

APPROACH® S50

Brukerveiledning

© 2025 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin logoen, ANT+®, Approach®, Edge® og Move IQ® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ og tempe™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google Inc. Bluetooth® navnet og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Handicap Index® og Slope Rating® er registrerte varemerker for United States Golf Association. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

M/N: A04999

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Oversikt over enheten.....	1
Startveiledning.....	1
Bruke klokkefunksjonene.....	1
Parkobling av telefon.....	2
Lading av klokke.....	2
Produktoppdateringer.....	2
Konfigurere Garmin Express.....	3

Spille golf..... 3

Golfmeny.....	5
Vise greenen.....	5
Hinder og layoffs.....	6
Måle avstand ved å angi mål ved berøring.....	6
Bytte hull.....	6
Føre poengregnskap.....	6
Aktivere statistikkregistrering.....	7
Registrere statistikk.....	7
Angi metode for poengregning.....	7
Om Stableford-poengregning.....	7
Scorehistorikk.....	8
Aktivere poengregning for handikap.....	8
Vise retningen til flagget.....	9
Vise rundeinformasjon.....	9
Vise målte slag.....	9
Legge til et slag manuelt.....	9
Vise køllestatistikk.....	9
Lagre egendefinerte mål.....	10
Bruke modus med store tall.....	10
PlaysLike distanseikoner.....	10
Avslutte en runde.....	11

Tilkobling..... 11

Funksjoner for telefontilkobling.....	11
Aktivere Bluetooth varsler.....	11
Administrere varsler.....	11
Bruke Ikke forstyr-modusen.....	12
Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth.....	12
Slå av og på varsler om telefontilkobling.....	12
Finne telefonen din.....	12
Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner.....	12

Koble til et Wi-Fi nettverk.....	12
Telefonapper og dataprogrammer.....	13
Garmin Golf appen.....	13
Automatiske oppdateringer av baner.....	13
Garmin Connect.....	13
Bruke smarttelefonappene.....	13
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	14
Connect IQ – funksjoner.....	14
Laste ned Connect IQ funksjoner.....	14
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen.....	14

Garmin Pay™..... 14

Konfigurere Garmin Pay lommeboken.....	15
Betale for et kjøp med klokken.....	15
Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken.....	15
Administrere Garmin Pay kort.....	16
Endre Garmin Pay passordet.....	16

Oversikter..... 16

Vise oversiktsløkken.....	18
Tilpasse oversiktsløkken.....	18
Stresstest av pulsvariasjon.....	19
Body Battery.....	19
Tips for forbedret Body Battery data.....	20

Kontroller..... 20

Endre kontrollmenyen.....	21
---------------------------	----

Pulsfunksjoner..... 21

Pulsmåling på håndleddet.....	21
Bruke klokken.....	21
Tips for uregelmessig pulsdata.....	22
Innstillinger for pulsmåler på håndleddet.....	22
Konfigurer varsler for unormal puls.....	22
Sende pulsdata til Garmin enheter... ..	22
Slå av pulsmåleren på håndleddet... ..	23
Om pulssoner.....	23
Angi pulssoner.....	23

Pulssoneberegninger	23	Om treningskalenderen	31
Pulsoksymeter	24	Bruk Garmin Connect	
Starte pulsoksymetermålinger	24	treningsprogrammer	31
Endre sporingsmodus for		Musikk	32
pulsoksymeter	24	Laste ned personlig lydinnhold	32
Tips for unøyaktige		Koble til en tredjepartsleverandør	32
pulsoksymeterdata	24	Laste ned lydinnhold fra en	
Aktiviteter og apper	25	tredjepartsleverandør	32
Starte en aktivitet	25	Koble til Bluetooth hodetelefoner	33
Tips for registrering av aktiviteter ...	25	Lytt til musikk	33
Stoppe en aktivitet	25	Kontroller for musikkavspilling	33
Evaluer en aktivitet	25	Endre lydmodus	33
Innendørsaktiviteter	26	Morgenrapport	34
Kalibrer tredemøllestanden	26	Tilpass morgenrapporten	34
Legg på svøm i et basseng	26	Tilpasse enheten	34
Svømmeterminologi	26	Endre urskiven	34
Friluftaktiviteter	27	Opprette en tilpasset urskive	34
Klokker	27	Redigere en urskive	35
Still inn en alarm	27	Golfinnstillinger	35
Bruke stoppeklokken	27	Innstillinger for poengregnskap	35
Starte nedtellingstidtakeren	27	Tilpasse listen over aktiviteter og	
Trening	27	apper	36
Enhetlig treningsstatus	27	Innstillinger for aktiviteter og apper	36
Synkronisere aktiviteter og		Tilpasse dataskjerm bildene	37
ytelsesmålinger	28	Satellittinnstillinger	37
Aktivitetmåling	28	Aktivetsvarsler	38
Automatisk mål	28	Angi et varsel	38
Bruke bevegelsesvarsler	28	Brukerprofil	39
Slå på bevegelsesvarsel	28	Konfigurere brukerprofilen	39
Søvnsporing	28	Kjønnsinnstillinger	39
Bruke automatisk søvnsporing	28	Sikkerhets- og sporingsfunksjoner	39
Pustevariasjoner	29	Legge til nødkontakter	39
Intensitetsminutter	29	Hendelsesregistrering	40
Opparbeide seg		Slå hendelsesregistrering av og	
intensitetsminutter	29	på	40
Move IQ®	29	Be om assistanse	40
Aktivere egnevaluering	29	Aktivere LiveTrack	41
Innstillinger for aktivitetmåling	30	Systeminnstillinger	41
Slå av aktivitetmåling	30	Tidsinnstillinger	41
Treningsøkter	30	Tilpasse skjerminnstillingene	42
Starte en treningsøkt	30	Innstillinger for batterihåndtering	42
Følge en treningsøkt fra Garmin		Endre måleenhetene	42
Connect	31	Angi klokkes passord	42
Starte en intervalltreningsøkt	31	Endre klokkes passord	43

Gjenopprette alle standardinnstillinger	43	Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	50
Avanserte innstillinger	43	Intensitetsminuttene blinker	50
Trådløse sensorer	44	Tillegg	51
Parkoble trådløse sensorer	44	Datafelter	51
Tilbehør for køllesporing	44	Hjulstørrelse og -omkrets	53
Pulsmålertilbehør og løpstempo og -distanse	45		
Tips til registrering av løpstempo og -distanse	45		
Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel	45		
tempe	45		
Informasjon om enheten	45		
Om AMOLED-skjermen	45		
Bytte rem	46		
Spesifikasjoner	46		
Batteriinformasjon	46		
Ta vare på enheten	47		
Rengjøre klokken	47		
Langvarig oppbevaring	47		
Vise enhetsinformasjon	47		
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten	47		
Databehandling	48		
Slette filer	48		
Feilsøking	48		
Få mer informasjon	48		
Maksimere batterilevetiden	48		
Enheten min finner ikke golfbaner i nærheten	48		
Er telefonen kompatibel med klokken min?	49		
Telefonen min kobler seg ikke til klokken	49		
Enheten bruker feil språk	49		
Enheten min viser feil måleenheter	49		
Starte klokken på nytt	49		
Innhente satellittsignaler	49		
Forbedre GPS-satellitmottaket	50		
Aktivitetsmåling	50		
Antallet daglige skritt vises ikke	50		
Antall skritt virker unøyaktig	50		

Innledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Oversikt over enheten



- ① **Berøringsskjerm:** Trykk for å velge et alternativ i en meny.
Sveip oppover eller nedover på for å bla gjennom oversiktsløyken og menyer (*Oversikter, side 16*).
- ② **Øverste knapp** : Trykk for å starte en runde golf.
Trykk for å starte en aktivitet eller app.
Hold inne for å slå på klokken.
Trykk for å vise kontrollmenyen og klokkeinnstillingene (*Kontroller, side 20*).
- ③ **Nederste knapp** : Trykk for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
Trykk på knappen for å registrere en runde, hvile eller gå videre til neste treningstrinn under en aktivitet.

Startveiledning

Når du bruker klokken for første gang, bør du følge fremgangsmåten nedenfor for å konfigurere den og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

- 1 Hold inne  for å slå på klokken (*Oversikt over enheten, side 1*).
- 2 Besvar meldinger fra klokken om språket og måleenheten du foretrekker, og om driverdistanse.
- 3 Parkoble telefonen (*Parkobling av telefon, side 2*).
Hvis du parkobler telefonen din, får du tilgang til scorekortsynkronisering, varsler med mer.
- 4 Lad klokken helt opp, slik at du har nok strøm til en hel golfrunde (*Lading av klokke, side 2*).

Bruke klokkefunksjonene

- Sveip oppover eller nedover på urskiven for å bla gjennom oversiktsløyken.
Klokken leveres forhåndsinnlastet med oversikter som gir rask informasjon. Flere oversikter blir tilgjengelige når du parkobler klokken med en telefon.
- Trykk på  på urskiven, og velg  for å starte en aktivitet eller åpne en app.
- Hold inne , og velg **Innstillinger** for å endre innstillingene, tilpasse urskiven og parkoble trådløse sensorer.

Parkobling av telefon

Hvis du skal bruke de tilkoblede funksjonene på klokka, må du parkoble den direkte via Garmin Golf™ appen i stedet for Bluetooth® innstillingene på telefonen.

1 Velg et alternativ:

- Under førstegangsoppsettet på klokken din velger du ✓ når du blir bedt om å parkoble med telefonen din.
- Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, holder du inne  på urskiven og velger **Innstillinger > Tilkobling > Parkoble telefon**.
- Hvis du vil parkoble en ny telefon, holder du inne  på urskiven og velger **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Parkoble telefon**.

2 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

Lading av klokke

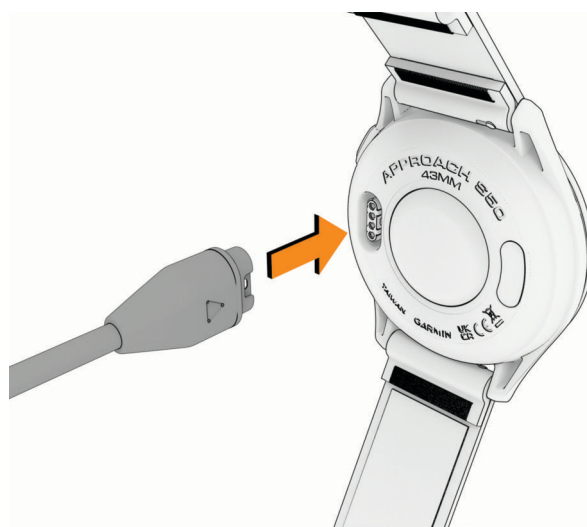
⚠ ADVARSEL

Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten, side 47*).

1 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten på klokken.



2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-ladeport.

Klokka viser gjeldende ladenivå for batteriet.

Produktoppdateringer

Installer Garmin Express™ (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Installer Garmin Golf appen på telefonen din.

Appen gir Garmin® enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplaster til Garmin Golf
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Spille golf

Du bør lade klokken før du spiller golf (*Lading av klokke, side 2*).

MERK: Noen funksjoner er bare tilgjengelige med et Garmin Golf abonnement.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Spill golf**.
Enheden lokaliserer satellitter, beregner posisjonen din og velger en bane hvis det bare finnes én bane i nærheten.
- 3 Hvis en baneliste vises, velger du en bane fra listen.
- 4 Velg  for å lagre score.

- 5 Velg et utslagssted.
Hullinformasjonsskjermbildet vises.



①	Gjeldende hullnummer
②	Par for hullet
③	Kart over hullet.
④	Distanse til fronten, midten og bakerst på greenen.

MERK: Fordi plasseringen til flagget varierer, beregner klokken avstanden til greenens fremre, midtre og bakre del, og ikke til selve flagget.

- 6 Velg et alternativ:
- Trykk på de fremre, midtre eller bakre avstandene til greenen for å vise PlaysLike avstanden (*PlaysLike distanseikoner, side 10*).
 - Sveip oppover eller nedover på de fremre, midtre eller bakre avstandene til greenen for å vise ytterligere informasjon, inkludert handikappet ditt og PlaysLike faktorer.
 - Trykk på kartet for å vise flere detaljer eller måle avstand med målfunksjonen ved berøring (*Måle avstand ved å angi mål ved berøring, side 6*).
 - Trykk på kartet, og velg  eller  for å vise posisjonen og avstanden til en layup eller til fremsiden og baksiden av et hinder (*Hinder og layups, side 6*).
 - Trykk på  for å åpne golfmenyen (*Golfmeny, side 5*).

Når du går videre til neste hull, viser klokken automatisk den nye hullinformasjonen.

Golfmeny

Når du spiller en runde, kan du trykke på  for å åpne flere funksjoner i golfmenyen.

Vis green: Gjør at du kan flytte flaggplasseringen for å få en mer presis distansemåling ([Vise greenen, side 5](#)).

Bytt hull: Gjør at du kan endre hullet manuelt ([Bytte hull, side 6](#)).

Bytt green: Gjør at du kan endre greenen når mer enn én green er tilgjengelig for et hull ([Bytte hull, side 6](#)).

Scorekort: Åpner scorekortet for runden ([Føre poengregnskap, side 6](#)).

PinPointer: Funksjonen PinPointer er et kompass som viser flaggposisjonen når du ikke kan se greenen ([Vise retningen til flagget, side 9](#)). Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

MERK: Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

Rundeinformasjon: Viser informasjon om score, statistikk og skritt ([Vise rundeinformasjon, side 9](#)).

Siste slag: Viser distansen til det forrige slaget som ble registrert med Garmin AutoShot™ funksjonen ([Vise målte slag, side 9](#)). Du kan også registrere et slag manuelt ([Legge til et slag manuelt, side 9](#)).

Køllestatistikk: Viser statistikken din med hver kølle ([Vise køllestatistikk, side 9](#)). Vises når du parkobler Approach tilbehør for køllesporing eller aktiverer Henvisning for kølle-innstillingen.

Egendefinerte mål: Gjør at du kan lagre en posisjon, som en gjenstand eller et hinder, for det gjeldende hullet ([Lagre egendefinerte mål, side 10](#)).

Soloppgang og solnedgang: Viser dagens klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.

Innstillinger: Gjør at du kan tilpasse golfaktivitetsinnstillingene ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 36](#)).

Avslutt runden: Avslutter den gjeldende runden ([Avslutte en runde, side 11](#)).

Vise greenen

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagget mens du spiller en runde for å få en mer presis avstandsmåling.

1 Trykk på .

2 Velg **Vis green**.

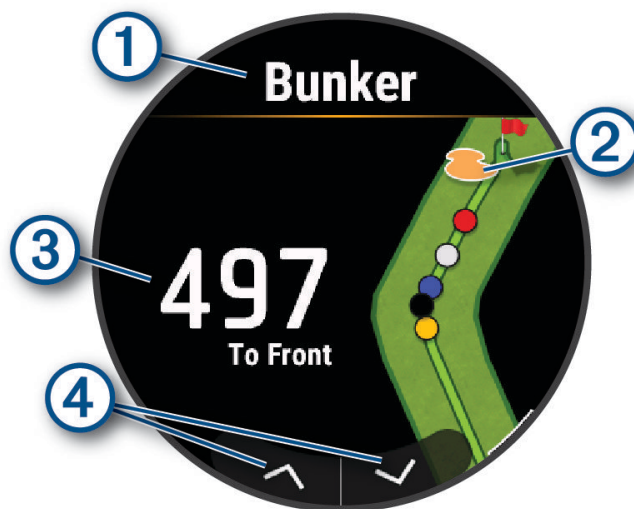
3 Trykk på eller dra  for å flytte flaggplasseringen.

Avstandene på skjermbildet for hullinformasjonen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen.

Flaggplasseringen lagres bare for den gjeldende runden.

Hinder og layups

Du kan trykke på kartet for å vise hindre og layups for hullet du spiller.



①	Typen hinder eller layup-distanse.
②	Posisjonen til hinderet eller layupen.
③	Distansen til layupen eller til fronten eller bakerst på hinderet.
④	Piler du kan trykke på for å vise andre hindre eller layups på hullet.

Måle avstand ved å angi mål ved berøring

Når du spiller golf, kan du bruke mål ved berøring for å måle avstanden til et hvilket som helst punkt på kartet.

MERK: Denne funksjonen krever et Garmin Golf abonnement.

1 Trykk på kartet mens du spiller golf.

2 Trykk på kartet for å plassere målsirkelen .

Du kan vise avstanden fra den gjeldende posisjonen din til målsirkelen, eller fra målsirkelen til flaggposisjonen.

Bytte hull

Du kan bytte hull manuelt fra skjermbildet for hullvisning.

1 Trykk på .

2 Velg **Bytt hull**.

3 Sveip oppover eller nedover for å velge hullet.

Føre poengregnskap

1 Trykk på .

2 Velg **Scorekort**.

MERK: Hvis poengregning ikke er aktivert, kan du velge Start poengregning.

3 Velg et hull.

4 Velg  eller  for å angi scoren.

Aktivere statistikkregistrering

Når du aktiverer statistikkregistrering på enheten, kan du vise statistikken din for den gjeldende runden ([Vise rundeinformasjon, side 9](#)). Du kan sammenligne runder og registrere forbedringer ved hjelp av Garmin Golf appen.

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger** > **Golf-innstillinger** > **Poengregning** > **Statistikksporing**.

Registrere statistikk

Du må aktivere statistikkregistrering før du kan registrere statistikk ([Aktivere statistikkregistrering, side 7](#)).

1 Velg et hull fra scorekortet.

2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og velg **Neste**.

3 Angi antall putter, og velg **Neste**.

MERK: Antall putter som er brukt, brukes bare til statistikksporing, og øker ikke poengsummen din.

4 Velg eventuelt et alternativ:

MERK: Hvis du spiller et par 3-hull eller bruker Approach-sensorer, vises ikke fairway-informasjon.

- Hvis ballen traff fairwayen, velger du .

- Hvis ballen ikke traff fairwayen, velger du  eller .

5 Angi antall straffeslag ved behov.

Angi metode for poengregning

Du kan endre metoden klokken bruker til å føre poengregnskap.

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger** > **Golf-innstillinger** > **Poengregning** > **Metode for poengregning**.

3 Velg en metode for poengregning.

Om Stableford-poengregning

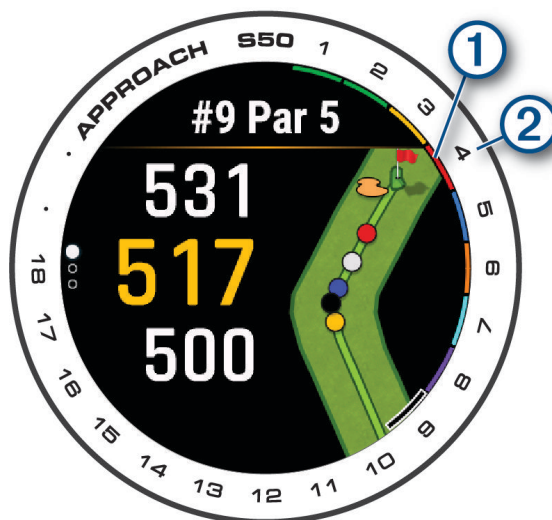
Når du velger Stableford-metoden for poengregning ([Angi metode for poengregning, side 7](#)), gis det poeng etter antall slag i forhold til par. Ved slutten av runden vinner spilleren med høyest poengsum. Enheten tildeler poeng etter United States Golf Association.

Scorekort for spill med Stableford-poengregning viser poeng i stedet for slag.

Punkter	Antall slag i forhold til par
0	2 eller flere over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Scorehistorikk

Mens du spiller en runde, viser klokken en farge ① ved siden av hver hullindikator ② langs rammen for å indikere scoren din for det hullet.



Farge	Antall slag i forhold til par
Lilla	5 eller flere over
Rosa	4 over
Rød	3 over
Oransje	2 over
Gul	1 over
Grønn	Par
Lys blå	1 under
Mørk blå	2 eller mer under

Aktivere poengregning for handicap

1 Hold inne .

2 Velg **Innstillinger** > **Golf-innstillinger** > **Poengregning** > **Poeng med handicap**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Bruk Garmin Golf** for å bruke handikappet som er konfigurert i Garmin Golf appen.
- Velg **Lokalt handikap** for å angi antall slag som skal trekkes fra spillerens sammenlagte poengregning.
- Velg **Indeks/Slope** for å angi spillerens Handicap Index® for å beregne et banehandikap for spilleren.

MERK: Slope Rating® beregnes automatisk basert på utslagsstedet du velger.

Du kan sveipe ned på skjermbildet med hullinformasjon for å se antall handikapslag og handikappet ditt. Scorekortet viser den handicapjusterte scoren for runden.

Vise retningen til flagget

Funksjonen PinPointer er et kompass som viser retning når du ikke kan se greenen. Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

MERK: Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **PinPointer**.
Pilen peker mot flaggposisjonen.

Vise rundeinformasjon

Under en runde kan du vise informasjon om poeng, statistikk og skritt.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Rundeinformasjon**.
- 3 Sveip opp.

Vise målte slag

Enheten leveres med automatisk slagsporing og -registrering. Hver gang du gjør et slag langs fairwayen, registrerer enheten slaglengden, slik at du kan se den senere.

TIPS: Automatisk slagsporing fungerer best når du har enheten på hånden du bruker mest og har god kontakt med ballen. Putter spores ikke.

- 1 Trykk på  mens du spiller golf.
- 2 Velg **Siste slag**.
Den siste slaglengden vises.
MERK: Lengden tilbakestilles automatisk når du slår til ballen igjen, putter på greenen eller beveger deg til neste hull.
- 3 Velg  > **Vis mer** for å vise alle registrerte slaglengder.
MERK: Avstanden fra det siste slaget vises også øverst på visningen av hullinformasjonen.

Legge til et slag manuelt

Du kan legge til et slag manuelt hvis enheten ikke oppdager det. Du må legge til slaget fra plasseringen til slaget som ikke ble oppdaget.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Siste slag** >  > **Legg til slag**.
- 3 Velg  for å slå et nytt slag fra den gjeldende posisjonen din.

Vise køllestatistikk

Før du kan vise køllestatistikk, må du parkoble Approach tilbehør for køllesporing eller aktivere Henvisning for kølle-innstillingen ([Golfinnstillinger, side 35](#)).

Du kan vise køllestatistikk som distanse- og nøyaktighetsinformasjon under en runde.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Køllestatistikk**.
- 3 Velg en kølle.
- 4 Sveip opp.

Lagre egendefinerte mål

Du kan lagre opptil fem egendefinerte mål for hvert hull mens du spiller en runde. Det kan være nyttig å lagre et mål for å registrere objekter eller hindringer som ikke vises på kartet. Du kan se avstandene til målene på skjermbildet for hindre og layups (*Hinder og layups, side 6*).

- 1 Stå ved målet du vil lagre.

MERK: Du kan ikke lagre et mål som er langt unna hullet som er valgt for øyeblikket.

- 2 Gå til hullvisningen, og trykk på .
- 3 Velg **Egendefinerte mål**.
- 4 Velg en måltype.

Bruke modus med store tall

Du kan endre størrelsen på tallene på skjermen for visning av hull.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Store tall**.
- 3 Trykk på .

Avstanden til begynnelsen, midten og slutten av greenen vises med stor skrift.



- 4 Sveip oppover eller nedover for å vise mer data.

PlaysLike distanseikoner

PlaysLike distansefunksjonen tar med i beregningen høydeendringer på banen og viser justert distanse til greenen. Når du spiller en runde, kan du trykke på en distanse til greenen for å vise PlaysLike distansen.

▲: Avstanden vises som lenger enn forventet grunnet en endring i høydeforskjell.

■: Avstanden vises som forventet.

▼: Avstanden vises som kortere enn forventet grunnet en endring i høydeforskjell.

Avslutte en runde

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Avslutt runden**.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil redigere scorekortet ditt, velger du **Rediger score**.
 - Hvis du vil forkaste runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Forkast**.
 - Hvis du vil stanse runden midlertidig og fortsette senere, velger du **Pause**.

Tilkobling

Du kan bruke tilkoblingsfunksjoner på klokken ved å parkoble den med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 2](#)). Tilleggsfunksjoner er tilgjengelige når du kobler klokken til et Wi-Fi® nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 12](#))).

Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for Approach klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Golf appen ([Parkobling av telefon, side 2](#)).

- Appfunksjoner fra Garmin Golf appen ([Garmin Golf appen, side 13](#))
- Appfunksjoner fra Garmin Connect™ appen ([Garmin Connect, side 13](#))
- Appfunksjoner fra Connect IQ™ appen med mer ([Telefonapper og dataprogrammer, side 13](#))
- Oversikter ([Oversikter, side 16](#))
- Kontroller menyfunksjoner ([Kontroller, side 20](#))
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 39](#))
- Telefonsamhandlinger, for eksempel varsler ([Aktivere Bluetooth varsler, side 11](#))

Aktivere Bluetooth varsler

Før du kan aktivere varsler, må du parkoble klokken i Approach med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 2](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Smarte varsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Generell bruk** for å angi preferansene for varsler som vises i klokkemodus.
 - Velg **Under aktiviteter** for å angi preferansene for varsler som vises mens aktiviteter registreres.
 - Velg **I søvnperioden** for å slå **Ikke forstyrr** av eller på.
 - Velg **Personvern** for å angi en personvernpreferanse.

Administrere varsler

Du kan bruke en kompatibel telefon til å administrere varsler som vises på Approach S50-klokken.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone®, kan du bruke iOS® varselsinnstillingene til å velge elementene som skal vises på klokken.
- Hvis du bruker en Android™ telefon, går du til Garmin Connect appen og velger **••• > Innstillinger > Varsler**.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av bakgrunnslyset og vibrasjonsvarslene. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

MERK: Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Ikke forstyr**.

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Status > Av** for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på Approach klokken.

Se i brukerveiledningen for telefonen hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på telefonen.

Slå av og på varsler om telefontilkobling

Du kan angi at Approach S50-klokken skal varsle deg når den parkoblede telefonen kobles til og fra ved hjelp av Bluetooth teknologi.

MERK: Varsler om telefontilkobling er slått av som standard.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Tilkoblingsvarsler**.

Finne telefonen din

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet telefon som er parkoblet ved hjelp av Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

- 1 Hold inne .
 - 2 Velg .
- Linjer for signalstyrke vises på Approach S50-skjermen og du hører en lyd på telefonen. Linjene blir lengre etter hvert som du nærmer deg telefonen.
- 3 Trykk på  for å stoppe søket.

Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner

Aktivitetsopplastinger til Garmin Connect kontoen: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect kontoen når du er ferdig med å registrere den.

Lyddinnhold: Du kan synkronisere lyddinnhold fra tredjepartsleverandører.

Baneoppdateringer: Gjør at du kan laste ned og installere golfbaneoppdateringer.

Programvareoppdateringer: Du kan laste ned og installere den nyeste programvaren.

Treningsøkter og treningsprogrammer: Du kan lete etter og velge treningsøkter og treningsprogrammer på Garmin Connect kontoen din. Neste gang enheten har Wi-Fi tilkobling, sendes filene trådløst til klokken.

Koble til et Wi-Fi nettverk

Du må koble klokken til Garmin Golf appen på telefonen eller Garmin Express programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Wi-Fi > Status > På**.
- 3 Velg **Mine nettverk > Søk etter nettverk**.
Klokka viser en liste over Wi-Fi nettverk i nærheten.
- 4 Velg et nettverk.
- 5 Skriv eventuelt inn nettverkspassordet.

Klokka kobler til nettverket, og nettverket blir lagt til i listen over lagrede nettverk. Klokka kobler automatisk til dette nettverket igjen når det er innenfor rekkevidde.

Telefonapper og dataprogrammer

Du kan koble klokken til flere Garmin telefonapper og dataprogrammer med samme Garmin konto.

Garmin Golf appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort fra Approach S50-enheten din og se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere mot hverandre på ulike baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Det finnes mer enn 43 000 baner med ledertavler alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta. Det finnes flere funksjoner for Approach S50-enheten din med et Garmin Golf medlemskap, for eksempel mer detaljerte banekart, greenkonturdata og mål ved berøring (*Måle avstand ved å angi mål ved berøring, side 6*).

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/golfapp).

Automatiske oppdateringer av baner

Approach-enheten har automatiske baneoppdateringer med Garmin Golf-appen. Når du kobler enheten til smarttelefonen, oppdateres golfbanene du bruker mest, automatisk.

Garmin Connect

Når du parkobler klokken med telefonen ved hjelp av Garmin Golf appen, opprettes det automatisk en Garmin Connect konto. Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen din.

Med Garmin Connect kontoen kan du spore treningsresultatene dine og kommunisere med venner. Den gir dere verktøy for sporing, analyse og deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Du kan loggføre hendelsene i det aktive livet ditt, inkludert løpeturer, sykkelturner, svømming med mer.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet du tar tiden på ved hjelp av klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon om treningsaktiviteter og utendørsaktiviteter, inkludert tid, avstand, kaloriforbruk, kart sett ovenfra samt tempo- og hastighetsdiagrammer. Du kan også vise egendefinerbare rapporter.

Planlegg treningen: Du kan velge et treningsmål og laste inn en av de daglige treningsplanene.

Spor fremdriften: Du kan spore antall skritt per dag, bli med i en vennskapelig konkurranse med kontaktene dine og nå målene dine.

Del aktivitetene med andre: Du kan ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

Bruke smarttelefonappene

Når du har parkoblet enheten med smarttelefonen din (*Parkobling av telefon, side 2*), kan du bruke Garmin Golf og Garmin Connect appene til å laste opp alle dataene dine til Garmin kontoen.

1 Åpne Garmin Golf eller Garmin Connect appen på smarttelefonen.

TIPS: Appen kan være åpen eller kjøre i bakgrunnen.

2 Sørg for at enheten ikke er lenger enn 10 m (30 fot) unna smarttelefonen.

Enheden synkroniserer automatisk dataene med kontoen din.

Oppdatere programvaren ved hjelp av smarttelefonappene

Når du har parkoblet enheten med smarttelefonen din (*Parkobling av telefon, side 2*), kan du bruke Garmin Golf og Garmin Connect appene til å oppdatere enhetens programvare.

Synkroniser enheten med en av appene (*Bruke smarttelefonappene, side 13*).

Appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare blir tilgjengelig.

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler den kompatible Garmin golfklokken din til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin.

- 1 Koble Garmin golfklokken til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Last ned og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere klokken programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 14](#)).

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til klokken din.
- 2 Når Garmin Express programmet er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du klokken fra datamaskinen.
Klokken installerer oppdateringen.

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ apper, datafelter, oversikter og urskiver på klokken din via Connect IQ butikken på klokken eller telefonen (garmin.com/connectiqapp).

Urskiver: Tilpass utseendet på klokken.

Enhetsapper: Legg til interaktive funksjoner på klokken. For eksempel oversikter og aktivitetstyper for utendørsaktiviteter og treningsaktiviteter.

Datafelter: Last ned nye datafelter som viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måter. Du kan legge til Connect IQ datafelter for innebygde funksjoner og sider.

Musikk: Legg til musikkleverandører på klokken.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Approach S50-klokken med telefonen din ([Parkobling av telefon, side 2](#)).

- 1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på telefonen.
- 2 Velg klokken din ved behov.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

- 1 Koble klokken til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og logg deg på.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Garmin Pay™

Med Garmin Pay funksjonen kan du bruke klokken din til å betale for kjøp i utvalgte butikker med kreditt- eller debetkort fra en deltakende finansinstitusjon.

Konfigurere Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til et eller flere kreditt- eller debetkort fra samarbeidende kortleverandører i Garmin Pay lommeboken. Gå til garmin.com/garminpay/banks for å se hvilke finansinstitusjoner som er med.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay > Kom i gang**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Betale for et kjøp med klokken

Før du kan bruke klokken til å betale for kjøp, må du konfigurere minst ett betalingskort.

Du kan bruke klokken til å betale for kjøp hos steder som deltar.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg .

- 3 Tast inn det firesifrede passordet.

MERK: Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbakestille passordet i Garmin Connect appen.

Det sist brukte betalingskortet vises.



- 4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du sveipe for å bytte til et annet kort (valgfritt).
- 5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.
Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.
- 6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

TIPS: Når du har angitt passordet og det er riktig, kan du foreta flere kjøp uten passkode i 24 timer mens du fortsatt har på deg klokken. Hvis du tar av deg klokken eller deaktiverer pulsmåling, må du angi passordet på nytt før du foretar et kjøp.

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til opptil ti kreditt- eller debetkort i Garmin Pay lommeboken.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay >  > Legg til et kort**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når kortet er lagt til, kan du velge kortet på klokken når du betaler.

Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

MERK: I noen land kan deltakende finansinstitusjoner begrense Garmin Pay funksjonene.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay**.
- 3 Velg et kort.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**.
Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med Approach S50-klokken.
 - Hvis du vil slette kortet, velger du .

Endre Garmin Pay passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Hvis du har glemt passordet ditt, må du tilbakestille Garmin Pay funksjonen på Approach S50 klokken, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay > Endre passordet**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med Approach S50 klokken, må du angi det nye passordet.

Oversikter

Klokka leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon ([Vise oversiktsløkken, side 18](#)). Enkelte funksjoner krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktslisten manuelt ([Tilpasse oversiktsløkken, side 18](#)).

Navn	Beskrivelse
Body Battery™	Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene (Body Battery, side 19).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Utfordringer	Viser rangeringen din på ledertabellen hvis du deltar Garmin Connect i en utfordring.
Garmin trener	Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin Coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato.
Golf	Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden.
Golfprestasjon	Viser statistikk om golfprestasjon som hjelper deg med å spore og forstå forbedringer av golfferdighetene dine.
Health Snapshot™	Viser sammendrag over dine lagrede Health Snapshot økter.
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).
Logg	Viser aktivitetshistorikken din og et diagram med de registrerte aktivitetene dine.
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (Stresstest av pulsvariasjon, side 19).
Hydrering	Gjør det mulig å spore hvor mye vann du drikker, og fremdriften mot det daglige målet (Laste ned Connect IQ funksjoner, side 14).
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Musikk	Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen eller klokken.
Høneblunder	Viser total høneblundtid og Body Battery nivåforbedringer. Du kan starte høneblundtidtakeren og angi en alarm som vekker deg.
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på telefonen (Aktivere Bluetooth varsler, side 11).
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (Starte pulsoksymetermålinger, side 24). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke.
Nedtrapping	Viser restitusjonstiden. Den maksimale tiden er fire dager.
Pusting	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.
Søvnpoengsum	Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten.
Søvntrener	Gir anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, pulsvariasjonsstatus og høneblunder.
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.

Navn	Beskrivelse
Stress	Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv til at klokken kan fastslå stressnivået ditt, blir ikke stressmålinger registrert.
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Vise oversiktsløkken

Oversikter gir deg raskt tilgang til helsedata, aktiveringsinformasjon, innebygde sensorer og mye mer. Når du parkobler klokken, kan du vise data fra telefonen din, for eksempel varsler, værmelding og kalenderhendelser.

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven.

Klokken blar gjennom oversiktsløkken og viser sammendragsdata for hver oversikt.



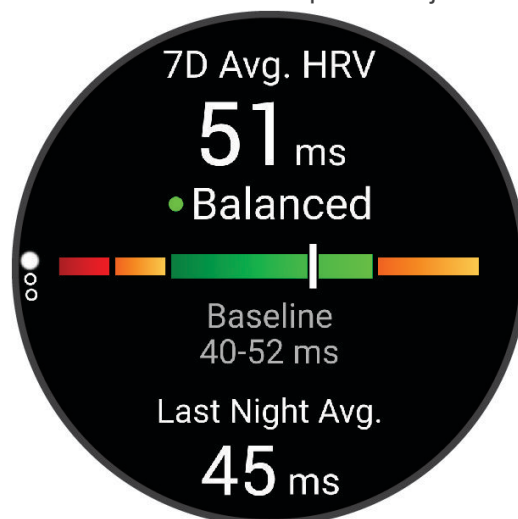
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise mer informasjon om oversikten.
- 3 Velg et alternativ:
 - Sveip oppover for å vise informasjon om en oversikt.
 - Trykk på  for å vise flere alternativer og funksjoner for en oversikt.

Tilpasse oversiktsløkken

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise oversiktsløkken.
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av en oversikt i løkken, velger du en oversikt og sveiper oppover eller nedover.
 - Hvis du vil fjerne en oversikt fra løkken, velger du først en oversikt og deretter .
 - Hvis du vil legge til en oversikt i løkken, velger du først **Legg til** og deretter en oversikt.

Stresstest av pulsvariasjon

Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover for å bestemme pulsvariasjonen din (HRV). Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunne vaner er blant faktorene som påvirker pulsvariasjonene dine. HRV-verdiene kan variere mye avhengig av kjønn, alder og kondisjonsnivå. En balansert pulsvariasjonsstatus kan indikere positive tegn på helse som god trening og restitusjonsbalanse, bedre kardiovaskulær kondisjon og motstandsdyktighet mot stress. En ubalansert eller dårlig status kan være et tegn på tretthet, større restitusjonsbehov eller økt stress. Du får best resultat hvis du har klokken på deg mens du sover. Klokka må ha tre uker med konsekvente søvndata for å kunne vise pulsvariasjonsstatusen din.



Fargesone	Status	Beskrivelse
 Grønn	Balansert	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er innenfor grunnlinjen.
 Oransje	Ubalansert	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er over eller under grunnlinjen.
 Rød	Lav	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er godt under grunnlinjen.
Ingen farge	Dårlig Ingen status	Pulsvariasjonsverdiene dine er i gjennomsnittlig godt under det normale området for din alder. Ingen status betyr at det ikke finnes nok data til å generere et syv dagers gjennomsnitt.

Du kan synkronisere klokka med Garmin Connect kontoen din for å vise gjeldende status for pulsvariasjon, trender og lærerike tilbakemeldinger.

Body Battery

Klokken analyserer pulsvariasjon, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 5 og 100, der 5 til 25 er veldig lave energireserver, 26 til 50 er lave energireserver, 51 til 75 er middels energireserver, og 76 til 100 er høye energireserver.

Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 20](#)).

Tips for forbedret Body Battery data

- Ha på klokken mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- God søvn lader Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og høy belastning kan føre til at Body Battery tappes raskere.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

Kontroller

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativene på kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen](#), side 21).

Hold inne .

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (Be om assistanse , side 40).
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere batterisparing (Innstillinger for batterihåndtering , side 42).
	Lysstyrke	Velg for å justere lysstyrken på skjermen (Tilpasse skjerminnstillingene , side 42).
	Send puls	Velg for å slå på sending av hjerterefrekvensen til en sammenkoblet enhet (Sende pulldata til Garmin enheter , side 22).
	Klokke	Velg for å åpne Klokke-appen for å angi en alarm, tidtaker eller stoppeklokke (Klokke , side 27).
	Ikke forstyr	Velg for å aktivere ikke forstyr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film.
	Finn telefonen min	Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Approach klokke-skjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen.
	Lås skjerm	Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.
	Telefontilkobling	Velg for å aktivere Bluetooth og tilkoblingen til den parkoblede telefonen.
	Slå av	Velg for å slå av klokka.
	Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.
	Søvnmodus	Velg for å aktivere Søvnmodus.
	Synkronisering	Velg for å synkronisere klokka med den sammenkoblede telefonen.
	Tidssynkronisering	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.
	Lommebokprogram	Velg for å åpne Garmin Pay lommeboken og betale for kjøp med klokka (Garmin Pay™ , side 14).

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølgen på alternativer i snarveismenyen (*Kontroller, side 20*).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg en snarvei du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av snarveien i kontrollmenyen, sveiper du oppover eller nedover.
 - Velg  for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- 5 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til** for å legge til enda en snarvei i kontrollmenyen.

Pulsfunksjoner

Approach S50-klokken har pulsmåler på håndleddet og er i tillegg kompatibel med pulsmålere med bryststropp (selges separat). Du kan se pulldata på pulsdatoversikten. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker klokken pulldata fra brystet.

Pulsmåling på håndleddet

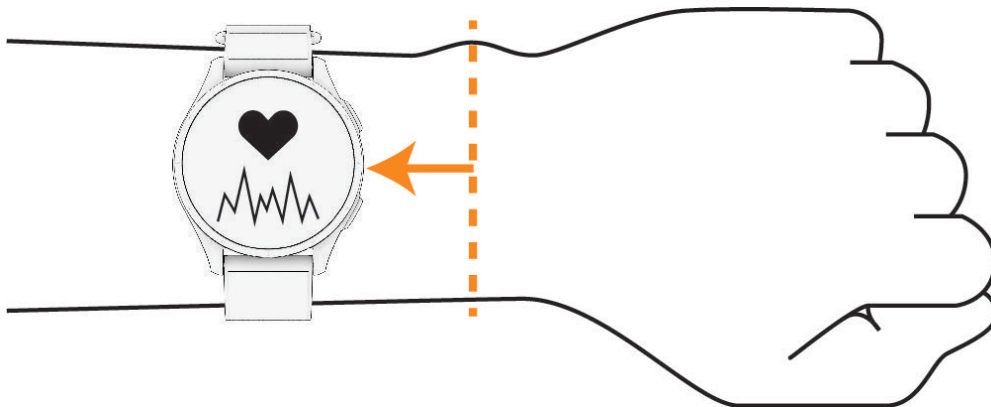
Bruke klokken

FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon. Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

- Sett klokken på over håndleddbenet.

MERK: Klokken skal sitte stramt, men behagelig. Klokken bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig. Du bør stå helt stille for å få pulsoksymetermålinger.



MERK: Den optiske sensoren er plassert på baksiden av klokken.

- Se *Tips for uregelmessig pulldata, side 22* for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 24* for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til garmin.com/fitandcare.

Tips for uregelmessig pulldata

Hvis pulldataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
 - Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på handleddet du har festet klokken til.
 - Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
 - Sett klokken på over handleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
 - Vent til  vises kontinuerlig før du starter aktiviteten.
 - Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.
- MERK:** Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Innstillinger for pulsmåler på handleddet

Hold inne , og velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Pulsmåling på handleddet**.

Status: Aktiverer pulsmåleren på handleddet. Standardverdien er Automatisk og gjør at pulsmåleren på handleddet brukes automatisk, med mindre du parkobler en ekstern pulsmåler.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på handleddet, deaktiverer du også pulsoksymetersensoren på handleddet. Du kan utføre en manuell avlesing fra pulsoksymeteroversikten.

Send puls: Sender pulldataene dine til en parkoblet enhet ([Sende pulldata til Garmin enheter, side 22](#)).

Konfigurer varsler for unormal puls

FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg kun når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter minst ti minutters inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke når pulsen faller under den valgte terskelen under det valgte søvnvinduet som er konfigurert i Garmin Connect appen. Denne funksjonen varsler deg ikke om potensiell hjertesykdom og er ikke ment å behandle eller diagnostisere noen medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjarterelaterte problemer.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære > Puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Varsel, lav** for å slå på varselet.
- 4 Velg en grenseverdi for pulsen.

En melding vises og klokken vibrerer hver gang du overstiger eller faller under den tilpassede verdien.

Sende pulldata til Garmin enheter

Du kan sende pulldata fra klokka og vise dem på parkoblede enheter. Sending av pulldata reduserer batteritiden.

TIPS: Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulldataene automatisk når du starter en aktivitet ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 36](#)). Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge® enhet mens du sykler.

- 1 Hold inne .
 - 2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Pulsmåling på handleddet > Send puls**.
 - 3 Trykk på .
 - 4 Parkoble klokka med den compatible enheten.
- MERK:** Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er compatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.
- 5 Trykk på  for å slutte å sende pulldata.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

Pulsmåleren på håndleddet er aktivert som standard. Enheten tar automatisk i bruk pulsmåleren på håndleddet med mindre du parkobler enheten med en pulsmåler med bryststropp. Data for pulsmåling på brystet er bare tilgjengelig under en aktivitet.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også stressfunksjonen hele dagen, intensitetsminutter og pulsoksymetersensoren på håndleddet.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Pulsmåling på håndleddet > Status > Av**.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Angi pulssoner

Klokka bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Du kan stille inn ulike pulssoner for sportsprofiler som blant annet løping og sykling. Angi makspuls for å få nøyaktige kalordata under aktiviteten. Du kan også angi hver pulssone og hvilepuls manuelt. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.
- 4 Velg .
- 5 Velg **Hvilepuls**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk gjennomsnitt** for å bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen din fra klokken.
 - Velg **Angi egendefinert** for å angi en egendefinert hvilepuls.
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 8 Velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 9 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Pulsoksymeter

Klokken Approach S50 har et pulsoksymeter på håndleddet som måler oksygenmetningen i blodet. Det kan være nyttig å vite oksygenmetningen, for å forstå den generelle helsen din, og for å finne ut hvordan kroppen tilpasser seg høyden. Klokken måler blodoksygennivået ved å sende lys mot huden og sjekke hvor mye lys som absorberes. Dette kalles SpO₂.

På klokken din vises pulsoksymetermålingene som en SpO₂-prosent. I Garmin Connect kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager ([Endre sporingsmodus for pulsoksymeter, side 24](#)). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt fra oversikten for pulsoksymeter. Hvor nøyaktig pulsoksymetermålingen er, kan variere avhengig av blodomløpet, klokken plassering på håndleddet og hvor mye i ro du er.

MERK: Det kan hende at du må legge til pulsoksymeteroversikten i oversiktsløkken ([Tilpasse oversiktsløkken, side 18](#)).

- 1 Sveip oppover eller nedover for å se oversikten for pulsoksymetermålingen når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Velg en oversikt for å starte målingen.
- 3 Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- 4 Hold deg i ro.

Klokken viser oksygenmetningen din i prosent og en graf over pulsoksymetermålingene og pulsverdiene dine i løpet av de siste 24 timene.

Endre sporingsmodus for pulsoksymeter

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Pulsoksimeter > Sporingsmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil slå på målinger mens du er inaktiv i løpet av dagen, velger du **Hele dagen**.
MERK: Hvis du slår på pulsoksymetersporing, reduseres batterilevetiden.
 - Hvis du vil slå på kontinuerlige målinger mens du sover, velger du **I søvnperioden**.
MERK: Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO₂-målinger.
 - Hvis du vil slå av automatiske målinger, velger du **På etterspørsel**.

Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

Hvis pulsoksymetermålingene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Hold deg i ro når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en rem av silikon eller nylon.
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å få riper på den optiske sensoren på baksiden av klokken.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Aktiviteter og apper

Klokka kan brukes til ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokka sensordata. Når du avslutter aktivitetene, kan du lagre dem og dele dem med Garmin Connect fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ aktiviteter og apper på klokka ved hjelp av Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner, side 14](#)).

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til enheten er klar.
Enheten er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Enheten registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet ([Lading av klokke, side 2](#)).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Sveip opp eller ned for å se flere dataskjermbilder.

Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på .
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du .
 - Hvis du vil fortsette aktiviteten, trykker på .

Evaluer en aktivitet

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse egevalueringssinnstillingen for bestemte aktiviteter ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 36](#)).

- 1 Når du har fullført en aktivitet, velger du  ([Stoppe en aktivitet, side 25](#)).
- 2 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.
- 3 Velg et tall som samsvarer med den oppfattede innsatsen din.

MERK: Du kan velge **Hopp over** for å hoppe over egevalueringen.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect appen.

Innendørsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykkel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 36*).

Når du løper eller går med GPS deaktivert, beregnes hastighet og distanse ved hjelp av akselerasjonsmåleren i klokka. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og avstand blir bedre etter at du har tatt et par løpeturer eller gåturer utendørs med GPS.

TIPS: Hvis du holder i gelendrene til tredemøllen, reduseres nøyaktigheten.

Kalibrer tredemøllestanden

For å kunne registrere mer nøyaktige distanser i forbindelse med tredemølleløpingen din kan du kalibrere tredemøllestanden etter at du har løpt minst 2,4 km (1,5 engelsk mil) på en tredemølle. Hvis du bruker forskjellige tredemøller, kan du kalibrere tredemøllestanden manuelt for hver tredemølle eller etter hver løpeøkt.

- 1 Start en tredemølleaktivitet (*Starte en aktivitet, side 25*).
- 2 Løp på tredemøllen til Approach S50-klokken har registrert minst 2,4 km (1,5 engelske mil).
- 3 Når du er ferdig, trykker du på .
- 4 Se på tredemøllekjermen for den tilbakelagte distansen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Angi tredemøllestanden på klokken når du skal kalibrere for første gang.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt etter første gangs kalibrering, sveiper du opp, velger **Kalibrer** og angir tredemøllestanden på klokken.

Legg på svøm i et basseng

MERK: Berøringsskjermen er ikke tilgjengelig under svømmeaktiviteter.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Velg **Basseng**.
- 4 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Begynn å svømme.
Klokken registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.
- 7 Trykk på  når du hviler.
TIPS: Du kan aktivere funksjonen Automatisk hvile for å angi at klokken automatisk skal registrere når du hviler, og opprette et hvileintervall.
Hvilekjernbildet vises.
- 8 Trykk på  for å starte intervalltidtakeren på nytt.
- 9 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 10 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre aktiviteten, må du holde inne .
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, må du holde inne .

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

Intervall: Én eller flere lengder rett etter hverandre. Et nytt intervall starter etter hvile.

Tak: Det telles et tak hver gang armen du bærer enheten på, gjennomfører en komplett runde.

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.

Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Friluftaktiviteter

Approach med klokker leveres forhåndsinnlastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter.

Klokker

Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer. Du kan stille inn hver alarm til å spilles av én gang eller til å gjentas regelmessig.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker > Alarmer > Legg til alarm**.
- 3 Angi en tid.
- 4 Velg alarmen.
- 5 Trykk på **Gjentakelse**, og velg et alternativ.
- 6 Velg **Merke**, og deretter en beskrivelse av alarmen.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker > Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på  for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på  for å starte rundetidtakeren på nytt.
Den totale stoppeklokketiden fortsetter å gå.
- 5 Trykk på  for å stoppe tidtakeren.
- 6 Velg et alternativ:
 - Sveip ned for å nullstille tidtakeren.
 - Velg **Lagre** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
 - Bla opp og velg **Gå gjennom runder** for å gå gjennom rundetidene.
 - Bla opp og velg **Fullført** for å avslutte stoppeklokken.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Klokker > Tidtaker**.
- 3 Angi tiden, og velg .
- 4 Trykk på .

Trening

Enhetlig treningsstatus

Hvis du bruker mer enn én Garmin enhet på Garmin Connect kontoen din, kan du velge hvilken enhet som skal være den primære datakilden til hverdagsbruk og treningsformål.

Gå til Garmin Connect appen, og velg **••• > Innstillinger**.

Primær treningsenhet: Angir den prioriterte datakilden til treningsmålinger som treningsstatus og belastningsfokus.

Primær smartenhet: Angir den prioriterte datakilden til daglige helsemålinger som skritt og søvn. Dette bør være klokken du bruker oftest.

TIPS: Garmin anbefaler at du synkroniserer ofte med Garmin Connect kontoen din for å få de mest nøyaktige resultatene.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin enheter med klokken i Approach S50 ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Dette sørger for at klokken gjenspeiler treningen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge sykkelcomputer og se aktivitetsinformasjon og total restitusjonstid på klokken i Approach S50.

Synkroniser klokken i Approach S50 og andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din.

TIPS: Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig treningsstatus, side 27*).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på klokken i Approach S50.

Aktivitetssmåling

Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, tilbakelagt distanse, intensitetsminutter, kaloriforbruk og søvnstatistikk for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

Antallet skritt i løpet av dagen vises i skrittoversikten. Antall skritt oppdateres regelmessig.

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetssmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Automatisk mål

Enheden oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheden viser deg fremdriften mot ditt daglige mål etter hvert som du beveger deg.

Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din.

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time med inaktivitet vises en melding. Klokken vibrerer også hvis vibrering er slått på (*Systeminnstillinger, side 41*).

Gå en kort tur (minst et par minutter) eller fullfør de foreslåtte bevegelsene på skjermen for å nullstille bevegelsesvarsleren.

Slå på bevegelsesvarsel

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære > Bevegelsesvarsel > På**.

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect appen eller i klokkeinnstillingene. Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Søvn treneren gir deg anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme, pulsvariasjonsstatus og høneblunder (*Oversikter, side 16*). Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restitusjonen. Du kan se detaljert søvnstatistikk på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer (*Bruke Ikke forstyr-modusen, side 12*).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingssdataene dine til Garmin Connect kontoen din (*Bruke smarttelefonappene, side 13*).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på Approach S50-klokken (*Oversikter, side 16*).

Pustevariasjoner

ADVARSEL

Approach S50-enheten er ikke en medisinsk enhet, og den må ikke brukes til å diagnostisere eller overvåke helsetilstander. Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensoren på Approach S50-enheten har en pulsoksymeterfunksjon som kan måle pustevariasjonene dine om natten. Informasjon om pustevariasjon gis for å forbedre forståelsen din av søvnomgivelsene og det generelle velværet. Sporadiske eller hyppige pustevariasjoner kan skyldes individuelle livsstilsfaktorer eller søvnomgivelser. Snakk med legen din eller annet helsepersonell dersom du er bekymret for pustevariasjonen din.

MERK: Du må slå på søvnsporing med pulsoksymetri for å registrere pustevariasjoner (*Endre sporingsmodus for pulsoksymeter, side 24*).

Søvnpoengsumoversikten viser de gjeldende pustevariasjonsdataene dine.

MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten i oversiktslisten (*Tilpasse oversiktsløkken, side 18*).

Du kan se mer informasjon om pustevariasjonene dine, inkludert trender over flere dager, på Garmin Connect kontoen din.

Intensitetsminutter

Organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange, eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke, for eksempel løping.

Klokken overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulsdata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Klokken legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

Din Approach S50-klokke beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner klokken minutter med moderat intensitet ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg klokken hele døgnet.

Move IQ®

Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden.

Move IQ-funksjonen kan starte en aktivitet med tidtaking for gange og løping automatisk med tidsbegrensningene du angir i Garmin Connect appen eller i innstillingene for aktiviteten i klokken. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten.

Aktivere egnevaluering

Når du lagrer en aktivitet, kan du evaluere oppfattet innsats og hvordan du følte deg under aktiviteten. Du kan vise informasjon om egnevalueringen din på Garmin Connect kontoen din.

1 Trykk på .

2 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Velg  > Innstillinger > Egnevaluering.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du bare vil fullføre egnevaluering etter treningsøkter, velger du **Bare treningsøkter**.
- Hvis du vil fullføre egnevaluering etter hver aktivitet, velger du **Alltid**.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold inne , og velg **Innstillinger > Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Move IQ: Lar deg slå Move IQ hendelser av og på.

Automatisk aktivitetsstart: Gjør det mulig for klokken å opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk når Move IQ-funksjonen har registrert at du har gått eller løpt. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

Intensitetsminutter: Lar deg angi en pulssone for moderate intensitetsminutter og en høyere pulssone for intense intensitetsminutter. Du kan også velge Automatisk for å bruke standardalgoritmen.

Slå av aktivitetsmåling

Når du slår av aktivitetsmåling, blir ikke trinn, intensitetsminutter, søvn eller Move IQ hendelser registrert.

1 Hold nede  på urskiven.

2 Velg **Innstillinger > Aktivitetsmåling > Status > Av**.

Treningsøkter

Du kan opprette tilpassede treningsøkter som omfatter mål for hvert trinn i treningsøkten og for ulike avstander, tider og kalorier. Du kan opprette treningsøkter ved hjelp av Garmin Connect appen og overføre dem til enheten.

Du kan planlegge treningsøkter ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan planlegge treningsøkter på forhånd og lagre dem på enheten.

Starte en treningsøkt

Klokken kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

1 Trykk på .

2 Velg .

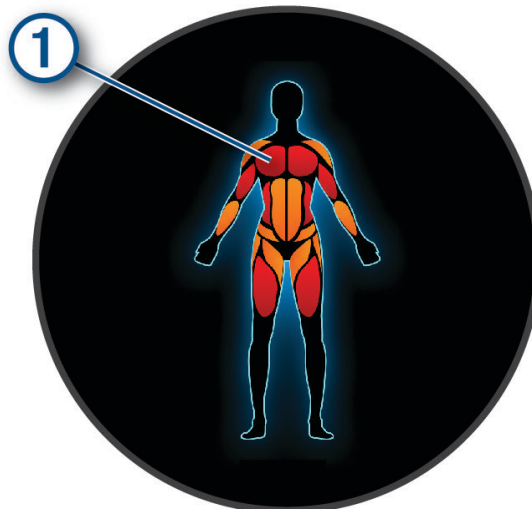
3 Velg en aktivitet.

4 Velg  > **Treningsøkter**.

5 Velg en treningsøkt.

MERK: Bare treningsøkter som er kompatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.

TIPS: Trykk på muskelkartet , hvis det er tilgjengelig, for å se muskelgruppene som ble trent.



6 Sveip opp for å se trinnene i treningsøkten (valgfritt).

7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser klokken hvert trinn i treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt), målet (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata.

Følge en treningsøkt fra Garmin Connect

Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 13](#)).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen, og velg **•••**.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Treningsøker**.
- 3 Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.
- 4 Velg  eller **Send til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Starte en intervalltreningsøkt

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg  > **Intervaller**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Åpen antall repetisjoner** for å markere intervallene og hvileperiodene dine manuelt ved å trykke på .
 - Velg **Strukturerte repetisjoner** og trykk på  for å bruke en intervalltreningsøkt basert på distanse eller tid.
- 6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 7 Når intervalltreningsøkten har en oppvarming, trykker du på  for å starte første intervall.
- 8 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Om treningskalenderen

Treningskalenderen på klokken er en utvidelse av treningskalenderen eller planen du konfigurerer på Garmin Connect kontoen din. Når du har lagt til et par treningsøker i Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheten. Alle planlagte aktiviteter som har blitt sendt til enheten, vises i kalenderoversikten. Når du velger en dag i kalenderen, kan du vise eller utføre treningsøkten. Den planlagte treningsøkten ligger på klokken uavhengig av om du fullfører eller hopper over økten. Når du sender planlagte treningsøker fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

Bruk Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 13](#)), og du må parkoble Approach klokken med en kompatibel telefon.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Treningsplaner**.
- 3 Velg og planlegg et treningsprogram.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Gå gjennom treningsprogrammet i kalenderen din.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect kontoen din har et tilpasningsdyktig treningsprogram og en Garmin Coach som passer treningsmålene dine. Du kan for eksempel svare på et par spørsmål og finne en plan som kan hjelpe deg med å fullføre et 5 km-løp. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato. Når du starter på et treningsprogram, legges Garmin Coach-oversikten til i oversiktsløyken på Approach-klokken.

Musikk

MERK: Det finnes tre forskjellige alternativer for musikkavspilling for -klokka.

- Tredjepartsleverandør av musikk
- Personlig lydinnhold
- Musikk lagret på telefonen din

Du kan laste ned lydinnhold på klokka fra datamaskinen din eller fra en tredjepartsleverandør på en -klokke, slik at du kan lytte til musikk selv når telefonen din ikke er i nærheten. Hvis du vil lytte til lydinnhold som er lagret på klokka, kan du koble til Bluetooth hodetelefoner.

Laste ned personlig lydinnhold

Før du kan sende personlig musikk til klokken din må du installere Garmin Express programmet på datamaskinen (garmin.com/express).

Du kan overføre de personlige lydfilene dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en -klokke fra en datamaskin. Du finner mer informasjon på garmin.com/musicfiles.

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
- 2 På datamaskinen åpner du Garmin Express programmet, velger klokken din og deretter **Musikk**.
TIPS: På Windows® datamaskiner kan du velge  og bla til mappen med lydfilene dine. På Apple® datamaskiner bruker Garmin Express programmet iTunes® biblioteket ditt.
- 3 Velg en lydfilkategori, for eksempel sanger eller spillelister, i listen **Min musikk** eller **iTunes-bibliotek**.
- 4 Merk av i avmerkingsboksene for lydfilene, og velg **Send til enhet**.
- 5 Velg om nødvendig en kategori i -listen, velg kategori, merk av i avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfilene.

Koble til en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned musikk eller andre lydfiler til en kompatibel klokke fra en støttet tredjepartsleverandør, må du koble til leverandøren med Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 3 Velg **Musikk > Musikktjenester**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil koble til en installert leverandør, velger du en leverandør og følger instruksjonene på skjermen.
 - Velg **Skaft musikk-apper**, finn en leverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble til en ny leverandør.

Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 12](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Musikk > Musikktjenester**.
- 3 Velg en tilkoblet leverandør, eller velg **Legg til musikkapper** for å legge til en musikkleverandør fra Connect IQ butikken.
- 4 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på klokken.
- 5 Trykk om nødvendig på  til du blir bedt om å synkronisere enheten med tjenesten.

MERK: Nedlasting av lydinnhold kan tappe batteriet for strøm. Det kan hende at du må koble klokken til en ekstern strømkilde hvis det er lite batteri på den.

Koble til Bluetooth hodetelefoner

Hvis du vil lytte til musikk som er lastet ned på -klokken, må du koble til Bluetooth hodetelefoner.

- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m av klokka.
- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Innstillinger > Musikk > Hodetelefoner > Legg til ny**.
- 5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

Lytt til musikk

- 1 Koble til Bluetooth hodetelefonene dine om nødvendig ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 33](#)).
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Innstillinger > Musikk > Musikktjenester**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lytte til musikk du har overført til klokka fra datamaskinen, velger du **Min musikk** ([Laste ned personlig lydinnhold, side 32](#)).
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Telefon**.
 - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og deretter en spilleliste.
- 5 Velg .

Kontroller for musikkavspilling

MERK: Kontrollene for musikkavspilling kan se annerledes ut, avhengig av den valgte musikkilden.

	Velg for å vise flere kontroller for musikkavspilling.
	Velg for å justere volumet.
	Velg for å spille av og sette den gjeldende lydfilen på pause.
	Velg for å hoppe til neste lydfil i spillelisten. Hold inne for å spole gjennom den gjeldende lydfilen.
	Velg for å starte den gjeldende lydfilen på nytt. Velg to ganger for å hoppe til den forrige lydfilen i spillelisten. Hold inne for å spole tilbake gjennom den gjeldende lydfilen.
	Velg for å endre repetisjonsmodusen.
	Velg for å endre blandemodusen.

Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Musikk > Lyd**.
- 3 Velg et alternativ.

Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Sveip opp for å vise rapporten som inneholder informasjon om vær, søvn, pulsvariasjonsstatus over natten med mer ([Tilpass morgenrapporten, side 34](#)).

Tilpass morgenrapporten

MERK: Du kan tilpasse disse innstillingene, enten på klokken eller på Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Morgenrapport**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen av og typen data som vises i morgenrapporten.
 - Velg **Ditt navn** for å tilpasse visningsnavnet.

Tilpasse enheten

Endre urskiven

Du kan velge mellom flere forhåndsinnlastede urskiver. Du kan også bruke en Connect IQ urskive som er lastet ned til klokken din ([Laste ned Connect IQ funksjoner, side 14](#)). Du kan redigere en eksisterende urskive ([Redigere en urskive, side 35](#)) eller opprette en ny ([Opprette en tilpasset urskive, side 34](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Urskive**.
- 3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

Opprette en tilpasset urskive

Du kan opprette en ny urskive ved å velge oppsett, farger og ekstra data.

- 1 Hold inne .
 - 2 Velg **Innstillinger > Urskive**.
 - 3 Sveip til venstre, og velg .
 - 4 Velg urskivetype.
 - 5 Velg varseltype.
 - 6 Sveip opp eller ned for å bla gjennom bakgrunnsalternativene, og trykk på skjermen for å velge den valgte bakgrunnen.
 - 7 Sveip opp eller ned for å bla gjennom de analoge og digitale tallskivene, og trykk på skjermen for å velge den viste tallskiven.
 - 8 Velg alle datafeltene du vil tilpasse, og velg dataene som skal vises der.
En grønn kant viser de tilpassbare datafeltene for denne tallskiven.
 - 9 Sveip til venstre for å tilpasse tidsmarkørene.
 - 10 Sveip opp eller ned for å bla gjennom tidsmarkørene, og trykk på skjermen for å velge en tidsmarkør.
 - 11 Sveip opp eller ned for å bla gjennom aksentfarger, og trykk på skjermen for å velge den valgte fargen.
 - 12 Trykk på .
- Klokken angir den nye urskiven som den aktive urskiven din.

Redigere en urskive

Du kan tilpasse stilen og datafeltene på urskiven.

MERK: Noen urskiver kan ikke redigeres.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Urskive**.
- 3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Velg  for å redigere en urskive.
- 5 Velg et alternativ som skal redigeres.
- 6 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom alternativene.
- 7 Trykk på  for å velge alternativet.
- 8 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

Golfinnstillinger

Hold inne , og velg **Innstillinger > Golf-innstillinger** for å tilpasse golfinnstillinger og funksjoner.

MERK: Noen innstillinger er bare tilgjengelige med et Garmin Golf abonnement.

Poengregning: Lar deg angi innstillinger for poengregning og slå på statistikksporing.

Driver-distanse: Angir den gjennomsnittlige distansen ballen tilbakelegger fra utslagsstedet. Driverdistansen vises som en bue på kartet hvis du har et Garmin Golf abonnement.

PlaysLike: Aktiverer PlaysLike-avstandsfunksjonen når du spiller golf, som tar høyde for høydeendringer på banen ved å vise den justerte avstanden til greenen ([PlaysLike distanseikoner, side 10](#)).

Konturskyggelegging: Lar deg velge høyde- eller hellingskonturskyggelegging for greenene på baner med greenkonturdata ([Garmin Golf appen, side 13](#)).

Store tall: Endrer størrelsen på tallene på skjermen for visning av hull.

Turneringsmodus: Deaktiverer avstandsfunksjonene PinPointer og PlaysLike. Disse funksjonene er ikke tillatt under sanksjonerte turneringer eller runder for beregning av handicap.

Golfavstand: Angir måleenheten for avstand når du spiller golf.

Køllesporing: Viser en melding som gjør at du kan angi hvilken kulle du brukte etter hvert registrerte slag, slik at du kan konfigurere kompatibelt Garmin tilbehør for køllesporing.

Registrer aktivitet: Aktiverer FIT-filopptak for golfaktiviteter. FIT-filer registrerer treningsinformasjon som er tilpasset for Garmin Connect appen.

Parkoble avstandsmåler: Gjør at du kan parkoble klokken med en kompatibel avstandsmåler.

Innstillinger for poengregnskap

Hold inne , og velg **Innstillinger > Golf-innstillinger > Poengregning**.

Metode for poengregning: Endrer metoden klokken bruker til å føre poengregnskap.

Poeng med handicap: Aktiverer poengregning for handicap ([Aktivere poengregning for handicap, side 8](#)).

Angi handicap: Angir handicap når poengregning med handicap er aktivert.

Vis poengsum: Viser den totale poengsummen for runden øverst på scorekortet ([Føre poengregnskap, side 6](#)).

Statistikksporing: Aktiverer statistikkregistrering for antall putter, greens in regulation og fairwayslag mens du spiller golf.

Straffeslag: Aktiverer sporing av straffeslag mens du spiller golf.

Varsel: Aktiverer varselet ved starten av en runde som spør om du vil registrere poeng.

2 spillere: Angir at scorekortet skal registrere poeng for to spillere.

MERK: Denne innstillingen er bare tilgjengelig under en runde. Du må aktivere denne innstillingen hver gang du starter en runde.

Tilpasse listen over aktiviteter og apper

- 1 Trykk på .
- 2 Velg  > **Rediger**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til en aktivitet eller en app, velger du **Legg til**.
 - Hvis du vil fjerne en aktivitet eller en app, velger du aktiviteten eller appen og velger .
 - Hvis du vil endre rekkefølgen på listen, velger du en aktivitet eller en app, blar til ønsket posisjon og velger .

Innstillinger for aktiviteter og apper

Med disse innstillingene kan du tilpasse alle forhåndslastede aktivitetsprogrammer etter behovene dine. Du kan for eksempel tilpasse datasider og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Trykk på  på urskiven, og velg , velg en aktivitet, velg , og velg deretter aktivitetsinnstillingene.

TIPS: Du kan også redigere aktivitetsinnstillingene mens du trener. Under en aktivitet må du holde nede , velge **Innstillinger** og velge Gjeldende aktivitet.

Aksentfarge: Angir aksentfargen for hver aktivitet slik at det blir enklere å identifisere aktive aktiviteter.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsvarsler, side 38](#)).

Auto Lap: Merker runder automatisk på en angitt avstand. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av en aktivitet (for eksempel etter hver 1. mile eller 5. kilometer).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

Automatisk hvile: Oppretter automatisk et hvileintervall når du slutter å bevege deg ved svømming i basseng.

Automatisk sett: Starter og stopper øvelsessett automatisk under en styrketreningsaktivitet.

Send puls: Aktiverer automatisk sending av pulsdata når du starter aktiviteten ([Sende pulsdata til Garmin enheter, side 22](#)).

Sendes til GameOn: Sender automatisk biometriske data til Garmin GameOn™ appen når du starter en spillaktivitet.

Dataskjermer: Tilpasser dataskjermbilder og legger til nye dataskjermbilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene, side 37](#)).

Rediger vekt: Legger til vekten som brukes til et sett under styrketrening eller kondisjonstrening.

Avslutter varsler: Angir et varsel to eller fem minutter før slutten på meditasjonsaktiviteten din.

GPS: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten ([Satellittinnstillinger, side 37](#)).

Hoppemodus: Angir målet for hoppetauaktiviteten som en bestemt tid, antall repetisjoner eller åpent.

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

Repetisjonstelling: Aktiverer eller deaktiverer repetisjonstelling under en treningsøkt. Alternativet Bare treningsøkter gjør det mulig med kun repetisjonstelling på veiledede treningsøkter.

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet, side 25](#)).

Vibrasjonsvarsler: Aktiverer varsler som ber deg om å puste inn eller ut under en pusteaktivitet.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse datafeltene for hvert enkelt dataskjermbilde.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg .
- 5 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 6 Velg **Dataskjermer**.
- 7 Velg ett eller flere alternativer:

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Hvis du vil justere stilen og antall datafelt på hvert dataskjermbilde, må du velge skjermbildet og så **Oppsett**.
- Hvis du vil justere feltene på et dataskjermbilde, velger du skjermen og velger **Rediger datafelt**.
- Hvis du vil vise eller skjule et dataskjermbilde, bruker du bryteren ved siden av skjermen.
- Hvis du vil vise eller skjule skjermbildet med pulssonemåleren, velger du vekslebryteren **Pulssonemåler**.

Satellittinnstillinger

Du kan endre satellittinnstillingene for å tilpasse satellittsystemene som brukes for de ulike aktivitetene. Du finner mer informasjon om satellittsystemer på garmin.com/aboutGPS.

Trykk på , velg , velg en aktivitet, velg , velg aktivitetsinnstillinger og velg **GPS**.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Av: Deaktiverer satellittsystemer for aktiviteten.

Bare GPS: Aktiverer GPS-satellittsystemet.

Alle systemer: Aktiverer flere satellittsystemer. Bruk av flere satellittsystemer gir bedre ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon enn når du bare bruker GPS. Hvis du imidlertid bruker flere systemer, kan batterilevetiden reduseres raskere enn hvis du bare bruker GPS.

Aktivitetsvarsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål eller bli mer bevisst på omgivelsene. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. Enkelte varsler krever ekstra tilbehør, for eksempel pulsmåler eller kadenssensor. Det finnes tre typer varsler: hendelsesvarsler, områdevarsler og regelmessige varsler.

Hendelsesvarsel: Et hendelsesvarsel varsler deg én gang. Hendelsen er en bestemt verdi. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

Områdevarsel: Et områdevarsel varsler deg hver gang klokken er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når tempoet er over 10 minutter per engelske mil og under 15 minutter per engelske mil.

Regelmessig varsel: Et regelmessig varsel varsler deg hver gang klokken registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg hvert 30. minutt.

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Skrittfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer (Pulssoneberegninger, side 23).
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.

Angi et varsel

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg .
- 5 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 6 Velg **Varsler**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
 - Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.
- 8 Velg eventuelt typen varsel.
- 9 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.
- 10 Slå på varselet om nødvendig.

For hendelsesvarsler og regelmessige varsler vises en melding hver gang du når verdien for varselet. For områdevarsler vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt (verdiene for minimum og maksimum).

Brukerprofil

Du kan oppdatere brukerprofilen din på klokken eller i Garmin Connect appen.

Konfigurere brukerprofilen

Du kan se VO2-maks og kondisjonsalder og oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt, håndledd, søvnplan og pulssoner ([Angi pulssoner, side 23](#)). Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

Kjønnsinnstillinger

Når du konfigurerer klokken for første gang, må du velge et kjønn. De fleste algoritmer for trening og formnivå er binære. Garmin anbefaler at du velger det kjønn du ble født med, for å få de mest nøyaktige resultatene. Etter den første konfigureringen kan du tilpasse profilinnstillingene i Garmin Connect kontoen.

Profil og personvern: Gjør det mulig å tilpasse dataene på den offentlige profilen din.

Brukerinnstillinger: Angi kjønn ditt. Hvis du velger Ikke angitt, vil algoritmene som krever binære inndata, bruke kjønn du anga da du først konfigurerte klokken.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene er tilleggsfunksjoner, og de bør ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må Approach S50 klokka være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til garmin.com/safety.

Assistanse: Gjør at du kan sende en melding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon (om tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

Hendelsesregistrering: Når Approach S50 klokka registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender klokka en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis den er tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing > Sikkerhetsfunksjoner > Nødkontakter > Legg til nødkontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Nødkontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som nødkontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen nødkontakt.

Hendelsesregistrering

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på.

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 39](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

Slå hendelsesregistrering av og på

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 39](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > Sikkerhet & Sporing > Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en GPS-aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Approach S50-klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Det vises en melding på enheten og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Be om assistanse

⚠ FORSIKTIG

Assistanse er en tilleggsfunksjon, og den skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 39](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold inne .
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen. Skjermbildet for nedtelling vises.
- 3 Velg om nødvendig et alternativ før nedtelling er fullført:
 - Hvis du vil sende en tilpasset melding med forespørselen din, velger du .
 - Hvis du vil avbryte meldingen, velger du .

Aktivere LiveTrack

Før du kan begynne på den første LiveTrack økten, må du konfigurere kontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 39](#)).

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Sikkerhet & Sporing** > **LiveTrack**.
- 3 Velg **Automatisk start** > **På** for å starte en LiveTrack økt hver gang du starter en utendørsaktivitet.

Systeminnstillinger

Hold inne , og velg **Innstillinger** > **System**.

Visning: Justerer skjerminnstillingene ([Tilpasse skjerminnstillingene, side 42](#)).

Vibrasjon: Slår vibrasjon på eller av og angir vibreringsintensiteten.

Batteristyring: Angir hvordan det gjenværende batterinivået vises, og aktiverer Batterisparemodus for å forlenge batterilevetiden ([Innstillinger for batterihåndtering, side 42](#)).

Tid: Justerer klokkeslettinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 41](#)).

Enheter: Angir hvilke måleenheter som skal brukes på klokken ([Endre måleenhetene, side 42](#)).

Passord: Angir et firesifret passord som beskytter personopplysningene dine ([Angi klokkes passord, side 42](#)).

Automatisk lås: Låser knappene og berøringsskjermen automatisk for å forhindre at du trykker på knappen eller sveiper på skjermen utilsiktet.

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Nullstill: Tilbakestiller til standardinnstillingene og sletter personopplysninger ([Gjenopprette alle standardinnstillinger, side 43](#)).

MERK: Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, fører en gjenoppretting også til at lommeboken slettes fra enheten din.

Programvareoppdatering: Søker etter programvareoppdateringer.

Om: Viser informasjon om enhet, programvare, lisens og forskrifter.

Avansert: Angir avanserte systeminnstillinger ([Avanserte innstillinger, side 43](#)).

Tidsinnstillinger

Hold inne , og velg **Innstillinger** > **System** > **Tid**.

Tidsformat: Angir om klokken skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

Kilde for tid: Angir klokkeslettet for klokken. Alternativet Automatisk angir tidssone automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

Tid: Justerer tiden hvis alternativet Kilde for tid er angitt til Manuelt.

Tidssynkronisering: Gjør det mulig å synkronisere tiden manuelt når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

Tilpasse skjerminnstillingene

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Visning**.
- 3 Slå på **Store skrifttyper** for å øke tekststørrelsen på skjermen.
- 4 Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.
- 5 Velg **Generell bruk** eller **Under aktiviteter**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.
 - Velg **Alltid på** for å holde dataene på urskiven synlige og dempe lysstyrken og bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid ([Om AMOLED-skjermen, side 45](#)).
 - Velg **Håndbevegelse** for å slå på skjermen ved å løfte og vri armen for å se på håndleddet.
 - Velg **Følsomhet** for å justere bevegelsesfølsomheten og dermed slå på skjermen oftere eller sjeldnere.
- 7 Velg **I søvnperioden > Urskive** for å velge en urskive ved søvn som har minimale og lyssvake innstillinger, eller for å holde standardurskiven på i den definerte søvnperioden.

Innstillinger for batterihåndtering

Hold inne , og velg **Innstillinger > System > Batteristyring**.

Batterisparemodus: Slår av bestemte funksjoner for å maksimere batterilevetiden.

Batteri %: Viser batterilevetid i gjenværende prosent.

Batteriest.: Viser batterilevetid som et estimat over gjenværende tid.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høydenivå, vekt, høyde og temperatur.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Angi klokkes passord

LES DETTE

Hvis du angir feil passord tre ganger, låses klokken midlertidig. Etter fem feil forsøk låses klokken frem til du tilbakestiller passordet i Garmin Connect appen. Hvis du ikke har parkoblet klokken med telefonen din, sletter klokken dataene dine og tilbakestilles til fabrikkinnstillingene etter fem feil forsøk.

Du kan angi et klokkepassord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken. Hvis du bruker Garmin Pay funksjonen, bruker klokken det samme firesifrede passordet som kreves for å åpne lommeboken din ([Garmin Pay™, side 14](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Passord > Konfigurer passord**.
- 3 Angi et firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

Endre klokens passord

Du må vite hva det gjeldende passordet er for å kunne endre det. Hvis du glemmer passordet ditt eller angir feil passord for mange ganger, må du tilbakestille det i Garmin Connect appen.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Passord > Endre passordet**.
- 3 Angi det gjeldende firesifrede passordet.
- 4 Angi et nytt firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

Gjenopprette alle standardinnstillinger

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere klokken med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold inne .
 - 2 Velg **Innstillinger > System > Nullstill**.
 - 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil tilbakestille alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene, inkludert brukerprofildata, men beholde aktivitetsloggen og nedlastede apper og filer, velger du **Gjenopprette standardinnstillingene**.
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnst.**
- MERK:** Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, sletter dette alternativet den fra klokken. Hvis du har lagret musikk på klokken, sletter dette alternativet den fra klokken.

Avanserte innstillinger

Hold inne , og velg **Innstillinger > System > Avansert**.

Dataregistrering: Angir hvordan enheten registrerer aktivitetsdata. Registreringsalternativet Smart (standard) tillater lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet Hvert sekund gir mer detaljerte aktivitetsregistreringer, men registrerer kanskje ikke hele aktiviteter som varer over lengre tid.

USB-modus: Angir at klokka skal bruke MTP (medieoverføringsprotokoll) eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin. Garmin modus gjør at du kan fortsette å bruke klokken mens den er koblet til en strømkilde.

Kalibrer kompass: Du kan kalibrere kompasset manuelt hvis du opplever uregelmessig kompassadferd. For eksempel etter å ha forflyttet deg over store avstander eller opplevd ekstreme temperaturendringer.

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+® eller Bluetooth teknologi (*Trådløse sensorer, side 44*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 37*). Hvis klokken ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.

Hvis du vil ha informasjon om spesifikk Garmin sensorkompatibilitet eller kjøp av en sensor, eller hvis du vil se brukerveiledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den aktuelle sensoren.

Sensortype	Beskrivelse
Elsykel	Du kan bruke klokken med elsykkelen og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og rekkevidde, når du er på sykkeltur.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien, til å se pulldata under aktivitetene dine.
Fotsensor	Når du trener innendørs eller GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
Hodetelefoner	Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på klokka (<i>Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 33</i>).
Avstandsmåler	Du kan bruke en kompatibel laserbasert avstandsmåler til å vise avstanden til flagget når du spiller golf.
Hastighet/pedal frekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (<i>Hjulstørrelse og -omkrets, side 53</i>).
Tempe	Du kan feste tempe™ temperatursensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.

Parkoble trådløse sensorer

Den første gangen du kobler en trådløs sensor til klokken ved hjelp av ANT+ eller Bluetooth teknologi, må du parkoble klokken og sensoren. Hvis sensoren har både ANT+ teknologi og Bluetooth teknologi, anbefaler Garmin at du parkobler med ANT+ teknologi. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Flytt deg minst 10 meter bort fra andre trådløse sensorer.
- 2 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 3 Hold inne .
- 4 Velg **Innstillinger > Tilbehør**.
- 5 Velg **Legg til ny**.
- 6 Velg en sensortype.
- 7 Sørg for at klokken er innenfor rekkevidden til sensoren (innenfor 3 meter), og vent mens klokken kobles til sensoren.
Når klokken har koblet seg til sensoren, vises et ikon øverst på skjermen.

Tilbehør for køllesporing

Klokken er kompatibel med Approach tilbehør for køllesporing. Du kan bruke parkoblet tilbehør for køllesporing til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert plassering, avstand og kølletype. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for tilbehør for køllesporing.

Pulsmålertilbehør og løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit og HRM-Pro serien beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Pulsmåleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og løpsdistansen på en kompatibel Approach klokke når den er koblet til via ANT+ teknologi eller sikker Bluetooth teknologi. Du kan også se den på compatible treningsapper fra tredjeparter.

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Klokkenes standardinnstillinger er **Automatisk kalibrering**. Pulsmålertilbehøret kalibreres hver gang du løper utendørs når det er koblet til en kompatibel Approach klokke.

MERK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløpaktiviteter (*Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 45*).

Manuell kalibrering: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede pulsmålertilbehøret (*Kalibrer tredemølledistansen, side 26*).

Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Approach klokkenes programvare (*Produktoppdateringer, side 2*).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit eller HRM-Pro serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Automatisk kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+ teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering (*Kalibrer tredemølledistansen, side 26*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

MERK: Du kan prøve å slå av **Automatisk kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt (*Kalibrer tredemølledistansen, side 26*).

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

Du kan bruke en kompatibel sensor for hastighet eller pedalfrekvens for sykkel for å sende data til klokken.

- Parkoble sensoren med klokken (*Trådløse sensorer, side 44*).
- Angi hjulstørrelsen (*Hjulstørrelse og -omkrets, side 53*).
- Legg ut på tur (*Starte en aktivitet, side 25*).

tempe

Enheten din er kompatibel med tempe temperatursensoren. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må parkoble tempe sensoren med enheten din for å vise temperaturdata. Se instruksjonene for tempe sensoren din for å få mer informasjon (garmin.com/manuals/tempe).

Informasjon om enheten

Om AMOLED-skjermen

Som standard er klokkeinnstillingene optimalisert for batterilevetid og ytelse (*Maksimere batterilevetiden, side 48*).

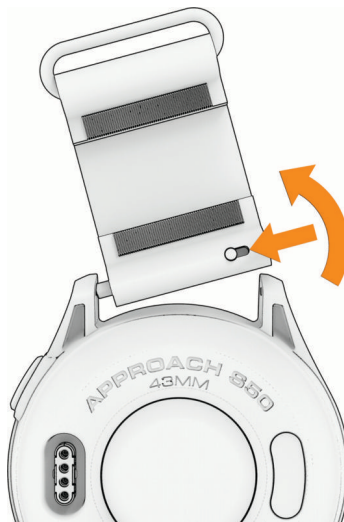
Bildevarighet eller fastlåste bilder er vanlig på AMOLED-enheter. Hvis du vil forlenge skjermens levetid, bør du unngå å vise statiske bilder med høye lysstyrkenivåer over lengre perioder. Approach S50-skjermen slås av etter det valgte tidsavbruddet for å redusere fastlåste bilder (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 42*). Du kan vri håndledet mot kroppen din, trykke på berøringsskjermen eller trykke på en knapp for å aktivere klokken.

Bytte rem

Du kan bytte ut remmene med nye Approach S50-remmer. Gå til buy.garmin.com for å kjøpe ny rem.

MERK: Klokken er ikke kompatibel med remmer fra tredjeparter.

1 Skyv hurtigutløserpinnen på fjærstangen for å ta av remmen.



2 Sett én side av fjærstangen for den nye remmen inn i klokken.

3 Skyv hurtigutløserpinnen, og juster fjærstangen i forhold til motsatt side av klokken.

4 Gjenta trinn 1 til 3 for å bytte den andre remmen.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Vanntetthet	5 ATM ¹
Temperaturområde for drift og lagring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser i EU (effekt)	2,4 GHz ved 19,5 dBm maksimalt, 13,56 MHz ved 70 dBuV/m
SAR-verdier i EU	0,31 ben W/kg

Batteriinformasjon

Den faktiske batterilevetiden avhenger av funksjonene som er aktivert på klokken din, for eksempel pulsmåling på håndleddet, smarttelefonvarsler, GPS, interne sensorer og tilkoblede sensorer.

Modus	batterilevetid
Smartklokkemodus	Opptil 10 dager ved vanlig bruk
Alle satellittsystemmodus	Opptil 15 timer ved vanlig bruk

¹ Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Unngå å trykke på knappene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektsmidler som kan skade plastdeler og lakker.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon.

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

TIPS: Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skyll med vann, eller bruk en fuktig, lofri klut.
- 2 La klokken tørke helt.

Langvarig oppbevaring

Hvis du ikke har tenkt å bruke enheten på noen måneder, bør du lade batteriet til omtrent 50 % før du oppbevarer den. Du bør oppbevare enheten på et kjølig og tørt sted med normal hustemperatur. Du bør lade enheten helt før du bruker den etter å ha oppbevart den over lengre tid.

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhetsinformasjon, for eksempel enhets-ID-en, programwareversjonen, informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger** > **System** > **Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

Etiketten for denne enheten er tilgjengelig elektronisk. E-etiketten kan gi informasjon om forskrifter, slik som ID-numre fra FCC eller regional samsvarsmerking, samt aktuelt produkt- og lisensinformasjon.

- 1 Hold inne .
- 2 Gå til menyen for innstillinger, og velg **System**.
- 3 Velg **Om**.

Databehandling

Slette filer

LES DETTE

Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

MERK: Mac® operativsystemer har begrenset støtte for MTP-filoverføringsmodus. Du må åpne Garmin Drive på et Windows operativsystem. Du bør bruke Garmin Express programmet til å fjerne musikkfiler fra enheten.

Feilsøking

Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin.

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy hvis du vil ha informasjon om funksjonsnøyaktighet.

Dette er ikke en medisinsk enhet.

Maksimere batterilevetiden

Det finnes flere ting du kan gjøre for å øke batterilevetiden.

- Slå på **Batterisparemodus** (*Innstillinger for batterihåndtering, side 42*).
- Slutt å bruke tidsavbruddalternativet **Alltid på**, og velg et kortere tidsavbrudd for skjermen (*Tilpasse skjerminnstillinger, side 42*).
- Reduser lysstyrken på skjermen (*Tilpasse skjerminnstillinger, side 42*).
- Bytt fra en urskive med et animert bilde til en urskive med en statisk bakgrunn (*Endre urskiven, side 34*).
- Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth, side 12*).
- Slå av aktivitetsmåling (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 30*).
- Begrens typen telefonvarsler (*Administrere varsler, side 11*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send pulldata til Garmin enheter, side 22*).
- Slå av pulsmåling på handledet (*Slå av pulsmåleren på handledet, side 23*).
- Slå av automatisk pulsoksymetermåling (*Endre sporingsmodus for pulsoksymeter, side 24*).

Enheten min finner ikke golfbaner i nærheten

Hvis en baneoppdatering blir avbrutt før den fullføres, kan enheten mangle banedata. Du må oppdatere banene igjen for å reparere manglende banedata.

- 1 Last ned og installer baneoppdateringer fra appen Garmin Express (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express, side 14*).
- 2 Koble fra enheten.
- 3 Gå ut, og start en testrunde for å kontrollere at enheten finner baner i nærheten.

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Approach S50 er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til garmin.com/ble for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

Hvis telefonen ikke kobler seg til klokken, kan du forsøke disse tipsene.

- Slå telefonen og klokken av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på telefonen.
- Oppdater Garmin Golf appen til den nyeste versjonen.
- Fjern klokken fra Garmin Golf appen og Bluetooth innstillingene på telefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny telefon, fjerner du klokken fra Garmin Golf appen på telefonen du vil slutte å bruke.
- Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) unna klokken.
- Åpne Garmin Golf appen på telefonen, og velg **Profil > Mine enheter > Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Hold inne  på urskiven, og velg **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Parkoble telefon**.

Enheden bruker feil språk

- 1 Hold inne .
- 2 Velg .
- 3 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 4 Bla ned til det sjette elementet i listen og velg det.
- 5 Velg språk.

Enheden min viser feil måleenheter

- Kontroller at du har valgt riktig innstilling for måleenheter på enheten ([Endre måleenhetene, side 42](#)).
- Kontroller at du har valgt riktig innstilling for måleenheter på Garmin Golf kontoen.

Hvis måleenhetene på enheten ikke samsvarer med Garmin Golf kontoen, kan det hende innstillingene på enheten overskrives når du synkroniserer enheten.

Starte klokken på nytt

- 1 Hold inne  til klokken slås av.
- 2 Hold inne  for å slå på klokken.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Dato og klokkeslett stilles automatisk etter GPS-posisjonen.

TIPS: Du finner mer informasjon om GPS på garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utendørs til et åpent område.
Forsiden av enheten må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.
Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser klokken ofte med Garmin kontoen din:
 - Koble klokken til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser klokken med Garmin Golf appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.
 - Koble klokken til Garmin kontoen din via et trådløst Wi-Fi nettverk.
- Når klokken er koblet til Garmin kontoen din, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta klokken ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
 - Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Aktivitetsmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

Hvis du ser en stiplet linje i stedet for antallet skritt, lar du enheten innhente satellittsignaler og angi tiden automatisk.

Antall skritt virker unøyaktig

Hvis antall skritt virker unøyaktig, kan du prøve disse tipsene.

- Ha på deg klokken på håndleddet til hånden du bruker minst.
- La klokken ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La klokken ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Klokken kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt på Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer klokken.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express programmet (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 14*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Bruke smarttelefonappene, side 13*).

2 Vent mens dataene synkroniseres.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

MERK: Du kan ikke synkronisere dataene eller oppdatere antall skritt ved å oppdatere Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Intensitetsminuttene blinker

Når du trener på et intensitetsnivå som er høyt nok til å være gjeldende i forhold til målet ditt for intensitetsminutter, blinker intensitetsminuttene.

Tillegg

Datafelter

Enkelte datafelt krever ANT+ tilbehør for å kunne vise data.

% av maksimal puls, siste runde: Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

500m tempo: Gjeldende rotempo per 500 meter.

Aktivitetskalorier: Kaloriene som forbrennes under aktiviteten.

Aktiv tid: Total tid i aktiv bevegelse under gjeldende aktivitet.

AVG. 500 M T: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.

Body Battery: Spill. Hvor mye energi du har igjen til resten av dagen.

Distanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.

Distanse, intervall: Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

Distanse per tak: Tilbakelagt distanse per tak.

ELSYKKEL-BATTERY: Gjenværende batteri på en elsykkel.

Elsykkel-REKKEVIDDE: Den estimerte avstanden du kan sykle, basert på de gjeldende elsykkelinnstillingene og gjenværende batteri.

Fart: Gjeldende bevegelsestempo.

Gjennomsnittlig distanse per tak: Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig stillingstid: Gjennomsnittlig stillingstid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden ([Svømmeterminologi](#), side 26).

Gjennomsnittlig tak/lengde: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Hovedenhet: Spill. Hovedskjerm for treningsdata.

Høyintensive Minutter: Antall minutter med høy intensitet.

Klokkeslett: Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Lengder, intervall: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Maks. for 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Medgått tid: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Min. for 24 timer: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Minutter totalt: Totalt antall intensitetsminutter.

Moderate minutter: Antall minutter med moderat intensitet.

Pedalfrekvens: Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.

Pedalfrekvens, siste runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Pedalfrekvens, siste runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Puls: Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.

Puls, siste runde: Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

Puls %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Puls %maksimum, runde: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

Puls for runden: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Pulssone: Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

Repetisjoner: Antallet repetisjoner i et treningssett under en treningscenteraktivitet.

Repetisjoner under siste runde: Antallet repetisjoner under aktivitetens siste runde.

Respirasjonsfrekvens: Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).

Retning: Retningen du beveger deg i.

RUNDE, TEMPO 500 METER: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.

Rundeavstand/tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Runder: Antallet øvelsesgrupper utført i en aktivitet, for eksempel hoppetau.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Siste runde, tempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.

Siste rundeavstand/tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

Siste rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Siste stillingstid: Stoppeklokketiden for siste fullførte stilling.

Skritt: Antall trinn for gjeldende aktivitet.

Skritt, runde: Antall trinn for gjeldende runde.

Skrittfrekvens: Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).

Skrittfrekvens, runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Skrittfrekvens, runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Spillkraft: Spill. Estimert gjenværende strøm ved dagens aktivitet.

Still inn tidtaker: Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.

Stress: Gjeldende stressnivå.

Svømmestil, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

Svømmestil, siste lengde: Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.

Svømmetid: Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.

Swolf, intervall: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

Swolf, siste intervall: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for siste fullførte intervall.

Swolf, siste lengde: Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

Tak, siste lengde: Antall tak for siste fullførte bassenglengde.

Tak/lengde i intervall: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende intervall.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Enheten må være koblet til en tempe sensor for at disse dataene skal vises.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

Tempo, siste lengde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.

Tempo, siste runde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid for stilling: Stoppeklokketiden for gjeldende stilling.

Tid i sone: Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tidtaker: Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren.

Totale kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Ø Prosent av maks.puls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Hjulstørrelse og -omkrets

Når hastighetssensoren brukes til sykling, registrerer den automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket for sykling er avmerket på begge sider av dekket. Du kan måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

