

APPROACH® S50

Käyttöopas

© 2025 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®, Edge® ja Move IQ® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ ja tempe™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Bluetooth® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garmin käyttää niitä lisenssillä. Handicap Index® ja Slope Rating® ovat United States Golf Associationin rekisteröityjä tavaramerkkejä. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A04999

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen esittely.....	1
Aloittaminen.....	1
Kellon ominaisuuksien käyttäminen.....	1
Puhelimen liittäminen.....	2
Kellon lataaminen.....	2
Tuotepäivitykset.....	2
Määrittäminen: Garmin Express.....	3

Golfin pelaaminen..... 3

Golfvalikko.....	5
Viheriön tarkasteleminen.....	5
Esteet ja layupit.....	6
Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä.....	6
Reiän vaihtaminen.....	6
Pisteiden seuraaminen.....	6
Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön.....	7
Tilastojen tallentaminen.....	7
Pisteytystavan määrittäminen.....	7
Tietoja pistebogey- pisteytyksestä.....	7
Pistehistoria.....	8
Tasointuspisteytyksen ottaminen käyttöön.....	8
Lipun suunnan tarkasteleminen.....	9
Pelin tietojen tarkasteleminen.....	9
Mitattujen lyöntien tarkasteleminen.....	9
Lyönnin lisääminen manuaalisesti.....	9
Mailatilastojen tarkasteleminen.....	9
Mukautettujen kohteiden tallentaminen.....	10
Suuret numerot -tilan käyttäminen.....	10
PlaysLike etäisyys -kuvakkeet.....	10
Pelin lopettaminen.....	11

Yhteydet..... 11

Puhelinyhteysominaisuudet.....	11
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	11
Ilmoitusten hallinta.....	11
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	12

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	12
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	12
Puhelimen etsiminen.....	12
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	12
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	12
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	13
Garmin Golf sovellus.....	13
Automaattiset kenttien päivitykset.....	13
Garmin Connect.....	13
Älypuhelinsovellusten käyttäminen.....	13
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	14
Connect IQ ominaisuudet.....	14
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	14
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	14

Garmin Pay™ 14

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	15
Ostoksen maksaminen kellon avulla...	15
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	15
Garmin Pay korttien hallitseminen...	16
Garmin Pay salasanan vaihtaminen....	16

Vilkaisut..... 16

Vilkaisusilmukan tarkasteleminen.....	18
Vilkaisusilmukan mukauttaminen....	18
Sykevaihtelun tila.....	19
Body Battery.....	19
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	20

Säätimet..... 20

Säädinvalikon mukauttaminen.....	21
----------------------------------	----

Sykeominaisuudet..... 21

Rannesykemittari.....	21
Kellon käyttäminen.....	21
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	22

Rannesykemittarin asetukset.....	22
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	22
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin.....	22
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	23
Tietoja sykealueista.....	23
Sykealueiden määrittäminen.....	23
Sykealuelaskenta.....	23
Pulssioksimetri.....	24
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	24
Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen.....	24
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	24

Suoritukset ja sovellukset.....25

Suorituksen aloittaminen.....	25
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	25
Suorituksen lopettaminen.....	25
Suorituksen arvioiminen.....	25
Sisäharjoitukset.....	26
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	26
Allasuinti.....	26
Uintitermejä.....	26
Ulkoilusuoritukset.....	27

Kellot.....27

Hälytyksen määrittäminen.....	27
Sekuntikellon käyttäminen.....	27
Laskuriajastimen käynnistäminen.....	27

Harjoittelu..... 27

Yhtenäinen harjoittelun tila.....	27
Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi.....	28
Aktiivisuuden seuranta.....	28
Automaattinen tavoite.....	28
Liikkumishälytyksen käyttäminen....	28
Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön.....	28
Unen seuranta.....	28
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	28
Hengittelyn vaihtelut.....	29

Tehominuutit.....	29
Tehominuuttien hankkiminen.....	29
Move IQ®.....	29
Itsearviointin ottaminen käyttöön...	29
Aktiivisuudenseuranta-asetukset....	30
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	30
Harjoitukset.....	30
Harjoituksen aloittaminen.....	30
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	31
Intervalliharjoituksen aloittaminen...	31
Tietoja harjoituskalenterista.....	31
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen...	31

Musiikki..... 32

Oman äänisisällön lataaminen.....	32
Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	32
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	32
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	33
Musiikin kuunteleminen.....	33
Musiikin toiston säätimet.....	33
Äänitilan vaihtaminen.....	33

Aamuraportti..... 34

Aamuraportin mukauttaminen.....	34
---------------------------------	----

Laitteen mukauttaminen..... 34

Kellotaulun vaihtaminen.....	34
Mukautetun kellotaulun luominen....	34
Kellotaulun muokkaaminen.....	35
Golfasetukset.....	35
Pisteytysasetukset.....	35
Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen.....	36
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	36
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	37
Satelliittiasetukset.....	37
Suoritushälytykset.....	38
Hälytyksen määrittäminen.....	38
Käyttäjäprofiili.....	38
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	39
Sukupuoliasetukset.....	39

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	39	Lisätietojen saaminen.....	47
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen..	39	Akunkeston maksimoiminen.....	48
Tapahtumantunnistus.....	39	Laite ei löydä lähellä olevia	
Tapahtumantunnistuksen ottaminen		golfkenttiä.....	48
käyttöön ja poistaminen		Tukeeko puhelin kelloa?.....	48
käytöstä.....	40	Puhelin ei muodosta yhteyttä	
Avun pyytäminen.....	40	kelloon.....	48
Käynnistys: LiveTrack.....	40	Laitteen kieli on väärä.....	48
Järjestelmäasetukset.....	41	Laite näyttää väärät mittayksiköt.....	49
Aika-asetukset.....	41	Kellon uudelleenkäynnistys.....	49
Näyttöasetusten mukauttaminen....	41	Satelliittisignaalien etsiminen.....	49
Akunhallinnan asetukset.....	42	GPS-satelliittivastaanoton	
Mittayksikön vaihtaminen.....	42	parantaminen.....	49
Kellon pääsykoodin asettaminen....	42	Aktiivisuuden seuranta.....	49
Kellon pääsykoodin		Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	49
vaihtaminen.....	42	Askelmäärä ei näytä oikealta.....	49
Kaikkien oletusasetusten		Kellon ja Garmin Connect tilin	
palauttaminen.....	42	askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	50
Lisäasetukset.....	43	Tehominuutit vilkkuvat.....	50

Langattomat anturit..... 43 Liite..... 50

Langattomien anturien pariliitos.....	44	Tietokentät.....	50
Mailanseurantalisävarusteet.....	44	Renkaan koko ja ympärysmitta.....	52
Sykelisävarusteen juoksutahti ja			
-matka.....	44		
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan			
tallennukseen.....	44		
Valinnaisen pyörän nopeus- tai			
poljinanturin käyttäminen.....	45		
tempe.....	45		

Laitteen tiedot..... 45

Tietoja AMOLED-näytöstä.....	45
Hihnojen vaihtaminen.....	45
Tekniset tiedot.....	46
Akkutiedot.....	46
Laitteen huoltaminen.....	46
Kellon puhdistaminen.....	46
Pitkäaikaissäilytys.....	47
Laitteen tietojen tarkasteleminen.....	47
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja	
yhdenmukaisuustietojen	
tarkasteleminen.....	47
Tietojen hallinta.....	47
Tiedostojen poistaminen.....	47

Vianmääritys..... 47

Johdanto

⚠ VAROITUS

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

Laitteen esittely



- ① **Kosketusnäyttö:** napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
Voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin (*Vilkaisut, sivu 16*).
- ② **Yläpainike** : aloita golfpeli painamalla tätä.
Käynnistä suoritus tai sovellus painamalla tätä.
Käynnistä kello painamalla pitkään.
Painamalla tätä pitkään voit näyttää säädinvalikon ja kelloasetukset (*Säätimet, sivu 20*).
- ③ **Alapainike** : palaa edelliseen näyttöön painamalla tätä.
Tallenna kierros tai lepo tai siirry harjoituksen seuraavaan vaiheeseen painamalla tätä suorituksen aikana.

Aloittaminen

Kun käytät kelloa ensimmäisen kerran, määritä se tekemällä nämä toimet ja tutustu sen perusominaisuuksiin.

- 1 Kytke virta kelloon painamalla -painiketta pitkään (*Laitteen esittely, sivu 1*).
- 2 Vastaa kellon kehotteisiin ensisijaisesta kielestä, mittayksiköistä ja draiverin matkasta.
- 3 Pariliitä puhelin (*Puhelimen liittäminen, sivu 2*).
Pariliittämällä puhelimen saat käyttöösi esimerkiksi tulokorttien synkronoinnin ja ilmoitukset.
- 4 Lataa kello täyteen, jotta sen virta riittää golfpeliin (*Kellon lataaminen, sivu 2*).

Kellon ominaisuuksien käyttäminen

- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin voit selata vilkaisusilmukkaa.
Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti. Saat käyttöösi lisää vilkaisuja pariliittämällä kellon puhelimeen.
- Voit aloittaa suorituksen tai avata sovelluksen painamalla kellotaulussa -painiketta ja valitsemalla .
- Painamalla -painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset** voit muuttaa asetuksia, mukauttaa kellotaulua ja pariliittää langattomia antureita.

Puhelimen liittäminen

Jos haluat käyttää kellon yhteysominaisuuksia, kello on pariliitettävä suoraan Garmin Golf™ sovelluksen kautta eikä puhelimen Bluetooth® asetuksista.

1 Valitse vaihtoehto:

- Valitse kellon alkumäärittämisessä ✓, kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.
- Jos ohitit pariliitoksen aiemmin, paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Pariliitä puhelin**.
- Jos haluat pariliittää uuden puhelimen, paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittys näytön ohjeiden mukaisesti.

Kellon lataaminen

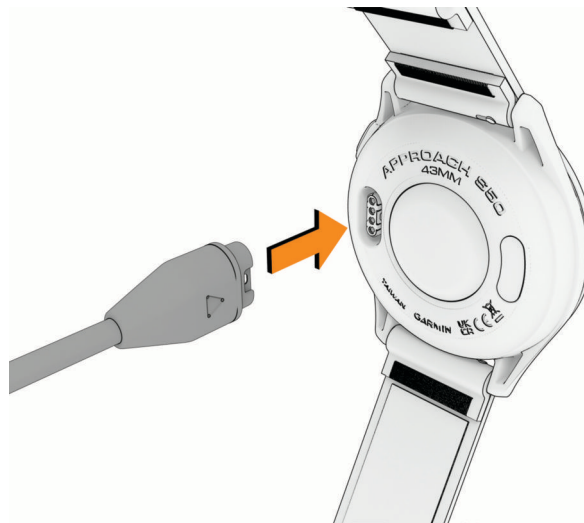
VAROITUS

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 46).

1 Liitä kaapeli (pää) kellon latausporttiin.



2 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.

Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Golf sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin® laitteissa:

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

Määrittäminen: Garmin Express

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

Golfin pelaaminen

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia (*Kellon lataaminen, sivu 2*).

HUOMAUTUS: jotkin ominaisuudet ovat käytettävissä ainoastaan Garmin Golf tilauksella.

- 1 Paina .
- 2 Valitse **Pelaa golfia**.
Laite etsii satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.
- 3 Jos kenttaluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.
- 4 Voit seurata pisteitä valitsemalla .

- 5 Valitse tiiauspaikka.
Reiän tietonäyttö avautuu.



①	Nykyisen reiän numero
②	Reiän par-arvo
③	Reiän kartta.
④	Matka viheriön etu- ja takareunaan sekä keskelle.

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

- 6 Valitse vaihtoehto:
- Voit näyttää PlaysLike etäisyyden viheriön etureunaan, keskikohtaan tai takareunaan napauttamalla kyseisiä kohtia ([PlaysLike etäisyys -kuvakkeet, sivu 10](#)).
 - Pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin kohdassa, jossa näkyy etäisyys viheriön etu- tai takareunaan tai keskikohtaan, voit näyttää lisätietoja, kuten tasoitusluokituksesi ja PlaysLike tekijät.
 - Voit näyttää lisätietoja tai mitata etäisyyden kosketustähtäyksellä napauttamalla karttaa ([Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä, sivu 6](#)).
 - Voit näyttää layupin sijainnin ja etäisyyden tai etäisyyden esteen etu- ja takareunaan napauttamalla karttaa ja valitsemalla ^ tai v ([Esteet ja layupit, sivu 6](#)).
 - Voit avata golfvalikon painamalla  ([Golfvalikko, sivu 5](#)).

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

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit käyttää golfvalikon lisäominaisuuksia painamalla -painiketta.

Näytä viheriö: voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa ([Viheriön tarkasteleminen, sivu 5](#)).

Vaihda reikää: voit vaihtaa reikää manuaalisesti ([Reiän vaihtaminen, sivu 6](#)).

Vaihda viheriö: voit vaihtaa viheriötä, kun reiällä on käytettävissä useita viheriöitä ([Reiän vaihtaminen, sivu 6](#)).

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin ([Pisteiden seuraaminen, sivu 6](#)).

PinPointer: pinPointer on kompassi, joka osoittaa lipun sijainnin, kun et näe viheriötä ([Lipun suunnan tarkasteleminen, sivu 9](#)). Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekaesteessä.

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

Pelin tiedot: näyttää pisteesi, tilastosi ja askeltietosi ([Pelin tietojen tarkasteleminen, sivu 9](#)).

Viime lyönti: näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut ([Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 9](#)). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti ([Lyönnin lisääminen manuaalisesti, sivu 9](#)).

Mailatilastot: näyttää tilastosi kullakin mailalla ([Mailatilastojen tarkasteleminen, sivu 9](#)). Näkyy, kun pariliitit Approach mailanseurantalisävarusteita tai otat käyttöön Mailakehote-asetuksen.

Mukautetut tavoitteet: voit tallentaa nykyiseltä reiältä esimerkiksi jonkin kohteen tai esteen sijainnin ([Mukautettujen kohteiden tallentaminen, sivu 10](#)).

Auringonnousu ja auringonlasku: näyttää kuluvan päivän auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajan.

Asetukset: voit mukauttaa golfsuorituksen asetuksia ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 36](#)).

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen ([Pelin lopettaminen, sivu 11](#)).

Viheriön tarkasteleminen

Kierroksen aikana voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipputankoa, jotta voit mitata etäisyyksiä tarkemmin.

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Näytä viheriö**.

3 Siirrä lippua napauttamalla tai vetämällä kohtaa .

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

Esteet ja layupit

Napauttamalla karttaa voit näyttää nykyisen reiän esteet ja layupit.



①	Esteen tyyppi tai layupin etäisyys.
②	Esteen tai layupin sijainti.
③	Etäisyys layupiin tai esteen etu- ja takareunaan.
④	Nuolet, joita napauttamalla voit näyttää muut reiän esteet tai layupit.

Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä

Pelin aikana voit mitata etäisyyden mihin tahansa kartan pisteeseen kosketustähtäyksellä.

HUOMAUTUS: ominaisuuteen tarvitaan Garmin Golf tilaus.

- 1 Napauta karttaa golfpelin aikana.
- 2 Aseta tähtäysrengas  napauttamalla karttaa.
Voit näyttää etäisyytesi nykyisestä sijainnistasi tähtäysrenkaaseen ja tähtäysrenkaasta lipun sijaintiin.

Reiän vaihtaminen

Voit vaihtaa reikää manuaalisesti reikänäkymässä.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Vaihda reikää**.
- 3 Valitse reikä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
HUOMAUTUS: jos pistelasku ei ole käytössä, voit valita Aloita pistelasku.
- 3 Valitse reikä.
- 4 Aseta pisteet valitsemalla  tai .

Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön laitteessa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja ([Pelin tietojen tarkasteleminen, sivu 9](#)). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf sovelluksessa.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Golfasetukset > Pisteytys > Tilastojen seuranta**.

Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 7](#)).

- 1 Valitse tulokortissa reikä.
- 2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttaukset, ja valitse **Seuraava**.
- 3 Määritä puttausten määrä ja valitse **Seuraava**.
HUOMAUTUS: puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
HUOMAUTUS: väylän tiedot eivät näy, jos reiän par on 3 tai käytät Approach antureita.
 - Jos pallo osui väylälle, valitse .
 - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse  tai .
- 5 Anna tarvittaessa rangaistuslyöntien määrä.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa kellon käyttämää pisteytystapaa.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Golfasetukset > Pisteytys > Pisteytystapa**.
- 3 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

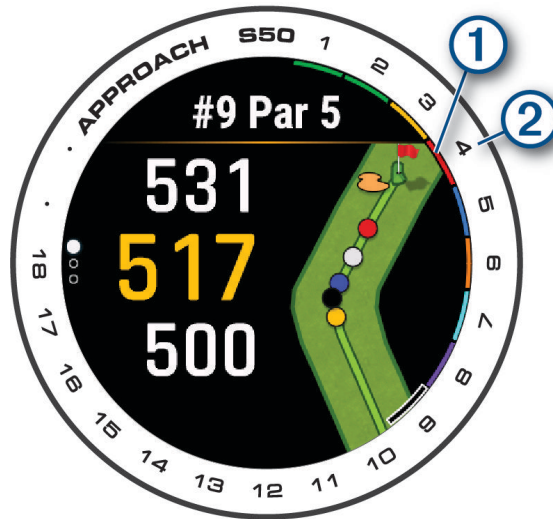
Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Pisteytystavan määrittäminen, sivu 7](#)) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tulokortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

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

Pistehistoria

Pelin aikana kellon kehyksessä näkyy väri ① kunkin reiän osoittimen vierellä ②. Se ilmaisee pisteesi kullakin reiällä.



Väri	Lyönnit suhteessa par-arvoon
Violetti	5 tai enemmän yli
Vaaleanpunainen	4 yli
Punainen	3 yli
Oranssi	2 yli
Keltainen	1 yli
Vihreä	par
Vaaleansininen	1 alle
Tummansininen	2 tai enemmän alle

Tasoituspisteytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Golfasetukset > Pisteytys > Tasoituspisteytys**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Käytä Garmin Golfia** voit käyttää Garmin Golf sovelluksessa määritettyä tasoitusta.
 - Valitsemalla **Paikallinen tasointus** voit määrittää lyöntimäärän, joka vähennetään pelaajan kokonaispisteistä.
 - Valitse **Indeksi/Slope-tapa** ja määritä pelaajan Handicap Index®, jotta voit laskea pelaajan tasoinnusta kentällä.

HUOMAUTUS: Slope Rating® lasketaan automaattisesti tiiauspaikkavalintasi perusteella.

Voit katsoa tasointuslyöntien määrän ja tasointusluokituksesi pyyhkäisemällä alaspäin reiän tietonäytössä. Tulokortissa näkyy kunkin pelin tasoinnusta mukaan säädetty pistemäärä.

Lipun suunnan tarkasteleminen

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

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

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **PinPointer**.
Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Pelin tietojen tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsä, tilastojasi ja askeltietojasi.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Pelin tiedot**.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.

Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

Laitteessa on automaattinen lyönnin tunnistus ja tallennus. Aina kun lyöt palloa väylällä, laite tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin.

VIHJE: automaattinen lyönnin tunnistus toimii parhaiten, kun käytät laitetta etummaisessa ranteessa ja sinulla on hyvä kosketus palloon. Toiminto ei tunnista puttauksia.

- 1 Paina golfpelin aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Viime lyönti**.
Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.
HUOMAUTUS: matka nollautuu automaattisesti, kun lyöt palloa, puttaat viheriöllä tai siirryt seuraavalle reiälle.
- 3 Voit tarkastella kaikkia tallennettuja lyöntimatkoja valitsemalla  > **Näytä lisää**.
HUOMAUTUS: lisäksi etäisyys viimeisimpään lyöntiin näkyy reikätietonäytön yläreunassa.

Lyönnin lisääminen manuaalisesti

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

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Viime lyönti** >  > **Lisää lyönti**.
- 3 Valitsemalla  voit aloittaa uuden lyönnin nykyisestä sijainnista.

Mailatilastojen tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella mailatilastoja, sinun on pariliitettävä Approach mailanseurantalisävarusteita tai otettava käyttöön Mailakehote-asetus ([Golfasetukset, sivu 35](#)).

Kierroksen aikana voit tarkastella mailatilastojasi, kuten matka- ja tarkkuustietoja.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Mailatilastot**.
- 3 Valitse golfmaila.
- 4 Pyyhkäise ylöspäin.

Mukautettujen kohteiden tallentaminen

Voit tallentaa enintään viisi mukautettua kohdetta kutakin reikää kohti pelin aikana. Tallentamalla kohteen voit tallentaa kätevästi kohteita tai esteitä, jotka eivät näy kartassa. Voit tarkastella etäisyyttä näihin kohteisiin este- ja layupnäytössä (*Esteet ja layupit, sivu 6*).

- 1 Seiso tallennettavan kohteen lähellä.

HUOMAUTUS: et voi tallentaa kohdetta, joka on kaukana nykyisestä reiästä.

- 2 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.
- 3 Valitse **Mukautetut tavoitteet**.
- 4 Valitse kohteen tyyppi.

Suuret numerot -tilan käyttäminen

Voit muuttaa numeroiden kokoa reikänäytössä.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Isot numerot**.
- 3 Paina -painiketta.

Etäisyys viheriön etu- ja takareunaan sekä keskikohtaan näkyvät suurella fontilla.



- 4 Voit näyttää lisätietoja pyyhkäisemällä ylös tai alas.

PlaysLike etäisyys -kuvakkeet

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

▲: matkan pelaaminen kestää odotettua kauemmin korkeusvaihtelun vuoksi.

■: matkan pelaaminen kestää odotetun ajan.

▼: matkan pelaaminen sujuu odotettua nopeammin korkeusvaihtelun vuoksi.

Pelin lopettaminen

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

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 2](#)). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi® verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 12](#)).

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Approach kellossa, kun pariliität sen Garmin Golf sovelluksella ([Puhelimen liittäminen, sivu 2](#)).

- Sovellusominaisuudet Garmin Golf sovelluksesta ([Garmin Golf sovellus, sivu 13](#))
- Sovellusominaisuudet Garmin Connect™ sovelluksesta ([Garmin Connect, sivu 13](#))
- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Connect IQ™ sovelluksesta ([Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 13](#))
- Vilkaisut ([Vilkaisut, sivu 16](#))
- Säädinvalikon ominaisuudet ([Säätimet, sivu 20](#))
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 39](#))
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset ([Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 11](#))

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Älykkäät ilmoitukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Yleinen käyttö** voit määrittää kellotilassa näkyvien ilmoitusten asetukset.
 - Valitsemalla **Suorituksen aikana** voit määrittää suorituksen tallentamisen aikana näkyvien ilmoitusten asetukset.
 - Valitsemalla **Nukkumisen aikana** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä **Älä häiritse**-tilan.
 - Valitsemalla **Yksityisyys** voit määrittää yksityisyyden.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Approach S50 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**.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa taustavalon ja värinäähälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Älä häiritse**.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitsemalla **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Tila > Ei käytössä** voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Approach kellossa.

Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Approach S50 kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

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

Puhelimen etsiminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse .

Signaalin voimakkuuspalkit tulevat näkyviin Approach S50 näyttöön ja puhelimesta kuuluu hälytys. Palkkien koko kasvaa, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

- 3 Lopeta haku valitsemalla .

Wi-Fi yhteysominaisuudet

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

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Kenttien päivitykset: voit ladata ja asentaa golfkenttien päivityksiä.

Ohjelmistopäivitykset: voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

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

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Kello on yhdistettävä puhelimen Garmin Golf sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Wi-Fi > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Omat verkot > Hae verkkoja**.
Kello näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.
- 4 Valitse verkko.
- 5 Anna tarvittaessa verkon salasana.

Kello yhdistää verkkoon, ja verkko lisätään tallennettujen verkkojen luetteloon. Kello yhdistää tähän verkkoon automaattisesti uudelleen ollessaan verkon alueella.

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

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

Garmin Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostuloksia Approach S50 laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan. Approach S50 laitteeseen lisäominaisuuksia, kuten yksityiskohtaisemmat kenttäkartat, viheriöiden muototiedot ja kosketustähtäyksen ([Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä](#), sivu 6).

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

Automaattiset kenttien päivitykset

Approach laitteessa on käytössä automaattiset kenttien päivitykset Garmin Golf sovelluksella. Kun yhdistät laitteen älypuhelimeen, useimmin käyttämäsi golfkentät päivittyvät automaattisesti.

Garmin Connect

Kun pariliität laitteen puhelimeen Garmin Golf sovelluksella, Garmin Connect tili luodaan automaattisesti. Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta.

Garmin Connect tilin avulla voit seurata kuntoasi ja hyvinvointiasi ja pitää yhteyttä kavereihin. Sen työkaluilla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi sekä kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksusta, ajosta ja uinnista.

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, kulutetut kalorit, karttanäkymän sekä tahti- ja nopeuskaaviot. Lisäksi voit tarkastella mukautettavia raportteja.

Harjoittelun suunnittelu: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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 yhteisö sivustoissa.

Älypuhelinsovellusten käyttäminen

Kun olet pariliittänyt laitteesi älypuhelimeen ([Puhelimen liittäminen](#), sivu 2), voit ladata kaikki tietosi Garmin Golf ja Garmin Connect sovelluksella Garmin tilillesi.

1 Avaa Garmin Golf tai Garmin Connect mobiilisovellus älypuhelimessasi.

VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.

2 Tuo laite enintään 10 metrin (30 jalan) päähän älypuhelimesta.

Laite synkronoi tietosi tilisi kanssa automaattisesti.

Ohjelmiston päivittäminen älypuhelinsovelluksilla

Kun olet pariliittänyt laitteen älypuhelimeen ([Puhelimen liittäminen](#), sivu 2), voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Golf ja Garmin Connect sovelluksella.

Synkronoi laite jommankumman sovelluksen kanssa ([Älypuhelinsovellusten käyttäminen](#), sivu 13).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää yhteensopivan Garmin golfkellosi Garmin Connect tiliisi tietokoneen avulla.

- 1 Liitä Garmin golfkello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen garmin.com/express.
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää kellon ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä kello ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 14](#)).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen kelloon.
- 2 Kun Garmin Express sovellus on lähettänyt päivityksen, irrota kello tietokoneesta.
Kello asentaa päivityksen.

Connect IQ ominaisuudet

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

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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

Musiikki: lisää kelloon musiikkipalveluja.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Approach S50 kello puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 2](#)).

- 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 Pay™

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

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

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

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

Ostoksen maksaminen kellon avulla

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

- 1 Paina -painiketta 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 ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

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

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**.
Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Approach S50 kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Approach S50 kellon Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

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

Seuraavan kerran, kun maksat Approach S50 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti ([Vilkaisusilmukan tarkasteleminen, sivu 18](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä niitä vilkaisuluetteloon manuaalisesti ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 18](#)).

Nimi	Kuvaus
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (Body Battery, sivu 19).
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 aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Golfin suorituskyyky	Näyttää golfin suorituskyykytilastoja, joiden avulla voit seurata golfpelisi kehitystä.
Health Snapshot™	Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot.
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (Sykevaihtelun tila, sivu 19).
Nesteytys	Voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti (Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 14).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Musiikki	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen.
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 11).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 24). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.

Nimi	Kuvaus
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviililoissa käytetyt hämäräajat.
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Vilkaisusilmukan tarkasteleminen

Vilkaisujen avulla voit käyttää nopeasti esimerkiksi terveystietoja, suoritustietoja ja sisäisten anturien tietoja. Kun pariliität kellon, voit tarkastella puhelimen tietoja esimerkiksi ilmoituksista, säästä ja kalenteritapahtumista.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.

Laite selaa vilkaisusilmukkaa ja näyttää kunkin vilkaisun yhteenvetotiedot.



- 2 Katso lisätietoja vilkaisusta napauttamalla kosketusnäyttöä.

- 3 Valitse vaihtoehto:

- Katso vilkaisun tiedot pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Katso vilkaisun lisäasetukset ja toiminnot painamalla .

Vilkaisusilmukan mukauttaminen

- 1 Tarkastele vilkaisusilmukkaa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

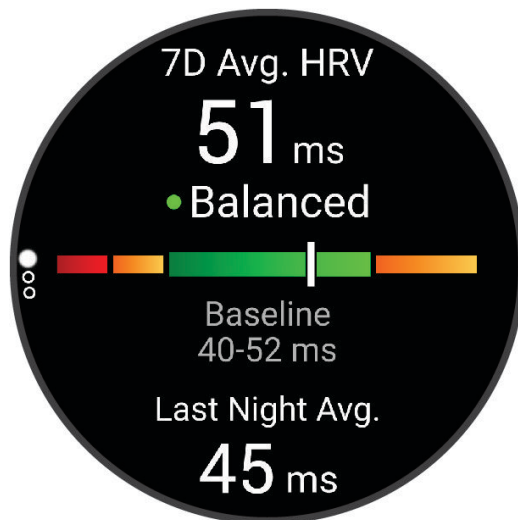
- 2 Valitse **Muokkaa**.

- 3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat vaihtaa vilkaisun paikkaa silmukassa, valitse vilkaisu ja pyyhkäise ylös- tai alaspäin.
- Voit poistaa vilkaisun silmukasta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
- Voit lisätä vilkaisun silmukkaan valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla sitten vilkaisun.

Sykevaihtelun tila

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



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

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

Body Battery

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

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen](#), sivu 20).

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.

Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 21](#)).

Paina -painiketta pitkään.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 40).
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön akunsäästön (Akunhallinnan asetukset, sivu 42).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 41).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettynä laitteeseen (Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 22).
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon (Kellot, sivu 27).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön 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 Approach kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siiryt lähemmäs puhelinta.
	Lukitse näyttö	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Puhelinyhteys	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettynä puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön Lepotila.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasyntkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (Garmin Pay™, sivu 14).

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säätimet*, sivu 20).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Vaihda pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
 - Valitse , jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää**.

Sykeominaisuudet

Approach S50 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

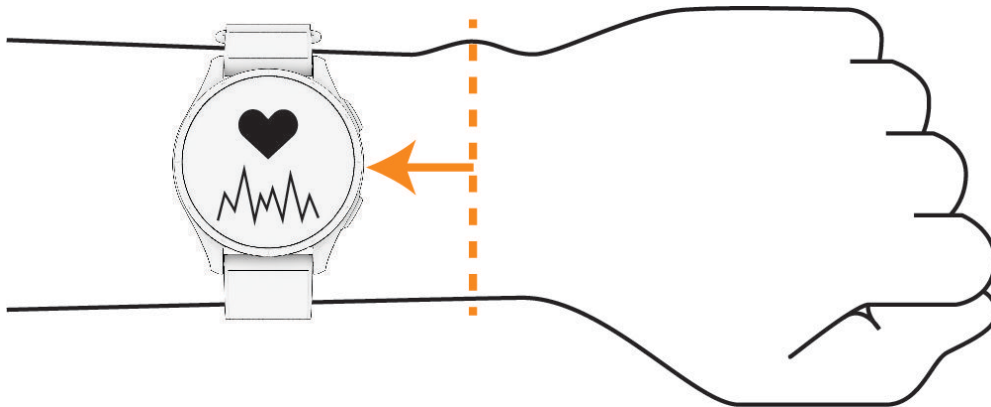
Kellon käyttäminen

HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä kellon pitkäkestoisessa käytössä, 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. 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 22.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä*, sivu 24.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

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

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Kellon anturit > Rannesyke**.

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

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

Lähetä syke: lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 22*).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

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

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

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

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

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

VIHJE: mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 36*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Kellon anturit > Rannesyke > Lähetä syke**.
- 3 Paina -painiketta.
Kello alkaa lähettää syketietojasi.
- 4 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.
HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.
- 5 Lopeta syketietojen lähetyksen painamalla -painiketta.

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesykemittaus on käytössä oletusarvoisesti. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty sykevyötä. Sykevyön tiedot ovat käytettävissä vain suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: rannesykemittauksen poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös koko päivän stressimittauksen, tehominuutit ja ranteen pulssioksimetrian turin.

1 Paina -painiketta pitkään.

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

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa 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 Garmin Connect tililläsi.

1 Pidä  painettuna.

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

3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.

4 Valitse .

5 Valitse **Leposyke**.

6 Valitse vaihtoehto:

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

7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

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

9 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Sykealuelaskenta

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

Pulssioksimetri

Approach S50 kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatitiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Kello määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta ([Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen](#), sivu 24). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

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

HUOMAUTUS: pulssioksimetrivilkaisu tarvitsee ehkä lisätä manuaalisesti vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 18).

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

Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen

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

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

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

- Pysy paikallasi, kun kello mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta 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.

Suoritukset ja sovellukset

Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Suorituksen jälkeen voit tallentaa ja jakaa niitä Garmin Connect yhteisössä.

Kelloon voi myös lisätä Connect IQ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 14).

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

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes laite on valmis.
Laite on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen](#), sivu 2).
- Valitsemalla  voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Suorituksen lopettaminen

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

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 36).

- 1 Valitse suorituksen jälkeen  ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 25).
- 2 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.
- 3 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

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

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 36](#)).

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.

Juoksumaton matkan kalibrointi

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

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 25](#)).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Approach S50 kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun lopetat juoksemisen, valitse .
- 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 syöttämällä juoksumaton matka kelloosi.

Allasuinti

HUOMAUTUS: kosketusnäyttöä ei voi käyttää uintisuoritusten aikana.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse **Allasuinti**.
- 4 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 6 Aloita uinti.

Kello tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 7 Paina -painiketta, kun lepää.
- VIHJE:** ottamalla käyttöön Automaattinen lepo ominaisuuden voit määrittää kellon tunnistamaan levon automaattisesti ja luomaan lepointervallin.

Leponäyttö avautuu.
- 8 Käynnistä intervallin ajanotto uudelleen painamalla -painiketta.
- 9 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla -painiketta.
- 10 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa suorituksen painamalla -painiketta pitkään.
 - Voit hylätä suorituksen painamalla -painiketta pitkään.

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 laite 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.

Ulkoilusuoritukset

Approach kellossa on esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksu ja pyöräily. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa.

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

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

- 1 Paina -painiketta 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.

Sekuntikellon käyttäminen

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

Laskurijastimen käynnistäminen

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

Harjoittelu

Yhtenäinen harjoittelun tila

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

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

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

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

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

Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin laitteista Approach S50 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Approach S50 kellossasi.

Synkronoi Approach S50 kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa ([Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 27](#)).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Approach S50 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

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi.

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. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimettomuuden jälkeen. Lisäksi kello värisee, jos värinä on käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 41](#)).

Voit nollata liikkumishälytyksen kävelemällä vähän (vähintään parin minuutin ajan) tai tekemällä näytössä ehdotetut liikkeet.

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

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

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämänsä normaalina nukkuma-aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausirytmisi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella ([Vilkaisut, sivu 16](#)). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 12](#)).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi ([Älypuhelinsovellusten käyttäminen, sivu 13](#)).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
Approach S50 kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi ([Vilkaisut, sivu 16](#)).

Hengittelyn vaihtelut

VAROITUS

Approach S50 laite ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Approach S50 laitteen optisessa sykeanturissa on pulssioksimetriominaisuus, joka voi mitata hengittelysi vaihteluja yön aikana. Hengittelyn vaihtelutiedot lisäävät tietoisuuttasi nukkumisympäristöstäsi ja yleisestä hyvinvoinnistasi. Ajoittaiset tai tiheät hengittelyn vaihtelut saattavat liittyä elämäntyyliisi tai nukkumisympäristöösi. Jos olet huolestunut hengittelysi vaihtelun määrästä, keskustele lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

HUOMAUTUS: hengittelyn vaihtelujen tunnistaminen edellyttää, että unen seuranta pulssioksimetrin avulla on käytössä (*Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen, sivu 24*).

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipistevilkaisussa.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 18*).

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

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

Approach S50 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

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

Move IQ®

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

Itsearviointin ottaminen käyttöön

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

1 Paina -painiketta.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse  > Asetukset > Itsearviointi.

4 Valitse vaihtoehto:

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

Aktiivisuudenseuranta-asetukset

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

Tila: poistaa aktiivisuudenseurannan käytöstä.

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

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

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

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.

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

Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Voit luoda harjoituksia Garmin Connect sovelluksessa ja siirtää niitä laitteeseesi.

Voit ajoittaa harjoituksia Garmin Connect sovelluksella. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne laitteeseesi.

Harjoituksen aloittaminen

Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

1 Paina -painiketta.

2 Valitse .

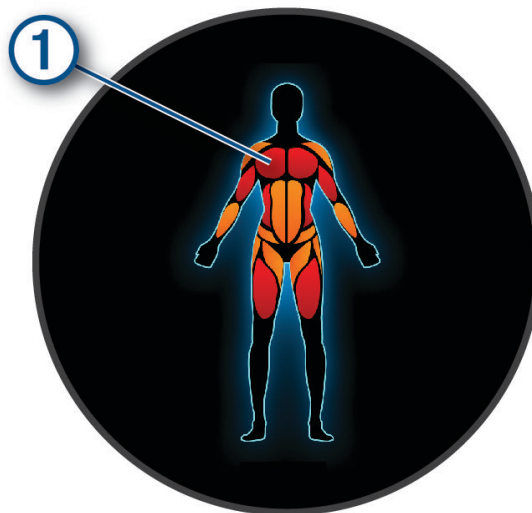
3 Valitse suoritus.

4 Valitse  > **Harjoitukset**.

5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

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



6 Näytä harjoituksen vaiheet (valinnainen) pyyhkäisemällä ylöspäin.

7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

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

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 13](#)).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse  > **Intervallit**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Avoimet toistot** voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti painamalla -painiketta.
 - Valitsemalla **Jäsennellyt toistot** ja painamalla -painiketta voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 7 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla -painiketta.
- 8 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Tietoja harjoituskalenterista

Kellon harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect tililläsi määrittämäsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki kelloon lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät kalenterivilkaisussa. Kun valitset päivän kalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy kellossa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitetuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 13](#)) ja sinun on pariliitettävä Approach kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 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 aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään Approach kellon vilkaisusilmukkaan.

Musiikki

HUOMAUTUS: kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

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

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 (garmin.com/express).

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

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

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata yhteensopivaan kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on muodostettava palveluun yhteys Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Musiikki > Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - yhdistä asennettuun palveluun valitsemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita
 - yhdistä uuteen palveluun valitsemalla **Hae musiikkisovelluksia**, hakemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 12](#)).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
- 3 Valitse yhdistetty palvelu tai valitse **Lisää musiikkisovelluksia** ja lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta.
- 4 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 5 Paina tarvittaessa , kunnes saat kehoitteen synkronoida palvelun kanssa.

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

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Jotta voit kuunnella kelloon ladattua musiikkia, yhdistä Bluetooth kuulokkeet.

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

Musiikin kuunteleminen

- 1 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen](#), sivu 33).
- 2 Paina -painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ([Oman äänisisällön lataaminen](#), sivu 32).
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Puhelin**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
- 5 Valitse .

Musiikin toiston säätimet

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

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

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Pyyhkäisemällä ylös voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 34](#)).

Aamuraportin mukauttaminen

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

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

Laitteen mukauttaminen

Kellotaulun vaihtaminen

Voit valita useista esiladatuista kellotauluista. Voit myös käyttää kelloon ladattua Connect IQ kellotaulua ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 14](#)). Voit muokata olemassa olevaa kellotaulua ([Kellotaulun muokkaaminen, sivu 35](#)) tai luoda uuden ([Mukautetun kellotaulun luominen, sivu 34](#)).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > 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 -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > 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 vihreillä reunuksilla.
- 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 Paina -painiketta.
Kello asettaa uuden kellotaulun aktiiviseksi.

Kellotaulun muokkaaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tyyliä ja tietokenttiä.

HUOMAUTUS: joitakin kellotauluja ei voi muokata.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > 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 Painamalla -painiketta voit valita vaihtoehdon.
- 8 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Golfasetukset

Voit mukauttaa golfasetuksia ja -ominaisuuksia painamalla -painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Golfasetukset**.

HUOMAUTUS: jotkin asetukset ovat käytettävissä ainoastaan Garmin Golf tilauksella.

Pisteytys: voit määrittää pisteytysasetukset ja ottaa käyttöön tilastojen seurannan.

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää tiiauspaikalta draiverilla. Draiverin matka näkyy kaarena kartassa, jos sinulla on Garmin Golf tilaus.

PlaysLike: ottaa käyttöön PlaysLike-etäisyystoiminnon pelattaessa golfia. Se osoittaa korkeuden muutokset kentällä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön ([PlaysLike etäisyys -kuvakkeet, sivu 10](#)).

Muotojen varjostus: voit valita korkeus- tai kaltevuusmuotojen varjostuksen niiden kenttien viheriöillä, jotka sisältävät viheriöiden muototietoja ([Garmin Golf sovellus, sivu 13](#)).

Isot numerot: muuttaa reiän näkymän näytön numeroiden koon.

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

Golf-matka: määrittää golfpelin mittayksikön.

Mailan seuranta: näyttää kehotteen, jossa voit määrittää käyttämäsi mailan kunkin havaitun golflyönnin jälkeen sekä yhteensopivia Garmin mailanseurantalisävarusteita.

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

Pariliitä etäisyysmittari: voit pariliittää kellon yhteensopivaan etäisyysmittariin.

Pisteytysasetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Golfasetukset > Pisteytys**.

Pisteytystapa: vaihtaa kellon käyttämää pisteytystapaa.

Tasoituspisteytys: ottaa käyttöön tasoituspisteytyksen ([Tasoituspisteytyksen ottaminen käyttöön, sivu 8](#)).

Aseta tasoint: asettaa tasoituksen, kun tasoituspisteytys on käytössä.

Näytä pisteet: näyttää kierroksen kokonaispisteet tulokortin yläreunassa ([Pisteiden seuraaminen, sivu 6](#)).

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön puttausmäärän, GIR-arvojen ja väyläosumien tilastojen seurannan golfpelin aikana.

Rang.lyönnit: ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä.

Kehote: ottaa käyttöön kierroksen alussa kehotteen, jossa kysytään, haluatko seurata pisteitä.

2 pelaajaa: määrittää tulokortin seuraamaan kahden pelaajan pisteitä.

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

Suoritus- ja sovellusluettelojen mukauttaminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse  > **Muokkaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää suoritus tai sovellus valitsemalla **Lisää**.
 - Poista suoritus tai sovellus valitsemalla se ja valitsemalla .
 - Muuta luettelon järjestystä napauttamalla suorituksen tai sovelluksen nimeä, vierittämällä haluamaasi kohtaan ja valitsemalla .

Suoritukset ja sovellusasetukset

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

Paina kellotaulussa , valitse , valitse suoritus, valitse  ja valitse suoritusasetukset.

VIHJE: suoritusasetuksia voi muuttaa myös harjoittelun aikana. Paina suorituksen aikana  pitkään, valitse **Asetukset** ja valitse Nykyinen suoritus.

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

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä ([Suoritushälytykset](#), sivu 38).

Auto Lap: merkitsee kierrokset automaattisesti tietyin välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri osissa (esimerkiksi 1 mailin tai 5 kilometrin välein).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

Automaattinen lepo: luo automaattisesti lepointervallin, kun pysähdyt allasuintisuorituksen aikana.

Automaattinen sarja: aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

Lähetä syke: ottaa käyttöön syketiетоjen automaattisen lähetyksen, kun aloitat suorituksen ([Syketiетоjen lähettäminen Garmin laitteisiin](#), sivu 22).

GameOn-lähetys: lähettää biometriikatiedot automaattisesti Garmin GameOn™ sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen.

Tietonäkymät: mukauttaa tietonäyttöä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 37).

Muokkaa painoa: lisää harjoitussarjassa käytettävän painon voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana.

Lopetushälytykset: saat hälytyksen 2–5 minuuttia ennen meditoitisuorituksen loppua.

GPS: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset](#), sivu 37).

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

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen laskeminen: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä toistojen laskemisen harjoituksen aikana. Vain harjoitukset -valinnalla toistojen laskeminen on käytössä vain ohjatuissa harjoituksissa.

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen](#), sivu 25).

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

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa kunkin tietonäytön tietokenttiä.

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

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Voit muuttaa kunkin tietonäytön tietokenttien tyyliä ja määrää valitsemalla näytön ja valitsemalla sen jälkeen **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 **Sykealuemittari**-kytkimestä.

Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla satelliittiasetuksia. Lisätietoja satelliittijärjestelmistä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

Paina -painiketta, valitse , valitse suoritus, valitse , valitse suoritusasetukset ja valitse **GPS**.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Ei käytössä: poistaa satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

Vain GPS: ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

Kaikki järjestelmät: ottaa käyttöön useita satelliittijärjestelmiä. Kun käytät useaa satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat akkuvirtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Suoritushälytykset

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

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

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkaintervallin.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset (Sykealueelaskenta, sivu 23).
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Valitse .
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse suoritusasetukset.
- 6 Valitse **Hälytykset**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 8 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 9 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 10 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).

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Voit tarkastella maksimaalista hapenottokykyäsi ja kuntoikäsi sekä päivittää sukupuolen, syntymävuoden, pituuden, painon, ranteen koon, uniaikataulun ja sykealueiden (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 23*) asetuksia. Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjaprofiili**.
- 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.

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, Approach S50 kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

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

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

Tapahtumantunnistus: kun Approach S50 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöllesi.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

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

Tapahtumantunnistus

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 39*). 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

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 39*). 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).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Approach S50 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). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Avun pyytäminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 39*). 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).

- 1 Paina -painiketta 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 39*).

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

Järjestelmäasetukset

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

Näyttö: säätää näytön asetuksia ([Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 41](#)).

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

Akunhallinta: määrittää, miten akun jäljellä oleva virta näkyy, ja pidentää akunkestoa ottamalla käyttöön Akunsäästö ([Akunhallinnan asetukset, sivu 42](#)).

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset, sivu 41](#)).

Yksikkö: määrittää kellon mittayksiköt ([Mittayksikön vaihtaminen, sivu 42](#)).

Salasana: asettaa nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi ([Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 42](#)).

Automaattinen lukitus: estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisy lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön automaattisesti.

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Nollaa: palauttaa oletusasetukset tai poistaa henkilökohtaiset tiedot ja nollaa asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 42](#)).

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

Ohjelmistopäivitys: tarkistaa ohjelmistopäivitykset.

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot.

Lisäasetukset: määrittää järjestelmän lisäasetukset ([Lisäasetukset, sivu 43](#)).

Aika-asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika**.

Ajan esitys: määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

Aikalähde: määrittää kellon ajan. Automaattinen-valinta määrittää ajan automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

Aika: säätää aikaa, jos Aikalähde-asetus on Manuaalinen.

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

Näyttöasetusten mukauttaminen

1 Paina -painiketta pitkään.

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

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

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

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

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Aikakatkaus** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.
- Valitsemalla **Aina käytössä** voit pitää kellotaulun näkyvissä, vähentää kirkkautta ja himmentää taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan ([Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 45](#)).
- Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalon syttyä, kun nostat ja käänät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Herkkyys** voit säätää eleiden herkkyyttä, jotta näyttö syttyy nykyistä useammin tai harvemmin.

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

Akunhallinnan asetukset

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

Akunsäästö: maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä tietyt ominaisuudet.

Akun %: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosentteina.

Akkuarvio: näyttää jäljellä olevan akunkeston aika-arviona.

Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa matkan, tahdin, nopeuden, painon, pituuden ja lämpötilan mittayksiköitä.

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

Kellon pääsykoodin asettaminen

HUOMAUTUS

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

Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi. Jos käytät Garmin Pay ominaisuutta, kello käyttää samaa nelinumeroista pääsykoodia, joka tarvitaan lompakon avaamiseen (*Garmin Pay™*, sivu 14).

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

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

Kellon pääsykoodin vaihtaminen

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

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

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

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

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

Lisäasetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset**.

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan.

USB-tila: määrittää kellon käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen. Garmin tilassa voit jatkaa kellon käyttöä, kun kello on liitettynä virtalähteeseen.

Kalibroi kompassi: voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi oikein esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihtelujen jälkeen.

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+® tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomat anturit, sivu 43*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 37*). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

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

Anturin tyyppi	Kuvaus
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Ulkoinen sykemit-tari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston sykemittaria.
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Kuulokkeet	Bluetooth kuulokkeilla voit kuunnella kelloosi ladattua musiikkia (<i>Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 33</i>).
Etäisyysmittari	Golfpelin aikana voit tarkistaa etäisyytesi lippuun yhteensopivalla laseretäisyysmittarilla.
Nopeus/poljinno-peus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (<i>Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 52</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 anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Jos anturi käyttää sekä ANT+ että Bluetooth tekniikkaa, Garmin suosittelee pariliitosta ANT+ tekniikalla. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 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 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Asetukset > Lisävarusteet**.
- 5 Valitse **Lisää uusi**.
- 6 Valitse anturin tyyppi.
- 7 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.

Mailanseurantalisävarusteet

Kello tukee Approach mailanseurantalisävarusteita. Pariliitetyillä mailanseurantalisävarusteilla voi seurata esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä. Lisätietoja on mailanseurantalisävarusteiden käyttöoppaassa.

Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM 600, HRM-Fit ja HRM-Pro malliston lisävarusteet käyttävät juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Approach kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla tai suojatulla Bluetooth tekniikalla. Sitä voi tarkastella myös yhteensopivilla kolmannen osapuolen harjoittelusovelluksilla.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. Sykeliävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Approach kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksusuorituksissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 44](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykeliävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 26](#)).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Approach kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 2](#)).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta ja yhdistettyä HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaattisesti**.
- Jos olet aiemmin yhdistänyt yhteensopivan jalka-anturin ANT+ tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 26](#)).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 26](#)).

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja kelloon.

- Pariliitä anturi ja kello (*Langattomat anturit, sivu 43*).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 52*).
- Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen, sivu 25*).

tempe

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

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn (*Akunkeston maksimoiminen, sivu 48*).

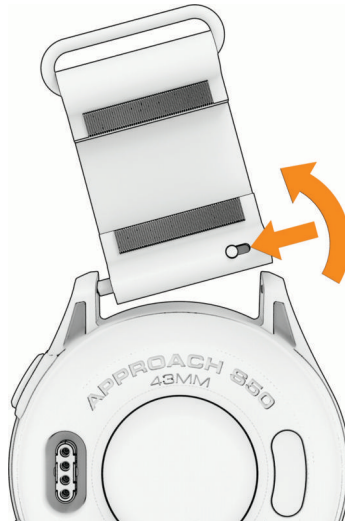
Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoa, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. Approach S50 näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 41*). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Hihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Approach S50 hihnoin. Voit ostaa vaihtohihnoja osoitteesta buy.garmin.com.

HUOMAUTUS: kello ei tue kolmannen osapuolen hihnoja.

- 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.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	5 ATM ¹
Käyttö- ja varastointilämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Euroopan unionin (EU) langattomat taajuudet (teho)	2,4 GHz (enintään 19,5 dBm, 13,56 MHz, 70 dBuV/m)
EU:n SAR-arvot	0,31 W/kg raaja

Akkutiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten rannesykemittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit.

Tila	akunkesto
Älykellotila	Enintään 10 päivää, tavallinen käyttö
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 15 tuntia, tavallinen käyttö

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.

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 garmin.com/fitandcare.

1 Huuhtelee vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.

2 Anna kellon kuivua kokonaan.

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

Pitkäaikaissäilytys

Jos et aio käyttää laitetta moneen kuukauteen, lataa akkuun vähintään 50 % virtaa koko kapasiteetista ennen säilytystä. Säilytä laitetta viileässä, kuivassa paikassa, jonka lämpötila vastaa tavallista huoneenlämpöä. Lataa akku taas täyteen varastoinnin jälkeen, ennen kuin käytät laitetta.

Laitteen tietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

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

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse asetusvalikosta **Järjestelmä**.
- 3 Valitse **Tietoja**.

Tietojen hallinta

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

Jos et ole varma tiedoston käyttötarkoituksesta, älä poista sitä. Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

- 1 Avaa **Garmin**-asema tai -taltio.
- 2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

HUOMAUTUS: Mac® käyttöjärjestelmissä on rajoitettu MTP-tiedostonsiirtotilan tuki. Garmin-asema on avattava Windows käyttöjärjestelmässä. Poista musiikkitiedostot laitteesta Garmin Express sovelluksella.

Vianmääritys

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
 - Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
 - Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta www.garmin.com/ataccuracy.
- Laite ei ole lääkinälaite.

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Ota käyttöön **Akunsäästö** (*Akunhallinnan asetukset, sivu 42*).
- Poista näytön **Aina käytössä** -aikakatkaisuasetus käytöstä ja valitse lyhyempi näytön aikakatkaisu aika (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 41*).
- Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttöasetusten mukauttaminen, sivu 41*).
- Vaihda animoidusta kellotaulusta kellotauluun, jossa on staattinen tausta (*Kellotaulun vaihtaminen, sivu 34*).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä, sivu 12*).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuudenseuranta-asetukset, sivu 30*).
- Rajoita puhelini ilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 11*).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 22*).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 23*).
- Poista automaattiset pulssioksimetrin lukemat käytöstä (*Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen, sivu 24*).

Laite ei löydä lähellä olevia golfkenttiä

Jos kenttäpäivitys keskeytyy tai se peruutetaan, ennen kuin se on valmis, laitteesta saattaa puuttua kenttätietoja. Voit korjata puuttuvat kenttätiedot päivittämällä kentät uudelleen.

- 1 Lataa ja asenna kenttäpäivitykset Garmin Express sovelluksella (*Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express, sivu 14*).
- 2 Irrota laite turvallisesti.
- 3 Mene ulos ja testaa, löytääkö laite lähellä olevat kentät, aloittamalla testipeli.

Tukeeko puhelin kelloa?

Approach S50 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa 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 Golf sovellus uusimpaan versioon.
- Poista kello puhelimen Garmin Golf sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista kello Garmin Golf sovelluksesta siinä puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimessa avaamalla Garmin Golf sovellus ja valitsemalla **Profiili > Omat laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Laitteen kieli on väärä

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 4 Vieritä luettelon kuudenteen kohtaan ja valitse se.
- 5 Valitse kieli.

Laite näyttää väärät mittayksiköt

- Varmista, että olet valinnut laitteessa oikean mittayksikköasetuksen ([Mittayksikön vaihtaminen](#), sivu 42).
- Varmista, että olet valinnut oikean mittayksikköasetuksen Garmin Golf tilillä.

Jos laitteen mittayksikkö ei vastaa Garmin Golf tilin mittayksikköä, laitteen asetukset saatetaan korvata, kun synkronoit laitteen.

Kellon uudelleenkäynnistys

- 1 Paina , kunnes kello sammuu.
- 2 Käynnistä kello painamalla  pitkään.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun laite 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 Golf 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.

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

Jos askelmäärän sijasta näkyy viivoja, anna laitteen hakea satelliittisignaaleja ja asettaa aika automaattisesti.

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.

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 14*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Älypuhelinsovellusten käyttäminen, sivu 13*).

2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

Aika alueella: kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.

Ajastin: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Ajastin: suorituksen ajanoton nykyinen aika.

Aktiiviset kalorit: suorituksen aikana kulutetut kalorit.

Aktiivisuus aika: aktiivisen liikkeen kokonaisaika nykyisessä suorituksessa.

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

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Asennon aika: nykyisen asennon sekuntikellon aika.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

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

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Body Battery: pelaaminen. Loppupäiväksi jäljellä oleva energiavarastosi.

eBIKE-AKKU: sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.

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

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

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

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

Keskimääräinen asennon aika: nykyisen suorituksen keskimääräinen asennon aika.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: juoksu. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 26*).

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

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

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.

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

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierroksia: suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskinopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

KIERROSTAHTI / 500 M: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

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

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

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

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

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Minuutit yhteensä: tehominuuttien kokonaismäärä.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Pääsivu: pelaaminen. Ensisijainen harjoitustietonäyttö.

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

Stressi: nykyinen stressitasosi.

Suuren tehon minuutit: tehokkaiden tehominuuttien määrä.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

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

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

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

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.

Uintiaika: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

Vetomatka: vetokohtainen matka.

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 vetotyyppi: viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viime asennon aika: viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.

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

Viimeisen kierroksen pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.

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

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

Viime kierroksen SY: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

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

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

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

Viime kierroksen toistot: suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.

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

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

Renkaan koko ja ympärysmitta

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

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

