

GARMIN®



VENU® SQ 2

Käyttöopas

© 2022 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

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

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

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

M/N: AA4390, A04390

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
Yleistä.....	1
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	2
Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen.....	2
Kuvakkeet.....	2
Kellon määrittäminen.....	2
Sovellukset ja suoritukset.....	3
Suorituksen aloittaminen.....	3
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	3
Suorituksen lopettaminen.....	3
Mukautetun suorituksen lisääminen.....	3
Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen.....	4
Health Snapshot™.....	4
Sisäharjoitukset.....	4
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	4
HIIT-suorituksen tallentaminen.....	5
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	5
Pelaaminen.....	6
Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen.....	6
Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen.....	6
Ulkoilusuoritukset.....	6
Lähteminen lenkille.....	7
Lähteminen matkaan.....	7
Allasuinti.....	7
Altaan koon määrittäminen.....	8
Uintitermejä.....	8
Golf.....	8
Golfkenttien lataaminen.....	8
Golfin pelaaminen.....	8
Reiän tiedot.....	9
Lipun sijainnin vaihtaminen.....	9
Lipun suunnan tarkasteleminen.....	9
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen.....	10
Esteiden tarkasteleminen.....	10
Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla.....	11
Pisteiden seuraaminen.....	11
Pisteytystavan määrittäminen.....	11

Golftilastojen seuranta.....	12
Golftilastojen tallentaminen.....	12
Lyöntihistorian tarkasteleminen.....	12
Pelin yhteenvedon tarkasteleminen.....	12
Pelin lopettaminen.....	13
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	13
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	14
Hälytykset.....	15
Hälytyksen määrittäminen.....	15
Auto Lap.....	16
Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla.....	16
Käyttäminen:Auto Pause®.....	16
Automaattisen vierityksen käyttäminen.....	16
GPS-asetuksen muuttaminen.....	17

Ulkoasu.....	17
Kellotauluasetukset.....	17
Kellotaulun vaihtaminen.....	17
Mukautetun kellotaulun luominen.....	18
Kellotaulun muokkaaminen.....	18
Vilkaisut.....	19
Vilkaisujen tarkasteleminen.....	21
Vilkaisujen mukauttaminen.....	21
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	21
Stressitasovilkaisun käyttäminen.....	22
Body Battery.....	22
Body Battery vilkaisun tarkasteleminen.....	22
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	22
Naisen terveys.....	23
Kuukautiskierron seuranta.....	23
Raskauden seuranta.....	23
Nesteytyksen seuranta.....	24
Nesteytyksen seurantavilkaisun käyttäminen.....	24
Varia kameran säädinten käyttäminen.....	24
Säätimet.....	25
Säädinvalikon mukauttaminen.....	27
Pikavalintojen määrittäminen.....	27
Garmin Pay.....	27

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	27	Sykeominaisuudet.....	34
Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	28	Rannesykemittari.....	35
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	28	Kellon käyttäminen.....	35
Garmin Pay korttien hallitseminen.....	29	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	35
Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	29	Syketietojen tarkasteleminen.....	36
Harjoittelu.....	29	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	36
Yhtenäinen harjoittelun tila.....	29	Sykkeiden lähettäminen.....	36
Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi.....	29	Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	37
Aktiivisuuden seuranta.....	29	Tietoja sykealueista.....	37
Automaattinen tavoite.....	30	Sykealueiden määrittäminen.....	37
Liikkumishälytyksen käyttäminen....	30	Kuntoilutavoitteet.....	37
Unen seuranta.....	30	Sykeaelaskenta.....	38
Tehominuutit.....	30	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	38
Tehominuuttien hankkiminen.....	30	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	39
Garmin Move IQ™.....	31	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten.....	39
Aktiivisuuden seuranta-asetukset....	31	Kuntoiän tarkasteleminen.....	39
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	31	Pulssioksimetri.....	39
Harjoitukset.....	31	Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	40
Harjoituksen aloittaminen.....	31	Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen.....	40
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen.....	32	Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	40
Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat.....	32	Navigointi.....	40
Tämän päivän harjoituksen aloittaminen.....	32	Sijainnin tallentaminen.....	40
Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen.....	32	Sijainnin poistaminen.....	41
Historia.....	32	Navigoiminen tallennettuun sijaintiin..	41
Historian käyttäminen.....	33	Navigoiminen takaisin alkuun.....	41
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	33	Navigoinnin lopettaminen.....	41
Omat ennätykset.....	33	Kompassi.....	41
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	33	Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	42
Oman ennätyksen palauttaminen....	33	Langattomat anturit.....	42
Omien ennätysten tyhjentäminen....	34	Langattomien anturien pariliitos.....	43
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen....	34	HRM-Pro Juoksutahti ja -matka.....	43
Historiatietojen poistaminen.....	34	Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	43
		Nopeusanturin kalibroiminen.....	44

Käyttäjäprofiili..... 44

Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	44
Sukupuoliasetukset.....	44

Musiikki..... 44

Oman äänisisällön lataaminen.....	45
Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	45
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	45
Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen.....	45
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	46
Musiikin kuunteleminen.....	46
Musiikin toiston säätimet.....	47

Yhteydet..... 47

Puhelinyhteysominaisuudet.....	48
Puhelimen liittäminen.....	48
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	48
Vastaaminen mukautetulla tekstiviestillä.....	48
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	49
Ilmoitusten hallinta.....	49
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	49
Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	49
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	49
Puhelimen etsiminen.....	50
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	50
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	50
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	50
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	50
Garmin Connect.....	51
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	51
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	52
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti....	52
Connect IQ ominaisuudet.....	52
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	52

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	52
Garmin Golf sovellus.....	53

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... 53

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	53
Yhteystietojen lisääminen.....	53
Tapahtumantunnistus.....	54
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	54
Avun pyytäminen.....	54
Käynnistys: LiveTrack.....	54

Kellot..... 55

Hälytyksen määrittäminen.....	55
Herätyksen poistaminen.....	55
Sekuntikellon käyttäminen.....	55
Laskurijastimen käynnistäminen.....	55
Ajan GPS-synkronointi.....	55
Ajan asettaminen manuaalisesti.....	55

Kellon mukauttaminen..... 56

Puhelin- ja Bluetooth asetukset.....	56
Akunhallinta.....	56
Järjestelmäasetukset.....	56
Aika-asetukset.....	56
Aikavyöhykkeet.....	57
Näyttöasetusten mukauttaminen....	57
Mittayksikön vaihtaminen.....	57
Garmin Connect Asetukset.....	57

Laitteen tiedot..... 57

Tietoja AMOLED-näytöstä.....	57
Kellon lataaminen.....	58
Kellon tietojen tarkasteleminen.....	58
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	58
Tuotepäivitykset.....	58
Määrittäminen: Garmin Express.....	59
Tekniset tiedot.....	59
Akunkestotiedot.....	59
Laitteen huoltaminen.....	59
Kellon puhdistaminen.....	60
Hihnojen vaihtaminen.....	60

Vianmääritys..... 60

Tukeeko puhelin kelloa?	60
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	61
Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon.....	61
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	61
Kellon kieli on väärä.....	61
Kello ei näytä oikeaa aikaa	61
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka	62
Akunkeston maksimoiminen.....	62
Kellon uudelleenkäynnistys.....	62
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	62
Satelliittisignaalien etsiminen.....	62
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	63
Aktiivisuuden seuranta.....	63
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	63
Esittelytilan sulkeminen.....	63
Lisätietojen saaminen.....	63

Liite..... 64

Tietokentät.....	64
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	66
Renkaan koko ja ympärysmitta	66
Symbolien määritykset.....	66

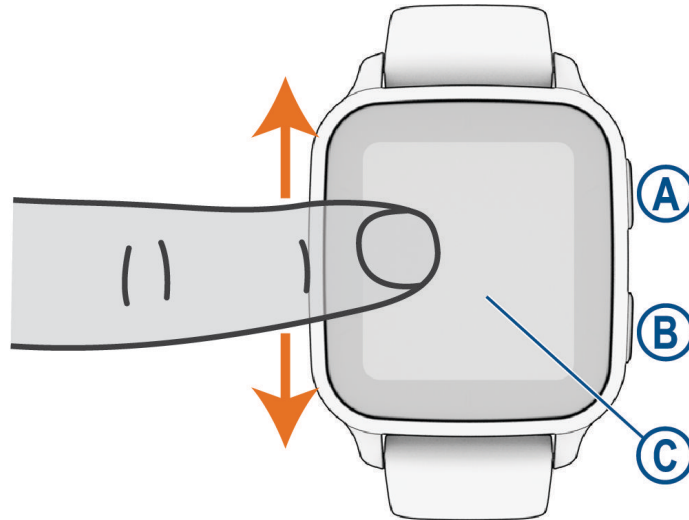
Johdanto

⚠ 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: kytke kelloon virta painamalla painiketta.

Käynnistä tai pysäytä ajanotto painamalla.

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

Käynnistä hätätoiminto painamalla, kunnes tunnet 3 värähdystä (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet*, sivu 53).

(B) Paluu (Valikko) -painike: 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) Kosketusnäyttö: voit vierittää vilkaisuja, toimintoja ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Valitse napauttamalla.

Herätä kello kaksoisnapauttamalla.

Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.

Voit näyttää kellotaulun ja vilkaisut suorituksen aikana pyyhkäisemällä oikealle.

Näytä pikavalintaominaisuus pyyhkäisemällä kellotaulussa oikealle.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Voit selata luetteloita ja valikkoja vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Voit selata nopeasti pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse kohde napauttamalla tätä.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin voit selata kellon vilkaisuja.
- Napauttamalla vilkaisua voit näyttää lisätietoja, jos niitä on saatavilla.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Pyyhkäisemällä suorituksen aikana oikealle näet kellotaulun ja vilkaisut, ja pyyhkäisemällä vasemmalle palaat suorituksen tietokenttiin.
- Jos lisävalikkokohtia on käytettävissä, voit näyttää ne valitsemalla  tai pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimenä.

Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen

Voit estää tahattomat kosketukset lukitsemalla kosketusnäytön.

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  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 liitetty. Vinoviiva kuvakkeen päällä tarkoittaa, että ominaisuus on poissa käytöstä.

	Puhelimen yhteyden tila
	Sykemittarin tila
	LiveTrack tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Varia™ pyöränvalon tila
	Varia pyörätutkan tila
	tempe™ anturin tila

Kellon määrittäminen

Tee nämä toimet, jotta voit hyödyntää Venu Sq 2 ominaisuuksia tehokkaasti.

- Pariliitä kello puhelimeen Garmin Connect™ sovelluksella ([Puhelimen liittäminen](#), sivu 48).
- Määritä Wi-Fi® verkot ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon](#), sivu 50).
- Määritä musiikki ([Musiikki](#), sivu 44).
- Määritä Garmin Pay™ lompakko ([Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen](#), sivu 27).
- Määritä turvaominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet](#), sivu 53).

Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten navigoimisen tallennettuihin sijainteihin.

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 sovelluksen kautta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 52).

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Valitse .
 - 2 Jos aloitit suorituksen ensimmäistä kertaa, lisää suosikit valitsemalla kunkin suorituksen valintaruutu ja valitsemalla sitten .
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Valitse  ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
 - 4 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 sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
 - 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen](#), sivu 58).
- Valitsemalla  voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Näytä lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös tai alas.

Suorituksen lopettaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Hylkää suoritus valitsemalla .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

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 13).
- 6 Kun olet tehnyt haluamasi muokkaukset, valitse **Valmis**.

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun valitset kellotaulussa **A**. Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Kun ensimmäisen kerran aloitat suorituksen valitsemalla **A**, kello pyytää sinua valitsemaan suosikkisuorituksesi. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

1 Paina **B** pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa. Muut suoritukset näkyvät laajassa luettelossa.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Lisää suosikki**.
- Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikki**.

Health Snapshot™

Health Snapshot ominaisuus on kellon toiminto, 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. Voit lisätä Health Snapshot suorituksen lempisuoritustesi luetteloon ([Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen, sivu 4](#)).

Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 13](#)).

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 **Voima**.

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 13](#)).

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 .

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 **✓**.

Juoksumaton matkan kalibrointi

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

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 3*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Venu Sq 2 on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).
- 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 43*).

- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
 - Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus (*Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 6*).
- Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suorituskysytietosi. 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 **X**.
- 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 **✓**.

Ulkoilusuoritukset

Venu Sq 2 kello sisältää esiladattuna sovelluksia ulkoilusuorituksiin, kuten juoksuun ja pyöräilyyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä sovelluksia käyttäen oletussuorituksia, kuten kardioharjoitusta tai soutua.

Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 43*).

- 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 16*).
- 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 43*).

- 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 ✓.

Allasuinti

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
- 5 Aloita suoritus.
Kello tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 6 Valitse **B**, kun lepää.
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 pyyhkäisemällä alaspäin ja valitsemalla **A**.

Altaan koon määrittäminen

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

Uintitermejä

Pituus: 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. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Kriittinen uintinopeus: kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

Golf

Golfkenttien lataaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Lataa golfkenttiä > +**.
- 3 Valitse golfkenttä.
- 4 Valitse **Lataa**.
Kun kenttä on ladattu, se ilmestyy kenttaluetteloon Venu Sq 2 kellossa.

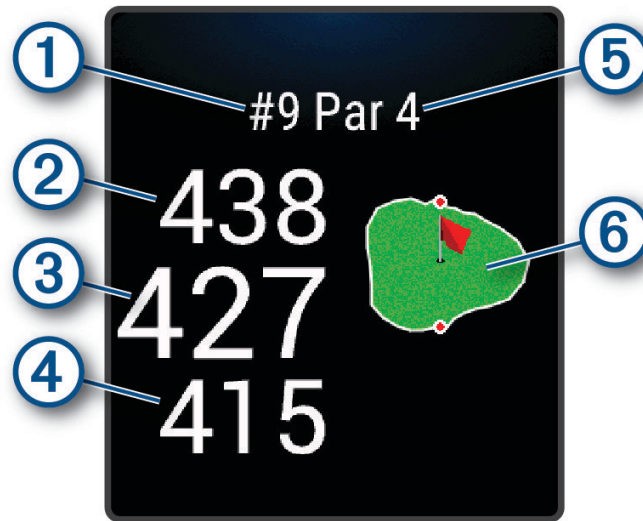
Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se puhelimella ([Golfkenttien lataaminen, sivu 8](#)). Ladatut kentät päivitetään automaattisesti. Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia ([Kellon lataaminen, sivu 58](#)).

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Golf**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 5 Voit seurata pisteitä valitsemalla .
- 6 Voit selata reikiä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
Kello siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.

Reiän tiedot

Kello laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä valittuun lipun sijaintiin (*Lipun sijainnin vaihtaminen*, sivu 9).



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

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**.

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

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 hiekaesteessä.

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

1 Paina **A**.

2 Valitse .

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella luetteloa, jossa näkyy sellaisten reikien layup- ja dogleg-etäisyydet, joiden par on 4 tai 5.

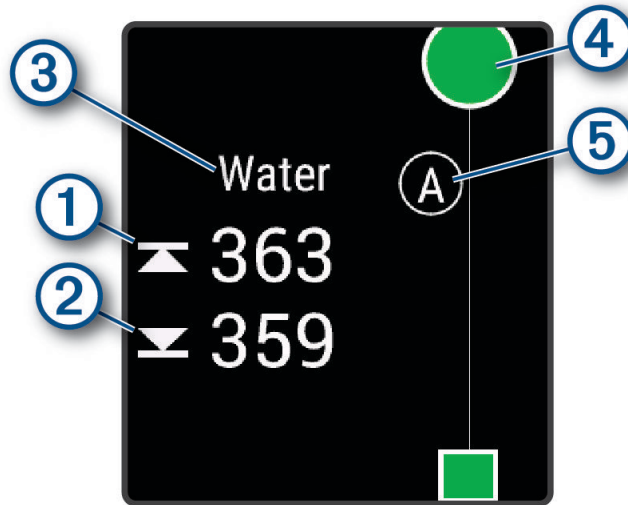
- 1 Paina .
- 2 Valitse .

HUOMAUTUS: matkat 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 Paina reiän tietonäytössä  ja valitse .

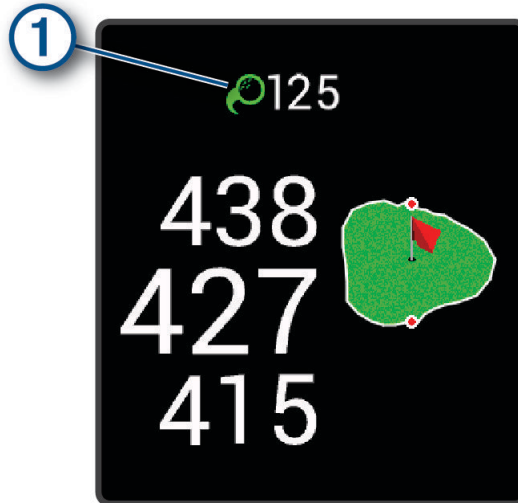


- Etäisyydet lähimmän esteen etu-  ja takareunaan  ilmestyvät näyttöön.
 - Esteen tyyppi  näkyy näytön yläreunassa.
 - Viheriö näkyy puoliympyränä  näytön yläreunassa. Viheriön alapuolella oleva viiva merkitsee väylän keskikohdan.
 - Esteet  näkyvät kirjaimella, joka ilmaisee reiän esteiden järjestystä. Ne näkyvät viheriön alapuolella summittaisessa kohdassa suhteessa väylään.
- 2 Tarkastele nykyisen reiän muita esteitä pyyhkäisemällä.

Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla

Aina kun lyöt palloa väylällä, kello tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin ([Lyöntihistorian tarkasteleminen, sivu 12](#)). 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.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse golfpelin aikana ①.
- 2 Valitse ✎.
- 3 Valitse reikä.
- 4 Aseta pisteet valitsemalla — tai +.
- 5 Valitse ✓.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa kellon käyttämää pisteytystapaa.

- 1 Paina kellotaulussa ② pitkään.
- 2 Valitse ⚙️ > **Suoritukset ja sovellukset** > Golf.
- 3 Valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Pisteytys** > **Pisteytystapa**.
- 5 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Pisteytystavan määrittäminen, sivu 11](#)) 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 enemmän
1	1 enemmän
2	par
3	1 vähemmän
4	2 vähemmän
5	3 vähemmän

Golftilastojen seuranta

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön kellossa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja ([Pelin yhteenvedon tarkasteleminen, sivu 12](#)). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf™ sovelluksessa.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset** > **Golf**.
- 3 Valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Pisteytys** > **Tilastojen seuranta**.

Golftilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Golftilastojen seuranta, sivu 12](#)).

- 1 Valitse tuloskortissa reikä.
- 2 Määritä lyötyjen lyöntien määrä, puttauksset 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  voit näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.
- 3 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit näyttää reiän kunkin lyönnin tiedot.

Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastojasi ja askeltietojasi.

- 1 Paina .
- 2 Valitse .

Pelin lopettaminen

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

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 **A** -painiketta, valitse suoritus ja valitse **^** > **Asetukset**.

2 pelaajaa: määrittää tulostietojen seuraamaan kahden pelaajan pisteitä.

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

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

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoitteluhälytyksiä ([Hälytykset, sivu 15](#)).

Auto Lap: määrittää Auto Lap® toiminnon asetukset ([Auto Lap, sivu 16](#)).

Auto Pause: määrittää kellon lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun vauhtisi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle ([Käyttäminen:Auto Pause®, sivu 16](#)).

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

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajanoton aikana ([Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 16](#)).

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

Lähetä syke: ottaa käyttöön syketyöajan automaattisen lähetyksen, kun aloitat suorituksen ([Sykkeen lähettäminen, sivu 36](#)).

GameOn-lähetys: ottaa käyttöön biometriikatietojen automaattisen lähetyksen Garmin GameOn sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen ([Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 6](#)).

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

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 14](#)).

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka golfpallo lentää draiverilla.

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

Golfin etäisyyden yksiköt: määrittää golfpelin mittayksikön.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan ([GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 17](#)).

: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuinnin varten.

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

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

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

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

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

Pisteytystapa: määrittää golfin pisteytystavaksi lyöntipeli tai pistebogey.

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön golftilastojen seurannan pelin aikana.

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

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

Värihälytykset: 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.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 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**.

Hälytykset

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 asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi, kun sykkeesi on alle 60 lyöntiä minuutissa tai yli 210 lyöntiä minuutissa.

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 matkavälin.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauat 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 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset.**

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Hälytykset.**

6 Valitse vaihtoehto:

- Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi.**
- Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.

7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.

8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.

9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. 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 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Lap**.

6 Määritä kierroksen matka.

7 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 56](#)).

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 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Pause**.

6 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

Aina käytössä -asetuksen on oltava käytössä suoritusten aikana, jotta voit ottaa automaattisen vierityksen käyttöön ([Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 57](#)).

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

1 Pidä  painettuna.

2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Automaattinen vieritys**.

6 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

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

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse  > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **GPS**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Ei käytössä** voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä suoritusta varten.
 - Ota käyttöön oletusarvoinen GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Vain GPS**.
 - Ota käyttöön useita satelliittijärjestelmiä useilla taajuuskaistoilla 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 ominaisuudet*, sivu 52). Voit myös muokata nykyistä kellotaulua (*Kellotaulun muokkaaminen*, sivu 18) tai luoda uuden (*Mukautetun kellotaulun luominen*, sivu 18).

- 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  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 .

Kello asettaa uuden kellotaulun aktiiviseksi.

Kellotaulun muokkaaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tyyliä ja tietokenttiä.

HUOMAUTUS: joitakin kellotauluja ei voi muokata.

- 1 Paina kellotaulussa  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 .
- 8 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti ([Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 21](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

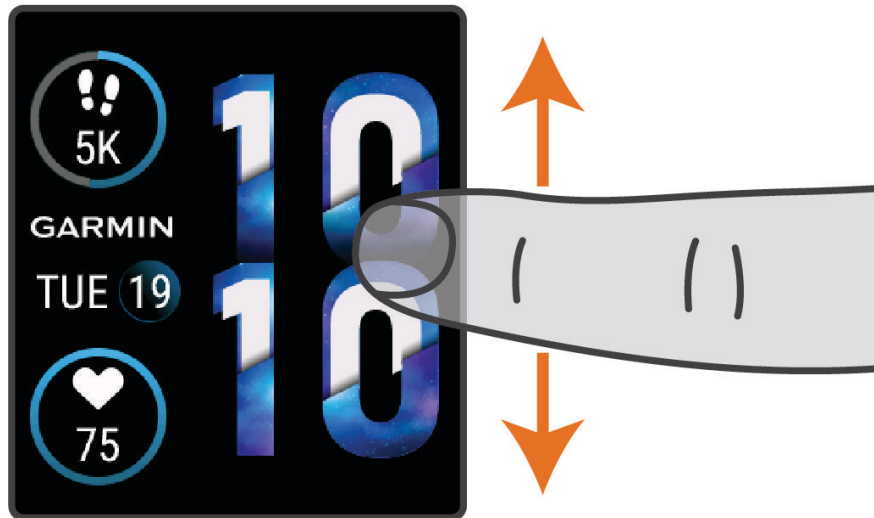
Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisusilmukkaan manuaalisesti ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 21](#)).

Nimi	Kuvaus
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (Body Battery, sivu 22).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Haasteet	Näyttää nykyisen sijoituksesi sijoitustaulukossa, jos osallistut Garmin Connect haasteeseen.
Garmin® valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluhiisi sekä kilpailupäivääsi.
Health Snapshot	Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot (Health Snapshot™, sivu 4).
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.
Nesteytys	Voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti.
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viime golf Viimeisin matka Viime juoksu Viimeisin voima Viime uinti	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Valot	Voit käyttää pyöränvalojen hallintaa, kun olet pariliittänyt Varia valon Venu Sq 2 kelloon.
Musiikin hallinta	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 49).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 40). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
RCT-kameran säätimet	Voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 24).
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Lepotila	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.

Nimi	Kuvaus
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimitauksia 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.

Vilkaisujen mukauttaminen

- 1 Paina **B** pitkään.
 - 2 Valitse **⚙️** > **Vilkaisut**.
 - 3 Valitse vilkaisu.
 - 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää vilkaisua vilkaisuilmukassa vetämällä vilkaisua ylös- tai alaspäin.
 - Voit poistaa vilkaisun vilkaisuilmukasta valitsemalla **X**.
 - 5 Valitse **+**.
 - 6 Valitse vilkaisu.
- Vilkaisu lisätään vilkaisuilmukkaan.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Kello arvioi yleisen stressitasosi analysoimalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Harjoittelu, fyysinen toiminta, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat stressitasoon. Stressitason alue on 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa stressiä. Stressitason tuntemus helpottaa stressaavien hetkien tunnistamista päivän aikana. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella koko päivän stressitasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Stressitasovilkaisun käyttäminen

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

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, 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.
- 2 Napauttamalla vilkaisua voit näyttää kaavion stressitasostasi keskiyöstä lähtien.
Siniset palkit ilmaisevat lepojaksuja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksuja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
- 3 Aloita hengitysharjoitus pyyhkäisemällä ylöspäin ja 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 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso 0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin 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 22](#)).

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 ([Vilkaisujen mukauttaminen, sivu 21](#)).
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää kaavion Body Battery tiedoistasi keskiyöstä lähtien.



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

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.

Naisen terveys

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviättä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä ([Kuukautiskierron seuranta](#), sivu 23). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

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

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen

Jotta voit kirjata kuukautiskierron tietoja Venu Sq 2 kellolla, määritä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 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, selkäkipu 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 **Sukupuolivietti**.
 - 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 ([Raskauden seuranta](#), sivu 23). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskautietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun tarvitsee määrittää raskauden seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 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 nesteensaantisi valitsemalla vilkaista.



- 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.

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. Vastat 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 43).

- 1 Lisää **Valot**-vilkaista kelloon (*Vilkaisu*, sivu 19).
Kun kello havaitsee Varia kameran, vilkaisun otsikoksi vaihtuu KAMERAN HALLINTA.
- 2 Valitse **Valot**-vilkaistussa 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 27](#)).

Paina -painiketta pitkään missä tahansa näytössä.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Hälytykset	Valitsemalla tämän voit lisätä hälytyksen tai muokata hälytystä (Hälytyksen määrittäminen, sivu 55).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 54).
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästön.
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 57).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettyyn laitteeseen (Sykkeen lähettäminen, sivu 36).
	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 Sq 2 kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.
	Lukitse näyttö	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Musiikin hallinta	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimella.
	Puhelinyhteys	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Aseta aika GPS:n avulla	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliitin avulla.
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon (Sekuntikellon käyttäminen, sivu 55).
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Ajanotto	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen (Laskurijastimen käynnistäminen, sivu 55).
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksista kellolla (Garmin Pay, sivu 27).

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säätiimet*, sivu 25).

- 1 Paina  pitkään.
Säädinvalikko avautuu.
 - 2 Pidä  painettuna.
Säädinvalikko siirtyy muokkaustilaan.
 - 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
 - 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa valitsemalla kohdan, johon haluat siirtää sen.
 - Valitse , jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
 - 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla .
- HUOMAUTUS:** tämä vaihtoehto on käytettävissä vasta sen jälkeen, kun olet poistanut vähintään yhden pikavalinnan valikosta.

Pikavalintojen määrittäminen

Voit määrittää pikavalinnan jollekin suosikkitoiminnolle, kuten Garmin Pay lompakolle tai musiikin hallinnalle.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa oikealle.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Jos määrität pikavalintaa ensimmäistä kertaa, pyyhkäise ylöspäin ja valitse **Asetukset**.
 - Jos olet määrittänyt pikavalintoja aiemmin, paina  pitkään ja valitse **Pikavalinta-asetukset**.
- 3 Valitse pikavalintasäädin.

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  tai .
- 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 Paina  pitkään.

2 Valitse .

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  tai .

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  tai .
- 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 Sq 2 kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Garmin Pay ominaisuus Venu Sq 2 kellossa, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Venu Sq 2 laitesivulla Garmin Connect sovelluksessa **Garmin Pay > Vaihda salasana**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Venu Sq 2 kellolla, 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 sovellusvalikosta Asetukset.

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

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päätietolähteen. 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 Sq 2 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® pyörätietokoneella ja tarkastella suorituksen tietoja ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta Venu Sq 2 kellossa.

Synkronoi Venu Sq 2 kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilillesi.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa ([Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 29](#)).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Venu Sq 2 kellossasi.

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivän askeleet näkyvät askelvilkaisussa. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

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.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Kun olet ollut toimeettomana tunnin, näyttöön tulee ilmoitus ja askelvilkkaisuun ilmestyy punainen palkki. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi kello värisee, jos värinä on käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 56](#)).

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

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Voit tarkastella unilastojasi Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 50](#)).

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon 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 Sq 2 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

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

Garmin 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 uutissyötteessä.

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

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse  > **Aktiivisuuden seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä. Laite hälyttää myös värinällä.

Tavoitehälytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Laite näyttää päivän askeltavoitteen ja viikon tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

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

Move IQ: voit määrittää laitteen käynnistymään automaattisesti ja tallentamaan ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen, kun Move IQ ominaisuus havaitsee tuttuja liikkeitä.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **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 käyttämällä Garmin Connect sovellusta ja siirtää ne kelloosi.

Voit luoda ajoitetun harjoitusohjelman käyttämällä Garmin Connect sovelluksen kalenteria ja lähettää ajoitetut harjoitukset kelloosi.

Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoitukset**.
- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .

Kun olet aloittanut harjoituksen, kello näyttää kaikki harjoituksen vaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 51](#)) ja sinun on pariliitettävä Venu Sq 2 kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitusohjelmat**.
- 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 aikatauluhihi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään Venu Sq 2 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 .
- 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 .

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 51](#)) ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 52](#)).

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

Historian käyttäminen

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat tarkastella tämänviikkoista suoritusta, valitse **Tämä viikko**.
 - Jos haluat tarkastella aiempaa suoritusta, valitse **Edelliset viikot**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Pyyhkäise ylöspäin ja valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kierrokset** voit tarkastella kunkin kierroksen lisätietoja.
 - Valitsemalla **Sarjat** voit tarkastella kunkin sarjan lisätietoja.
 - Valitsemalla **Intervallit** voit tarkastella kunkin uinti-intervallin lisätietoja.
 - Valitsemalla **Aika alueella** voit näyttää aikasi kullakin sykealueella.
 - Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

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 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat tarkastella tämänviikkoista suoritusta, valitse **Tämä viikko**.
 - Jos haluat tarkastella aiempaa suoritusta, valitse **Edelliset viikot**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Pyyhkäise ylöspäin ja valitse **Aika alueella**.

Omat ennätykset

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse ennätys.
- 5 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse palautettava ennätys.
- 5 Valitse **Edellinen > ✓**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit poistaa yhden ennätyksen valitsemalla sen ja valitsemalla **Tyhjennä ennätys > ✓**.
 - Voit poistaa kaikki lajin ennätykset valitsemalla **Tyhjennä kaikki ennätykset > ✓**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Asetukset**.
- 3 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.

Sykeominaisuudet

Venu Sq 2 kellossa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella syketietoja sykevilkaisussa. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevyön tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevyön tietoja.

Rannesykemittari

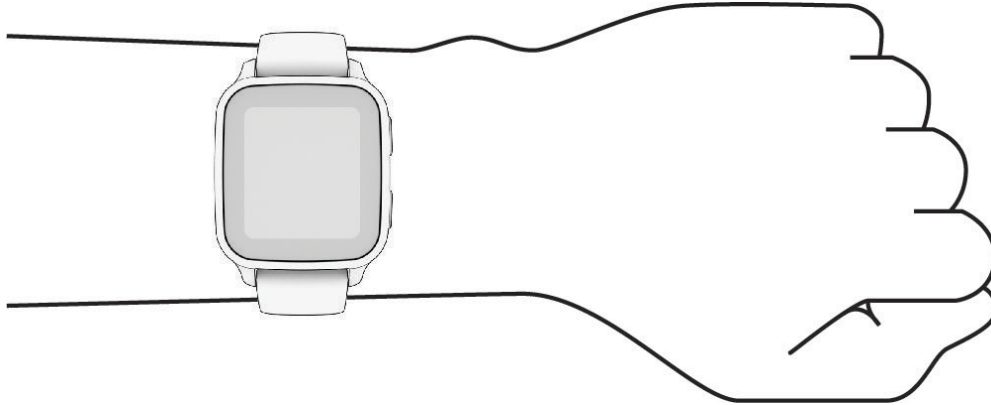
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

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 väärä*, sivu 35.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä*, sivu 40.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

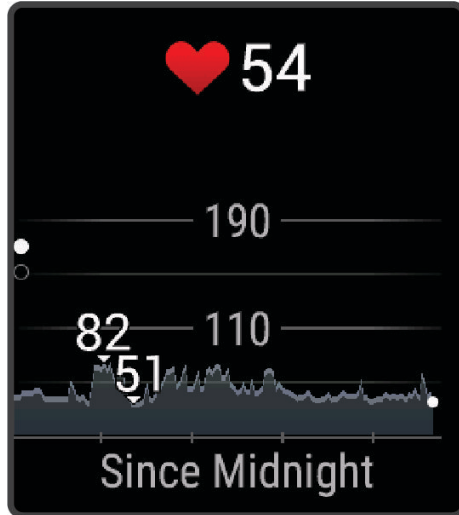
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- 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.

Syketietojen tarkasteleminen

- 1 Näytä sykevilkaus pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.
Sykevilkaus näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa.
- 2 Napauttamalla vilkaisua voit näyttää kaavion sykkeestäsi keskiyöstä lähtien.
Kaavio näyttää viimeaikaisen sykkeesi, minimi- ja maksimisykkeen sekä värikoodatut palkit, joilla osoitetaan kullakin sykealueella kulunut aika (*Tietoja sykealueista, sivu 37*).



- 3 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit näyttää leposykkeesi 7 viime päivän ajalta.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

⚠ HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänvivoista aina lääkäriltä.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **⚙ > Rannesyke > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Valitse sykkeen kynnsarvo.
- 5 Ota hälytys käyttöön valitsemalla kytin.

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

Sykkeiden lähettäminen

Voit lähettää syketietoja Venu Sq 2 kellosta ja tarkastella niitä pariliitetyissä laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge laitteelle pyöräillessäsi.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **⚙ > Rannesyke**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Lähetys suorituksessa** voit lähettää syketiedot ajoitettujen suoritusten aikana (*Suorituksen aloittaminen, sivu 3*).
 - Valitsemalla **Lähetys** voit aloittaa sykelähetysten heti.
- 4 Pariliitä Venu Sq 2 kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: 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 27).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Rannesyke** > **Tila** > **Ei käytössä**.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoaan sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi 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 alkumäärittelyn 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 käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse  > **Käyttäjäprofiili** > **Sykealueet**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse **Leposyke**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - käytä kellon antamaa keskileposykettä valitsemalla **Käytä keskiarvoa**
 - määritä mukautettu leposyke valitsemalla **Aseta mukautettu**.
- 7 Valitse **Alueet**.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
 - Nollaa sykealueet valitsemalla **Nollaa alueet**.
- 9 Valitse **Lisää lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi 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 38-osion taulukosta.

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

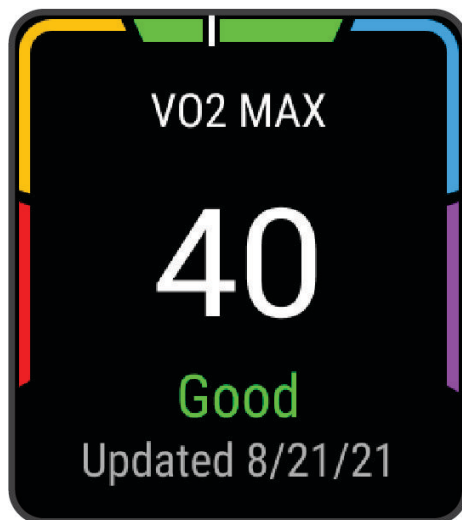
Sykealueelaskenta

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
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava 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 Sq 2 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.



 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 66](#)) 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 43](#)).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 44](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 37](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **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.

Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan voimamittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 43](#)). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 44](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 37](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

1 Aloita pyöräilysuoritus.

2 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.

3 Valitse ajon jälkeen .

4 Selaa suorituskymmittauksia valitsemalla tai .

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 Garmin Index™ vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikääsi.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 44](#)).

1 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **Käyttäjäprofiili** > **Kuntoikä**.

Pulssioksimetri

Venu Sq 2 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 happitasen 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 40](#)). 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 ([Vilkaisujen mukauttaminen](#), sivu 21).

- 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 keskiöstä lähtien.

Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Rannesyke** > **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 tuntua miellyttävältä.
- Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- Käytä silikoni- 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.
- Huuhtelee 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: jos haluat merkitä sijainnin nopeasti, valitse säädinvalikosta  ([Säätimet](#), sivu 25).

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

- 4 Valitse .
- 5 Valitse kuvake.

Sijainnin poistaminen

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

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse sijainti ja **Mene**.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
- 5 Liiku eteenpäin.

Kompassi tulee näyttöön. Kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.

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 **B** 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 **B** pitkään ja valitse **Lopeta navigointi**.
- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja tallentaa suorituksen, valitse **A** 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.

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

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > 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 43*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 14*). 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.

HUOMAUTUS: Bluetooth antureita voi käyttää vain Venu Sq 2 Music kellon kanssa.

Anturin tyyppi	Kuvaus
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach® CT10 golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä. HUOMAUTUS: Approach CT10 golfmaila-anturit ovat yhteensopivia ainoastaan Venu Sq 2 Music kellon kanssa.
Ulkoinen syke-mittari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM-Pro™ tai HRM-Dual™ 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 Sq 2 Music kelloosi ladattua musiikkia (<i>Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 46</i>).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia pyöränvaloja.
Tietokone	Kun pelaat videopelejä tietokoneella, näet reaaliaikaiset tulokset laitteessa (<i>Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 6</i>).
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkan, kameran ja takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (<i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 24</i>).
Nopeus/ poljinnop.	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (<i>Nopeusanturin kalibroiminen, sivu 44</i>).
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 ANT+ tai Bluetooth anturin Garmin kelloon ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

VIHJE: jotkin ANT+ anturit muodostavat pariliitoksen kelloon automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on käynnissä ja lähellä kelloa.

- 1 Siirry vähintään 10 metrin (33 jalan) päähän muista langattomista antureista.
- 2 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.
Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 3 Pidä  painettuna.
- 4 Valitse  > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää uusi**.
- 5 Tuo kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista ja odota, kun kello muodostaa pariliitoksen anturin kanssa.
Kun kello on muodostanut yhteyden anturiin, näytön yläreunaan ilmestyy kuvake.

HRM-Pro Juoksutahti ja -matka

HRM-Pro malliston lisävaruste käyttää juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahdia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Venu Sq 2 kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla. Niitä voi tarkastella myös yhteensopivissa kolmansien osapuolten harjoittelusovelluksissa Bluetooth yhteyden kautta.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. HRM-Pro malliston lisävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Venu Sq 2 kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 43](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä HRM-Pro malliston lisävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 5](#)).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Venu Sq 2 kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 58](#)).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta ja yhdistettyä 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 5](#)).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemit. tahti ja matka** > **Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 5](#)).

Nopeusanturin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida nopeusanturin, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan nopeusanturiin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 43*).

Manuaalinen kalibrointi on valinnainen ja saattaa parantaa tarkkuutta.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **⚙️ > Anturit ja lisälaitteet > Nopeus/poljinnop. > 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 66*).

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino-, ranne- ja sykealueasetuksesi (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 37*). Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **⚙️ > 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.

Musiikki

HUOMAUTUS: Venu Sq 2 Music kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

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

Venu Sq 2 Music 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.

Oman äänisisällön lataaminen

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

www.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 Sq 2 Music 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.

Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen puhelimeen ([Connect IQ ominaisuudet, sivu 52](#)).

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Connect IQ™ -kauppa**.
- 3 Asenna kolmannen osapuolen musiikkipalvelu näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellon säädinvalikosta .
- 5 Valitse musiikkipalvelu.
HUOMAUTUS: jos haluat valita jonkin toisen palvelun, paina **B** pitkään, valitse 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 50](#)).

- 1 Avaa musiikin hallinta.
- 2 Pidä **B** painettuna.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu tai valitse **Lisää palvelu** ja lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta.
- 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  tai .
- 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

Jotta voit kuunnella Venu Sq 2 Music kelloon ladattua musiikkia, yhdistä Bluetooth kuulokkeet.

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

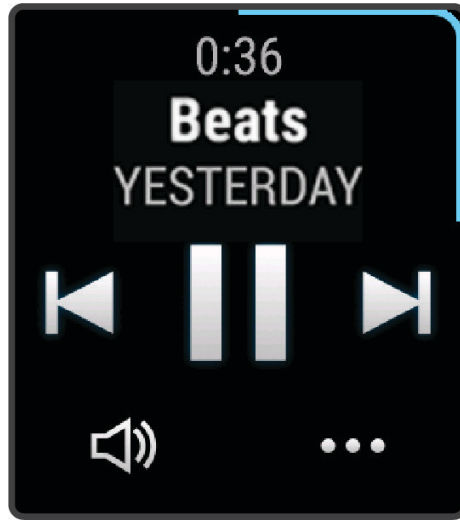
Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta.
- 2 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 46](#)).
- 3 Paina **B** pitkään.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ([Oman äänisisällön lataaminen, sivu 45](#)).
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Puhelin**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
- 5 Valitse .

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: osa musiikin toiston säätimistä on käytettävissä ainoastaan Venu Sq 2 Music kellossa.

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

Puhelinyhteyksominaisuuksia on käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 48](#)). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 50](#)).

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Venu Sq 2 kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella ([Puhelimen liittäminen](#), sivu 48).

- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksesta ([Sovellukset ja suoritukset](#), sivu 3)
- Vilkaisut ([Vilkaisut](#), sivu 19)
- Säädinvalikon ominaisuudet ([Säätimet](#), sivu 25)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet](#), sivu 53)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset ([Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön](#), sivu 49)

Puhelimen liittäminen

Venu Sq 2 kello on pariliitettävä määrittystä varten suoraan Garmin Connect sovelluksessa eikä puhelimen Bluetooth asetuksista.

- 1 Valitse kellon alkumäärittämisessä , kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.

HUOMAUTUS: jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit painaa  pitkään ja valita  > **Yhteydet** > **Puhelin** > **Pariliitä puhelin**.

- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittys 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 tyylistä ja puhelimen käyttöjärjestelmästä. Kun ohitat ilmoituksen puhelimesta tai Venu Sq 2 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 Sq 2 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.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, Venu Sq 2 kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.

- 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.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Venu Sq 2 kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® kelloa, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät kellossa.
- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit ottaa käyttöön ilmoitukset, sinun on pariliitettävä Venu Sq 2 kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 48](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Yhteydet** > **Puhelin** > **Ilmoitukset**.
- 3 Valitsemalla **Suorituksen aikana** voit määrittää suorituksen tallentamisen aikana näkyvien ilmoitusten asetukset.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitsemalla **Ei suorituksen aikana** voit määrittää kellotilassa näkyvien ilmoitusten asetukset.
- 6 Valitse ilmoitusasetus.
- 7 Valitse **Aikakatkaisu**.
- 8 Valitse aikakatkaisuaika.
- 9 Valitse **Yksityisyys**.
- 10 Valitse yksityisyysasetus.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 27](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.
 - 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Venu Sq 2 kellossa.
- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Venu Sq 2 kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse  > **Yhteydet** > **Puhelin** > **Yhteyshälytykset**.

Puhelimen etsiminen

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

1 Paina  pitkään.

2 Valitse .

Signaalin voimakkuuspalkit tulevat näkyviin Venu Sq 2 näyttöön ja puhelimesta kuuluu hälytys. Palkkien koko kasvaa, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

3 Lopeta haku valitsemalla .

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten värinän ja esittämisen käytöstä. Tässä tilassa eleasetus ei ole käytössä ([Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 57](#)). 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 avaamalla laiteasetukset Garmin Connect sovelluksessa ja valitsemalla **Äänimerkit ja hälytykset > Älä häiritse nukkumisen aikana**.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Wi-Fi on käytettävissä vain Venu Sq 2 Music kellossa.

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 selata ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sivustossa. Kun kello käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään kelloon.

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Kello on yhdistettävä puhelimen Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 52](#)).

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 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 3 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 4 Valitse **Yhteydet > Wi-Fi > Omat verkot > Lisää verkko**.
- 5 Valitse käytettävissä oleva Wi-Fi verkko ja anna kirjautumistiedot.

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 sovelluksella. Voit luoda tilin myös, kun määrität Garmin Express sovelluksen (www.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 43*).



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 julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisöisivustoissa.

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

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 48*), 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 pariliitettava kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 48*).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 51*).

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 45*). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.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.
HUOMAUTUS: 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 27*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Synkronoi**.

Connect IQ ominaisuudet

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

HUOMAUTUS: musiikkipalvelut ja Connect IQ ovat käytettävissä vain Venu Sq 2 Music kellossa.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturien, suoritusten ja aiempien suoritusten tiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Musiikki: lisää Venu Sq 2 Music kelloon musiikkipalveluja.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Venu Sq 2 kello puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 48*).

- 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 Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostuloksia yhteensopivasta Garmin laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyyssejä. Golfajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 42 000 kentällä on sijoitustaulukkoja, joihin kaikki voivat liittyä. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan. Garmin Golf jäsenyydellä voit tarkastella viheriön muototietoja puhelimesi ja yhteensopivassa Garmin laitteessasi.

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

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Venu Sq 2 kellon 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 www.garmin.com/safety.

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

 **Tapahtumantunnistus:** kun Venu Sq 2 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.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 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.

Yhteystietojen lisääminen

Voit lisätä enintään 50 yhteyshenkilöä Garmin Connect sovellukseen. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack-toiminnossa.

Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Yhteystiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Venu Sq 2 kellossa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 51](#)).

Tapahtumantunnistus

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 53](#)). 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).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

HUOMAUTUS: pariliitetyssä puhelimessa 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 53](#)). Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse  > **Turvallisuus & jäljitys** > **Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Venu Sq 2 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 puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Avun pyytäminen

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

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 53](#)). Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

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

Käynnistys: LiveTrack

Ennen kuin voit aloittaa ensimmäisen LiveTrack istunnon, sinun tarvitsee määrittää yhteystiedot Garmin Connect sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 53](#)).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Valot** > **LiveTrack**.
- 3 Valitsemalla **Autom. aloitus** > **Käytössä** voit aloittaa LiveTrack istunnon aina, kun aloitat ulkoilusuorituksen.

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 **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**.

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotto**.
- 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 62*).

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun Venu Sq 2 kello pariliitetään puhelimeen.

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

Kellon mukauttaminen

Puhelin- ja Bluetooth asetukset

Pidä  painettuna ja valitse  > **Yhteydet** > **Puhelin**.

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

Ilmoitukset: kello ottaa älykkäät ilmoitukset käyttöön ja poistaa ne käytöstä automaattisesti valintojesi perusteella (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 49*).

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

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

Synkronoi: voit siirtää tietoja kellon ja Garmin Connect sovelluksen välillä.

Pysäytä LiveTrack: voit pysäyttää meneillään olevan LiveTrack istunnon.

Akunhallinta

Pidä  painettuna ja valitse  > **Akunhallinta**.

Akunsäästö: maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä tietyt ominaisuudet.

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosentteina.

Akun aika-arvio: näyttää jäljellä olevan akunkeston aika-arviona.

Järjestelmäasetukset

Pidä  painettuna ja valitse  > **Järjestelmä**.

Automaattinen lukitus: lukitsee kosketusnäytön automaattisesti tahattomien ruutukosketusten välttämiseksi. Voit avata kosketusnäytön painamalla .

Kieli: määrittää kellon käyttöliittymän kielen.

Aika: määrittää paikallisen ajan muodon ja lähteen (*Aika-asetukset, sivu 56*).

Näyttö: määrittää näytön aikakatkaisun ja kirkkauden (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 57*).

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

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan.

Yksikkö: määrittää mittayksiköt tietojen näyttämistä varten (*Mittayksikön vaihtaminen, sivu 57*).

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

USB-tila: määrittää kellon käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Nollaa: voit palauttaa oletusasetukset tai poistaa henkilökohtaiset tiedot ja nollata asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 62*).

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

Ohjelmistopäivitys: voit tarkistaa ohjelmistopäivitykset.

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

Aika-asetukset

Pidä  painettuna ja valitse  > **Järjestelmä** > **Aika**.

Ajan esitys: määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

Aikalähde: voit asettaa ajan manuaalisesti tai automaattisesti puhelimen ajan perusteella.

Aikasynkronointi: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä tai haluat päivittää kesäajan.

Aikavyöhykkeet

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

Näyttöasetusten mukauttaminen

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Näyttö**.
- 3 Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkauden.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Suorituksen aikana** voit näyttää suorituksen aikaiset näyttöasetukset.
 - Valitsemalla **Ei suorituksen aikana** voit näyttää näyttöasetukset muutoin kuin suorituksen aikana.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Aikakatkaus** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.
HUOMAUTUS: valitsemalla **Aina käytössä** -asetuksen voit pitää kellotaulun näkyvissä ja sammuttaa vain taustan. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan.
 - Valitsemalla **Ele** voit määrittää näytön syttymään, kun kierrät rannetta kehoa kohti katsoaksesi kelloa. Voit myös säätää eleen herkkyyttä siten, että näyttö käynnistyy useammin tai harvemmin.
HUOMAUTUS: **Ele**- ja **Aina käytössä** -asetukset ovat poissa käytöstä uniaikana ja Älä häiritse -tilassa, jotta näyttö ei käynnisty, kun nuket.

Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa kellossa näkyviä mittayksiköitä.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

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  tai , valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- Valitse kello Garmin Connect sovelluksen laitewidgetistä.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön kellossa synkronoimalla tietosi ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 51](#), [Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 52](#)).

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat pariston keston ja suorituskyvyn ([Akunkeston maksimoiminen, sivu 62](#)).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoja, vältä pitämistä staattisista kuvista näkyvissä pitkään korkeilla kirkkaustasoilla. Venu Sq 2 näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkausajan jälkeen ([Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 57](#)). Palauta kello normaalitilaan kääntämällä rannetta itseäsi kohti, kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Kellon lataaminen

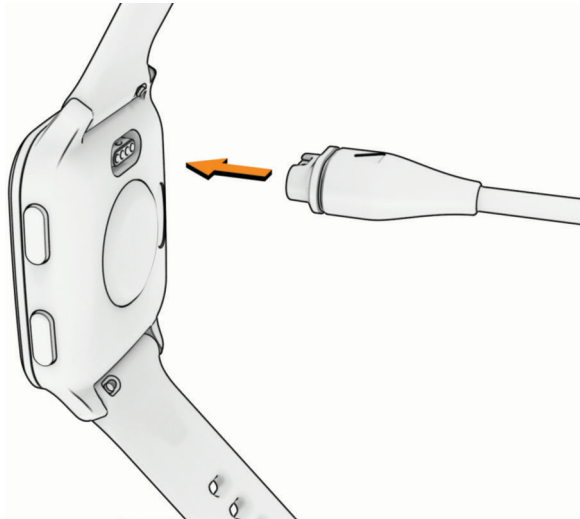
⚠ VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen, sivu 59*).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin kellon latausliitäntään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

Kellon tietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.
- 2 Valitse **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.

Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset, sivu 56*). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Määrittäminen: Garmin Express

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

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 11 päivää älykellotilassa
Käyttölämpötila	–20–55 °C (–4–131 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Venu Sq 2 - langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (1 dBm)
Venu Sq 2 Music - langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (20 dBm)
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
Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta sekä jatkuva rannesykemittaus	Enintään 11 päivää
Älykellotila ja akunsäästö käytössä	Enintään 12 päivää
Vain GPS -tila	Enintään 26 h
Kaikkien järjestelmien GPS-tila	Enintään 20 h
Kaikkien järjestelmien GPS-tila ja musiikin toisto	Enintään 7 h
Aina käytössä -näyttötila	Enintään 2 päivää

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, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

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

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

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

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.

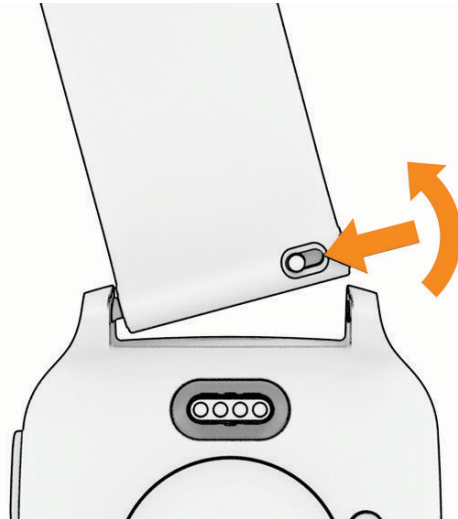
VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

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

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 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.

Vianmääritys

Tukeeko puhelin kelloa?

Venu Sq 2 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa www.garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

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 puhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **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 46](#)).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Venu Sq 2 Music 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 Sq 2 Music 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  pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 4 Vieritä luettelon toiseen 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 Pidä  painettuna ja valitse  > **Järjestelmä > Aika**.
- 2 Varmista, että **Aikalähde**-asetuksena on **Automaattinen**.
- 3 Valitse **Aikasyntkronointi**.
Kello aloittaa automaattisesti ajan synkronoinnin puhelimesi kanssa.
- 4 Voit synkronoida ajan satelliittisignaalien avulla valitsemalla **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** (*Akunhallinta, sivu 56*).
- Poista näytön **Aina käytössä** -aikakatkaisuasetus käytöstä ja valitse lyhyempi näytön aikakatkaisu aika (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 57*).
- Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 57*).
- Vaihda animoidusta kellotaulusta kellotauluun, jossa on staattinen tausta (*Kellotaulun vaihtaminen, sivu 17*).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä, sivu 49*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 31*).
- Rajoita puhelini ilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 49*).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Sykkeen lähettäminen, sivu 36*).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 37*).
- Poista automaattiset pulssioksimetrin lukemat käytöstä (*Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen, sivu 40*).

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  > **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 kello usein Garmin tilillesi:
 - Yhdistä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Yhdistä kello Garmin Connect sovellukseen Bluetooth puhelimella.
 - Yhdistä kello Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.

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

- Vie kello 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.

Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina **A** ja **B** samanaikaisesti 5 sekuntia.
- 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 lääkintälaitte. Pulssioksimetritointo ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

Aika alueella: kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

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

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

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.

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 vetomatka: nykyisen intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

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).

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 8](#)).

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.

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.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskinopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kokonaislasku: kokonaislaskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

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.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Minuutit yhteensä: tehominuuttien kokonaismäärä.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

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

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Stressi: nykyinen stressitasosi.

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.

Tehokkaat minuutit: tehokkaiden tehominuuttien määrä.

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen 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 suoritettua altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

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

Viime intervallin vetomatka: viimeksi uidun intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime intervallin vetotyyppi: viimeksi suoritettua intervallin aikana käytetty vetotyyppi.

Viimeisen kierroksen pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

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.

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.

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

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmitan 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 elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

