

APPROACH® S50

Användarhandbok

© 2025 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Approach®, Edge® och Move IQ® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ och tempe™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Bluetooth® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. Handicap Index® och Slope Rating® är registrerade varumärken som tillhör United States Golf Association. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. och som är registrerade i USA och andra länder. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

M/N: A04999

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Översikt över enheten.....	1
Komma igång.....	1
Använda klockfunktionerna.....	1
Para ihop telefonen.....	2
Ladda klockan.....	2
Produktuppdateringar.....	2
Konfigurera Garmin Express.....	3

Spela golf..... 3

Golfmeny.....	5
Visa greenen.....	5
Hinder och layups.....	6
Mäta avstånd med Peka på mät punkt.....	6
Ändra håll.....	6
Registrera score.....	6
Aktivera statistikspårning.....	7
Registrera statistik.....	7
Ställa in scoringmetod.....	7
Om Poängbogey.....	7
Resultathistorik.....	8
Aktivera handicap-score.....	8
Visa riktningen till flaggan.....	9
Visa information om rundor.....	9
Visa uppmätta slag.....	9
Lägga till ett slag manuellt.....	9
Visa klubbstatistik.....	9
Spara anpassade mål.....	10
Använda läget för stora siffror.....	10
PlaysLike avståndsikoner.....	10
Avsluta en runda.....	11

Anslutningar..... 11

Funktioner för telefonanslutning.....	11
Aktivera aviseringar för Bluetooth....	11
Hantera aviseringar.....	11
Använda stör ej-läge.....	12
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	12
Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen.....	12
Söka efter din telefon.....	12
Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	12

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	12
Telefon- och datorappar.....	13
Appen Garmin Golf.....	13
Automatiska banuppdateringar....	13
Garmin Connect.....	13
Använda smartphoneappar.....	13
Använda Garmin Connect på din dator.....	14
Connect IQ funktioner.....	14
Hämta Connect IQ funktioner.....	14
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	14

Garmin Pay™ 14

Konfigurera din Garmin Pay plånbok...	15
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	15
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	15
Hantera Garmin Pay kort.....	16
Ändra din Garmin Pay kod.....	16

Widgetar..... 16

Visa widgetslingan.....	18
Anpassa widgetslingan.....	18
HRV-test.....	19
Body Battery.....	19
Tips för bättre Body Battery data....	19

Kontroller..... 20

Anpassa menyn för kontroller.....	21
-----------------------------------	----

Pulsfunktioner..... 21

Pulsmätning vid handleden.....	21
Bära klockan.....	21
Tips för oregelbundna pulsdata.....	22
Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	22
Ställa in en varning för onormal puls.....	22
Sända puls till Garmin enheter.....	22
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	23
Om pulszoner.....	23
Ställa in dina pulszoner.....	23
Beräkning av pulszon.....	23
Pulsoximeter.....	24

Läsa av pulsoximetervärden.....	24	Använda Garmin Connect träningsprogram.....	31
Ändra läge för pulsoximetrimätning.....	24	Musik.....	32
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	24	Hämta personliga ljudfiler.....	32
Aktiviteter och appar.....	25	Ansluta till en tredjepartsleverantör.....	32
Starta en aktivitet.....	25	Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	32
Tips för att spela in aktiviteter.....	25	Ansluta Bluetooth hörlurar.....	33
Stoppa en aktivitet.....	25	Lyssna på musik.....	33
Utvärdera en aktivitet.....	25	Musikuppspelningskontroller.....	33
Inomhusaktiviteter.....	26	Ändra ljudläge.....	33
Kalibrera löpbandsdistansen.....	26	Morgonrapport.....	34
Ta en simtur i bassäng.....	26	Anpassa din morgonrapport.....	34
Simterminologi.....	26	Anpassa enheten.....	34
Utomhusaktiviteter.....	27	Byta urtavla.....	34
Klockor.....	27	Skapa en egen urtavla.....	34
Ställa in larm.....	27	Redigera en urtavla.....	35
Använda stoppuret.....	27	Golfinställningar.....	35
Starta nedräkningstimern.....	27	Scoringinställningar.....	35
Träning.....	27	Anpassa aktivitets- och applistan.....	36
Enhetlig träningsstatus.....	27	Inställningar för aktiviteter och appar.....	36
Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar.....	28	Anpassa datasidorna.....	37
Aktivitetsspårning.....	28	Satellitinställningar.....	37
Automatiskt mål.....	28	Aktivitetsvarningar.....	38
Använda inaktivitetsvarning.....	28	Ställa in varning.....	38
Aktivera rörelseavisering.....	28	Användarprofil.....	39
Sömnsparning.....	28	Ställa in din användarprofil.....	39
Använda automatisk sömnmätning.....	28	Inställningar för kön.....	39
Andningsvariationer.....	29	Säkerhets- och spårningsfunktioner....	39
Intensiva minuter.....	29	Lägga till nödsituationskontakter....	39
Få intensiva minuter.....	29	Händelsedetektorn.....	40
Move IQ®.....	29	Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	40
Aktivera självutvärdering.....	29	Begära hjälp.....	40
Inställningar för aktivitetsspårning..	30	Slå på LiveTrack.....	41
Stänga av aktivitetsspårning.....	30	Systeminställningar.....	41
Träningspass.....	30	Tidsinställningar.....	41
Påbörja ett träningspass.....	30	Anpassa skärminställningarna.....	42
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	31	Inställningar för batterihantering..	42
Starta ett intervallpass.....	31	Ändra måttenheterna.....	42
Om träningskalendern.....	31	Ställa in din lösenordskod för klockan.....	42
		Byta klockans lösenordskod.....	43

Återställa alla standardinställningar.....	43	Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	50
Avancerade inställningar.....	43	Mina intensiva minuter blinkar.....	50
Trådlösa sensorer.....	44	Bilagor.....	51
Para ihop dina trådlösa sensorer.....	44	Datafält.....	51
Tillbehör för klubbspårning.....	44	Hjulstorlek och omkrets.....	53
Löptempo och distans från pulstillbehör.....	45		
Tips för registrering av löptempo och -distans.....	45		
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	45		
tempe.....	45		
Enhetsinformation.....	45		
Om AMOLED-skärmen.....	45		
Byta banden.....	46		
Specifikationer.....	46		
Batteriinformation.....	46		
Skötsel av enheten.....	47		
Rengöra klockan.....	47		
Långtidsförvaring.....	47		
Visa enhetsinformation.....	47		
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	47		
Datahantering.....	48		
Ta bort filer.....	48		
Felsökning.....	48		
Mer information.....	48		
Maximera batteritiden.....	48		
Min enhet kan inte hitta golfbanor i närheten.....	48		
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	49		
Telefonen ansluter inte till klockan.....	49		
Enheten är på fel språk.....	49		
Min enhet visar fel måttenheter.....	49		
Starta om klockan.....	49		
Söka satellitsignaler.....	49		
Förbättra GPS- satellitmottagningen.....	50		
Aktivitetsspårning.....	50		
Min dagliga stegräkning visas inte..	50		
Stegräkningen verkar inte stämma..	50		

Introduktion

⚠ VARNING

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

Översikt över enheten



- ① **Pekskärm:** Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom slingan med förenklade widgetar och menyer (*Widgetar, sidan 16*).
- ② **Övre knapp** : Tryck för att starta en golfrunda.
Tryck för att starta eller stoppa en aktivitet eller app.
Håll ned för att sätta på klockan.
Håll in för att visa kontrollmenyn och klockinställningarna (*Kontroller, sidan 20*).
- ③ **Nedre knapp** : Tryck här för att återgå till föregående sida.
Tryck för att registrera ett varv, vila eller gå vidare till nästa steg i träningspasset under en aktivitet.

Komma igång

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

- 1 Håll in  för att slå på klockan (*Översikt över enheten, sidan 1*).
- 2 Besvara klockans uppmaningar om önskat språk, måttenheter och avstånd till drivern.
- 3 Para ihop telefonen (*Para ihop telefonen, sidan 2*).
Om du parar ihop din telefon får du åtkomst till scorekortssynkronisering, aviseringar med mera.
- 4 Ladda klockan helt så att du har tillräckligt med laddning för en golfrunda (*Ladda klockan, sidan 2*).

Använda klockfunktionerna

- Svep uppåt eller nedåt på urtavlan för att bläddra igenom slingan med förenklade widgetar.
Klockan levereras med förinstallerade förenklade widgetar som ger snabb information. Fler förenklade widgetar är tillgängliga när du parar ihop klockan med en smartphone.
- På urtavlan trycker du på  och väljer  för att starta en aktivitet eller öppna en app.
- Håll in  och välj **Inställningar** för att justera inställningar, anpassa urtavlan och para ihop trådlösa sensorer.

Para ihop telefonen

För att använda klockans anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Golf™ appen, i stället för via Bluetooth® inställningarna på din telefon.

1 Välj ett alternativ:

- Under den första inställningen av klockan väljer du ✓ när du uppmanas att para ihop med telefonen.
- Om du tidigare hoppade över parkopplingen håller du  intryckt och väljer **Inställningar > Anslutningar > Para ihop telefon**.
- Håll  intryckt på urtavlan och välj **Inställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon** om du vill parkoppla en ny telefon.

2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparringen och konfigurationen.

Ladda klockan

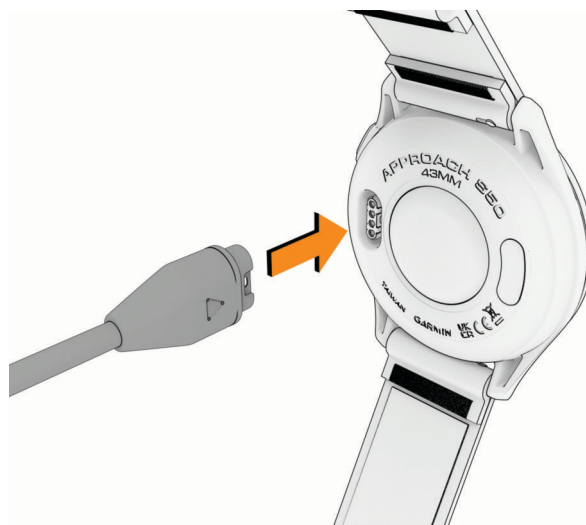
⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 47*).

1 Anslut kabeln (▲-änden) till laddningsuttaget på klockan.



2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.

Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

Produktuppdateringar

Installera Garmin Express™ (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Golf på telefonen.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin® enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Golf
- Produktregistrering

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Spela golf

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 2](#)).

Obs! Vissa funktioner är endast tillgängliga med ett Garmin Golf abonnemang.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Spela golf**.
Enheter hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
- 3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.
- 4 Välj  om du vill registrera resultat.

5 Välj tee-ruta.

Skärmen med hålinformation visas.



①	Aktuellt hålnummer
②	Par för hålet
③	Karta över hålet.
④	Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen.

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

6 Välj ett alternativ:

- Tryck på greenens främre, mittre eller bakre del för att visa PlaysLike avståndet (*PlaysLike avståndsikoner, sidan 10*).
- Slep uppåt eller nedåt på avstånden till den främre, mittre eller bakre delen av greenen för att visa ytterligare data, inklusive handicap och PlaysLike faktorer.
- Tryck på kartan om du vill visa fler detaljer eller mäta avstånd med peka på mätpunkt (*Mäta avstånd med Peka på mätpunkt, sidan 6*).
- Tryck på kartan och välj  eller  för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder (*Hinder och layups, sidan 6*).
- Tryck på  för att öppna golfmenyn (*Golfmeny, sidan 5*).

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

Golfmeny

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

Visa green: Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning ([Visa greenen, sidan 5](#)).

Ändra hål: Ändra hål manuellt ([Ändra hål, sidan 6](#)).

Byt green: Byt green när det finns flera greener för ett hål ([Ändra hål, sidan 6](#)).

Scorekort: Öppnar scorekortet för rundan ([Registrera score, sidan 6](#)).

PinPointer: Funktionen PinPointer är en kompass som pekar ut flaggans plats när du inte kan se greenen ([Visa riktningen till flaggan, sidan 9](#)). Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

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

Information om runda: Visar din poäng, statistik och steginformation ([Visa information om rundor, sidan 9](#)).

Senaste slaget: Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen ([Visa uppmätta slag, sidan 9](#)). Du kan även registrera slag manuellt ([Lägga till ett slag manuellt, sidan 9](#)).

Klubbstatistik: Visar din statistik för alla klubbor ([Visa klubbstatistik, sidan 9](#)). Visas när du parar ihop Approach klubbspårningstillbehör eller aktiverar inställningen Prompt för klubba.

Anpassade mål: Sparar en plats, som ett objekt eller ett hinder, för det aktuella hålet ([Spara anpassade mål, sidan 10](#)).

Soluppgång & solnedgång: Visar tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus för den aktuella dagen.

Inställningar: Gör att du kan anpassa inställningarna för golfaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 36](#)).

Avsluta runda: Avslutar den aktuella rundan ([Avsluta en runda, sidan 11](#)).

Visa greenen

När du spelar en runda kan du titta närmare på greenen och flytta flaggan för mer exakta avståndsmätningar.

1 Tryck på .

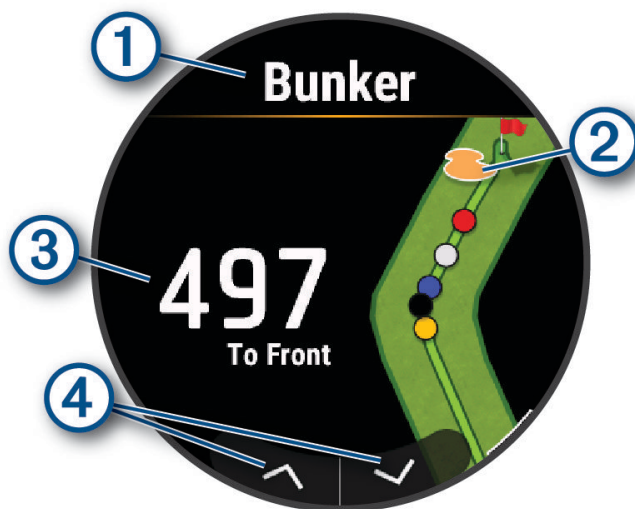
2 Välj **Visa green**.

3 Tryck på eller dra  för att flytta flaggans plats.

Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att avspegla den nya flaggplaceringen. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

Hinder och layups

Du kan trycka på kartan för att se hinder och layups för det aktuella hålet.



①	Typ av hinder eller avstånd till layup.
②	Platsen för hindret eller layup.
③	Avståndet till layupen eller fram- och baksidan av hindret.
④	Pilar som du kan trycka på för att se andra hinder eller layups för hålet.

Mäta avstånd med Peka på mätpunkt

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

Obs! För den här funktionen krävs ett Garmin Golf abonnemang.

- 1 Tryck på kartan när du spelar golf.
 - 2 Tryck på kartan för att placera ut mätpunktscirkeln .
- Du kan visa avståndet från din nuvarande position till mätpunktscirkeln och från mätpunktscirkeln till flaggans plats.

Ändra hål

Du kan ändra hålen manuellt på hålvyskärmen.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Ändra hål**.
- 3 Svep uppåt eller nedåt för att välja hålet.

Registrera score

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Scorekort**.
Obs! Om scorekortet inte är aktiverat väljer du Starta scorekortet.
- 3 Välj ett hål.
- 4 Välj  eller  för att ställa in poängen.

Aktivera statistikspårning

När du aktiverar statistikspårning på enheten kan du visa din statistik för den aktuella rundan ([Visa information om rundor, sidan 9](#)). Du kan jämföra rundor och hålla koll på förbättringar med Garmin Golf appen.

1 Håll  intryckt.

2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar > Spåra statistik**.

Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera statistikspårning ([Aktivera statistikspårning, sidan 7](#)).

1 Välj ett hål från scorekortet.

2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och välj sedan **Nästa**.

3 Ange antalet puttar och välj **Nästa**.

Obs! Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.

4 Vid behov, välj ett alternativ:

Obs! Om du befinner dig på ett par 3-hål eller använder Approach sensorer visas inte information om fairway.

- Om bollen träffar fairway väljer du .
- Om bollen missade fairway väljer du  eller .

5 Ange vid behov antalet pliktslag.

Ställa in scoringmetod

Du kan ändra vilken metod klockan använder för att räkna poäng.

1 Håll  intryckt.

2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar > Scoringmetod**.

3 Välj en scoringmetod.

Om Poängbogey

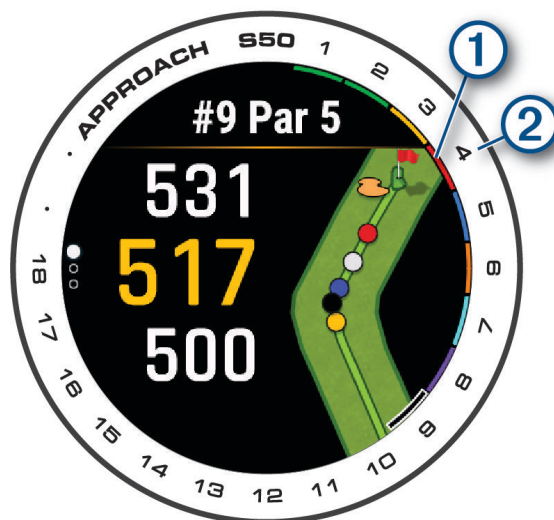
När du väljer Poängbogey som scoringmetod ([Ställa in scoringmetod, sidan 7](#)) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

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

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

Resultathistorik

När du spelar en runda visar klockan en färg ① bredvid varje hålandikator ② längs infattningen för att visa ditt resultat för det hålet.



Färg	Slag i förhållande till par
Lila	5 eller fler över
Rosa	4 över
Röd	3 över
Orange	2 över
Gul	1 över
Grön	Par
Ljusblå	1 under
Mörkblå	2 eller fler under

Aktivera handicap-score

1 Håll  intryckt.

2 Välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar > Handicap-score**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Använd Garmin Golf** om du vill använda det handicap som konfigurerats i Garmin Golf appen.
- Välj **Lokalt handicap** för att ange antal slag som ska dras ifrån spelarens totala score.
- Välj **Index/slope** för att ange Handicap Index® för dig och beräkna ditt banhandicap.

Obs! Slope Rating® beräknas automatiskt baserat på din valda teeruta.

Du kan dra nedåt på hålinformationssidan för att se antalet handicap-slag och ditt handicap. På scorekortet visas ditt handicap-anpassade score för rundan.

Visa riktningen till flaggan

Funktionen PinPointer är en kompass som ger riktningshjälp när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

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

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **PinPointer**.

Pilen pekar mot flaggans plats.

Visa information om rundor

Under en runda kan du visa poäng, statistik och steginformation.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Information om runda**.
- 3 Svep uppåt.

Visa uppmätta slag

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

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

- 1 När du spelar golf trycker du på .
- 2 Välj **Senaste slaget**.

Din senaste slaglängd visas.

Obs! Längden återställs automatiskt när du slår iväg bollen igen, gör en putt på green eller går vidare till nästa håll.

- 3 Välj  > **Visa mer** du vill visa alla registrerade slagavstånd.

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

Lägga till ett slag manuellt

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

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Senaste slaget** >  > **Lägg till slag**.
- 3 Välj  för att starta ett nytt slag från din aktuella plats.

Visa klubbstatistik

Innan du kan visa klubbstatistik måste du para ihop Approach klubbspårningstillbehör eller aktivera inställningen Prompt för klubba ([Golfinställningar, sidan 35](#)).

Under rundor kan du visa klubbstatistik, som avstånds- och noggrannhetsinformation.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Klubbstatistik**.
- 3 Välj en klubba.
- 4 Svep uppåt.

Spara anpassade mål

När du spelar en runda kan du spara upp till fem anpassade mål för varje hål. Det kan vara praktiskt att spara ett mål för registrering av föremål eller hinder som inte visas på kartan. Du kan visa avstånden till målen från skärmen med hinder och layups (*Hinder och layups, sidan 6*).

- 1 Stå nära det mål du vill spara.

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

- 2 På hålinformationssidan trycker du på .
- 3 Välj **Anpassade mål**.
- 4 Välj en måltyp.

Använda läget för stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Inställningar > Stora siffror**.
- 3 Tryck på .

Avstånden till den främre, mittre och bakre delen av greenen visas med stort teckensnitt.



- 4 Dra med fingret upp eller ned för att visa ytterligare data.

PlaysLike avståndsikoner

PlaysLike avståndsfunktionen redovisar höjdförändringar på banan genom att visa det justerade avståndet till greenen. Under en runda kan du trycka på ett avstånd till greenen för att se PlaysLike avståndet.

▲: Avståndet blir längre än förväntat på grund av en höjdförändring.

■: Avståndet blir som förväntat.

▼: Avståndet blir kortare än förväntat på grund av en höjdförändring.

Avsluta en runda

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Avsluta runda**.
- 3 Sveg uppåt.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara rundan och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
 - Om du vill redigera ditt scorekort väljer du **Redigera score**.
 - Om du vill ta bort rundan och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.
 - Om du vill pausa rundan och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Pausa**.

Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)). Ytterligare funktioner är tillgängliga när du ansluter klockan till ett Wi-Fi® nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 12](#)).

Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan Approach när du parar ihop den med Garmin Golf appen ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)).

- Appfunktioner från appen Garmin Golf ([Appen Garmin Golf, sidan 13](#))
- Appfunktioner från appen Garmin Connect™ ([Garmin Connect, sidan 13](#))
- Appfunktioner från appen Connect IQ™ med mera ([Telefon- och datorappar, sidan 13](#))
- Förenklade widgetar ([Widgetar, sidan 16](#))
- Funktioner på menyn kontroller ([Kontroller, sidan 20](#))
- Säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 39](#))
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 11](#))

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Approach klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Smartaviseringar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Generell användning** för att ange inställningar för aviseringar som visas i klockläget.
 - Välj **Under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas när du spelar in en aktivitet.
 - Välj **När du sover** om du vill aktivera eller avaktivera **Stör ej**.
 - Välj **Sekretess** om du vill ange en sekretessinställning.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på Approach S50.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på klockan.
- Om du använder en Android™ telefon väljer du **••• > Inställningar > Aviseringar** från appen Garmin Connect.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av belysningen och vibrationssignaler. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

Obs! Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Stör ej**.

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Anslutningar > Telefon > Status > Av** för att stänga av Bluetooth telefonens anslutning till klockan Approach.
Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in Approach S50 klockan så att den varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

Obs! Anslutningsaviseringar för telefonen är avstängda som standard.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Anslutningar > Telefon > Anslutningsaviseringar**.

Söka efter din telefon

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad telefon som är ihopparad med hjälp av Bluetooth teknologi och som för närvarande är inom räckhåll.

- 1 Håll  intryckt.
 - 2 Välj .
 - 3 Tryck på  för att avbryta sökningen.
- Staplarna för signalstyrka visas på Approach S50 skärmen och en ljudsignal hörs på din telefon. Staplarna ökar när du närmar dig din telefon.

Wi-Fi anslutningsfunktioner

Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Ljudinnehåll: Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

Banuppdateringar: Gör att du kan hämta och installera golfbaneuppdateringar.

Programvaruuppdateringar: Hämta och installera den senaste programvaran.

Träningspass och träningsprogram: Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect kontot. Nästa gång din klocka har en Wi-Fi anslutning skickas filerna till klockan.

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta klockan till Garmin Golf appen på din telefon eller till Garmin Express programmet på din dator innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Anslutningar > Wi-Fi > Status > På**.
- 3 Välj **Mina nätverk > Sök efter nätverk**.
Klockan visar en lista med Wi-Fi nätverk i närheten.
- 4 Välj ett nätverk.
- 5 Om det behövs anger du lösenordet för nätverket.

Klockan ansluts till nätverket och nätverket läggs till i listan med sparade nätverk. Klockan återansluts till det här nätverket automatiskt när den är inom räckhåll.

Telefon- och datorappar

Du kan ansluta klockan till flera Garmin telefon- och datorappar via samma Garmin konto.

Appen Garmin Golf

Med appen Garmin Golf kan du ladda upp scorekort från din kompatibla Approach S50 och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla. Ytterligare funktioner blir tillgängliga för din Approach S50 med ett Garmin Golf medlemskap, exempelvis mer detaljerade bankartor, data för green-konturer och peka på mätpunkt ([Mäta avstånd med Peka på mätpunkt, sidan 6](#)).

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/golfapp).

Automatiska banuppdateringar

Approach enheten har automatiska banuppdateringar med Garmin Golf appen. När du ansluter enheten till din smartphone uppdateras de golfbanor du använder oftast automatiskt.

Garmin Connect

När du parar ihop klockan med din smartphone med hjälp av Garmin Golf appen skapas ett Garmin Connect konto automatiskt. Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Connect appen från appbutiken på telefonen.

Via ditt Garmin Connect konto kan du hålla reda hälsa och välbefinnande och kontakta dina vänner. Kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Du kan spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, cykelturer, simturer och mycket mer.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet med tidtagning på klockan kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om dina tränings- och utomhusaktiviteter, inklusive tid, distans, kalorier som förbränts, översiktskartvy samt tempo- och fartdiagram. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.

Planera din träning: Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Använda smartphoneappar

När du har parat ihop din enhet med din smartphone ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)) kan du använda apparna Garmin Golf och Garmin Connect för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin konto.

1 Öppna apparna Garmin Golf eller Garmin Connect på din smartphone.

TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.

2 Flytta enheten inom 10 m (30 fot) från din smartphone.

Enheten synkroniserar automatiskt dina data med ditt konto.

Uppdatera programvaran med hjälp av smartphoneapparna

När du har parat ihop enheten med din smartphone ([Para ihop telefonen, sidan 2](#)) kan du använda apparna Garmin Golf och Garmin Connect till att uppdatera programvaran på enheten.

Synkronisera enheten med hjälp av en av apparna ([Använda smartphoneappar, sidan 13](#)).

När det finns ny programvara skickas uppdateringen till din enhet automatiskt.

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter din kompatibla Garmin golfklocka till Garmin Connect ditt konto med hjälp av en dator.

- 1 Anslut Garmin golfklockan till datorn med hjälp av USB-kabeln.
- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera klockans programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din klocka (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 14*).

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express applikationen den till din klocka.
- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort klockan från datorn.
Klockan installerar uppdateringen.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, datafält, förenklade widgetar och urtavlor till klockan med från Connect IQ butiken på klockan eller telefonen (garmin.com/connectiqapp).

Urtavlor: Anpassa klockans utseende.

Enhetsappar: Lägger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel förenklade widgetar och nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Datafält: Hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Musik: Lägg till musikleverantörer i klockan.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Approach S50 klockan med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 2*).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut klockan till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Garmin Pay™

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp på anslutna platser med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay** > **Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda klocka för att betala för köp på en ansluten plats.

- 1 Håll  intryckt.

- 2 Välj .

- 3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.



- 4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken sveper du för att byta till ett annat kort (valfritt).

- 5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.

Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.

- 6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.

- 2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.

- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay**.
- 3 Välj ett kort.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med klockan Approach S50.
 - Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för klockan Approach S50, skapa en lösenordskod och ange kortuppgifterna på nytt.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay > Ändra lösenordskod**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med klockan Approach S50 måste du ange den nya lösenordskoden.

Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa widgetslingan, sidan 18](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i listan med förenklade widgetar manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 18](#)).

Namn	Beskrivning
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna (Body Battery, sidan 19).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Utmaningar	Visar din aktuella rankning på topplistan om du deltar i en Garmin Connect utmaning.
Garmin Coach	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.
Golf	Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.
Golfprestanda	Visar statistik över golfprestanda som du kan använda till att spåra och förstå förbättringar av ditt golfande.
Health Snapshot™	Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner.
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.
Historik	Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten (HRV-test, sidan 19).
Vätskeintag	Gör att du kan hålla koll på den mängd vatten du dricker och dina framsteg mot ditt dagliga mål (Hämta Connect IQ funktioner, sidan 14).
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Musik	Ger musikspelarkontroller för din telefon eller musik i klockan.
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta en tupplurstimer och sätta ett larm som väcker dig.
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon (Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 11).
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 24). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.
Återhämtning	Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.
Sömnresultat	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt.
Sömncoach	Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar.
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.

Namn	Beskrivning
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Visa widgetslingan

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

- 1 På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.

Klockan bläddrar genom widgetslingan och visar sammanfattningsdata för varje widget.



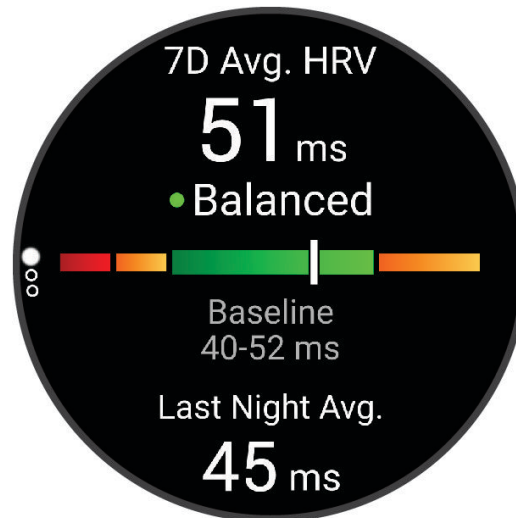
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa mer information om den förenklade widgeten.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Svep uppåt om du vill visa detaljer om en förenklad widget.
 - Tryck på  om du vill visa fler alternativ och funktioner för en förenklad widget.

Anpassa widgetslingan

- 1 Om du vill visa slingan med förenklade widgetar sveper du uppåt eller nedåt.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra plats för en förenklad widget i slingan väljer du en förenklad widget och sveper uppåt eller nedåt.
 - Om du vill ta bort en förenklad widgetslinga väljer du en förenklad widget och trycker på .
 - Om du vill lägga till en förenklad widget väljer du **Lägg till** och väljer en förenklad widget.

HRV-test

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



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

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

Body Battery

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

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 19](#)).

Tips för bättre Body Battery data

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

Kontroller

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller](#), sidan 21).

Håll  intryckt.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Hjälp	Välj för att skicka en assistansbegäran (Begära hjälp , sidan 40).
	Batterisparläge	Välj för att aktivera batterisparfunktionen (Inställningar för batterihantering , sidan 42).
	Ljusstyrka	Välj för att justera skärmens ljusstyrka (Anpassa skärminställningarna , sidan 42).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet (Sända puls till Garmin enheter , sidan 22).
	Klockor	Välj för att öppna appen Klockor och ställa in ett larm, en timer eller ett stoppur (Klockor , sidan 27).
	Stör ej	Välj för att aktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på Approach klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.
	Lås skärm	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	Telefonanslutning	Välj för att aktivera Bluetooth teknik och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
	Sömnläge	Välj för att aktivera Sömnläge.
	Synkronisera	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Tidssynkronisering	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay plånboken och betala för köp med din klocka (Garmin Pay™ , sidan 14).

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Kontroller, sidan 20](#)).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj den genväg du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra platsen för genvägen i menyn för kontroller sveper du uppåt eller nedåt.
 - Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du .
- 5 Om det behövs väljer du **Lägg till** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

Pulsfunktioner

Approach S50 klockan har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulsdata på den förenklade pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

Pulsmätning vid handleden

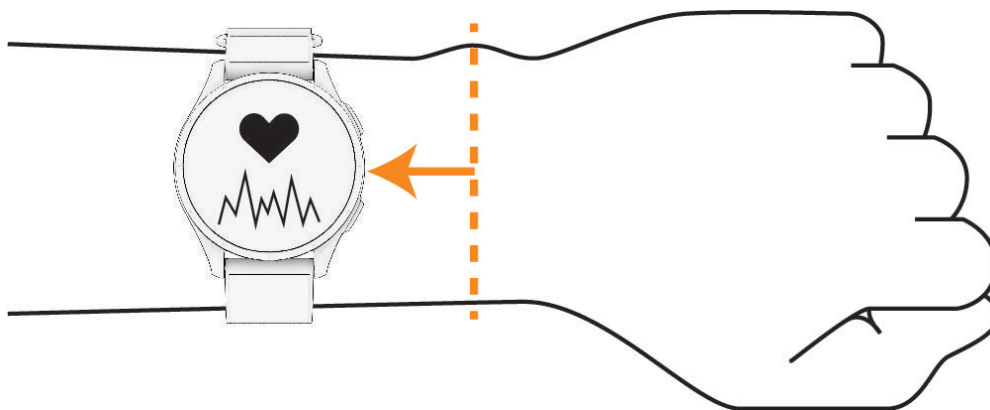
Bära klockan

OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

Obs! Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 22](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 24](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Tips för oregelbundna pulldata

Om pulldata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
 - Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
 - Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
 - Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
 - Vänta tills ikonen för ❤️ lyser fast innan du startar aktiviteten.
 - Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
- Obs!** Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll in  och välj **Inställningar > Klocksensorer > Puls på handleden**.

Status: Aktiverar pulsmätning på handleden. Standardvärdet är Automatiskt som använder pulsmätaren på handleden automatiskt om du inte parar ihop en extern pulsmätare.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning på handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

Sänd puls: Sänder pulldata till en parkopplad enhet ([Sända puls till Garmin enheter, sidan 22](#)).

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter minst tio minuters inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte när din puls sjunker under det valda tröskelvärdet under det valda sömnfönstret som konfigurerats i Garmin Connect appen. Den här funktionen meddelar dig inte om eventuella hjärtsjukdomar och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > Puls**.
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg** för att aktivera varningen.
- 4 Välj ett pulströskelvärde.

Ett meddelande visas och klockan vibrerar varje gång du överstiger eller faller under det egna värdet.

Sända puls till Garmin enheter

Du kan sända pulldata från klockan och visa dem på ihopparade enheter. Att sända pulldata minskar batteriets livslängd.

TIPS: Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulldata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 36](#)). Du kan till exempel sända dina pulldata till en Edge® enhet medan du cyklar.

- 1 Håll  intryckt.
 - 2 Välj **Inställningar > Klocksensorer > Puls på handleden > Sänd puls**.
 - 3 Tryck på .
- Klockan börjar sända pulldata.
- 4 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.
- Obs!** Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
- 5 Tryck på  för att sluta sända pulldata.

Stänga av pulsmätaren vid handleden

Den pulsmätare som används vid handleden är aktiverad som standard. Enheten använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en pulsmätare med bröstrem med enheten. Pulsdata som mäts med bröstrem är endast tillgängliga under en aktivitet.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även funktionen stressmätning under hela dagen, intensiva minuter och den handledsbaserade pulsoximetrissensorn.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Klocksensorer > Puls på handleden > Status > Av**.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange separata pulszoner för olika sportprofiler, till exempel löpning och cykling. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszone och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Puls**.
- 3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 4 Välj .
- 5 Välj **Vilopuls**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Använd medelvärde** om du vill använda din genomsnittliga vilopuls från klockan.
 - Välj **Ange egen** för att ställa in en egen vilopuls.
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 8 Välj en sportprofil för att lägga till separata pulszoner (valfritt).
- 9 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Beräkning av pulszone

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Pulsoximeter

Klockan Approach S50 har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas på klockan som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar ([Ändra läge för pulsoximetrimätning](#), sidan 24). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta pulsoximeteravläsningar manuellt genom att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten. Pulsoximetervärdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, klockans placering kring handleden och rörelsenivå.

Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade pulsoximeterwidgeten i slingan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetslinjan](#), sidan 18).

- 1 När du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt eller nedåt för att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten.
- 2 Välj den förenklade widgeten för att starta avläsningen.
- 3 Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- 4 Stå stilla.

Klockan visar syremättnaden i procent och ett diagram över pulsoximetervärdena och pulsvärdena under de senaste 24 timmarna.

Ändra läge för pulsoximetrimätning

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Klocksensorer > Pulsoximeter > Spårläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.
Obs! Om du aktiverar pulsoximeterspårning minskar batteritiden.
 - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.
Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO₂-värden.
 - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **På begäran**.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Aktiviteter och appar

Klockan kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata. När du är klar med dina aktiviteter kan du spara och dela dem med Garmin Connect communityn.

Du kan även lägga till Connect IQ aktiviteter och appar på klockan med Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner, sidan 14](#)).

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills enheten är klar.
Enheten är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 5 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda klockan innan du startar en aktivitet ([Ladda klockan, sidan 2](#)).
- Tryck på  för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Svep uppåt eller nedåt för att visa ytterligare datasidor.

Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på .
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara aktiviteten väljer du .
 - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du .
 - Om du vill återuppta aktiviteten trycker du på .

Utvärdera en aktivitet

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

Du kan anpassa självutvärderingsinställningen för vissa aktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 36](#)).

- 1 När du har slutfört en aktivitet väljer du  ([Stoppa en aktivitet, sidan 25](#)).
- 2 Välj hur du kände dig under aktiviteten.
- 3 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

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

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

Inomhusaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 36](#)).

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

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

Kalibrera löpbandsdistansen

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

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 25](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan Approach S50 registrerar minst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 När du är klar med löprundan trycker du på .
- 4 Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du kalibrerar för första gången anger du löpsträckan på klockan.
 - Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen sveper du uppåt, väljer **Kalibrera** och anger löpbandsdistansen på din klocka.

Ta en simtur i bassäng

Obs! Pekskärmen är inte tillgänglig vid simningsaktiviteter.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .
- 3 Välj **Simbassäng**.
- 4 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 5 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 6 Börja simma.
Klockan registrerar simintervall och -längder automatiskt.
- 7 Tryck på  när du vilar.
TIPS: Du kan aktivera funktionen Automatisk vila för att ställa in klockan så att den automatiskt upptäcker när du vilar och skapar ett vilointervall.
Vilosidan visas.
- 8 Tryck på  för att starta intervalltimern igen.
- 9 När du är klar med aktiviteten trycker du på  för att stoppa aktivitetstimern.
- 10 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara aktiviteten håller du in .
 - Om du vill ta bort aktiviteten håller du in .

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

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

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

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

Utomhusaktiviteter

Klockan i Approach levereras förinstallerad med utomhusaktiviteter som löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter.

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm. Varje larm kan ställas in så att det aktiveras en gång eller upprepas regelbundet.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Klockor > Larm > Lägg till larm**.
- 3 Ange tid.
- 4 Välj larmet.
- 5 Välj **Upprepa** och välj ett alternativ.
- 6 Välj **Etikett** och välj en beskrivning för larmet.

Använda stoppuret

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Klockor > Stoppur**.
- 3 Tryck på  för att starta timern.
- 4 Tryck på  för att starta om varvtimern.
Den totala stoppurstiden fortsätter.
- 5 Tryck på  för att stoppa timern.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill nollställa timern sveper du nedåt.
 - Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet sveper du uppåt och väljer **Spara**.
 - Om du vill granska varvtimrarna sveper du uppåt och väljer **Granska varv**.
 - Om du vill lämna stoppuret sveper du uppåt och väljer **Klar**.

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Klockor > Timer**.
- 3 Ange tiden och välj .
- 4 Tryck på .

Träning

Enhetlig träningsstatus

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

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

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

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

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

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din klocka i Approach S50 via ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i Approach S50.

Synkronisera din klocka i Approach S50 andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig träningsstatus, sidan 27*).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i Approach S50.

Aktivitetsspårning

Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

Antalet steg under dagen visas i den förenklade stegwidgeten. Stegräkning uppdateras periodiskt.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål.

Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas ett meddelande. Klockan vibrerar dessutom om vibration är aktiverat (*Systeminställningar, sidan 41*).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) eller slutför de föreslagna rörelserna på skärmen för att återställa inaktivitetsvarningen.

Aktivera rörelseavisering

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > Rörelseavisering > På**.

Sömnsparning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovtider i appen Garmin Connect eller i klockinställningarna. Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, dygnsrytm, HRV-status och tupplurar (*Widgetar, sidan 16*). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge, sidan 12*).

Använda automatisk sönmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför dina sönmättningsdata till ditt Garmin Connect konto (*Använda smartphoneappar, sidan 13*).
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.
Du kan se sömninformation inklusive tupplurar på klockan Approach S50 (*Widgetar, sidan 16*).

Andningsvariationer

⚠ VARNING

Enheten Approach S50 är inte en medicinsk enhet och den är inte avsedd att användas vid diagnos eller övervakning av medicinska tillstånd. Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Den optiska pulsmätaren på Approach S50 har en pulsoximeterfunktion som kan mäta andningsvariationer under natten. Insikter om andningsvariationer tillhandahålls för att öka medvetenheten om din sönmiljö och ditt allmänna välmående. Sporadiska eller ofta förekommande andningsvariationer kan bero på dina egna livsstilsfaktorer eller din sovmiljö. Kontakta din läkare eller vården om du är orolig för din nivå av andningsvariationer.

Obs! Du måste aktivera sönmätning med pulsoximeter för att detektera variationer i andningen ([Ändra läge för pulsoximetrimätning, sidan 24](#)).

Sömnresultatwidgeten visar dina aktuella data för andningsvariationer.

Obs! Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i listan med förenklade widgetar ([Anpassa widgetetslingan, sidan 18](#)).

På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare detaljer om andningsvariationer, exempelvis utveckling över flera dagar.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulldata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Klockan Approach S50 beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulldata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Move IQ®

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet.

Move IQ funktionen kan automatiskt starta en schemalagd aktivitet för gång och löpning med tidströsklar som ställts in i appen Garmin Connect. Dessa aktiviteter läggs till i aktivitetslistan.

Aktivera självutvärdering

När du sparar en aktivitet kan du utvärdera din upplevda ansträngning och hur du kände dig under aktiviteten. Självutvärderingsinformation hittar du i Garmin Connect kontot.

1 Tryck på .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Välj  > **Inställningar** > **Självutvärdering**.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill slutföra självutvärdering endast efter träningspass väljer du **Endast träningspass**.
- Om du vill slutföra självutvärderingen efter varje aktivitet väljer du **Alltid**.

Inställningar för aktivitetsspårning

Håll in  och välj **Inställningar > Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser.

Automatisk aktivitetsstart: Gör att klockan kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när funktionen Move IQ upptäcker att du går eller springer. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

Intensiva minuter: Gör att du kan ställa in en pulszon för måttligt intensiva minuter och en högre pulszon för högintensiva minuter. Du kan även välja Automatiskt om du vill använda standardalgoritmen.

Stänga av aktivitetsspårning

När du stänger av aktivitetsspårning registreras inte dina steg, intensiva minuter, sönmätning eller Move IQ aktiviteter.

1 På urtavlan håller du  nedtryckt.

2 Välj **Inställningar > Aktivitetsmätning > Status > Av**.

Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Du kan skapa träningspass med appen Garmin Connect och överföra dem till enheten.

Du kan schemalägga träningspass med appen Garmin Connect. Du kan planera träningspass i förväg och lagra dem på enheten.

Påbörja ett träningspass

Klockan kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

1 Tryck på .

2 Välj .

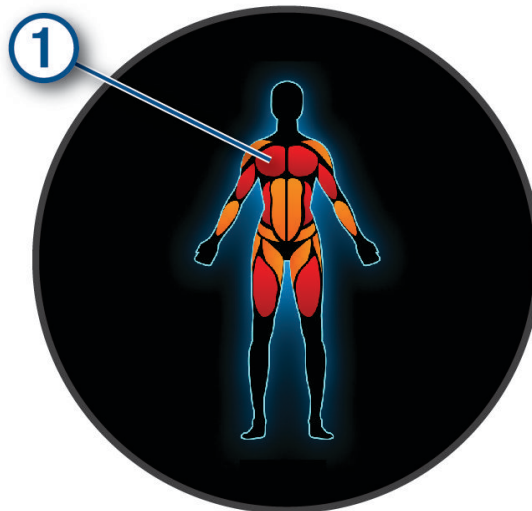
3 Välj en aktivitet.

4 Välj  > **Träningspass**.

5 Välj ett träningspass.

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

TIPS: Om den är tillgänglig trycker du på muskelkartan  för att visa de riktade muskelgrupperna.



6 Svep uppåt för att visa träningspassets steg (valfritt).

7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar klockan varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata.

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 13)).

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

Starta ett intervallpass

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj  > **Intervaller**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Öppna upprepningar** om du vill markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på .
 - Välj **Planerade upprepningar** och tryck på  om du vill använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.
- 6 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 7 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på  för att påbörja den första intervallen.
- 8 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Om träningskalendern

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

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 13) och du måste para ihop klockan Approach med en kompatibel smartphone.

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

Anpassade träningsprogram

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

Musik

Obs! Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

Hämta personliga ljudfiler

Innan du kan skicka personlig musik till klockan måste du installera Garmin Express appen på datorn (garmin.com/express).

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en klocka från datorn. Mer information finns på garmin.com/musicfiles.

1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.

2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.

TIPS: För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.

3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.

4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.

5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din kompatibla klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta till leverantören med appen Garmin Connect.

1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.

2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.

3 Välj **Musik > Musikleverantörer**.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill ansluta till en installerad leverantör väljer du en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.
- Om du vill ansluta till en ny leverantör väljer du **Hämta musikappar**, hittar en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.

Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 12](#)).

1 Håll  intryckt.

2 Välj **Inställningar > Musik > Musikleverantörer**.

3 Välj en ansluten leverantör eller välj **Lägg till musikappar** för att lägga till en musikleverantör från Connect IQ butiken.

4 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till klockan.

5 Om det behövs trycker du på  tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.

Obs! Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta klockan till en extern strömkälla om batteriet är svagt.

Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som hämtats till måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll  intryckt.
- 4 Välj **Inställningar > Musik > Hörlurar > Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihopparningsprocessen.

Lyssna på musik

- 1 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 33](#)).
- 2 Håll  intryckt.
- 3 Välj **Inställningar > Musik > Musikleverantörer**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 32](#)).
 - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Telefon**.
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
- 5 Välj .

Musikuppspelningskontroller

Obs! Musikuppspelningskontrollerna kan se annorlunda ut beroende på vilken musikkälla som valts.

	Välj för att visa fler musikuppspelningskontroller.
	Tryck här om du vill justera volymen.
	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
	Tryck här för att ändra slumpläget.

Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Musik > Ljud**.
- 3 Välj ett alternativ.

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Svep uppåt för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport, sidan 34](#)).

Anpassa din morgonrapport

Obs! Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Aviseringar & varningar > Morgonrapport**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera morgonrapporten.
 - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten.
 - Välj **Ditt namn** om du vill anpassa kontonamnet.

Anpassa enheten

Byta urtavla

Du kan välja mellan flera förinlästa urtavlor. Du kan också använda en Connect IQ urtavla som hämtas till klockan ([Hämta Connect IQ funktioner, sidan 14](#)). Du kan redigera en befintlig urtavla ([Redigera en urtavla, sidan 35](#)) eller skapa en ny ([Skapa en egen urtavla, sidan 34](#)).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Urtavla**.
- 3 Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

Skapa en egen urtavla

Du kan skapa en ny urtavla genom att välja layout, färger och ytterligare data.

- 1 Håll ned .
 - 2 Välj **Inställningar > Urtavla**.
 - 3 Svep åt vänster och välj .
 - 4 Välj typ av urtavla.
 - 5 Välj typ av bakgrund.
 - 6 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom bakgrundsalternativen och tryck på skärmen för att välja den bakgrund som visas.
 - 7 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom de analoga och digitala urtavlor och tryck på skärmen för att välja den urtavla som visas.
 - 8 Välj varje datafält du vill anpassa och välj de data som ska visas i det.
En grön ram anger de anpassningsbara datafälten för den här urtavlan.
 - 9 Svep åt vänster för att anpassa tidsmarkörerna.
 - 10 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tidsmarkörerna och tryck på skärmen för att välja en tidsmarkör.
 - 11 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom accentfärgerna och tryck på skärmen för att välja den färg som visas.
 - 12 Tryck på .
- Klockan anger den nya urtavlan som din aktiva urtavla.

Redigera en urtavla

Du kan anpassa stilen och datafälten på urtavlan.

Obs! Du kan inte redigera vissa urtavlor.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Urtavla**.
- 3 Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 Välj  för att redigera en urtavla.
- 5 Välj ett alternativ som du vill redigera.
- 6 Sven uppåt eller nedåt för att bläddra bland alternativen.
- 7 Tryck på  för att välja ett alternativ.
- 8 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

Golfinställningar

Håll in  och välj **Inställningar > Golfinställningar** för att anpassa golfinställningar och -funktioner.

Obs! Vissa inställningar är endast tillgängliga med ett Garmin Golf abonnemang.

Scoreinställningar: Här kan du ange inställningar för score och aktivera statistikspårning.

Driverlängd: Ställer in tillryggagagd medelsträcka för bollen från tee-rutan på din drive. Driveravståndet visas som en båge på kartan om du har ett Garmin Golf abonnemang.

PlaysLike: Aktiverar avståndsfunktionen "motsvarande avstånd" när du spelar golf, och den tar hänsyn till höjdförändringar på banan genom att visa det justerade avståndet till greenen ([PlaysLike avståndsikoner](#), sidan 10).

Konturskuggning: Gör att du kan välja konturskuggning för höjd eller lutning för greenen på banor med data för green-konturer ([Appen Garmin Golf](#), sidan 13).

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

Tävlingsläge: Avaktiverar distansfunktionerna PinPointer och PlaysLike. De här funktionerna är inte tillåtna under sanktionerade turneringar eller rundor för handicapberäkning.

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

Klubbregistrering: Visar en uppmaning som gör att du kan ange vilken klubba du använde efter varje upptäckt slag och gör att du kan ställa in kompatibla Garmin klubbspårningstillbehör.

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

Para ihop avståndsmätare: Gör att du kan para ihop klockan med din kompatibla avståndsmätare.

Scoringinställningar

Håll in  och välj **Inställningar > Golfinställningar > Scoreinställningar**.

Scoringmetod: Ändrar vilken metod klockan använder för att ange score.

Handicap-score: Aktiverar handicap-score ([Aktivera handicap-score](#), sidan 8).

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

Visa score: Visar din totala poäng för rundan högst upp på scorekortet ([Registrera score](#), sidan 6).

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

Pliktslag: Aktiverar spårning av pliktslag när du spelar golf.

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

2 spelare: Ställer in scorekortet på att ange score för två spelare.

Obs! Den här inställningen är endast tillgänglig under en runda. Du måste aktivera den här inställningen varje gång du påbörjar en runda.

Anpassa aktivitets- och applistan

- 1 Tryck på .
- 2 Välj  > **Ändra**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till en aktivitet eller app väljer du **Lägg till**.
 - Om du vill ta bort en aktivitet eller app väljer du aktiviteten eller appen och väljer .
 - Om du vill ändra ordning på listan väljer du en aktivitet eller app, bläddrar till önskad plats och väljer .

Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa varje förinstallerad aktivitetsapp utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Tryck på  på urtavlan, välj , välj en aktivitet, välj  och välj aktivitetsinställningarna.

TIPS: Du kan redigera aktivitetsinställningarna när du tränar. Under en aktivitet håller du in , väljer **Inställningar** och väljer Aktuell aktivitet.

Profilfärg: Anger accentfärgen för varje aktivitet för att identifiera vilken aktivitet som är aktiv.

Varningar: Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Aktivitetsvarningar, sidan 38](#)).

Auto Lap: Markerar varv automatiskt vid en angiven distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer).

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

Automatisk vila: Skapar automatiskt ett vilointervall när du slutar röra dig under en simaktivitet i bassäng.

Automatisk inställning: Startar och stoppar set automatiskt vid styrketränningsaktiviteter.

Sänd puls: Aktiverar automatisk utsändning av pulsdatabar när du startar aktiviteten ([Sända puls till Garmin enheter, sidan 22](#)).

Sänd till GameOn: Sänder automatiskt biometriska data till Garmin GameOn™ appen när du startar en spelaktivitet.

Datasidor: Anpassar datasidor och lägger till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 37](#)).

Redigera vikt: Lägger till vikten som används för ett träningsset under en styrketrännings- eller konditionsaktivitet.

Avslutande larm: Ställer in en varning på två eller fem minuter innan meditationsaktiviteten avslutas.

GPS: Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten ([Satellitinställningar, sidan 37](#)).

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

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Repetitionsräkning: Aktiverar eller avaktiverar repetitionsräkning under ett träningspass. Alternativet Endast träningspass aktiverar endast repetitionsräkning under guidade träningspass.

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet, sidan 25](#)).

Vibrationsvarningar: Aktiverar meddelanden som påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datafälten för varje datasida.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj .
- 5 Välj aktivitetsinställningarna.
- 6 Välj **Datasidor**.
- 7 Välj ett eller flera alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

- Om du vill anpassa stilen på och antalet datafält på varje datasida väljer du sidan och sedan **Layout**.
- Om du vill anpassa fälten på en datasida väljer du sidan och väljer **Redigera datafält**.
- Om du vill visa eller dölja en datasida väljer du omkopplaren bredvid sidan.
- Om du vill visa eller dölja mätarskärmen för pulszon väljer du omkopplaren **Pulszonsmätare**.

Satellitinställningar

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

Tryck på  välj en aktivitet, välj , välj en aktivitet, välj , välj aktivitetsinställningen och välj **GPS**.

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

Av: Avaktiverar satellitsystem för aktiviteten.

Endast GPS: Aktiverar GPS-satellitsystemet.

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

Aktivitetsvarningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål eller öka din medvetenhet om omgivningen. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Vissa varningar kräver extra tillbehör, t.ex. en pulsmätare eller kadenssensor. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

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

Intervallvarning: En intervallvarning meddelar dig varje gång klockan är över eller under ett angivet intervall av värden. Till exempel kan du ställa klockan så att den varnar dig när din hastighet är över 10 minuter per mile och under 15 minuter per mile.

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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar (<i>Beräkning av pulszon, sidan 23</i>).
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

Ställa in varning

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj .
- 5 Välj aktivitetsinställningarna.
- 6 Välj **Varningar**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 8 Vid behov, välj typ av varning.
- 9 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 10 Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet. För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

Användarprofil

Du kan uppdatera din användarprofil på klockan eller i Garmin Connect appen.

Ställa in din användarprofil

Du kan visa VO2 Max och konditionsålder och uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled, sömnschema och puls zoner (*Ställa in dina pulszoner, sidan 23*). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Inställningar för kön

När du först konfigurerar klockan måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilinställningarna i Garmin Connect-kontot.

Profil och sekretess: Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

Användarinställningar: Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade klockan.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Approach S50 klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händelsedetektor: När Approach S50 klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Nödsituationskontakter > Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

Händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 39](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 39](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Säkerhet och spårning > Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Approach S50 klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Begära hjälp

OBSERVERA

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 39](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen. Nedräkningssidan visas.
- 3 Om det behövs väljer du ett alternativ innan nedräkningen är klar:
 - Om du vill skicka ett anpassat meddelande med din begäran väljer du .
 - Om du vill avbryta meddelandet väljer du .

Slå på LiveTrack

Innan du kan starta din första LiveTrack session måste du konfigurera kontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 39](#)).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Säkerhet och spårning > LiveTrack**.
- 3 Välj **Autostart > På** om du vill starta en LiveTrack session varje gång du startar den här typen av aktivitet.

Systeminställningar

Håll in  och välj **Inställningar > System**.

Display: Justerar skärminställningarna ([Anpassa skärminställningarna, sidan 42](#)).

Vibration: Slår på och av vibrationer och ställer in vibrationsintensiteten.

Batterihantering: Ställer in hur återstående batteritid ska visas och aktiverar Batterisparläge för att förlänga batteritiden ([Inställningar för batterihantering, sidan 42](#)).

Tid: Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 41](#)).

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på klockan ([Ändra måttenheterna, sidan 42](#)).

Lösenordskod: Ställer in en fyrsiffrig lösenordskod för att skydda dina personuppgifter ([Ställa in din lösenordskod för klockan, sidan 42](#)).

Lås automatiskt: Du kan låsa knapparna och pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen.

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

Nollställ: Återställer standardinställningarna eller tar bort personuppgifter och återställer inställningarna ([Återställa alla standardinställningar, sidan 43](#)).

Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten om du återställer standardinställningarna.

Programuppdatering: Sök efter programuppdateringar.

Om: Visar enhets-, programvaru-, licens- och regelinformation.

Avancerat: Ställer in avancerade systeminställningar ([Avancerade inställningar, sidan 43](#)).

Tidsinställningar

Håll in , och välj **Inställningar > System > Tid**.

Tidsformat: Ställer in om klockan ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

Tidskälla: Ställer in tiden för klockan. Alternativet Automatiskt ställer in tiden automatiskt baserat på din GPS-position.

Tid: Ställer in tiden om alternativet Tidskälla är inställt på Manuell.

Tidssynkronisering: Gör att du kan synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

Anpassa skärminställningarna

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > System > Display**.
- 3 Aktivera **Stora teckensnitt** om du vill öka storleken på texten på skärmen.
- 4 Välj **Ljusstyrka** för att ställa in skärmens ljusstyrka.
- 5 Välj **Generell användning** eller **Under aktivitet**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan skärmen släcks.
 - Välj **Alltid på** för att hålla data på urtavlan synliga och minska ljusstyrkan och bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd ([Om AMOLED-skärmen, sidan 45](#)).
 - Välj **Rörelse** för att slå på skärmen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
 - Välj **Känslighet** för att justera gestkänsligheten så att skärmen slås på mer eller mindre ofta.
- 7 Välj **När du sover > Urtavla** för att välja en sömnurtavla med minimala, dämpade inställningar eller för att hålla standardurtavlan på under angivet sömnfönster.

Inställningar för batterihantering

Håll in  och välj **Inställningar > System > Batterihantering**.

Batterisparläge: Stänger av vissa funktioner för att maximera batteriets livslängd.

Batteri %: Visar återstående batteritid i procent.

Beräknad batteritid: Visar återstående batteritid som en uppskattning av återstående tid.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, vikt, längd och temperatur.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Ställa in din lösenordskod för klockan

OBS!

Om du anger fel lösenordskod tre gånger låses klockan tillfälligt. Efter fem felaktiga försök låses klockan tills du återställer lösenordskoden i appen Garmin Connect. Om du inte har parat ihop klockan med telefonen tar klockan bort dina data och återställer den till fabriksinställningarna efter fem felaktiga försök.

Du kan ställa in en lösenordskod för att skydda dina personuppgifter när klockan inte sitter på handleden. Om du använder funktionen Garmin Pay använder klockan samma fyrsiffriga lösenordskod som krävs för att öppna plånboken ([Garmin Pay™, sidan 14](#)).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Lösenordskod > Ange lösenordskod**.
- 3 Ange en fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Byta klockans lösenordskod

Du måste veta klockans befintliga lösenordskod för att kunna ändra den. Om du glömmer lösenordskoden eller anger fel lösenordskod för många gånger koden i appen Garmin Connect.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Lösenordskod > Ändra lösenordskod**.
- 3 Ange den befintliga fyrsiffriga lösenordskoden.
- 4 Ange en ny fyrsiffrig lösenordskod.

Nästa gång du tar bort klockan från handleden måste du ange lösenordskoden innan du kan visa information.

Återställa alla standardinställningar

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera klockan med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 Håll  intryckt.
 - 2 Välj **Inställningar > System > Nollställ**.
 - 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill återställa samtliga av klockans inställningar till fabriksinställningarna, inklusive användarprofildata, men spara aktivitetshistorik och hämtade appar och filer väljer du **Återställ standardinställningar**.
 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.
- Obs!** Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderar detta alternativ din lagrade musik.

Avancerade inställningar

Tryck på  och välj **Inställningar > System > Avancerat**.

Dataregistrering: Ställer in hur enheten registrerar aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder.

USB-läge: Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator. I läget Garmin kan du fortsätta använda klockan när den är ansluten till en strömkälla.

Kalibrera kompass: Gör att du kan kalibrera kompassen manuellt vid onormalt kompassbeteende. Till exempel efter långa sträckor eller vid extrema temperaturförändringar.

Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+® eller Bluetooth teknologi ([Trådlösa sensorer, sidan 44](#)). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 37](#)). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till buy.garmin.com för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
eBike	Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och räckviddsinformation under dina cykelturer.
Extern pulsmätare	Du kan använda en extern sensor, till exempel pulsmätaren HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ och visa pulldata under aktiviteter.
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
Hörlurar	Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har laddats på klockan (Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 33).
Avståndsmätare	Du kan använda en kompatibel laseravståndsmätare för att se avståndet till flaggan när du spelar golf.
Fart/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets (Hjulstorlek och omkrets, sidan 53).
Tempe	Du kan ansluta tempe™ temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till klockan med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. Om sensorn har både ANT+ och Bluetooth teknologi rekommenderar Garmin att du parar ihop med hjälp av ANT+ teknik. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Flytta dig minst 10 m (33 fot) bort från andra trådlösa sensorer.
- 2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 3 Håll  intryckt.
- 4 Välj **Inställningar > Tillbehör**.
- 5 Välj **Lägg till ny**.
- 6 Välj en givartyp.
- 7 Placera klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn och vänta medan klockan paras ihop med sensorn.
När klockan har anslutits till sensorn visas en ikon längst upp på skärmen.

Tillbehör för klubbspårning

Klockan är kompatibel med Approach golfklubbsspårningstillbehör. Du kan använda ihopparade klubbsspårningstillbehör för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp. Mer information om klubbsspårningstillbehör finns i användarhandboken.

Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i HRM 600, HRM-Fit och HRM-Pro-serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla Approach klocka när du har anslutit med ANT+ eller säker Bluetooth teknik. Du kan också visa det i kompatibla tredjepartsappar.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardinställningen för klockan är **Automatisk kalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla Approach klocka.

Obs! Automatisk kalibrering fungerar inte för inomhuslöpnings-, terränglöpnings- eller ultralöpningsaktiviteter ([Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 45](#)).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 26](#)).

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera Approach klockans programvara ([Produktuppdateringar, sidan 2](#)).
 - Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM 600, HRM-Fit, eller HRM-Pro serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
 - Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Automatisk kalibrering**.
 - Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
 - Spring på löpband med manuell kalibrering ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 26](#)).
 - Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.
- Obs!** Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 26](#)).

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

Du kan använda en kompatibel cykelfarts- eller kadenssensor för att skicka data till din klocka.

- Para ihop sensorn med din klocka ([Trådlösa sensorer, sidan 44](#)).
- Ange din hjulstorlek ([Hjulstorlek och omkrets, sidan 53](#)).
- Ta en cykeltur ([Starta en aktivitet, sidan 25](#)).

tempe

Enheten är kompatibel med tempe temperatursensorer. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe sensor med enheten för att kunna visa temperaturdata. Mer information finns i instruktionerna för tempe sensorn (garmin.com/manuals/tempe).

Enhetsinformation

Om AMOLED-skärmen

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda ([Maximera batteritiden, sidan 48](#)).

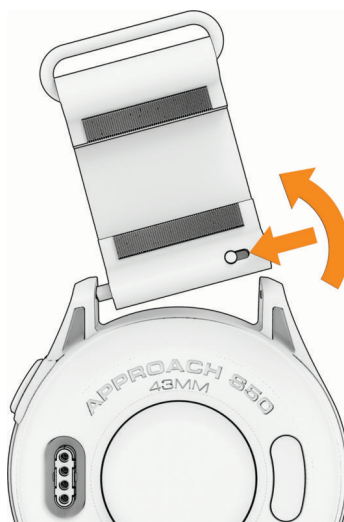
Kvardröjande bild eller "bildpunktsinbränning" är normalt för AMOLED-enheter. För att förlänga skärmens livslängd bör du undvika att visa statiska bilder med hög ljusstyrka under långa tidsperioder. För att minimera inbränning stängs Approach S50 skärmen av efter den valda tidsgränsen ([Anpassa skärminställningarna, sidan 42](#)). Du kan vrida handleden mot kroppen, trycka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

Byta banden

Du kan byta armbanden mot nya Approach S50-armband. Om du vill köpa nya armband går du till buy.garmin.com.

Obs! Klockan är inte kompatibel med tredjepartsband.

1 Skjut snabbfästets stift på fjäderstaven för att ta bort bandet.



2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i klockan.

3 Skjut snabbfästetsprinten och rikta in fjäderstaven mot klockans motsatta sida.

4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	5 ATM ¹
Drifts- och förvaringstemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)
Trådlösa frekvenser för EU (effekt)	2,4 GHz vid 19,5 dBm maximalt, 13,56 MHz vid 70 dBuV/m
EU SAR-värden	0,31 W/kg extremitet

Batteriinformation

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, t.ex. pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GPS, interna sensorer och anslutna sensorer.

Läge	batteritid
Smartwatch-läge	Upp till 10 dagar vid normal användning
Läge med alla satellitsystem	Upp till 15 timmar vid normal användning

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

TIPS: Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

Långtidsförvaring

När du inte tänker använda enheten på flera månader bör du ladda batteriet till minst 50 % innan du lägger undan enheten. Enheten bör förvaras på en sval, torr plats i normal rumstemperatur. Efter förvaring bör du ladda enheten helt innan du använder den.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Håll  intryckt.
- 2 På inställningsmenyn väljer du **System**.
- 3 Välj **Om**.

Datahantering

Ta bort filer

OBS!

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Obs! Mac® operativsystem har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge. Du måste öppna Garmin enheten på ett Windows operativsystem. Använd Garmin Express applikationen för att ta bort musikfiler från enheten.

Felsökning

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet.

Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Sätta på **Batterisparläge** (*Inställningar för batterihantering, sidan 42*).
- Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Alltid på** och välja kortare skärmtidsgräns (*Anpassa skärminställningarna, sidan 42*).
- Minska skärmljusstyrkan (*Anpassa skärminställningarna, sidan 42*).
- Växla från en urtavla med rörlig bakgrund till en urtavla med statisk bakgrund (*Byta urtavla, sidan 34*).
- Stäng av Bluetooth när du inte använder anslutna funktioner (*Stänga av Bluetooth telefonanslutningen, sidan 12*).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 30*).
- Begränsa typer av telefonaviseringar (*Hantera aviseringar, sidan 11*).
- Avbryt sändning av pulsdata till hopparade Garmin enheter (*Sända puls till Garmin enheter, sidan 22*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 23*).
- Stäng av automatiska pulsoximetriavläsningar (*Ändra läge för pulsoximetrimätning, sidan 24*).

Min enhet kan inte hitta golfbanor i närheten

Om en banuppdatering avbryts innan den har slutförts kan enheten sakna bandata. Om du vill reparera bandata som saknas måste du uppdatera banorna igen.

- 1 Hämta och installera banuppdateringar från Garmin Express programmet (*Uppdatera programvaran med Garmin Express, sidan 14*).
- 2 Koppla bort enheten på ett säkert sätt.
- 3 Gå ut och starta en testgolfgrunda för att kontrollera att enheten hittar banor i närheten.

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Approach S50 klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till klockan

Om telefonen inte ansluter till klockan kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Golf appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Golf appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort klockan från Garmin Golf appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- På din telefon öppnar du appen Garmin Golf, väljer **Profil > Mina enheter > Lägg till enhet** för att aktivera ihopparningsläge.
- På urtavlan håller du  nedtryckt och väljer **Inställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.

Enheten är på fel språk

- 1 Håll ned .
- 2 Välj .
- 3 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 4 Bläddra ned till den sjätte posten i listan och välj den.
- 5 Välj språk.

Min enhet visar fel måttenheter

- Kontrollera att du har valt rätt inställning för måttenheter på enheten ([Ändra måttenheterna, sidan 42](#)).
- Kontrollera att du har valt rätt inställning för måttenheter på ditt Garmin Golf konto.

Om måttenheterna på enheten inte överensstämmer med ditt Garmin Golf konto, kan enhetsinställningarna skrivas över när du synkroniserar enheten.

Starta om klockan

- 1 Håll in  tills klockan stängs av.
- 2 Håll in  för att sätta på klockan.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

TIPS: Mer information om GPS finns på garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten söker satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express applikationen.
 - Anslut klockan med Garmin Golf appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.
 - Anslut klockan till ditt Garmin konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med klockan utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

Om streck visas istället för din stegräkning ska du ge enheten tid att hämta satellitsignaler och ställa in tiden automatiskt.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
 - Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
 - Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
- Obs!** Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar klockan.

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 14](#)).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen ([Använda smartphoneappar, sidan 13](#)).

2 Vänta medan dina data synkroniseras.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Bilagor

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

Aktiva kalorier: Kalorier som har förbränts under aktiviteten.

Aktiv tid: Den totala tiden med aktiv rörelse under den aktuella aktiviteten.

Aktuell tid: Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Andningshastighet: Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).

Årtagslängd: Den tillryggalagda sträckan per tag.

Body Battery: Spel. De energireserver du har kvar under resten av dagen.

Cykelkadens: Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans/tag senaste varvet: Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senaste slutförda varvet.

Distans/tag varvet: Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

eBIKE-BATTERY: Återstående batteriladdning för en eBike.

ELCYKELRÄCKVIDD: Den uppskattade sträckan baserat på aktuell eBike-inställning och återstående batteriladdning.

Fart: Aktuell fart för resan.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Högintensiva minuter: Antalet högintensiva minuter.

Huvudsaklig: Spel. Primär skärm för träningsdata.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.

Intervalllets simtagstyp: Aktuell tagtyp för intervallet.

Intervall- simtag/längd: Antal simtag i snitt per längd under det aktuella intervallet.

Intervall-Swolf: Genomsnittlig wolf-poäng för det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för den aktuella intervallen.

Intervalltid: Stoptiden för det aktuella intervallet.

Kadens: Löpning. Steg per minut (höger och vänster).

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kurs: Den riktning som du rör dig i.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Måttliga minuter: Antalet måttligt intensiva minuter.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelfart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medellängd/paddeltag: Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medelpositionstid: Medeltiden för positionen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelsimtag/längd: Antal simtag i snitt per längd under den aktuella aktiviteten.

Medel Swolf: Genomsnittliga wolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina wolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 26*).

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

MEDT 500 M: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

Minuter totalt: Det totala antalet intensiva minuter.

Positionstid: Stopptiden för den aktuella positionen.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

Puls för senaste varv: Den genomsnittliga pulsen för det senaste slutförda varvet.

Puls i procent av maxpuls senaste varv: Medelprocentandelen av maxpuls för det senaste slutförda varvet.

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Repetitioner: Antalet repetitioner i träningssetet under en gymaktivitet.

Repetitioner senaste rundan: Antalet repetitioner under den senaste rundan i aktiviteten.

Sen. längd Swolf: Swolf-poäng för den senaste slutförda bassänglängden.

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senaste slutförda varvet.

Senaste dygnets högsta: Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Senaste dygnets lägsta: Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

Senaste varvets kadens: Cykling. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvets kadens: Löpning. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.

Senaste varv fart: Medelfarten för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvtempo 500m: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.

Senaste varvtid: Stopptiden för det senaste slutförda varvet.

Sen intervall Swolf: Genomsnittlig swolf-poäng för det senaste slutförda intervallet.

Simtag för senaste längd: Totalt antal simtag för den senaste slutförda bassänglängden.

Simtid: Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.

Sista positionens tid: Stopptiden för den senaste slutförda positionen.

Solnedgång: Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Soluppgång: Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Spelenergi: Spel. Uppskattad batterikapacitet under den aktuella aktiviteten.

Ställ in timer: Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

Steg: Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

Stress: Din aktuella stressnivå.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Enheten måste vara ansluten till en tempe sensor för att dessa data ska visas.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempo för 500 m: Det aktuella roddtempot per 500 meter.

Tempo för senaste längd: Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.

Tid i zon: Förfluten tid i varje puls- eller kraftzon.

Tidur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Timer: Den aktuella tiden för aktivitetstimern.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Typ av simtag för senaste längd: Simtagstyp som användes under den senaste slutförda bassänglängden.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv: Antalet övningsgrupper som utförs i en aktivitet, t.ex. hopprep.

Varvdistans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varvfart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvpuls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Varvpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.

Varvsteg: Antal steg under det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

VARVTEMPO för 500 M: Den genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

Varvtid: Stoptiden för det aktuella varvet.

Hjulstorlek och omkrets

När fartsensorn används för cykling känner den automatiskt av hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken för cykling är utmärkt på båda sidorna av däckets. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

