry puhelimeen.
- 6 Kun kello on puhelimen Bluetooth kantaman alueella, Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy näyttöön.
Signaali voimistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

Etsi puhelin -hälytysten poistaminen käytöstä

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yhteydet > Puhelin > Etsi puhelin -hälytykset**.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten värinän ja esittämisen käytöstä (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69*). Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä manuaalisesti painamalla  pitkään ja valitsemalla .
- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti nukkuma-ajaksesi siirtymällä laitteen asetuksiin Garmin Connect™ sovelluksessa ja valitsemalla **Ilmoitukset ja hälytykset > Älykkäät ilmoitukset > Nukkumisen aikana**.

Wi-Fi® yhteysominaisuudet

Suoritusten lataaminen Garmin Connect™ tilillesi: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Ohjelmistopäivitykset: voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: voit etsiä ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect tililläsi. Kun kello käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään kelloon.

Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon

Voit yhdistää Wi-Fi verkkoon kellosta, puhelimen Garmin Connect™ sovelluksesta tai tietokoneen Garmin Express™ sovelluksesta (*Garmin Connect™ käyttö tietokoneessa, sivu 63*).

Kello on yhdistettävä Wi-Fi verkkoon, jotta kellon voi synkronoida kolmannen osapuolen musiikkipalvelun kanssa. Yhdistämällä kellon Wi-Fi verkkoon voit myös lisätä suurten tiedostojen latausnopeutta.

- 1 Siirry Wi-Fi verkon kantoalueelle.
- 2 Yhdistä Garmin Connect sovelluksessa valitsemalla **••• > Garmin-laitteet** ja valitse kellosi.
- 3 Valitse **Järjestelmä > Yhteydet > Wi-Fi > Omat verkot > Lisää verkko**.
- 4 Valitse käytettävissä oleva Wi-Fi verkko ja anna kirjautumistiedot.

Puhelin- ja Bluetooth® asetukset

Paina  -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yhteydet > Puhelin**.

Tila: näyttää nykyisen Bluetooth yhteyden tilan, ja voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan.

Yhteyshälytykset: hälyttää, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden.

Pariliitä puhelin: yhdistää laitteesi yhteensopivaan puhelimeen, joka tukee Bluetooth tekniikkaa.

Synkronoi: voit siirtää tietoja laitteen ja Garmin Connect™ sovelluksen välillä.

Puhelun äänet: voit ottaa puhelujen äänet käyttöön kellossa tai poistaa ne käytöstä.

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

Kellon voi yhdistää useaan Garmin® puhelinsovellukseen ja tietokonesovellukseen saman Garmin tilin kautta.

Garmin Connect™

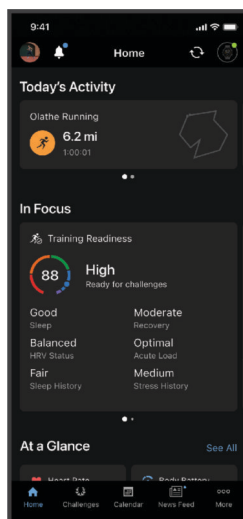
Garmin Connect tilin avulla voit seurata suorituskyyäsi ja pitää yhteyttä kavereihin. Sen työkaluilla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi sekä kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyörälenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja golfharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität kellon puhelimeen Garmin Connect sovelluksessa. Voit luoda tilin myös, kun määrität Garmin Express™ sovelluksen (garmin.com/express).

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen kelloon, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja kuntoilu- ja ulkoliikuntasuorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit, poljinnopeuden/askeltiheyden, karttanäkymän sekä tahti- ja nopeuskaaviot. Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja golfpeleistäsi, kuten tulokortit, tilastot ja kenttätiedot. Lisäksi voit tarkastella mukautettavia raportteja.

HUOMAUTUS: joidenkin tietojen tarkasteleminen edellyttää valinnaisen langattoman anturin pariliitosta kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 51*).



Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua rentoon kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa kellon asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 59*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

2 Tuo kello enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.

Kello synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect™ sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 59*).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 63*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti kelloosi. Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä kelloa aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, kello käynnistyy uudelleen.

Garmin Connect™ käyttö tietokoneessa

Garmin Express™ sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit lisätä kelloon myös musiikkia (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 56*). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ™ sovelluksiasi.

1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.

2 Siirry osoitteeseen garmin.com/express.

3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.

4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express™

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect™ tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.

2 Seuraa näytön ohjeita.

3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

Tietojen synkronointi Garmin Connect™ kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 33*).

1 Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.

2 Valitse **Synkronoi**.

Garmin Connect+™ tilaus

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect+ tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): saat tekoälypohjaisia tietoja tiedoistasi ja suorituksistasi.

LiveTrack+: voit lähettää LiveTrack tekstiviestejä, saada henkilökohtaisen profiilisivun ja tarkastella aiempia LiveTrack istuntoja.

Seuraa sisäsuorituksia: voit tarkastella sisäsuorituksiasi ja harjoitustietojasi reaaliaikaisesti, jotta voit säätää tehoasi suorituksen aikana.

Harjoitusopastus: saat asiantuntijoilta lisätukea ja -opastusta tietyissä Garmin® valmentajan harjoitusohjelmissa.

Tehokoontinäyttö: tarkastele harjoittelutietojasi haluamallasi tavalla mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä.

Yhteiskäyttöominaisuudet: saat käyttöösi mm. ainutlaatuisia kunniamerkkejä ja kunniamerkkihaasteita sekä kaksinkertaiset pisteet haasteista. Voit päivittää profiilisi avatarin mukautettavilla kehyksillä.

Connect IQ -ominaisuudet

Voit lisätä kelloon esimerkiksi Connect IQ™ sovelluksia, vilkaisuja, musiikkipalveluja ja kellotauluja sen tai puhelimesi Connect IQ kaupasta (garmin.com/connectiqapp).

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

Laitteen sovellukset: voit lisätä kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten vilkaisuja ja uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppejä.

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturi-, suoritus- ja historiatiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Widgetit: näistä näet muun muassa anturitietoja ja ilmoituksia yhdellä silmäyksellä.

Musiikki: lisää kelloon musiikkipalveluja.

Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Venu® 3 series kello puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 59*).

1 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.

2 Valitse kello tarvittaessa.

3 Valitse Connect IQ ominaisuus.

4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.

2 Siirry osoitteeseen apps.garmin.com ja kirjaudu sisään.

3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.

4 Seuraa näytön ohjeita.

Garmin Messenger™ sovellus

VAROITUS

Jotta voit käyttää tiettyjä inReach® ominaisuuksia Garmin Messenger sovelluksessa, esimerkiksi SOS-toimintoa, jäljitystä ja inReach™-sää, tarvitset aktiivisen satelliittitilauksen ja yhdistetyn inReach laitteen. Testaa sovellus aina, ennen kuin käytät sitä ulkona.

Kun sinulla on inReach tilaus ja yhdistetty inReach laite, voit käyttää Garmin Messenger sovelluksessa jäljitystä, SOS-toimintoa, inReach™-sää ja palvelusopimuksen hallintaa. Sovelluksella voit myös viestitellä muiden inReach laitteen käyttäjien ja läheistesi kanssa. Sovellus toimii sekä Iridium® satelliittiverkossa että Internetissä (langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta). Langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta lähetetyt viestit eivät kerrytä datamaksuja tai lisämaksuja inReach tilaukseen. Vastaanotetut viestit saattavat kerryttää kuluja, jos viestin toimitusta yritetään sekä Iridium satelliittiverkon että Internetin kautta. Mobiilidatasopimuksesi tekstiviestien vakiomaksut ovat voimassa.

Ilman inReach tilausta sovelluksen kautta voit viestitellä myös läheistesi kanssa. Kuka tahansa voit ladata sovelluksen ja yhdistää puhelimensa, minkä jälkeen hän voi olla yhteydessä muihin sovelluksen käyttäjiin Internetin kautta (kirjautumista ei tarvita). Lisäksi sovelluksen käyttäjät voivat luoda ryhmäviestiketjuja muiden tekstiviestipuhelinnumeroiden kanssa. Uudet, ryhmäviestiin lisätyt jäsenet voivat ladata sovelluksen nähdäkseen, mitä muut sanovat.

Voit ladata Garmin Messenger sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/messengerapp).

Messenger ominaisuuden käyttäminen

MUISTUTUS

Garmin Messenger™ sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, Venu® 3 series kellosi on oltava yhteydessä yhteensopivan puhelimen Garmin Messenger sovellukseen Bluetooth® tekniikalla.

Kellon Messenger ominaisuuden avulla voi tarkastella Garmin Messenger puhelinsovelluksen viestejä, kirjoittaa viestejä ja vastata niihin.

1 Näytä **Messenger**-vilkaus pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.

VIHJE: Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna tai sovellusvalikosta.

2 Avaa vilkaus valitsemalla se.

3 Jos käytät **Messenger** ominaisuutta ensimmäistä kertaa, skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

4 Valitse kellossa vaihtoehto:

- Kirjoita uusi viesti valitsemalla **Uusi viesti**, valitsemalla vastaanottaja ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.
- Katso keskustelu pyyhkäisemällä ylös tai alas ja valitsemalla keskustelu.
- Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

Garmin Golf™ sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostuloksia Venu® 3 series laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan. Garmin Golf jäsenyydellä voit tarkastella viheriön muototietoja puhelimesi. Venu 3 series laitteeseen on saatavilla Garmin Golf jäsenyydellä lisäominaisuuksia, kuten yksityiskohtaisemmat reittikartat, dynaamiset esteet ja PlaysLike etäisyys.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect™ tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/golfapp).

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠️ MUISTUTUS

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect™ sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

Tapahtumantunnistus ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuoltilassa.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Venu® 3 series kello on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth® tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa garmin.com/safety.

Opastus: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun Venu 3 series kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

Hätäpuhelinumerona voidaan käyttää yhtä hätäyhteyshenkilön numeroa tai hätäpalvelun puhelinnumeroa (esimerkiksi 112).

1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa •••.

2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Tapahtumantunnistus

⚠️ MUISTUTUS

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

Tapahtumantunnistus ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuoltilassa.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect™ sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen](#), sivu 66). Pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

HUOMAUTUS: pariliitetyssä puhelimesta on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect™ sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen](#), sivu 66). Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

1 Paina kellotaulussa ⓘ pitkäään.

2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Venu® 3 series kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Kellossasi ja pariliitetyssä puhelimestasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään

ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen. Jos hätäpuhelinnumero on määritetty, voit myös soittaa siihen kellosta.

Avun pyytäminen

⚠️ MUISTUTUS

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect™ sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 66](#)). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa). Jos hätäpuhelinnumero on määritetty, voit soittaa siihen kellosta.

- 1 Paina **A** pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.
Laskurinäyttö avautuu.
- 3 Valitse tarvittaessa vaihtoehto ennen laskennan päättymistä:
 - Lähetä pyyntösi mukautetussa viestissä valitsemalla .
 - Soita hätäpuhelinnumeroosi valitsemalla .
 - Peruuta viesti valitsemalla .

Käynnistys: LiveTrack

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun tarvitsee määrittää yhteystiedot Garmin Connect™ sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 66](#)).

- 1 Paina **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack**.
- 3 Valitsemalla **Automaattinen aloitus > Käytössä** voit aloittaa LiveTrack istunnon aina, kun aloitat ulkoilusuorituksen.

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect™ sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack-toiminnossa.

Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä.

Hätäpuhelinnumerona voidaan käyttää yhtä hätäyhteyshenkilön numeroa tai hätäpalvelun puhelinnumeroa (esimerkiksi 112) ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 66](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Yhteystiedot**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Venu® 3 series kellossa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 63](#)).

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset > Lisää hälytys**.
- 3 Anna aika.
- 4 Valitse hälytys.
- 5 Valitse **Toisto** ja valitse vaihtoehto.
- 6 Valitse **Äänet** ja valitse vaihtoehto.
- 7 Valitse **Merkintä** ja valitse hälytyksen kuvaus.

Herätyksen poistaminen

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.
- 3 Valitse hälytys ja valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Sekuntikello**.
- 3 Voit käynnistää ajastimen painamalla **A**.
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla **B**.
Kokonaisajanotto jatkuu.
- 5 Pysäytä ajanotto valitsemalla **A**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Nollaa ajanotto pyyhkäisemällä alaspäin.
 - Voit tallentaa sekuntikellon ajan suoritukseksi pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit katsoa kierrosajanotot pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Katso kierrokset**.
 - Voit sulkea sekuntikellon pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Valmis**.

Laskurijastimen käynnistäminen

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Ajastin**.
- 3 Anna aika ja valitse **✓**.
- 4 Valitse **A**.

Ajan GPS-synkronointi

Aina kun käynnistät kellon ja etsit satelliitteja, kello havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit GPS-synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **Kellot > Aika > Aikasyntkronointi**.
- 3 Odota, kun kello etsii satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 76*).

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun Venu® 3 series kello pariliitetään puhelimeen.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **Kellot > Aika > Aikalähde > Manuaalinen**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Kellon mukauttaminen

Järjestelmäasetukset

Paina **B** pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

Näyttö: määrittää näytön aikakatkaisun ja kirkkauden (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69*).

Äänet: asettaa laitteen äänenvoimakkuuden ja äänet, kuten painike- ja järjestelmä-äänet (*Ääniasetukset, sivu 69*).

Värinä: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä värinän ja määrittää värinän voimakkuuden.

Akunhallinta: voit tarkkailla akun käyttöä ja pidentää akunkestoa ottamalla käyttöön Akunsäästö (*Akunhallinnan asetukset, sivu 70*).

Yhteydet: voit pariliittää puhelimen ja hallita puhelinta ja Wi-Fi® asetuksia (*Puhelin- ja Bluetooth® asetukset, sivu 62*).

Muoto: määrittää mittayksiköt tietojen näyttämistä varten (*Mittayksikön vaihtaminen, sivu 70*).

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta voit joutua lataamaan akun tavallista useammin.

Salasana: määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi (*Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 70*).

Automaattinen lukitus: lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön automaattisesti voit estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisy. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ja kosketusnäytön ajoitetun suorituksen ajaksi. Avaa kosketusnäyttö pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Nollaa: voit palauttaa oletusasetukset tai poistaa henkilökohtaiset tiedot ja nollata asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 76*).

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay™ lompakon, oletusasetusten palauttaminen poistaa myös lompakon laitteestasi.

Ohjelmistopäivitys: voit tarkistaa ohjelmistopäivitykset.

Tietoja: näyttää laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen.

Näyttöasetusten mukauttaminen

1 Pidä **B** painettuna.

2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Näyttö**.

3 Voit suurentaa tekstin kokoa näytössä **Suuret fontit** -asetuksella.

4 Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason.

5 Valitse **Yleinen käyttö** tai **Suorituksen aikana**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Aikakatkaisu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.
- Valitsemalla **Aina käytössä** voit pitää kellotaulun näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan (*Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 72*).
- Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalot syttyvät, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Herkkyyks** voit säätää eleiden herkkyyttä, jotta näyttö syttyy nykyistä useammin tai harvemmin.
- Valitsemalla **Punatila** voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa ja hämäränäkö toimii.

7 Valitsemalla **Nukkumisen aikana > Kellotaulu** voit valita minimalistisen unikellotaulun, himmentää asetukset tai käyttää oletuskellotaulua määrittämäsi nukkumisaikana.

Ääniasetukset

Paina **B** -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Äänet**.

Volyyymi: määrittää äänen ja järjestelmän äänten voimakkuuden. Voit myös hiljentää kaikki äänet valitsemalla **Mykistä**.

Järjestelmän äänet: ottaa järjestelmän äänet käyttöön, poistaa ne käytöstä tai käyttää niitä ainoastaan suorituksen aikana.

Painikeäänet: ottaa painikeäänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Akunhallinnan asetukset

Paina **B** -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Akunhallinta**.

Akunsäästö: maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä tietyt ominaisuudet.

Akun %: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosentteina.

Akkuarvio: näyttää jäljellä olevan akunkeston aika-arviona.

Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Muoto**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.
 - Valitsemalla **Yksikkö** voit määrittää kellon ensisijaiset mittayksiköt.
 - Valitsemalla **Tahti/nopeus** voit näyttää tahtisi tai nopeutesi maileina tai kilometreinä ajoitetun suorituksen aikana.

Kellon pääsykoodin asettaminen

HUOMAUTUS

Jos annat pääsykoodin väärin kolme kertaa, kello lukittuu tilapäisesti. Viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen kello lukittuu, kunnes nollaat pääsykoodin Garmin Connect™ sovelluksessa. Jos et ole pariliittänyt kelloa puhelimeen, kello poistaa tietosi ja palauttaa oletusasetukset viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen.

Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi. Jos käytät Garmin Pay™ ominaisuutta, kello käyttää samaa nelinumeroista pääsykoodia, joka tarvitaan lompakon avaamiseen (*Garmin Pay™*, sivu 33).

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Salasana > Aseta salasana**.
- 3 Anna nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

Kellon pääsykoodin vaihtaminen

Sinun on tiedettävä kellon nykyinen pääsykoodi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat pääsykoodin tai annat sen väärin liian monta kertaa, se on nollattava Garmin Connect™ sovelluksella.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Salasana > Vaihda salasana**.
- 3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.
- 4 Anna uusi nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät kellon ja etsit satelliitteja tai synkronoit puhelimen kanssa, kello havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

Ilmanpainemittarin kalibrointi

Kello on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida ilmanpainemittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Ilmanpainemittari**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Manuaalinen** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla (valinnainen).
 - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **GPS käyttöön**.

Garmin Connect™ asetukset

Voit muuttaa kellon asetuksia Garmin Connect tilin kautta käyttämällä joko Garmin Connect sovellusta tai Garmin Connect sivustoa. Jotkin asetukset ovat käytettävissä vain Garmin Connect tilin kautta, eikä niitä voi muuttaa kellossa.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet** ja valitse kellosi.
- Valitse kello Garmin Connect sovelluksen laitewidgetistä.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön kellossa synkronoimalla tietosi (*Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 63, Garmin Connect™ käyttö tietokoneessa, sivu 63*).

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn ([Akunkeston maksimoiminen, sivu 76](#)). Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoä, välttää pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. Venu® 3 series näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen ([Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69](#)). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Kellon lataaminen

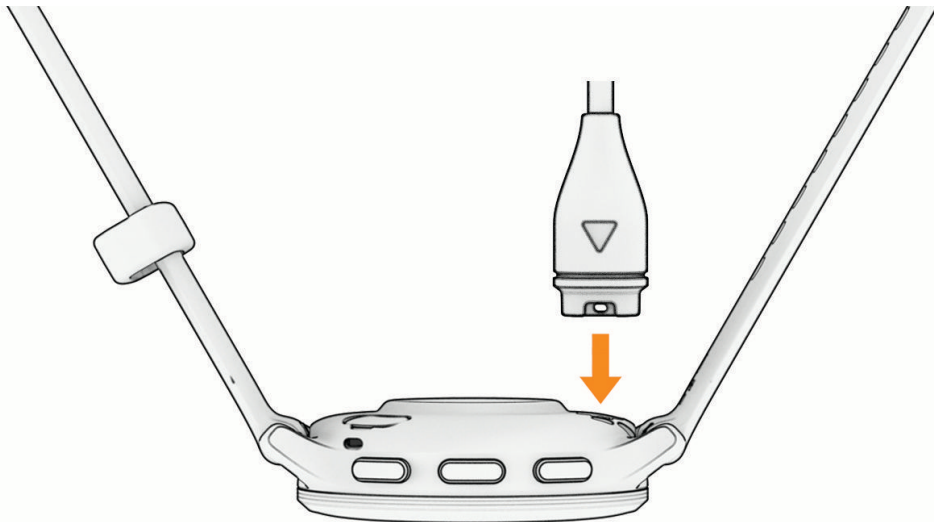
⚠ VAROITUS

Laitte sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnot ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet ([Laitteen huoltaminen, sivu 73](#)).

- 1 Liitä kaapeli (pää ▲) kellon latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää vakiotyyppisiä pikakiinnityshihnoja. Venu® 3S kellon hihnojen leveys on 18 mm ja Venu 3 kellon hihnojen leveys on 22 mm.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää kelloon.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko kellon toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

Pidä **B** painettuna 10 sekuntia.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholiille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uideessasi tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hielelle voi vioittaa nahkahihnaa tai muuttaa sen väriä. Käytä vaihtoehtona silikonihihnoja.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Kellon puhdistaminen

⚠ MUISTUTUS

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun kello on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- 1 Huuhtelee vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth® tai Wi-Fi® yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 69). Asenna tietokoneeseen Garmin Express™ (garmin.com/express). Asenna tietokoneeseen Garmin Connect™ -sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin® laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Määrittäminen: Garmin Express™

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 14 päivää älykellotilassa (Venu® 3) Enintään 10 päivää älykellotilassa (Venu 3S)
Käyttölämpötila	-20–50 °C (-4–122 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet	Enintään 2,4 GHz (nimellinen 17 dBm) Enintään 13,56 MHz (nimellinen -40 dBm)
EU:n SAR Venu 3	1,12 W/kg ylävartalo, 0,36 W/kg raaja
EU:n SAR Venu 3S	1,94 W/kg ylävartalo, 0,45 W/kg raaja
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

Akunkestotiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten aktiivisuuden seuranta, rannesykemittaus, puhelimen ilmoitukset, GPS ja yhdistetyt anturit.

Tila	Akunkesto: Venu® 3S	Akunkesto: Venu 3
Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta sekä jatkuva rannesyke	Enintään 10 päivää	Enintään 14 päivää
Älykellotila ja akunsäästö	Enintään 20 päivää	Enintään 26 päivää
Vain GPS -tila	Enintään 21 h	Enintään 26 h
Kaikki järjestelmät GPS-tila	Enintään 15 h	Enintään 20 h
Kaikki järjestelmät GPS-tila ja musiikin toisto	Enintään 8 h	Enintään 11 h
Aina käytössä -näyttötila	Enintään 5 päivää	Enintään 5 päivää

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Vianmääritys

Tukeeko puhelin kelloa?

Venu® 3 series kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality on äänitoiminnon yhteensopivuustiedot.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta puhelin ja kello ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth® tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect™ sovellus uusimpaan versioon.
- Poista kello puhelimen Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista kello Garmin Connect sovelluksesta siinä puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimessasi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa **B** -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon

Jos Bluetooth® kuulokkeet on yhdistetty puhelimeen aiemmin, ne yhdistyvät ehkä automaattisesti puhelimeen eivätkä kelloon. Kokeile seuraavia vinkkejä.

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa.
Katso lisätietoja puhelimen käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä puhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita kelloon.
- Pariliitä kuulokkeet kelloon ([Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 57](#)).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Venu® 3 series kelloa, joka on yhdistetty Bluetooth® kuulokkeisiin, signaali on voimakkain, kun kellon ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Jos käytät Venu 3 series kelloa vasemmassa ranteessa, varmista että kuulokkeiden Bluetooth antenni on vasemmalla puolella.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.
- Jos käytät metallista tai nahkaista kellonhihnaa, voit parantaa signaalin voimakkuutta vaihtamalla silikoniseen kellonhihnaan.

Kellon kieli on väärä

Voit vaihtaa kellon kielivalintaa, jos olet valinnut väärän kielen vahingossa.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 4 Vieritä luettelon kymmenenteen kohtaan ja valitse se.
- 5 Valitse kieli.

Kello ei näytä oikeaa aikaa

Kello päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun se synkronoituu puhelimen kanssa tai hakee GPS-signaaleja. Synkronoi kello, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina **B** -painiketta pitkään ja valitse **Kellot > Aika**.
- 2 Varmista, että **Aikalähde**-asetuksena on **Automaattinen**.
- 3 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi aika puhelimen kanssa valitsemalla **Aikasynkronointi** ja odota, kun kello synkronoituu puhelimen kanssa automaattisesti.
- Synkronoi aika satelliittisignaalien avulla valitsemalla **Aikasynkronointi > GPS käyttöön**, menemällä ulos aukealle paikalle, josta on hyvä näkyvyys taivaalle ja odottamalla, kun kello hakee satelliittisignaaleja.

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa garmin.com/heartrate.

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Ota käyttöön **Akunsäästö** (*Akunhallinnan asetukset, sivu 70*).
- Poista näytön **Aina käytössä** -aikakatkaisuasetus käytöstä ja valitse lyhyempi näytön aikakatkaisu aika (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69*).
- Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 69*).
- Vaihda animoidusta kellotaulusta kellotauluun, jossa on staattinen tausta (*Kellotaulun vaihtaminen, sivu 24*).
- Poista käytöstä Bluetooth® tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth® puhelinyhteyden poistaminen käytöstä, sivu 61*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuudenseuranta-asetukset, sivu 38*).
- Rajoita puhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 60*).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin® laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille, sivu 44*).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 45*).
- Poista automaattiset pulssioksimetrin lukemat käytöstä (*Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen, sivu 47*).

Kellon uudelleenkäynnistys

Jos kello lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

HUOMAUTUS: kellon käynnistäminen uudelleen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

- 1 Paina **A** 15 sekunnin ajan.
Kello sammuu.
- 2 Käynnistä kello painamalla **A** sekunnin ajan.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, kello on synkronoitava Garmin Connect™ sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot, kuten käyttäjäprofiilitiedot, mutta säilyttää suoritushistorian sekä ladatut sovellukset ja tiedostot, valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay™ lompakon, tämä asetus poistaa lompakon kellostasi. Jos olet tallentanut musiikkia kelloon, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä kellon etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin® tilillesi:

- Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express™ sovelluksella.
- Yhdistä laite Garmin Connect™ sovellukseen Bluetooth® puhelimella.
- Yhdistä laite Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi® verkon kautta.

Kun laite on yhteydessä Garmin tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.

- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: kello saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

Kello laskee korkeuden muutoksia sisäisen ilmanpainemittarinsa avulla, kun kiipeät kerroksia. Kerroksen korkeus on 3 m (10 jalkaa).

- Etsi pienet ilmanpainemittarin aukot kellon takaa latausliitännöiden läheltä ja puhdista niiden ympäristö. Ilmanpainemittarin aukoissa oleva lika saattaa vaikuttaa ilmanpainemittarin toimintaan. Voit puhdistaa alueen huuhtelemalla kellon vedellä.

Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä kello tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

1 Paina  nopeasti kahdeksan kertaa.

2 Valitse .

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin® jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.

Laite ei ole lääkintälaite. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+® lisävarusteita.

Aika alueella: kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.

Ajastin: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Ajastin: suorituksen ajanoton nykyinen aika.

Aktiivisuus aika: aktiivisen liikkeen kokonaisaika nykyisessä suorituksessa.

Alin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Asennon aika: nykyisen asennon sekuntikellon aika.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

Askeltiheys: juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Body Battery: pelaaminen. Loppupäiväksi jäljellä oleva energiavarastosi.

eBIKE-AKKU: sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.

eBIKE-KANT: arvioitu matka, jonka voit kulkea nykyisten sähköpyöräasetustesi ja jäljellä olevan akun virran mukaan.

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vetotahti/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kellonaika: kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

Kerrosta/min: minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Keskimääräinen asennon aika: nykyisen suorituksen keskimääräinen asennon aika.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen liikkeen aika: nykyisen suorituksen keskimääräinen liikkeen aika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen toiminnon keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: juoksu. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 12](#)).

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen vetomatka: nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Keskimääräinen vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskimääräiset vedot/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitason minuutit: keskitason tehominuuttien määrä.

Keskiteho: nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.

Kierroksen askeleet: nykyisen kierroksen askelmäärä.

Kierroksen askeltiheys: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen SY % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen teho: nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.

Kierroksen työnnöt: pyörätuolin työntöjen määrä nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vetomatka: melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierroksia: suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskinopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

KIERROSTAHTI / 500 M: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kiivetyt kerrokset: päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.

Kokonaislasku: kokonaislaskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

KSK.T./500M: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

Kulunut aika: tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Laite on liitettävä tempe™ anturiin, jotta nämä tiedot näkyvät.

Laskeudutut kerrokset: päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.

LIKK. AIKA: nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.

Liikkeen matka: nykyisen liikkeen kuljettu matka.

Liikkeen nopeus: nykyisen liikkeen keskinopeus.

Liikkeen SY: nykyisen liikkeen keskisyke.

Liikkeen SY % maksimista: nykyisen liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.

Liikkeen tahti: nykyisen liikkeen keskitahti.

LIIKKEET: nykyisen suorituksen aikana tehtyjen liikkeiden kokonaismäärä.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Minuutit yhteensä: tehominuuttien kokonaismäärä.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Pääsivu: pelaaminen. Ensisijainen harjoitustietonäyttö.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkamman kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Stressi: nykyinen stressitasosi.

Suuren tehon minuutit: tehokkaiden tehominuuttien määrä.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Sykealue: nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (220 miinus ikäsi).

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

TEHO: pyöräily ja juoksu. Nykyinen tehontuotto watteina.

Teho pelissä: pelaaminen. Nykyiseen suoritukseen jäljellä olevan tehon arvio.

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.

TYÖNNÖT: pyörätuolin työntöjen määrä nykyisen suorituksen aikana.

Uintiaika: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

Vedot: nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vetomatka: vetokohtainen matka.

Vetotahti: vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

Viime altaanvälin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viime asennon aika: viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.

Viime intervallin Swolf: viimeksi suoritettun intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Viimeisen kierroksen pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viimeisen liikkeen aika: viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen SY: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Viime kierroksen syke % maksimista: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen tahti / 500 m: viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Viime kierroksen toistot: suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.

Viime kierroksen vetomatka: melontalajit. Viimeksi tehdyn kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime liikkeen matka: viimeisen tehdyn liikkeen aikana kuljettu matka.

Viime liikkeen nopeus: viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus.

Viime liikkeen SY: viimeisen tehdyn liikkeen keskisyke.

Viime liikkeen SY % maksimista: viimeisen tehdyn liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.

Viime liikkeen tahti: viimeksi tehdyn liikkeen keskitähti.

Ylin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

maksimaalinen hapenottokyky ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuoltilassa.

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtalainen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtalainen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Renkaan koko ja ympärysmitta

Pyöräilyssä nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.



WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektronikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääräntyyppinen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

© 2023 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® ja Venu® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ mallisto, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google LLC:n tavaramerkki. Apple®, iPhone® ja iTunes® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Iridium® on Iridium Satellite LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Overwolf™ on Overwolf Ltd:n tavaramerkki. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: A04542, A04543