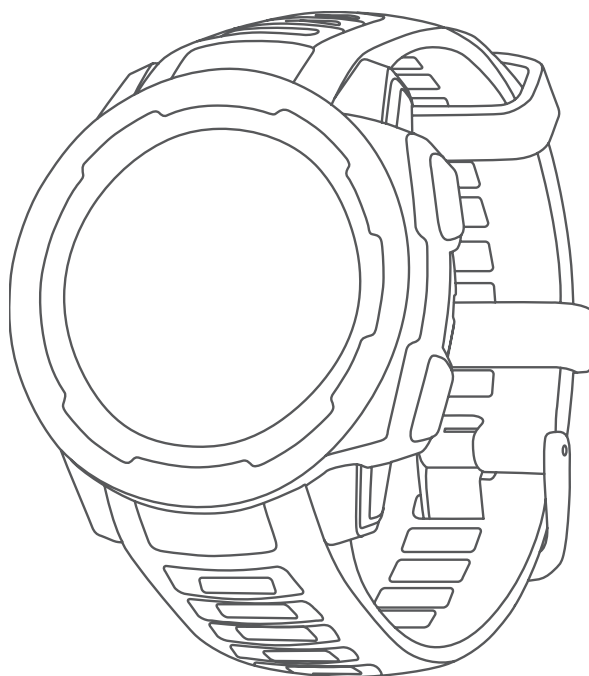


**GARMIN®**



# INSTINCT® SOLAR SURF

---

Käyttöopas

© 2020 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Instinct®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™ ja TrueUp™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iPhone® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03821

# Sisällysluettelo

## Johdanto..... 1

|                                                   |   |
|---------------------------------------------------|---|
| Aloitukset.....                                   | 1 |
| Painikkeet.....                                   | 2 |
| Kellon käyttäminen.....                           | 3 |
| Säädinvalikon tarkasteleminen.....                | 3 |
| Widgetien tarkasteleminen.....                    | 3 |
| Älypuhelimien pariliittäminen<br>laitteeseen..... | 4 |
| Laitteen lataaminen.....                          | 4 |
| Tuotepäivitykset.....                             | 5 |
| Määrittäminen: Garmin Express.....                | 5 |

## Aurinkolataus..... 5

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Aurinkowidgetin tarkasteleminen..... | 5 |
| Vinkkejä aurinkolataukseen.....      | 5 |

## Suoritukset ja sovellukset..... 6

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Suorituksen aloittaminen.....                          | 6  |
| Suoritusten tallennusvinkkejä.....                     | 6  |
| Virrankäyttötilat.....                                 | 6  |
| Suorituksen lopettaminen.....                          | 6  |
| Suosikkisuorituksen lisääminen tai<br>poistaminen..... | 7  |
| Mukautetun suorituksen luominen.....                   | 7  |
| Sisäharjoitukset.....                                  | 7  |
| Juoksumaton matkan kalibrointi.....                    | 8  |
| Voimaharjoittelusuorituksen<br>tallentaminen.....      | 8  |
| Ulkoilusuoritukset.....                                | 8  |
| Laskukertojen näyttö.....                              | 9  |
| Metronomin käyttäminen.....                            | 9  |
| Tutkimusretken aloittaminen.....                       | 9  |
| Jälkipisteiden tallennusvälin<br>muuttaminen.....      | 10 |
| Jälkipisteen tallentaminen<br>manuaalisesti.....       | 10 |
| Jälkipisteiden tarkasteleminen.....                    | 10 |
| Metsästys.....                                         | 10 |
| Kalastaminen.....                                      | 11 |
| Vuorovesitietojen tarkasteleminen..                    | 11 |
| Surffaas.....                                          | 12 |
| Uinti.....                                             | 12 |
| Uintitermejä.....                                      | 12 |
| Vetotyytit.....                                        | 12 |
| Vinkkejä uintisuorituksiin.....                        | 12 |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Lepääminen allasuinnin aikana.....             | 13 |
| Automaattinen lepo.....                        | 13 |
| Harjoittelemisen harjoituslokin<br>avulla..... | 13 |

## Harjoittelu..... 13

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....                         | 13 |
| Kuntoilutavoitteet.....                                      | 14 |
| Tietoja sykealueista.....                                    | 14 |
| Sykealueiden määrittäminen.....                              | 14 |
| Laitteen määrittämien sykealueiden<br>käyttäminen.....       | 14 |
| Sykealueelaskenta.....                                       | 15 |
| Aktiivisuuden seuranta.....                                  | 15 |
| Automaattinen tavoite.....                                   | 15 |
| Liikkumishälytyksen käyttäminen....                          | 15 |
| Unen seuranta.....                                           | 16 |
| Automaattisen unen seurannan<br>käyttäminen.....             | 16 |
| Älä häiritse -tilan käyttäminen.....                         | 16 |
| Tehominuutit.....                                            | 16 |
| Tehominuuttien hankkiminen.....                              | 16 |
| Garmin Move IQ™.....                                         | 16 |
| Aktiivisuuden seuranta-asetukset....                         | 17 |
| Aktiivisuuden seurannan<br>poistaminen käytöstä.....         | 17 |
| Harjoitukset.....                                            | 17 |
| Garmin Connect harjoituksen<br>seuraaminen.....              | 17 |
| Harjoituksen aloittaminen.....                               | 17 |
| Tietoja harjoituskalenterista.....                           | 18 |
| Sivuston Garmin Connect<br>harjoitusohjelmien käyttäminen... | 18 |
| Intervalliharjoitukset.....                                  | 18 |
| Intervalliharjoituksen luominen.....                         | 18 |
| Intervalliharjoituksen aloittaminen..                        | 18 |
| Intervalliharjoituksen<br>pysäyttäminen.....                 | 19 |
| Käyttäminen:Virtual Partner®.....                            | 19 |
| Harjoitustavoitteen asettaminen.....                         | 19 |
| Harjoitustavoitteen peruuttaminen..                          | 19 |
| Kilpaileminen aiempaa suoritusta<br>vastaan.....             | 20 |
| Omat ennätykset.....                                         | 20 |
| Omien ennätysten<br>tarkasteleminen.....                     | 20 |
| Oman ennätyksen palauttaminen....                            | 20 |
| Oman ennätyksen tyhjentäminen.....                           | 20 |

|                                                                                     |           |                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Kaikkien omien ennätysten<br>tyhjentäminen.....                                     | 21        | Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...                                         | 28        |
| <b>Kellot.....</b>                                                                  | <b>21</b> | Matkamittarin käyttäminen.....                                                | 28        |
| Hälytyksen määrittäminen.....                                                       | 21        | Suoritusten synkronointi.....                                                 | 28        |
| Laskuriajastimen käynnistäminen.....                                                | 21        | Historiatietojen poistaminen.....                                             | 29        |
| Pika-ajastimen tallentaminen.....                                                   | 21        | <b>Yhteysominaisuudet.....</b>                                                | <b>29</b> |
| Ajastimen poistaminen.....                                                          | 21        | Bluetooth ilmoitusten ottaminen<br>käyttöön.....                              | 29        |
| Sekuntikellon käyttäminen.....                                                      | 22        | Ilmoitusten tarkasteleminen.....                                              | 29        |
| Ajan GPS-synkronointi.....                                                          | 22        | Ilmoitusten hallinta.....                                                     | 30        |
| Hälytysten asettaminen.....                                                         | 22        | Bluetooth älypuhelin-yhteyden<br>poistaminen käytöstä.....                    | 30        |
| Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden<br>lisääminen.....                                 | 23        | Älypuhelin-yhteyshälytysten ottaminen<br>käyttöön ja poistaminen käytöstä.... | 30        |
| <b>Navigointi.....</b>                                                              | <b>23</b> | Kadonneen mobiililaitteen etsiminen..                                         | 30        |
| Sijainnin tallentaminen.....                                                        | 23        | Garmin Connect.....                                                           | 30        |
| Tallennettujen sijaintien<br>muokkaaminen.....                                      | 23        | Ohjelmiston päivittäminen Garmin<br>Connect sovelluksella.....                | 31        |
| Korkeusmittarin, ilmanpainemittarin ja<br>kompassin tarkasteleminen.....            | 23        | Ohjelmiston päivittäminen<br>sovelluksella Garmin Express.....                | 31        |
| Reittipisteen projisointi.....                                                      | 23        | Garmin Connect käyttö<br>tietokoneessa.....                                   | 31        |
| Navigoiminen kohteeseen.....                                                        | 24        | Tietojen synkronointi Garmin Connect<br>kanssa manuaalisesti.....             | 32        |
| Reitin luominen ja seuraaminen<br>laitteella.....                                   | 24        | Garmin Explore™.....                                                          | 32        |
| Reitin luominen Garmin Connect<br>sovelluksessa.....                                | 24        | <b>Sykeominaisuudet.....</b>                                                  | <b>32</b> |
| Reitin lähettäminen laitteeseen.....                                                | 24        | Stressitasowidgetin käyttäminen.....                                          | 32        |
| Reitin tietojen tarkasteleminen tai<br>muokkaaminen.....                            | 25        | Rannesykemittari.....                                                         | 33        |
| Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen<br>ja navigoinnin aloittaminen siihen..... | 25        | Laitteen käyttäminen.....                                                     | 33        |
| Navigoiminen Tähtää ja mene -<br>toiminnolla.....                                   | 25        | Vinkkejä, jos syketiedot ovat<br>väärä.....                                   | 33        |
| Navigointi aloituspisteeseen suorituksen<br>aikana.....                             | 26        | Sykewidgetin tarkasteleminen.....                                             | 34        |
| Navigoiminen tallennetun suorituksen<br>aloituspisteeseen.....                      | 26        | Syketietojen lähettäminen Garmin<br>laitteisiin.....                          | 34        |
| Navigoinnin lopettaminen.....                                                       | 26        | Syketietojen lähettäminen<br>suorituksen aikana.....                          | 34        |
| Alueen suuruuden laskeminen.....                                                    | 27        | Poikkeavan sykkeen hälytyksen<br>määrittäminen.....                           | 35        |
| Kartta.....                                                                         | 27        | Rannesykemittarin poistaminen<br>käytöstä.....                                | 35        |
| Kartan panorointi ja zoomaus.....                                                   | 27        | Body Battery™.....                                                            | 35        |
| Kompassi.....                                                                       | 27        | Body Battery widgetin<br>tarkasteleminen.....                                 | 36        |
| Korkeusmittari ja ilmanpainemittari....                                             | 27        | Vinkkejä tietojen Body Battery<br>parantamiseen.....                          | 37        |
| <b>Historia.....</b>                                                                | <b>27</b> | <b>Pulssioksimetri.....</b>                                                   | <b>37</b> |
| Historian käyttäminen.....                                                          | 28        |                                                                               |           |
| Ajan näyttäminen kullakin<br>sykealueella.....                                      | 28        |                                                                               |           |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Pulssioksimetrin lukemien saaminen..                     | 37 |
| Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön ..... | 37 |
| Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä .....     | 37 |

## **Laitteen mukauttaminen..... 38**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Widgetit .....                                                  | 38 |
| Widgetsilmukan mukauttaminen .....                              | 39 |
| inReach etäkäyttö .....                                         | 39 |
| inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen .....                    | 39 |
| VIRB etäkäyttö .....                                            | 39 |
| VIRB actionkameran hallinta .....                               | 40 |
| VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana .....            | 40 |
| Suoritukset ja sovellusasetukset .....                          | 41 |
| Tietonäyttöjen mukauttaminen .....                              | 42 |
| Kartan lisääminen suoritukseen .....                            | 42 |
| Hälytykset .....                                                | 43 |
| Hälytyksen määrittäminen .....                                  | 44 |
| Auto Lap .....                                                  | 44 |
| Kierrosten merkitseminen matkan mukaan .....                    | 44 |
| Ottaminen käyttöön: Auto Pause® ..                              | 45 |
| Automaattisen nousun ottaminen käyttöön .....                   | 45 |
| 3D-nopeus ja -matka .....                                       | 45 |
| Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä ..... | 45 |
| Automaattisen vierityksen käyttäminen .....                     | 46 |
| GPS-asetuksen muuttaminen .....                                 | 46 |
| GPS ja muut satelliittijärjestelmät .....                       | 46 |
| UltraTrac .....                                                 | 46 |
| Virransäästön aikakatkaisun asetukset .....                     | 46 |
| Suoritusluettelon mukauttaminen .....                           | 47 |
| Suorituksen tai sovelluksen poistaminen .....                   | 47 |
| Säädinvalikon mukauttaminen .....                               | 47 |
| Kellotaulun mukauttaminen .....                                 | 47 |
| Antureiden asetukset .....                                      | 47 |
| Kompassin asetukset .....                                       | 47 |
| Kompassin kalibroiminen manuaalisesti .....                     | 48 |

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pohjoisen viitteen määrittäminen .....                                               | 48 |
| Korkeusmittariasetukset .....                                                        | 48 |
| Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen .....                                     | 48 |
| Ilmanpainemittarin asetukset .....                                                   | 49 |
| Ilmanpainemittarin kalibrointi .....                                                 | 49 |
| Xero lasersijaintiasetukset .....                                                    | 49 |
| Kartta-asetukset .....                                                               | 49 |
| Navigointiasetukset .....                                                            | 49 |
| Kartan ominaisuuksien mukauttaminen .....                                            | 49 |
| Kulkusuunta-asetukset .....                                                          | 50 |
| Navigointihälytysten asettaminen ..                                                  | 50 |
| Virranhallinnan asetukset .....                                                      | 50 |
| Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen .....                                           | 50 |
| Virrankäyttötilojen mukauttaminen .....                                              | 51 |
| Virrankäyttötilan palauttaminen .....                                                | 51 |
| Järjestelmäasetukset .....                                                           | 51 |
| Aika-asetukset .....                                                                 | 52 |
| Taustavaloasetusten muuttaminen .....                                                | 52 |
| Pikanäppäinten mukauttaminen .....                                                   | 52 |
| Mittayksiköiden muuttaminen .....                                                    | 52 |
| Laitteen tietojen näyttäminen .....                                                  | 52 |
| Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen ..... | 52 |

## **Langattomat anturit..... 53**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Langattomien anturien pariliitos .....                         | 53 |
| Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen ..... | 53 |
| Jalka-anturi .....                                             | 53 |
| Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen .....                  | 53 |
| Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti .....                | 54 |
| Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen .....             | 54 |
| tempe™ .....                                                   | 54 |

## **Laitteen tiedot..... 54**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Tekniset tiedot .....   | 54 |
| Akunkestotiedot .....   | 55 |
| Tietojen hallinta ..... | 55 |

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| USB-kaapelin irrottaminen.....                                           | 55        |
| Tiedostojen poistaminen.....                                             | 55        |
| <b>Laitteen huolto.....</b>                                              | <b>56</b> |
| Laitteen huoltaminen.....                                                | 56        |
| Laitteen puhdistaminen.....                                              | 56        |
| Hihnojen vaihtaminen.....                                                | 57        |
| <b>Vianmääritys.....</b>                                                 | <b>59</b> |
| Laitteen kieli on väärä.....                                             | 59        |
| Kielitiedostojen hallinta.....                                           | 59        |
| Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?.....                       | 59        |
| Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....                            | 59        |
| Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....                     | 60        |
| Laitteen käynnistäminen uudelleen.....                                   | 60        |
| Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....                              | 60        |
| Satelliittisignaalien etsiminen.....                                     | 60        |
| GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....                             | 60        |
| Lämpötilalukema ei ole tarkka.....                                       | 60        |
| Akun käyttöiän maksimoiminen.....                                        | 61        |
| Aktiivisuuden seuranta.....                                              | 61        |
| Päivittäinen askelmäärä ei näy.....                                      | 61        |
| Askelmäärä ei näytä oikealta.....                                        | 61        |
| Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan... .. | 61        |
| Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....                       | 62        |
| Tehominuutit vilkkuvat.....                                              | 62        |
| Lisätietojen saaminen.....                                               | 62        |
| <b>Liite.....</b>                                                        | <b>62</b> |
| Tietokentät.....                                                         | 62        |
| Renkaan koko ja ympärysmitta.....                                        | 67        |
| Symbolien määritykset.....                                               | 68        |

# Johdanto

## VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

## Aloitus

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

**1** Kytke virta kelloon **CTRL**-painikkeella (*Painikkeet, sivu 2*).

**2** Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

Alkumäärittäksen aikana voit asentaa Garmin Connect™ sovelluksen ja pariliittää älypuhelimien kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 4*).

**3** Lataa laite täyteen (*Laitteen lataaminen, sivu 4*).

**4** Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 6*).

## Painikkeet



①

LIGHT  
CTRL

Ota taustavalo käyttöön tai poista se käytöstä painamalla.  
Käynnistä laite painamalla painiketta.  
Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.

②

GPS

Painamalla tätä voit näyttää suoritusluettelon ja aloittaa tai lopettaa suorituksen.  
Painamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.  
Painamalla tätä pitkään voit näyttää GPS-koordinaatit ja tallentaa sijaintisi.

③

BACK  
SET

Painamalla tätä voit palata edelliseen näyttöön.  
Avaa kellovalikko painamalla painiketta pitkään.

④

DOWN  
ABC

Painamalla tätä voit selata widgetsilmukkaa ja valikkoja.  
Painamalla tätä pitkään voit näyttää korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassinäytön.

⑤

UP  
MENU

Painamalla tätä voit selata widgetsilmukkaa ja valikkoja.  
Avaa valikko painamalla tätä pitkään.



## Kellon käyttäminen

- Avaa säädinvalikko painamalla **CTRL**-painiketta pitkään.  
Säädinvalikosta voit käyttää nopeasti usein käytettyjä toimintoja, kuten ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, ottaa käyttöön akunsäästön ja katkaista kellosta virran.
- Painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta voit selata widgetsilmukkaa.  
Kellossa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Saat käyttöösi lisää widgetejä pariliittämällä kellon älypuhelimeen.
- Painamalla kellotaulussa **GPS**-painiketta voit aloittaa suorituksen tai avata sovelluksen ([Suorituksen aloittaminen, sivu 6](#)).
- Painamalla **MENU**-painiketta pitkään voit mukauttaa kellotaulua, muuttaa asetuksia ja pariliittää langattomia antureita.

## Säädinvalikon tarkasteleminen

Säädinvalikko sisältää asetuksia, kuten Älä häiritse -tilan käyttöönoton, näppäinlukituksen ja laitteen sammutuksen.

**HUOMAUTUS:** voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47](#)).

- 1 Paina **CTRL**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.



- 2 Voit selata asetuksia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

## Widgetien tarkasteleminen

Laitteessa on esiladattuna useita widgetejä, ja saat lisää, kun pariliität laitteen älypuhelimeen.

- Paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.  
Laite selaa widgetejä.
- Voit tarkastella widgetin lisäasetuksia ja -toimintoja valitsemalla **GPS**.

## Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen

Jos haluat käyttää Instinct laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.

2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.

3 Käynnistä laite painamalla **CTRL**-painiketta.

Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.

**VIHJE:** voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Pariliitä puhelin**.

4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

- Jos pariliität laitetta Garmin Connect sovellukseen ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita.
- Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse  tai  valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

## Laitteen lataaminen

### VAROITUS

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

### HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.

3 Lataa laitteen akku täyteen.

## Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Asenna älypuhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin® laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

## Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

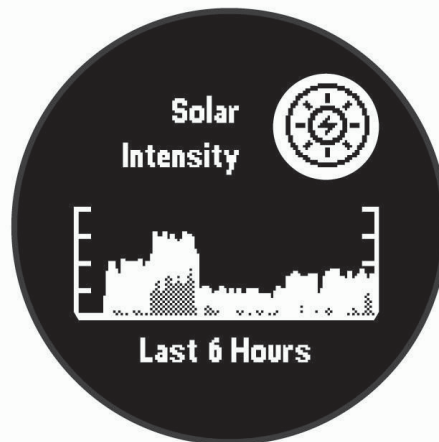
## Aurinkolataus

Aurinkolatausominaisuuden sisältävät kellomallit latautuvat käytön aikana.

### Aurinkowidgetin tarkasteleminen

Vieritä aurinkowidgetin kohtaan painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Näyttöön tulee kaavio aurinkoenergian tehosta viimeisten 6 kuuden tunnin ajalta.



## Vinkkejä aurinkolataukseen

Näiden vinkkien avulla voit maksimoida kellon akunkeston.

- Kun käytät kelloa, vältä peittämästä kellotaulua hihalla.
- Kun et käytä kelloa, aseta se siten, että kellotaulu on kirkasta valoa (kuten aurinkoa tai loisteputkivaloa) kohti. Kello latautuu nopeammin auringonvalosta, koska aurinkolatauslinssi on optimoitu auringonvalon spektrille.
- Varmista paras akun suorituskyky lataamalla kelloa kirkkaassa auringonvalossa.

**HUOMAUTUS:** kello suojautuu ylikuumenemiselta lopettamalla latauksen automaattisesti, jos sisäinen lämpötila ylittää aurinkolatauksen lämpötilakynnyksen (*Tekniset tiedot, sivu 54*).

**HUOMAUTUS:** kello ei lataudu aurinkokennon kautta ollessaan liitettynä ulkoiseen virtalähteeseen tai kun akku on täynnä.

# Suoritukset ja sovellukset

Laitetta voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, laite näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit tallentaa suorituksia ja jakaa niitä Garmin Connect yhteisön kanssa.

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

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

## Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen, sivu 4](#)).
- Voit näyttää lisää tietosivuja painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

## Virrankäyttötilat

Virrankäyttötilojen avulla voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana muuttamalla nopeasti järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia. Virrankäyttötilojen avulla voi esimerkiksi katkaista yhteyksiä pariliitettyihin antureihin ja ottaa käyttöön UltraTrac GPS asetuksen. Voit myös luoda mukautettuja virrankäyttötiloja.

Paina suorituksen aikana **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Virrankäyttötila** ja valitse vaihtoehto.

## Suorituksen lopettaminen

- 1 Paina **GPS**-painiketta.
  - 2 Valitse vaihtoehto:
    - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
    - Voit tallentaa suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna > Valmis**.
    - Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöh..**
    - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.  
**HUOMAUTUS:** tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
    - Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Linnuntietä**.  
**HUOMAUTUS:** tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
    - Voit hylätä suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää > Kyllä**.
- HUOMAUTUS:** kun olet pysäyttänyt suorituksen, laite tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

## Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa GPS-painiketta. Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Kun ensimmäisen kerran aloitat suorituksen painamalla GPS-painiketta, laite pyytää sinua valitsemaan suosikkisuorituksesi. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.

Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa valkoisella taustalla. Muut suoritukset näkyvät laajennetussa luettelossa mustalla taustalla.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
- Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikeista**.

## Mukautetun suorituksen luominen

1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.

2 Valitse **Lisää**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
- Valitsemalla **Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.

4 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.

5 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.

Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietönäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
- Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.

7 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluetteloosi.

## Sisäharjoitukset

Instinct laitetta voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41](#)).

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

**VIHJE:** pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta. Voit käyttää valinnaista jalka-anturia tahdin, matkan ja askeltiheyden tallentamiseen.

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

## Juoksumaton matkan kalibrointi

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

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 6](#)).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Instinct Solar Surf laite on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).
- 3 Paina juoksun jälkeen **GPS**-painiketta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.  
Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
  - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tall.** > **Kyllä**.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöltä ja syötä matka laitteeseen.

## Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.  
Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.
- 3 Käynnistä sarjan ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.
- 4 Aloita ensimmäinen sarja.  
Laite laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.  
**VIHJE:** laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 5 Lopeta sarja painamalla **BACK**-painiketta.  
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 6 Tarvittaessa voit vaihtaa toistojen määrää painamalla **DOWN**-painiketta.  
**VIHJE:** voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.
- 7 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja painamalla **BACK**-painiketta.
- 8 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 9 Lopeta sarjan ajanotto viimeisen sarjan jälkeen painamalla **GPS**-painiketta.
- 10 Valitse **Tallenna**.

## Ulkoilusuoritukset

Instinct laite sisältää esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksun ja pyöräilyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia, kuten kävelyn tai soudun. Voit myös lisätä mukautettuja suorituksia laitteeseen ([Mukautetun suorituksen luominen, sivu 7](#)).

## Laskukertojen näyttö

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

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.  
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

## Metronomin käyttäminen

Metronomitoiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla askeltiheydellä.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Metronomi > Tila > Käytössä**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Lyöntiä/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista juoksurytmiä haluat pitää.
  - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
  - Valitse **Äänet** ja mukauta metronimin ääntä ja värinää.
- 7 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 8 Lähdä juoksemaan ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 6).  
Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla **MENU**-painiketta pitkään.

## Tutkimusretken aloittaminen

**Tutkimusretki** sovelluksella voit pidentää akunkestoa, kun tallennat monipäiväisen suorituksen.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Tutkimusretki**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.  
Laite siirtyy virransäästötilaan ja kerää GPS-reittipisteet kerran tunnissa. Laite maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä kaikki anturit ja lisälaitteet, kuten yhteyden älypuhelimeesi.

## Jälkipisteiden tallennusvälin muuttaminen

Retken aikana GPS-jälkipisteitä tallennetaan oletusarvoisesti kerran tunnissa. Voit muuttaa sitä, kuinka usein GPS-jälkipisteitä tallennetaan. Jälkipisteiden tallentaminen harvemmin maksimoi akunkeston.

**HUOMAUTUS:** akunkeston maksimoimiseksi GPS-jälkipisteitä ei tallenneta auringon laskettua. Voit mukauttaa tätä vaihtoehtoa suorituksen asetuksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Tutkimusretki**.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tallennusväli**.
- 6 Valitse jokin vaihtoehto.

## Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti

Retken aikana jälkipisteet tallennetaan automaattisesti valitun tallennusvälin mukaisesti. Voit tallentaa jälkipisteen manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Voit näyttää karttasivun retken aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **GPS**-painiketta.
- 3 Valitse **Lisää piste**.

## Jälkipisteiden tarkasteleminen

- 1 Voit näyttää karttasivun retken aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **GPS**-painiketta.
- 3 Valitse **Näytä pisteet**.
- 4 Valitse jälkipiste luettelosta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita navigointi jälkipisteeseen valitsemalla **Mene**.
  - Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja jälkipisteestä valitsemalla **Tiedot**.

## Metsästys

Voit tallentaa metsästyksen liittyviä sijainteja ja tarkastella tallennettuja sijainteja kartassa.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Metsästys**.
- 3 Valitse kellonaika-tietonäytössä **GPS > Aloita metsästys**.
- 4 Valitse kellonaika-tietonäytössä **GPS** ja valitse vaihtoehto:
  - Tallenna nykyinen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
  - Näytä tämän metsästyskerran aikana tallennetut sijainnit valitsemalla **Metsästyspaikat**.
  - Näytä kaikki aiemmin tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
- 5 Siirry metsästyksen lopuksi kellonaika-tietonäyttöön ja valitse **GPS** ja **Lopeta ajo**.



## Kalastaminen

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Kalastus**.
- 3 Valitse kellonaika-tietonäytössä **GPS > Aloita kalastus**.
- 4 Valitse kellonaika-tietonäytössä **GPS** ja valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä saaliin ja tallentaa sijainnin valitsemalla **Kirjaa saalis**.
  - Tallenna nykyinen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
  - Voit asettaa suorituksen intervalliajastimen, loppuajan tai loppuajan muistutuksen valitsemalla **Kalastusajastimet**.
- 5 Siirry kalastuksen lopuksi kellonaika-tietonäyttöön ja valitse **GPS** ja **Lopeta kalastus**.

## Vuorovesitietojen tarkasteleminen

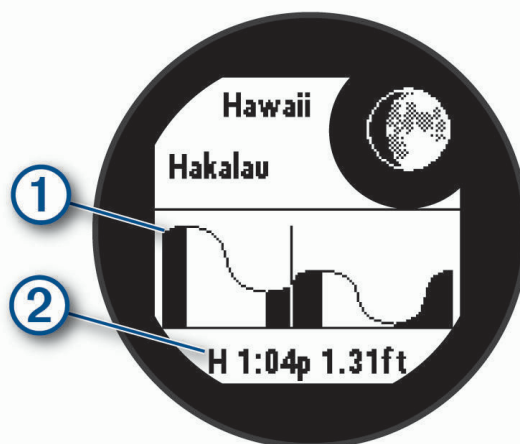
### ⚠ VAROITUS

Vuorovesitiedot on tarkoitettu ainoastaan tiedoksi. On käyttäjän vastuulla noudattaa kaikki julkaistuja veteen liittyviä ohjeita, pysyä tietoisena ympäristöstään ja toimia vedessä, vesillä ja veden lähettävillä aina turvallisesti ja harkitsevasti. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Pariliittämällä laitteen älypuhelimeen voit tarkastella tietyn vuorovesiaseman tietoja, mukaan lukien vuoroveden korkeus ja seuraavan nousu- ja laskuveden ajankohta.

- 1 Valitse kellotaulussa **GPS**.
- 2 Valitse **Vuorovedet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat käyttää nykyinen sijaintiasi, kun olet vuorovesiaseman lähellä, valitse **Nykyinen sijainti**.
  - Jos haluat käyttää viimeksi käytettyä vuorovesiasemaa, valitse **Viimeisimmät**.
  - Voit valita tallennetun sijainnin valitsemalla **Tallennettu**.
  - Voit määrittää sijainnin koordinaatit valitsemalla **Tallennettu**.

Kuluvan päivän 24 tunnin vuorovesikartta tulee näyttöön, ja siinä näkyy nykyinen nousuveden korkeus ① ja tiedot seuraavasta vuorovedestä ②.



- 4 Voit katsoa tulevien päivien vuorovesitiedot painamalla **DOWN**-painiketta.

## Surffaus

Surffaussuorituksella voit tallentaa surffauksia. Jälkeenpäin voit tarkastella aaltojen määrää, pisintä aaltoa ja enimmäisnopeutta.

- 1 Valitse kellotaulussa **GPS**.
- 2 Valitse **Surffaus**.
- 3 Odota rannalla, kunnes laite hakee GPS-signaalit.
- 4 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.
- 5 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen valitsemalla **GPS**.
- 6 Valitsemalla **Tallenna** voit näyttää surffauskerran yhteenvedon.

## Uinti

### HUOMAUTUS

Laite on tarkoitettu pintauintiin. Sukeltaminen laitteen kanssa voi vahingoittaa sitä ja mitätöi takuun.

**HUOMAUTUS:** kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten.

### Uintitermejä

**Pituus:** matka altaan päästä päähän.

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

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

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

### Vetotyytit

Vetotyytin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyytin allasvälin lopussa. Vetotyytit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyytin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 42](#)).

| Vapaa     | Vapaauinti                                                                                                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selkä     | Selkäuinti                                                                                                        |
| Rinta     | Rintauinti                                                                                                        |
| Perhonen  | Perhonen                                                                                                          |
| Seka      | Useita vetotyyppiejä intervallissa                                                                                |
| Harjoitus | Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä ( <a href="#">Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 13</a> ) |

### Vinkkejä uintisuorituksiin

- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuuintisuorituksen.  
Laite käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla MENU-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Altaan koko.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana painamalla **BACK**-painiketta.  
Laite tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.

## Lepääminen allasuinnin aikana

Oletusarvoisessa leponäytössä on kaksi lepoajanottoa. Lisäksi siinä näkyy viimeisimmän valmiin intervallin aika ja matka.

**HUOMAUTUS:** uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

- 1 Voit aloittaa lepointervallin uintisuorituksen aikana painamalla **BACK**-painiketta.  
Näyttö muuttuu käänteiseksi (valkoinen teksti mustalla taustalla), ja leponäyttö avautuu.
- 2 Levon aikana voit tarkastella muita näyttöjä (valinnainen) painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 3 Jatka uintia painamalla **BACK**-painiketta.
- 4 Toista tämä muiden lepointervallien yhteydessä.

## Automaattinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, laite luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, laite aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin. Voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 41](#)).

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

Jos et halua käyttää automaattista lepotoimintoa, merkitse kunkin lepointervallin alku ja loppu manuaalisesti valitsemalla BACK.

## Harjoittelemine harjoituslokin avulla

Harjoitusten kirjaaminen on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Harjoituslokitoiminnolla voit tallentaa manuaalisesti potkusarjoja, uintia yhdellä kädellä sekä muuta uintia, mikä ei kuulu mihinkään neljästä perusuuintilajista.

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön painamalla allasuintisuorituksen aikana **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto painamalla **BACK**-painiketta.
- 3 Paina harjoitusintervallin jälkeen **BACK**-painiketta.  
Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.
- 4 Valitse valmiin harjoituksen matka.  
Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita uusi harjoitusintervalli painamalla **BACK**-painiketta.
  - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

# Harjoittelu

## Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino- ja sykealueasetuksia. Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

## Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 15-osion taulukosta.

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

## Tietoja sykealueista

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

## Sykealueiden määrittäminen

Laite määrittää oletussykealueet alkumäärittelyn profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

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

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

3 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.

4 Valitse **Leposyke** ja määritä leposyke.

Voit käyttää laitteen mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.

5 Valitse **Alueet > Perusta:**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
- Valitsemalla **% maks.sykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
- Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).

7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

8 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).

## Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite määrittää profiilitietojesi avulla maksimisykkeesi ja sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 13).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

## Sykealueelaskenta

| Alue | % maksimisykkeestä | Rasituksen tuntu                                                           | Edut                                                                         |
|------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | 50-60 %            | Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys                                       | Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä                     |
| 2    | 60-70 %            | Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista | Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti                 |
| 3    | 70-80 %            | Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa                     | Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus |
| 4    | 80-90 %            | Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys               | Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta              |
| 5    | 90-100 %           | Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä              | Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa                      |

## Aktiivisuuden seuranta

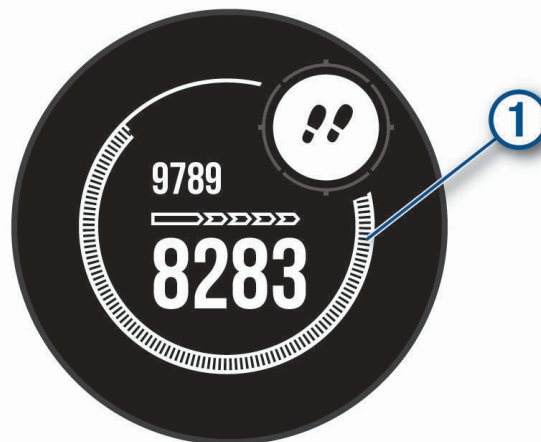
Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kiivetyn kerrokset, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi päivätavoitteesi suhteen ①.



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

## Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ja Liiku!-teksti tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäsi ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 51](#)).

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

## Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

**HUOMAUTUS:** päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 16*).

## Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 32*).

Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

## Älä häiritse -tilan käyttäminen

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

**HUOMAUTUS:** voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisen aikana -asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaaliksi nukkumisajaksesi (*Järjestelmäasetukset, sivu 51*).

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47*).

- 1 Paina **CTRL**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .

## Tehominuutit

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

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

## Tehominuuttien hankkiminen

Instinct Solar Surf laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseen. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

## Garmin Move IQ™

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

## Aktiivisuuden seuranta-asetukset

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

**Tila:** poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

**Liikuntakannustin:** näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä.

**Tavoitehälytykset:** voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

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

**Pulssioks. unen aik.:** määrittää laitteen tallentamaan pulssioksimetrilukemia, kun olet paikallasi päivän aikana, tai jatkuvasti nukkuessasi.

## Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

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

## Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Laite sisältää runsaasti esiladattuja harjoituksia monenlaisia suorituksia varten. Voit luoda harjoituksia ja etsiä niitä lisää Garmin Connect palvelussa tai valita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää sen laitteeseen.

Voit ajoittaa harjoituksia käyttämällä Garmin Connect sivustoa. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne laitteeseen.

## Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 30).

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa Garmin Connect sovellus.
- Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset**.

3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.

4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

5 Seuraa näytön ohjeita.

## Harjoituksen aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa harjoituksen, sinun on ladattava harjoitus Garmin Connect tililtäsi.

1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Omat harjoitukset**.

5 Valitse harjoitus.

**HUOMAUTUS:** vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

6 Valitse **Tee harjoitus**.

7 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.

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

## Tietoja harjoituskalenterista

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

## Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman Garmin Connect palvelusta ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect](#), sivu 30) ja sinun on pariliitettävä Instinct laite yhteensopivaan älypuhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitusohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

## Intervalliharjoitukset

Voit luoda intervalliharjoituksia etäisyyden tai ajan perusteella. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun luot uuden intervalliharjoituksen. Voit käyttää avoimia intervaleja rataharjoituksissa ja juostessasi tietyn pituisia matkoja.

### Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Intervallit** > **Muokkaa** > **Intervalli** > **Tyyppi**.
- 5 Valitse **Etäisyys**, **Aika** tai **Avoin**.  
**VIHJE:** voit luoda avoimen intervallin valitsemalla Avoin.
- 6 Valitse tarvittaessa **Kesto**, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse .
- 7 Paina **BACK**-painiketta.
- 8 Valitse **Lepo** > **Tyyppi**.
- 9 Valitse **Etäisyys**, **Aika** tai **Avoin**.
- 10 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse .
- 11 Paina **BACK**-painiketta.
- 12 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
  - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
  - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely** > **Käytössä**.
  - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely** > **Käytössä**.

### Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
  - 2 Valitse suoritus.
  - 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
  - 4 Valitse **Harjoitus** > **Intervallit** > **Tee harjoitus**.
  - 5 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.
  - 6 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **BACK**-painiketta.
  - 7 Seuraa näytön ohjeita.
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.



## Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepovaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepovaiheeseen valitsemalla **BACK**.
- Kun kaikki intervalli- ja lepovaiheet ovat valmiita, voit lopettaa intervalliharjoituksen ja siirtyä jäähdyttelyajastimeen valitsemalla **BACK**.
- Voit pysäyttää suoritusajastimen milloin tahansa valitsemalla **GPS**. Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.

## Käyttäminen: Virtual Partner

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää > Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 7 Muuta Virtual Partner näytön sijaintia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 8 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 6](#)).
- 9 Näet, kuka johtaa, kun painat **UP**- tai **DOWN**-painiketta ja vierität Virtual Partner näyttöön.

## Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika-, matka- ja tahti- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Laite näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Aseta tavoite**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
  - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
  - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

- 6 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.

## Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Peruuta tavoite > Kyllä**.

## Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua tai ladattua suoritusta vastaan. Tämä toiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta näet sijoituksesi suorituksen aikana.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilpailuta toiminto**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
  - Valitsemalla **Ladatut** voit valita suorituksen, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 6 Valitse suoritus.  
Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **GPS**-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen **GPS**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat ja pisimmän juoksun tai pyöräilyn.

### Omien ennätysten tarkasteleminen

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

### Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

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

**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

### Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse poistettava ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.

**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

## Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse **Tyhj. kaikki ennätykset > Kyllä**.  
Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.  
**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

## Kellot

### Hälytyksen määrittäminen

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

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Hälytykset**.
- 3 Anna hälytysaika.
- 4 Valitse **Toisto** ja määritä, milloin hälytys toistuu (valinnainen).
- 5 Valitse **Äänet** ja ilmoitustapa (valinnainen).
- 6 Voit syyttää taustavalon hälytyksen yhteydessä (valinnainen) valitsemalla **Taustavalo > Käytössä**.
- 7 Valitse **Merkintä** ja valitse hälytyksen kuvaus (valinnainen).

### Laskurijastimen käynnistäminen

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotot**.
- 3 Anna aika.
- 4 Tarvittaessa voit muokata ajastinta valitsemalla vaihtoehdon:
  - Jos haluat käynnistää ajastimen automaattisesti uudelleen, kun se päättyy, valitse **UP** ja valitse **Autom. uud.käynn. > Käytössä**.
  - Valitse ilmoitustyyppi valitsemalla **UP** ja **Äänet**.
- 5 Voit käynnistää ajastimen painamalla **GPS**-painiketta.

### Pika-ajastimen tallentaminen

Voit määrittää enintään kymmenen erillistä pika-ajastinta.

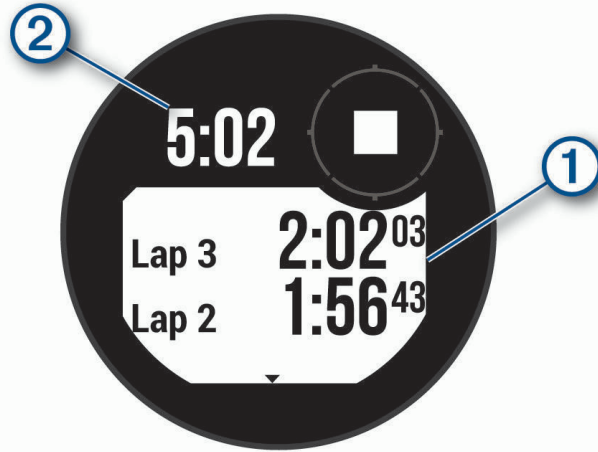
- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotot**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Tallenna ensimmäinen pika-ajastimesi määrittämällä aika, painamalla **UP**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna**.
  - Voit tallentaa lisää pika-ajastimia valitsemalla **Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.

### Ajastimen poistaminen

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotot**.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Valitse **UP**.
- 5 Valitse **Poista**.

## Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Sekuntikello**.
- 3 Voit käynnistää ajastimen painamalla **GPS**-painiketta.
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla **SET**-painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Pysäytä molemmat ajanotot painamalla **GPS**-painiketta.
- 6 Paina **UP**-painiketta ja valitse vaihtoehto.

## Ajan GPS-synkronointi

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

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Aseta aika GPS:llä**.
- 3 Odota, kun laite etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalien etsiminen](#), sivu 60).

## Hälytysten asettaminen

- 1 Paina **SET**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Aur.laskuun** > **Tila** > **Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
  - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun** > **Tila** > **Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
  - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan, kun myrsky lähestyy, valitsemalla **Myrsky** > **Käytössä**, valitsemalla **Tahti** ja valitsemalla paineen muutostahdin.
  - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tunneittain** > **Käytössä**.

## Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan lisääaikavyöhykkeillä vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden widgetissä. Voit lisätä enintään kolme vaihtoehtoista aikavyöhykettä.

**HUOMAUTUS:** vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan (*Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 39*).

- 1 Näytä vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden widget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **GPS**-painiketta.
- 3 Valitse **Lisää vyöhyke**.
- 4 Valitse aikavyöhyke.
- 5 Voit nimetä aikavyöhykkeen tarvittaessa uudelleen.

## Navigointi

### Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

- 1 Paina **GPS**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina **GPS**-painiketta.
- 3 Jos haluat muokata sijaintitietoja, valitse **DOWN**.

### Tallennettujen sijaintien muokkaaminen

Voit poistaa tallennetun sijainnin tai muuttaa sen nimeä sekä korkeus- ja sijaintitietoja.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse tallennettu sijainti.
- 4 Valitse vaihtoehto sijainnin muokkaamista varten.

### Korkeusmittarin, ilmanpainemittarin ja kompassin tarkasteleminen

Laitteessa on automaattisesti kalibroituivat korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassianturit.

- 1 Paina **ABC**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Voit tarkastella erillisiä korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassinäyttöjä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

### Reittipisteen projisointi

Voit luoda uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman nykyisestä sijainnistasi uuteen sijaintiin.

**HUOMAUTUS:** Laadi reittipiste -sovellus tarvitsee ehkä lisätä suoritus- ja sovellusluetteloon.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse **Laadi reittipiste**.
- 3 Aseta kulkusuunta painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **GPS**-painiketta.
- 5 Valitse mittayksikkö painamalla **DOWN**-painiketta.
- 6 Määritä matka painamalla **UP**-painiketta.
- 7 Tallenna painamalla **GPS**-painiketta.

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

## Navigoiminen kohteeseen

Voit navigoida määränpään tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi**.
- 5 Valitse luokka.
- 6 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehoitteisiin.
- 7 Valitse **Mene**.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla **GPS**-painiketta.

## Reitin luominen ja seuraaminen laitteella

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit > Luo uusi**.
- 5 Kirjoita reitin nimi ja valitse ✓.
- 6 Valitse **Lisää sijainti**.
- 7 Valitse jokin vaihtoehto.
- 8 Toista tarvittaessa vaiheet 6 ja 7.
- 9 Valitse **Valmis > Tee harjoitus**.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 10 Aloita navigointi painamalla **GPS**-painiketta.

## Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 30](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Reitit > Luo reitti**.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse **Valmis**.

**HUOMAUTUS:** voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen, sivu 24](#)).

## Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 24](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse  > **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

## Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen

Voit tarkastella tai muokata reitin tietoja, ennen kuin navigoit reitin.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti painamalla **GPS**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita navigointi valitsemalla **Tee harjoitus**.
  - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
  - Aloita reitti käänteiseen suuntaan valitsemalla **Harjoitus käänteisesti**.
  - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
  - Voit vaihtaa reitin nimen valitsemalla **Nimi**.
  - Voit muokata reittiä valitsemalla **Muokkaa**.
  - Voit poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

## Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

Voit tallentaa mies yli laidan (MOB) -sijainnin ja aloittaa navigoinnin siihen automaattisesti.

**VIHJE:** voit mukauttaa painikkeiden pitotoimintoa, jotta voit käyttää MOB-toimintoa ([Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 52](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Viime MOB**.  
Navigointitiedot näkyvät.

## Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

Voit osoittaa laitteella matkan päässä olevaa kohdetta, kuten vesitornia, lukita suunnan ja navigoida kohteeseen.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Tähtää ja mene**.
- 5 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina **GPS**-painiketta.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 6 Aloita navigointi painamalla **GPS**-painiketta.

## Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

Voit navigoida takaisin nykyisen suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Valitse suorituksen aikana **GPS > Palaa alkuun**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
  - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Linnuntietä**.



Nykyinen sijaintisi ①, seurattava jälki ② ja määränpää ③ ilmestyvät karttaan.

## Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen

Voit navigoida takaisin tallennetun suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Suoritukset**.
- 5 Valitse suoritus.
- 6 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
  - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
  - Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Linnuntietä**.Karttaan ilmestyy viiva nykyisestä sijainnista viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen.  
**HUOMAUTUS:** voit käynnistää ajanoton, jotta se ei aikakatkea ja laite ei siirry kellotilaan.
- 7 Näytä kompassi (valinnainen) painamalla **DOWN**-painiketta.  
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

## Navigoinnin lopettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Lopeta navigointi**.



## Alueen suuruuden laskeminen

Alueen suuruuden laskeminen edellyttää satelliittisignaaleja.

1 Valitse kellotaulussa **GPS**.

2 Valitse **Pinta-alamittaus**.

3 Kävele alueen ympäri.

**VIHJE:** voit säätää karttaa pitämällä MENU-painiketta painettuna ja valitsemalla Panoroi/zoomaa ([Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 27](#)).

4 Laske ala valitsemalla **GPS**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Sulje tallentamatta valitsemalla **Valmis**.
- Voit muuntaa alueen mitat eri mittayksikköön valitsemalla **Vaihda yksikköä**.
- Tallenna valitsemalla **Tallenna suoritus**.

## Kartta

▲ osoittaa sijaintisi kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpäähän, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi ([Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 27](#))
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset, sivu 49](#))

## Kartan panorointi ja zoomaus

1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

3 Valitse **Panoroi/zoomaa**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **GPS**-painiketta.
- Voit panoroida tai zoomata karttaa painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.
- Lopeta painamalla **BACK**-painiketta.

## Kompassi

Laitteessa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen. Voit muuttaa kompassin asetuksia manuaalisesti ([Kompassin asetukset, sivu 47](#)). Voit avata kompassin asetukset nopeasti painamalla kompassiwidgetissä GPS-painiketta.

## Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Laitteessa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Laite kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin ([Korkeusmittariasetukset, sivu 48](#)). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti painamalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittariwidgetissä GPS-painiketta.

## Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, keskitahdista tai -nopeudesta ja kierroksista sekä valinnaisen anturin tiedot.

**HUOMAUTUS:** kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

## Historian käyttäminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Tiedot**.
  - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
  - Voit valita intervallin ja sen lisätiedot valitsemalla **Intervallit**.
  - Valitse harjoitussarja ja näytä kunkin sarjan lisätiedot valitsemalla **Sarjat**.
  - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
  - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Aika alueella** (*Ajan näyttäminen kullakin sykealueella, sivu 28*).
  - Voit näyttää suorituksen korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
  - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

### Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

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

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Aika alueella**.

### Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

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

### Matkamittarin käyttäminen

Matkamittari tallentaa automaattisesti kokonaismatkan ja -nousun sekä suorituksiin käytetyn ajan.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä > Matkamittari**.
- 3 Voit näyttää matkamittarin kokonaistiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

### Suoritusten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia muista Garmin laitteista Instinct Solar Surf laitteeseesi Garmin Connect tililläsi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® laitteella ja tarkastella suorituksen tietoja Instinct Solar Surf laitteella.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Asetukset > TrueUp > Käytössä**.

Kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa, viimeisimmät suoritukset muista Garmin laitteistasi ilmestyvät Instinct Solar Surf laitteeseesi.

## Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
  - 2 Valitse **Historia > Asetukset**.
  - 3 Valitse vaihtoehto:
    - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
    - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.
- HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

## Yhteysominaisuudet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä Instinct laitteessa, kun yhdistät sen yhteensopivaan älypuhelimeen Bluetooth tekniikalla. Joitakin ominaisuuksia varten yhdistettyyn älypuhelimeen on asennettava Garmin Connect sovellus. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Puhelinilmoitukset:** näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Instinct laitteessa.

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

**Suoritusten lataukset sivustoon Garmin Connect:** lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

**Sää:** voit tarkastella viimeisimpiä säätietoja ja sääennusteita.

**Bluetooth anturit:** voit yhdistää Bluetooth yhteensopivia antureita, kuten sykemittarin.

**Etsi puhelin:** paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Instinct laitteeseen ja on kantoalueella.

**Etsi laite:** paikantaa kadonneen Instinct laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeen ja on kantoalueella.

## Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä Instinct laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 4*).

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Puhelin > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitse ääniasetus.
- 6 Valitse **Ei suorit. aikana**.
- 7 Valitse ilmoitusasetus.
- 8 Valitse ääniasetus.
- 9 Valitse **Aikakatkaistu**.
- 10 Valitse, miten kauan uuden ilmoituksen hälytys on näytössä.

## Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **GPS**-painiketta.
- 3 Valitse ilmoitus.
- 4 Katso lisää vaihtoehtoja painamalla **DOWN**-painiketta.
- 5 Voit palata edelliseen näyttöön painamalla **BACK**-painiketta.

## Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Instinct Solar Surf laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® laitetta, voit valita ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät laitteessa.
- Jos käytät Android™ älypuhelinlaite, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

## Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimeen säädinvalikosta.

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **CTRL**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse , jos haluat katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimeen Instinct laitteessa.  
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteessa mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

## Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Instinct Solar Surf laitteen hälyttämään, kun pariliitetty älypuhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

**HUOMAUTUS:** älypuhelin yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Puhelin > Hälytykset**.

## Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 47*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **CTRL**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .  
Instinct laite alkaa etsiä pariliitettyä mobiililaitetta. Mobiililaitteesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy Instinct laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus lisääntyy, kun siirryt lähemmäs mobiililaitetta.
- 3 Voit lopettaa haun valitsemalla **BACK**.

## Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect tili on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti- ja patikointiharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

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

**Tietojen analysoiminen:** voit näyttää lisää tietoja suorituksestasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit ja mukautettavia raportteja.



**Suoritusten jakaminen:** voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voitte seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisöisivustoissa.

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

## Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 4](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 32](#)).

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

## Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä laite ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 31](#)).

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

## Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää laitteesi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

## Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

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

## Garmin Explore™

Garmin Explore sivustossa ja mobiilisovelluksella voit suunnitella matkoja ja tallentaa reittipisteitä, reittejä ja jälkiä pilvitallennuspalveluun. Niiden ansiosta voit suunnitella sekä verkossa että offline-tilassa sekä jakaa ja synkronoida tietoja yhteensopivalla Garmin laitteella. Mobiilisovelluksella voit ladata karttoja offline-käyttöä varten ja navigoida sen jälkeen kaikkialla ilman matkapuhelinpalvelua.

Voit ladata Garmin Explore sovelluksen älypuhelimien sovelluskaupasta tai siirtyä osoitteeseen [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com).

## Sykeominaisuudet

Instinct Solar Surf laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella syketietoja sykewidgetissä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevöön tiedot, kun aloitat suoritusta, laite käyttää sykevöön tietoja.

## Stressitasowidgetin käyttäminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi viime tunteina. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan.

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata stressitasowidgetin painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Odota, kunnes laite aloittaa stressitason lukemisen.

**VIHJE:** jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut usean minuutin ajan tekemättä mitään.



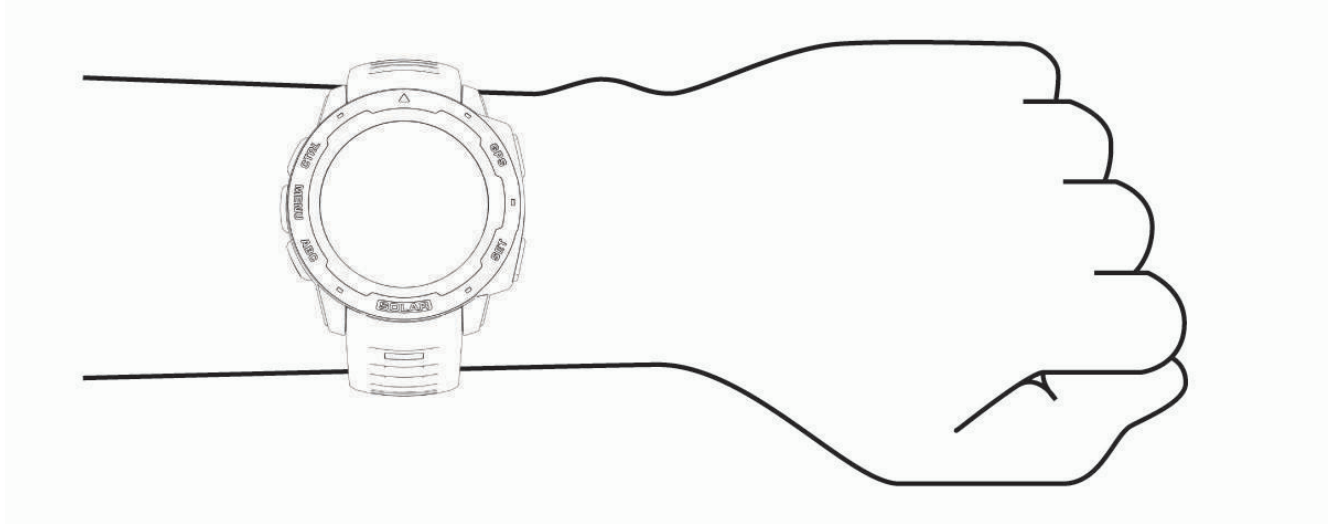
- 3 Voit avata kaavion stressitasostasi viimeisten 2,5 tunnin ajalta painamalla **GPS**-painiketta.
- 4 Voit aloittaa hengitysharjoituksen valitsemalla **DOWN** > **GPS** ja määrittämällä hengitysharjoituksen keston minuutteina.

# Rannesykemittari

## Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

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



**HUOMAUTUS:** optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 33](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 37](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja laitteen käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

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

**HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtele laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

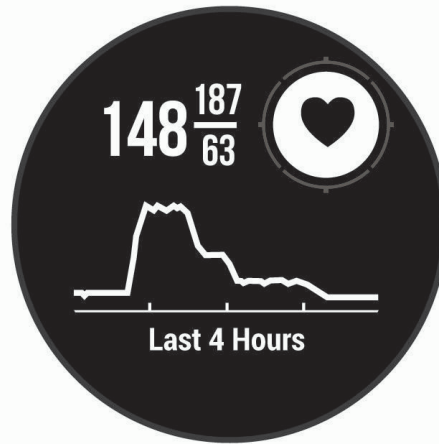
## Sykewidgetin tarkasteleminen

Widget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja viimeisimpien 4 tunnin sykekäyrän.

- 1 Näytä sykewidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

**HUOMAUTUS:** widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 39).

- 2 Valitsemalla **GPS** voit näyttää keskimääräisen leposykkeesi 7 viime päivän ajalta.



## Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

Voit lähettää syketietoja Instinct Solar Surf laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa.

**HUOMAUTUS:** syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina sykewidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Sykeasetukset > Lähetä syke**.

Instinct Solar Surf laite alkaa lähettää syketietojasi, ja (♥) näkyy näytössä.

**HUOMAUTUS:** voit tarkastella ainoastaan sykewidgetiä, kun lähetät syketietoja sykewidgetistä.

- 3 Pariliitä Instinct Solar Surf laite Garmin ANT+® yhteensopivaan laitteeseen.

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

**VIHJE:** lopeta syketietojen lähetyksen painamalla jotakin painiketta ja valitsemalla Kyllä.

## Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

Voit määrittää Instinct Solar Surf laitteen lähettämään syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge laitteeseen pyöräillessäsi tai VIRB® actionkameraan suorituksen aikana.

**HUOMAUTUS:** syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina sykewidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.

- 2 Valitse **Sykeasetukset > Lähetä suor. aikana**.

- 3 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 6).

Instinct Solar Surf laite alkaa lähettää syketietojasi taustalla.

**HUOMAUTUS:** laite ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

- 4 Pariliitä Instinct Solar Surf laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

**VIHJE:** voit lopettaa syketietojen lähettämisen lopettamalla suorituksen ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 6).



## Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

### HUOMIO

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

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

- 1 Paina sykewidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Sykeasetukset > Poikk. sykkeen häl.**
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnysarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnysarvon.

## Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-asetuksen oletusarvo on Automaattinen. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty ANT+ sykemittaria.

**HUOMAUTUS:** rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteen pulssioksimetrian turin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetriwidgetistä.

- 1 Paina sykewidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Sykeasetukset > Tila > Ei käytössä**.

## Body Battery™

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso 0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin korkea taso 76–100.

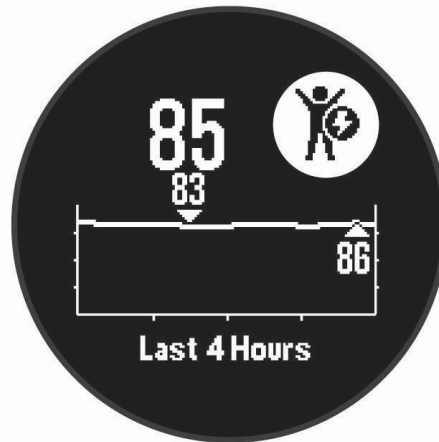
Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 37](#)).

## Body Battery widgetin tarkasteleminen

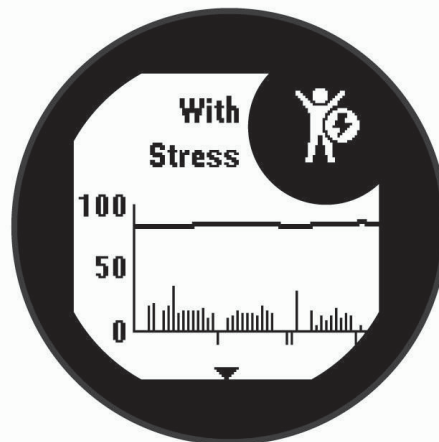
Body Battery widget näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasostasi viime tunteina.

- 1 Näytä Body Battery widget painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

**HUOMAUTUS:** widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 39).



- 2 Painamalla **GPS**-painiketta voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso.



- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta näet Body Battery tiedot keskiyöstä lähtien.



## Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Body Battery päivitetään, kun synkronoit laitteesi Garmin Connect tilisi kanssa.
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Kun lepäät ja nuket hyvin, Body Battery paranee.
- Raskas toiminta, kova stressi ja heikko unenlaatu voivat Body Battery kuluttaa paljon energiaa.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

## Pulssioksimetri

Instinct Solar laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. Laite määrittää veren happitasen valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO<sub>2</sub>.

Pulssioksimetrin mittaukset näytetään laitteella SpO<sub>2</sub>-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön](#), sivu 37). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin. Widget näyttää uusimman veren happisaturaation prosenttilukeman.

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata pulssioksimetriwidgetin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Odota, kunnes laite aloittaa pulssioksimetrin lukemisen.
- 3 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

**HUOMAUTUS:** jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, näyttöön tulee ilmoitus prosenttiluvun sijaan. Voit tarkistaa lukemasi uudelleen, kun olet ollut useiden minuuttien ajan tekemättä mitään. Kun laite lukee veren happisaturaatiota, varmista paras tulos pitelemällä sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.

### Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota, kun nuket.

**HUOMAUTUS:** epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen alhaisia SpO<sub>2</sub>-lukemia.

- 1 Paina pulssioksimetriwidgetissä **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Pulssioks. unen aik.** > **Käytössä**.

### Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

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

- Pysy paikallasi, kun laite mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- Käytä silikonihihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

# Laitteen mukauttaminen

## Widgetit

Laitteessa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Jotkin widgetit tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan älypuheliimeen.

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 39).

**ABC:** näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.

**Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet:** näyttää, mitä kello on muilla aikavyöhykkeillä.

**Body Battery:** kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta.

**Kalenteri:** näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

**Kalorit:** näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

**Koiran seuranta:** näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen Instinct laitteeseen.

**Kiivetyt kerrokset:** seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.

**Syke:** näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).

**Tehominuutit:** seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.

**inReach® säätimet:** voit lähettää viestejä pariliitetystä inReach laitteesta.

**Viimeisin suoritus:** näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta, kuten juoksulenkestä, ajosta tai uintimatka.

**Viimeisin laji:** näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lajista.

**Kuunkierto:** näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.

**Musiikin hallinta:** älypuhelimien soittimen hallinta.

**Oma päivä:** näyttää kuluvan päivän aktiivisuuden dynaamisen yhteenvedon. Tietoja ovat esimerkiksi ajoitetut suoritukset, tehominuutit, kiivetyt kerrokset, askeleet ja kulutetut kalorit.

**Ilmoitukset:** hälyttää älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.

**Pulssioksimetri:** voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.

**Anturitiedot:** näyttää tietoja sisäisestä anturista tai yhdistetystä langattomasta anturista.

**Aurinkoteho:** näyttää kaavion aurinkoenergian tehosta viimeisten 6 kuuden tunnin ajalta.

**Askeleet:** seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.

**Stressi:** näytä stressitasosi ja stressitasokäyrä. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

**Auringonnousu ja auringonlasku:** näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat.

**VIRB säätimet:** sisältää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty Instinct laitteeseen.

**Sää:** näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

**Xero® laite:** näyttää lasersijaintitietoja, kun olet pariliittänyt yhteensopivan Xero laitteen Instinct laitteeseen.

## Widgetsilmukan mukauttaminen

Voit vaihtaa widgetien järjestystä widgetsilmukassa, poistaa widgetejä ja lisätä uusia widgetejä.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Widgetit**.
- 3 Valitse widget.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
  - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa widgetin widgetsilmukasta.
- 5 Valitse **Lisää widgetejä**.
- 6 Valitse widget.  
Widget lisätään widgetsilmukkaan.

## inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach laitetta Instinct laitteesta. Voit ostaa inReach laitteen osoitteesta [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach widget widgetsilmukkaan (*Widgetsilmukan mukauttaminen*, sivu 39).

- 1 Käynnistä inReach laite.
- 2 Näytä inReach widget painamalla Instinct kellon kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 3 Hae inReach laitetta painamalla **GPS**-painiketta.
- 4 Pariliitä inReach laite painamalla **GPS**-painiketta.
- 5 Paina **GPS**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
  - Lähetä SOS-viesti valitsemalla **Aloita SOS**.  
**HUOMAUTUS:** käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.
  - Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit > Uusi viesti**, valitsemalla viestin yhteystiedot ja kirjoittamalla viestin teksti tai valitsemalla pikatekstiviesti.
  - Valitse esimääritetty viesti valitsemalla **Lähetä esiasetus** ja valitsemalla viesti luettelosta.
  - Voit näyttää ajanoton ja suorituksen aikana kuljetun matkan valitsemalla **Jäljitys**.

## VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta. Osoitteesta [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) voit ostaa VIRB actionkameran.

## VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Instinct kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 53*).  
VIRB widget lisätään widgetsilmukkaan automaattisesti.
- 3 Näytä VIRB widget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Voit tallentaa videokuvaan valitsemalla **Aloita tallennus**.  
Videolaskuri tulee näkyviin Instinct näyttöön.
  - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
  - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla **GPS**-painiketta.
  - Voit ottaa valokuvan valitsemalla **Ota valokuva**.
  - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
  - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
  - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.
  - Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla **Asetukset**.

## VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Instinct kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 53*).  
Kun kamera pariliitetään, VIRB tietonäyttö lisätään suorituksiin automaattisesti.
- 3 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB-etäkäyttö**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > AjanotAlku/lopp**.  
**HUOMAUTUS:** videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
  - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > Manuaalinen**.
  - Voit tallentaa videokuvaan manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.  
Videolaskuri tulee näkyviin Instinct näyttöön.
  - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
  - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **GPS**-painiketta.
  - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
  - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
  - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

## Suoritukset ja sovellusasetukset

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

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset.

**3D-matka:** laskee kuljetun matkan korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

**3D-nopeus:** laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella (*3D-nopeus ja -matka, sivu 45*).

**Hälytykset:** määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

**Automaattinen nousu:** määrittää laitteen havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla.

**Auto Lap:** määrittää Auto Lap® toiminnon asetukset (*Auto Lap, sivu 44*).

**Auto Pause:** määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alle (*Ottaminen käyttöön: Auto Pause®, sivu 45*).

**Automaattinen lepo:** määrittää laitteen tunnistamaan levon automaattisesti allasuinnin aikana ja luomaan lepo-intervallin (*Automaattinen lepo, sivu 13*).

**Automaattinen kerta:** määrittää laitteen havaitsemaan laskukerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssanturin avulla.

**Automaattinen vieritys:** voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*Automaattisen vierityksen käyttäminen, sivu 46*).

**Taustaväri:** määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

**Laskurin käynnistys:** ottaa käyttöön laskurijajastimen allasuinti-intervalleille.

**Tietonäkymät:** voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 42*).

**GPS:** määrittää GPS-antennin tilan. GPS + GLONASS- ja GPS + GALILEO -järjestelmät parantavat suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttavat paikannusta. GPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttäminen voi lyhentää akunkestoa enemmän kuin pelkän GPS-vaihtoehdon käyttäminen. UltraTrac vaihtoehdon käyttäminen tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (*UltraTrac, sivu 46*).

**Kierros-painike:** voit tallentaa kierroksen, sarjan tai levon suorituksen aikana (*Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 45*).

**Metronomi:** toiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa tehoasi harjoittelemalla nopeampaan, hitaampaan tai tasaisempaan rytmiin (*Metronomin käyttäminen, sivu 9*).

**Altaan koko:** määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

**Virrankäyttötila:** asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.

**Virransäästön aikakatkaisu:** määrittää suorituksen virransäästön aikakatkaisun (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset, sivu 46*).

**Nimeä uudelleen:** määrittää suorituksen nimen.

**Palauta oletukset:** voit nollata suoritusasetukset.

**Vedon tunnistus:** ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

## Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit näyttää, piilottaa ja muuttaa kunkin suorituksen tietonäyttöjen asettelua ja sisältöä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
  - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse kenttä.
  - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
  - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää**.  
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

## Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää > Kartta**.



## Hälytykset

Voit määrittää kullekin suoritukselle hälytyksiä, jotka voivat auttaa saavuttamaan tietyn harjoittelutavoitteen, lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä ja auttaa navigoimaan kohteeseesi. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

**Tapahtumahälytys:** tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun saavut tiettyyn korkeuteen.

**Aluehälytys:** aluehälytys ilmaisee aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi, kun sykkeesi on alle 60 lyöntiä minuutissa tai yli 210 lyöntiä minuutissa.

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

| Hälytyksen nimi          | Hälytystyyppi       | Kuvaus                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Askeltiheys/poljinnopeus | Alue                | Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.                                                                                                                |
| Kalorit                  | Tapahtuma, toistuva | Voit asettaa kalorimäärän.                                                                                                                                                          |
| Mukautettu               | Tapahtuma, toistuva | Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.                                                                                          |
| Matka                    | Toistuva            | Voit määrittää matkavälin.                                                                                                                                                          |
| Korkeus                  | Alue                | Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.                                                                                                                                      |
| Syke                     | Alue                | Voit määrittää minimi- ja maksimisyykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia <a href="#">Tietoja sykealueista, sivu 14</a> ja <a href="#">Sykealue-luelaskenta, sivu 15</a> . |
| Tahti                    | Alue                | Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.                                                                                                                                        |
| Läheisyys                | Tapahtuma           | Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.                                                                                                                                    |
| Juoksu/kävely            | Toistuva            | Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.                                                                                                                           |
| Nopeus                   | Alue                | Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.                                                                                                                                    |
| Vetotahti                | Alue                | Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.                                                                                                                             |
| Aika                     | Tapahtuma, toistuva | Voit määrittää aikavälin.                                                                                                                                                           |

## Hälytyksen määrittäminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Hälytykset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
  - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

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

## Auto Lap

### Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

Auto Lap toiminnolla voit merkitä kierroksen automaattisesti tiettyyn etäisyyteen. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri osissa (esimerkiksi 1 mailin tai 5 kilometrin välein).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Lap**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Auto Lap** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Auto Lap toiminnon.
  - Valitsemalla **Automaattinen matka** voit muuttaa kierrosten välistä matkaa.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset, sivu 51*).

Tarvittaessa voit mukauttaa tietosivuja näyttämään lisätietoja kierroksista (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 42*).

### Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Lap > Kierroshälytys**.
- 6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.
- 7 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

## Ottaminen käyttöön: Auto Pause

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

**HUOMAUTUS:** historiatietoja ei tallenneta, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Pause**.

6 Valitse vaihtoehto:

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

## Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

Automaattinen nousu -toiminto havaitsee korkeusmuutokset automaattisesti. Voit käyttää sitä esimerkiksi kiipeilyn, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila > Käytössä**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
- Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
- Voit määrittää näytön värit muuttumaan käänteisiksi, kun tilaa vaihdetaan, valitsemalla **Käännä värit**.
- Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.
- Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.

## 3D-nopeus ja -matka

Voit määrittää 3D-nopeuden ja -matkan, jotta nopeutesi ja matkasi lasketaan sekä korkeusmuutosten että maantason vaakasuoran liikkeen perusteella. Voit käyttää sitä esimerkiksi hiihtämisen, kiipeilyn, navigoinnin, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

## Lap-painikkeen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Ottamalla käyttöön Kierros-painike-asetuksen voit tallentaa kierroksen tai levon suorituksen aikana BACK-painikkeella. Poistamalla Kierros-painike-asetuksen käytöstä voit estää kierrosten tallentamisen suorituksen aikaisten tahattomien painallusten vuoksi.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Kierros-painike**.

Lap-painikkeen tilaksi vaihtuu nykyisen asetuksen mukaan Käytössä tai Ei käytössä.

## Automaattisen vierityksen käyttäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaattinen vieritys**.
- 6 Valitse näyttönopeus.

## GPS-asetuksen muuttaminen

Lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
  - 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
  - 3 Valitse mukautettava suoritus.
  - 4 Valitse suoritusasetukset.
  - 5 Valitse **GPS**.
  - 6 Valitse vaihtoehto:
    - Valitsemalla **Ei käytössä** voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä suoritusta varten.
    - Ota käyttöön GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Normaali (vain GPS)**.
    - Valitsemalla **GPS + GLONASS** (venäläinen satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
    - Valitsemalla **GPS + GALILEO** (Euroopan unionin satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
    - Valitsemalla **UltraTrac** voit tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (*UltraTrac*, sivu 46)
- HUOMAUTUS:** gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät*, sivu 46).

## GPS ja muut satelliittijärjestelmät

Kun käytät GPS:ää ja toista satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat akun virtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Laitteesi voi käyttää näitä GNSS (Global Navigation Satellite Systems) -järjestelmiä.

**GPS:** yhdysvaltojen luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

## UltraTrac

UltraTrac toiminto on GPS-asetus, joka tallentaa jälkipisteet ja anturitiedot tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akun kestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. UltraTrac ominaisuutta tulee käyttää suorituksissa, jotka edellyttävät pitkäkestoista akkua ja joissa usein toistuvat anturitietojen päivitykset eivät ole tärkeitä.

## Virransäästön aikakatkaisun asetukset

Aikakatkaisuasetukset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset. Voit muuttaa suorituksen aikakatkaisua valitsemalla **Virransäästön aikakatkaisu**.

**Normaali:** määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin.

**Pidennetty:** määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin.

Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.

## Suoritusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse suoritus, jotta voit esimerkiksi mukauttaa asetuksia, asettaa suorituksen suosikiksi tai muuttaa näyttöjärjestystä.
  - Valitsemalla **Lisää** voit lisätä suorituksia tai luoda mukautettuja suorituksia.

## Suorituksen tai sovelluksen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit poistaa suorituksen suosikkiluettelostasi valitsemalla **Poista suosikeista**.
  - Voit poistaa suorituksen sovellusluettelosta valitsemalla **Poista**.

## Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon tarkasteleminen, sivu 3](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Säätimet**.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa.
  - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää uusi**.

## Kellotaulun mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **GPS**-painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
  - Voit mukauttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Mukauta**, esikatsellemalla asetuksia **UP**- tai **DOWN**-painikkeella ja valitsemalla **GPS**.

## Antureiden asetukset

### Kompassin asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Kompassi**.

**Kalibro:** voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti ([Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 48](#)).

**Näyttö:** asettaa kompassin suuntiman asteiksi tai milliradiaaneiksi.

**Pohjoisen viite:** asettaa kompassin pohjoisen viitteen ([Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 48](#)).

**Tila:** määrittää kompassin käyttämään ainoastaan sähköanturin tietoja (Käytössä), sekä GPS-osan että sähköanturin tietoja liikkeellä (Automaattinen) tai ainoastaan GPS-tietoja (Ei käytössä).

## Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

### HUOMAUTUS

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

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Kalibroi > Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

**VIHJE:** tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

### Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Pohjoisen viite**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
  - Jos haluat asettaa sijaintisi magneettisen deklinaation automaattisesti, valitse **Magneettinen**.
  - Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
  - Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä**, anna eranto ja valitse **Valmis**.

### Korkeusmittariasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.

**Kalibroi:** voit kalibroida korkeusmittarin anturin manuaalisesti.

**Automaattinen kalibrointi:** korkeusmittari kalibroitu joka kerta, kun käytät satelliittijärjestelmiä.

**Anturin tila:** määrittää anturin tilan. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Vain korkeusmittari -vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Vain ilmanpainemitt -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

**Elevation:** määrittää korkeuden mittayksiköt.

### Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Laite on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida barometrisen korkeusmittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi** ja valitsemalla vaihtoehdon.
  - Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Kalibroi > Kyllä**.
  - Voit antaa nykyisen korkeuden digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **Kalibroi > DEM käyttöön**.

**HUOMAUTUS:** jotkin laitteet tarvitsevat puhelinyhteyden voidakseen käyttää digitaalista korkeusmallia (DEM) kalibrointiin.

- Voit antaa nykyisen korkeuden GPS-lähtöpisteestä valitsemalla **Kalibroi > GPS käyttöön**.

## Ilmanpainemittarin asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainemittari**.

**Kalibroi**: voit kalibroida ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

**Käyrä**: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin widgetissä.

**Myrskyhälytys**: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

**Pressure**: määrittää, miten laite näyttää painetiedot.

## Ilmanpainemittarin kalibrointi

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainemittari > Kalibroi**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kyllä** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.
- Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön**.

**HUOMAUTUS**: jotkin laitteet tarvitsevat puhelinyhteyden voidakseen käyttää digitaalista korkeusmallia (DEM) kalibrointiin.

- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **GPS käyttöön**.

## Xero lasersijaintiasetukset

Ennen kuin laserin sijaintiasetuksia voi mukauttaa, sinun on muodostettava pariliitos yhteensopivan Xero laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 53](#)).

Paina pitkään **MENU**-painiketta ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > XERO-lasersijainnit > Lasersijainnit**.

**Suorituksen aikana**: mahdollistaa lasersijaintitietojen näyttämisen yhteensopivasta, pariliitetystä Xero laitteesta suorituksen aikana.

**Jakotila**: voit jakaa lasersijaintitietoja julkisesti tai lähettää niitä yksityisesti.

## Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Kartta**.

**Suunta**: määrittää kartan suunnan. Pohjoinen ylös -vaihtoehto näyttää pohjoisen näytön yläreunassa. Reitti ylös -vaihtoehto näyttää nykyisen kulkusuunnan näytön yläreunassa.

**Käyttäjän sijainnit**: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

**Automaattinen zoom**: valitsee automaattisesti optimaalisen käytön mukaisen zoomaustason kartassa. Kun tämä ei ole käytössä, lähentäminen ja loitontaminen on tehtävä manuaalisesti.

## Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpään.

## Kartan ominaisuuksien mukauttaminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Tietonäkymät**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kartta** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
- Valitsemalla **Korkeuskäyrä** voit ottaa korkeuskäyrän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
- Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

## Kulkusuunta-asetukset

Voit määrittää navigoitaessa näkyvän osoittimen toiminnan.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Navigointi > Tyyppi**.

**Suuntima:** osoittaa määränpään suunnan.

**Reitti:** näyttää sijaintisi suhteessa määränpään johtavaan suuntaviivaan.

## Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpään.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Navigointi > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit asettaa hälytyksen tietyn matkan päässä määränpäästä valitsemalla **Matka loppuun**.
  - Voit asettaa hälytyksen tietyn jäljellä olevan ajan päähen määränpäästä valitsemalla **ETE loppuun**.
  - Voit asettaa hälytyksen siltä varalta, että eksyt reitiltä, valitsemalla **Poissa reitiltä**.
- 4 Tarvittaessa voit ottaa hälytyksen käyttöön valitsemalla **Tila**.
- 5 Määritä etäisyyden tai ajan arvo ja valitse ✓.

## Virranhallinnan asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Virranhallinta**.

**Akunsäästö:** voit pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 50](#)).

**Virrankäyttötilat:** voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia ([Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 51](#)).

## Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti.

Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säädinvalikon tarkasteleminen, sivu 3](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
  - 2 Valitse **Asetukset > Virranhallinta > Akunsäästö**.
  - 3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.
  - 4 Valitse **Muokkaa** ja vaihtoehto:
    - Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
    - Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
    - Valitsemalla **Aktiivisuuden seuranta** voit poistaa käytöstä aktiivisuuden seurannan vuorokauden ympäri, mukaan lukien askeleet, kiivetyt kerrokset, tehominuutit, unen seurannan ja Move IQ tapahtumat.
    - Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
    - Voit poistaa käytöstä automaattisen taustavalon valitsemalla **Taustavalo**.
- Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 5 Valitsemalla **Nukkumisen aikana** voit ottaa käyttöön akunsäästöominaisuuden normaaliksi nukkuma-ajaksesi.

**VIHJE:** voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista.
  - 6 Valitsemalla **Akku väh. -hälytys** saat hälytyksen, kun akun virta on vähissä.



## Virrankäyttötilojen mukauttaminen

Laitteessa on esiladattuna useita virrankäyttötiloja, joilla voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana muuttamalla nopeasti järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia. Voit mukauttaa nykyisiä virrankäyttötiloja ja luoda uusia mukautettuja virrankäyttötiloja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse mukautettava virrankäyttötila.
  - Luo mukautettu virrankäyttötila valitsemalla **Lisää**.
- 4 Kirjoita tarvittaessa mukautettu nimi.
- 5 Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä virrankäyttötilan asetuksia.  
Voit esimerkiksi muuttaa GPS-asetusta tai katkaista yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.  
Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 6 Tarvittaessa voit tallentaa ja käyttää mukautettua virrankäyttötilaa valitsemalla **Valmis**.

## Virrankäyttötilan palauttaminen

Voit palauttaa esiladatun virrankäyttötilan oletusasetukset.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse esiladattu virrankäyttötila.
- 4 Valitse **Palauta > Kyllä**.

## Järjestelmäasetukset

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

**Kieli:** määrittää laitteen näyttökielen.

**Aika:** muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset, sivu 52](#)).

**Taustavalo:** muuttaa taustavalon asetuksia ([Taustavaloasetusten muuttaminen, sivu 52](#)).

**Äänet:** määrittää laitteen äänet, kuten näppäinäänet, hälytykset ja värinän.

**Älä häiritse:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan. Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti normaalisti nukkuma-ajaksesi valitsemalla Nukkumisen aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tililläsi.

**Pikanäppäimet:** voit lisätä laitteen painikkeisiin pikavalintoja ([Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 52](#)).

**Automaattinen lukitus:** voit välttää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ajoitetun suorituksen ajaksi. Ei suorit. aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet, kun et tallenna ajoitettua suoritusta.

**Yksikkö:** määrittää laitteen mittayksikön ([Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 52](#)).

**Muoto:** määrittää yleiset muotoasetukset, kuten suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon.

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

**USB-tila:** määrittää laitteen käyttämään massamuistitilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

**Nollaa:** voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 60](#)).

**Ohjelmistopäivitys:** voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä.

## Aika-asetukset

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

**Ajan esitys:** määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

**Aseta aika:** Määrittää laitteen aikavyöhykkeen. Automaattinen-valinta määrittää aikavyöhykkeen automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

**Aika:** voit muuttaa aikaa, jos Manuaalinen on valittu.

**Hälytykset:** voit määrittää tuntihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua.

**GPS-synkronointi:** voit GPS-synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

## Taustavaloasetusten muuttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Taustavalo**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Suorituksen aikana**.
  - Valitse **Ei suorit. aikana**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Painikkeet** voit sytyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten yhteydessä.
  - Valitsemalla **Hälytykset** voit sytyttää taustavalon hälytysten yhteydessä.
  - Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
  - Valitsemalla **Aikakatkaistu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.
  - Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää taustavalon kirkkauden.

## Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU** pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Pikanäppäimet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

## Mittayksiköiden muuttaminen

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

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

## Laitteen tietojen näyttäminen

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

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

## Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

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

# Langattomat anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ tai Bluetooth anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.

Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.

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

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

- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

- 4 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

- 5 Valitse vaihtoehto:

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

Kun anturi on liitetty laitteeseen, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäyttöissä tai mukautetussa tietokentässä.

## Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 53*).
- Määritä renkaan koko (*Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 67*).
- Lähde matkaan (*Suorituksen aloittaminen, sivu 6*).

## Jalka-anturi

Laite on yhteensopiva jalka-anturin kanssa. Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko. Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykevyö).

Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytkeytyy pois toiminnasta säästääkseen paristoa. Kun pariston virta on vähissä, siitä näkyy ilmoitus laitteessa. Pariston käyttöaikaa on jäljellä noin viisi tuntia.

## Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 53*).

Jalka-anturi kalibroitu itsestään, mutta voit parantaa nopeus- ja matkatietoja juoksemalla muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-toimintoa.

- 1 Seiso ulkona 5 minuutin ajan paikassa, josta on hyvä näkyvyys taivaalle.
- 2 Aloita juoksusuoritus.
- 3 Juokse radalla pysähtymättä 10 minuutin ajan.
- 4 Lopeta suoritus ja tallenna se.

Jalka-anturin kalibrointi-arvo muuttuu tarvittaessa tallennettujen tietojen perusteella. Jalka-anturia ei yleensä tarvitse kalibroida uudelleen, ellei juoksutyyli muutu.

## Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 53*). Manuaalinen kalibrointi on suositeltava, jos tiedät kalibrointitekijän. Tiedät ehkä kalibrointitekijän, jos olet kalibroinut jalka-anturin toisen Garmin tuotteen kanssa.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Kalibrointi tekijä > Aseta arvo**.
- 5 Sääda kalibrointitekijää:
  - Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt.
  - Vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

## Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen

Pariliitä laite jalka-anturiin, jotta voit mukauttaa jalka-anturin nopeutta ja matkaa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 53*).

Voit määrittää laitteen laskemaan nopeuden ja matkan jalka-anturin tietojen perusteella GPS-tietojen sijasta.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Nopeus** tai **Etäisyys**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Sisätilat**, kun harjoittelet ilman GPS-ominaisuutta, tavallisesti sisätiloissa.
  - Valitse **Aina**, jos haluat käyttää jalka-anturin tietoja aina GPS-asetuksesta riippumatta.

## tempe™

tempe on langaton ANT+ lämpötila-anturi. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivän ilman kanssa ja pystyy antamaan tarkkoja lämpötilatietoja. Sinun täytyy muodostaa pariliitos tempe laitteen ja laitteesi välille, jotta tempe näyttää lämpötilatietoja.

## Laitteen tiedot

### Tekniset tiedot

|                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Akun tyyppi                     | Ladattava sisäinen litiumioniakku  |
| Akunkesto                       | Enintään 24 päivää älykellotilassa |
| Vesitiiviys                     | 10 ATM <sup>1</sup>                |
| Käyttö- ja varastointilämpötila | –20–60 °C (–4–140 °F)              |
| USB-latauksen lämpötilat        | 0–45 °C (32–113 °F)                |
| Aurinkolatauksen lämpötilat     | 0–60 °C (32–140 °F)                |
| Langaton taajuus/yhteyskäytäntö | 2,4 GHz (nimellinen 0 dBm)         |

<sup>1</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Akunkestotiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia laitteessa on käytössä, kuten aktiivisuuden seuranta, rannesykemittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit (*Akun käyttöön maksimoiminen, sivu 61*).

| Akunkesto          | Akunkesto aurinkolatauksella                 | Tila                                                                 |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Enintään 24 päivää | Enintään 24 päivää ja 30 päivää <sup>2</sup> | Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta sekä jatkuva rannesykemittaus |
| Enintään 30 tuntia | Enintään 30 tuntia ja 8 tuntia <sup>3</sup>  | GPS-tila ja rannesykemittaus                                         |
| Enintään 70 tuntia | Enintään 70 tuntia ja 75 tuntia <sup>3</sup> | Akunkesto GPS-tilassa                                                |
| Enintään 28 päivää | Enintään 28 päivää ja 40 päivää <sup>2</sup> | GPS-virransäästötila                                                 |
| Enintään 56 päivää | Enintään 56 päivää ja rajaton <sup>2</sup>   | Kellon akunsäästötila                                                |

## Tietojen hallinta

**HUOMAUTUS:** laite ei ole yhteensopiva Windows® 95, 98, Me ja Windows NT® eikä Mac® OS 10.3 käyttöjärjestelmien ja niitä aiempien kanssa.

## USB-kaapelin irrottaminen

Jos laite on liitetty tietokoneeseen siirrettävänä laitteena tai taltiona, laite on poistettava tietokoneesta turvallisesti, jotta tietoja ei häviäisi. Jos laite on liitetty Windows tietokoneeseen kannettavana laitteena, laitteen turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehdoista:

- Valitse tietokoneen Windows ilmaisinalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
- Valitse Apple® tietokoneessa laite ja valitse **Arkisto > Anna levy**.

2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

## Tiedostojen poistaminen

### HUOMAUTUS

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

1 Avaa **Garmin**-asema tai -taltio.

2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.

3 Valitse tiedosto.

4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

**HUOMAUTUS:** jos käytät Apple tietokonetta, poista tiedostot kokonaan tyhjentämällä roskakori.

<sup>2</sup> Käyttö vuorokauden ympäri, mistä 3 h/päivä ulkona 50 000 luksin olosuhteissa

<sup>3</sup> Käyttö 50 000 luksin olosuhteissa

# Laitteen huolto

## Laitteen huoltaminen

### HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

Älä paina painikkeita veden alla.

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

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

## Laitteen puhdistaminen

### HUOMAUTUS

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

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

**VIHJE:** lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Hihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Instinct hihnoihin tai yhteensopiviin QuickFit® 22 hihnoihin.

**1** Työnnä kellon tappia sisäänpäin paperiliittimellä.



**2** Irrota hihna kellosta.



**3** Valitse vaihtoehto:

- Kiinnitä Instinct hihnat kohdistamalla uuden hihnan toinen reuna laitteen reikien kanssa, työntämällä esillä olevaa kellon tappia sisäänpäin ja painamalla hihna paikalleen.



**HUOMAUTUS:** varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Kellon tapin pitäisi kohdistua laitteen reikiin.

- Kiinnitä QuickFit 22 hihnat irrottamalla kellon tappi Instinct hihnasta, asettamalla kellon tappi takaisin laitteeseen ja painamalla uusi hihna paikalleen.



**HUOMAUTUS:** varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon nastan päälle.

4 Vaihda toinen hihna samalla tavalla.



# Vianmääritys

## Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse **GPS**.
- 3 Vieritä luettelon toiseksiviimeiseen kohtaan ja valitse **GPS**.
- 4 Paina **GPS**-painiketta.
- 5 Valitse kieli.
- 6 Paina **GPS**-painiketta.

## Kielitiedostojen hallinta

Voit vapauttaa vapaata tallennustilaa poistamalla laitteesta kielitiedostoja. Tarvittaessa voit asentaa kielitiedostot uudelleen myöhemmin.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kieli**.
- 3 Valitse kieli.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Poista kielitiedosto valitsemalla **Poista**.
  - Asenna kielitiedosto valitsemalla **Asenna**, liittämällä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla ja synkronoimalla Garmin Express sovelluksen kanssa.

## Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Instinct Solar Surf laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

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

- Sammuta älypuhelin ja laite ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista laite älypuhelimien Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden älypuhelimien, poista laite Garmin Connect sovelluksesta siinä älypuhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Asetukset > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

## Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Laite on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin laitteeseen ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Etsi kaikki**.
  - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 42*).

## Laitteen käynnistäminen uudelleen

- 1 Paina **CTRL**-painiketta, kunnes laite sammuu.
- 2 Käynnistä laite painamalla **CTRL**-painiketta pitkään.

## Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot & nollaa aset.**
  - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Palauta oletusaset.**

## Satelliittisignaalien etsiminen

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

**VIHJE:** lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

## GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
    - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
    - Synkronoi laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
- Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
  - Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

## Lämpötilalukema ei ole tarkka

Kehon lämpötila vaikuttaa sisäisen lämpötila-anturin lukemaan. Saat tarkimman lämpötilalukeman irrottamalla kellon ranteesta ja odottamalla 20–30 minuuttia.

Voit myös käyttää valinnaista ulkoista tempe lämpötila-anturia, jotta näet ympäristön lämpötilan tarkasti käyttäessäsi kelloa.

## Akun käyttöiän maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana (*Virrankäyttötilat*, sivu 6).
  - Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säädinvalikon tarkasteleminen*, sivu 3).
  - Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Taustavaloasetusten muuttaminen*, sivu 52).
  - Vähennä taustavalon kirkkautta.
  - Käytä harjoituksessa UltraTrac GPS tilaa (*UltraTrac*, sivu 46).
  - Poista Bluetooth tekniikka käytöstä, kun et käytä verkkotoimintoja (*Yhteysominaisuudet*, sivu 29).
  - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä jatka myöhemmin -vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 6).
  - Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä*, sivu 17).
  - Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.  
Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 47).
  - Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 30).
  - Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin*, sivu 34).
  - Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 35).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat.

## Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

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

### Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

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

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

## Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

### 1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa*, sivu 31).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti*, sivu 32).

### 2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minutteja.

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

## Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

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

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

## Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

## Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta [support.garmin.com](https://support.garmin.com) saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Laite ei ole lääkintälaitte.

# Liite

## Tietokentät

**%SYV:** sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

**Aika alueella:** kullakin sykealueella kulunut aika.

**Aika liikkeellä:** nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.

**Aika pysähdyksissä:** nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.

**Aika seur.:** arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Ajanotto:** laskurajastimen nykyinen aika.

**Akun varaus:** akun jäljellä oleva virta.

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

**Altaanvälit:** nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

**Arvioitu kokonaismatka:** arvioitu matka alusta lopulliseen määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Aseta ajanotto:** nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

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

**Auringonlasku:** auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

**Auringonnousu:** auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

**Enimmäiskorkeus:** suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

**Enimmäismerenkulkunopeus:** nykyisen suorituksen enimmäisnopeus solmuina.

**ETA:** arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpään (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**ETA seuraavalle:** arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**ETE:** arvioitu jäljellä oleva aika määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**GPS:** GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

**GPS-korkeus:** nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

**GPS-suunta:** gPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

**Ilmanpaine:** kalibroimaton ympäristön ilmanpaine

**Ilmanpaine:** nykyinen kalibroitu ilmanpaine.

**Interv. keskim. %max.:** nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.

**Interv. keskim. %max.:** nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.

**Interv. keskim. %SYV:** nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**Intervallin aika:** nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

**Intervallin altaanvälit:** nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

**Intervallin keskisyke:** nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

**Intervallin maksimi-% SYV:** nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**Intervallin maksimisyke:** nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

**Intervallin matka:** nykyisen intervallin kuljettu matka.

**Intervallin SWOLF:** nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

**Intervallin tahti:** nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

**Intervallin vetotahti:** keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

**Intervallin vetotyyppi:** intervallin nykyinen vetotyyppi.

**Int vedot/altaanväli:** yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

**Kalorit:** kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

**Kaltevuus:** kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.

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

**Kerrosta/min:** minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

**Keskilasku:** keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.

**Keskim. SY % maks.:** nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

**Keskimääräinen %SYR:** nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**Keskimääräinen askeltiheys:** pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

**Keskimääräinen kierrosaika:** nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

**Keskimääräinen poljinnopeus:** juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

**Keskimääräinen Swolf:** nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 12](#)). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.

**Keskimääräinen syke:** nykyisen suorituksen keskisyke.

**Keskimääräinen vetomatka:** uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

**Keskimääräinen vetomatka:** melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

**Keskinopeus:** nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus liikkeellä.

**Keskinopeus:** nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

**Keskinousu:** keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.

**Keskitahti:** nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

**Keskivedot/altaanväli:** yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

**Keskivetotahti:** uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

**Keskivetotahti:** melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

**Kierroksen % SYR:** nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**Kierroksen askeltiheys:** juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

**Kierroksen lasku:** nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

**Kierroksen matka:** nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

**Kierroksen nousu:** nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

**Kierroksen poljinnopeus:** pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

**Kierroksen SWOLF:** nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

**Kierroksen SY % maksimista:** nykyisen kierroksen maksimisyykkeen keskiprosentti.

**Kierroksen syke:** nykyisen kierroksen keskisyke.

**Kierroksen vedot:** uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

**Kierroksen vedot:** melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

**Kierroksen vetomatka:** uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

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

**Kierroksen vetonopeus:** uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

**Kierroksen vetonopeus:** melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

**Kierrokset:** nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

**Kierrosaika:** nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

**Kierrosnopeus:** nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

**Kierrostahti:** nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

**Kiivetyt kerrokset:** päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.

**Kokonaiskeskinopeus:** nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.

**Kokonaislasku:** kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

**Kokonaismerenkulkunopeus:** nykyisen suorituksen keskinopeus solmuina.

**Kokonaisnousu:** kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

**Kompassisuunta:** kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

**Korkeus:** nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

**Kulkusuunta:** kulkusuuntasi.

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

**Lämpötila:** ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

**Laskeudutut kerrokset:** päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.

**Laskusuhde:** kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetaisyysmuutokseen.

**Laskusuhde määränpäähän:** laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Lepoajanotto:** nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

**Määränpään reittipiste:** viimeinen piste reitillä määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Maksimilasku:** maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

**Maksiminopeus:** nykyisen suorituksen huippunopeus.

**Maksiminousu:** maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

**Matka:** nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

**Matkaa jäljellä:** jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Matka seuraavalle:** jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Merenkulkunopeus:** nykyinen nopeus solmuina.

**Merimatka:** kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

**Nopeus:** nykyinen kulkunopeus.

**Poissa reitiltä:** alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Poljinnopeus:** pyöräily. Poljinkamman kierrosmäärä. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

**Pystymatka määränpäähän:** nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Pystynopeus:** nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

**Pystynopeus kohteeseen:** nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Reitti:** suunta aloitussijainnista määränpäähän. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Seuraava reittipiste:** reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**Suuntima:** suunta nykyisestä sijainnista määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

**SY (% maksimista):** prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

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

**Tahti:** nykyinen tahti.

**Toisto päällä:** viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

**Toistot:** harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.

**UINTIAIKA:** nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

**V. alt.v. v.tyyppi:** viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

**V. alt.v. vedot:** viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

**V. alt.välin vet.:** keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

**V. kierr. %SYV:** viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

**V. kierr. pnp.:** juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

**V. kierr. SY% m.:** viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

**V. kierr. vedot:** uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

**V. kierr. vetotahti:** uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

**Vähimmäiskorkeus:** pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

**Vedot:** uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

**Vedot:** melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

**Vetomatka:** melontalajit. Veto kohtainen matka.

**Vetotahti:** uinti. Vetojen määrä minuutissa.

**Vetotahti:** melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.

**Viim. kierr. pituus:** viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

**Viime alt. Swolf:** viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

**Viime altaanv. tahti:** viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

**Viime k. vetomatka:** melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

**Viime kierr. lasku:** viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

**Viime kierr. nopeus:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

**Viime kierr. nousu:** viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

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

**Viime kierr. tahti:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

**Viime kierroksen aika:** viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

**Viime kierroksen SY:** viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

**Viime kier vedot:** melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

**Viime kier vetot.:** melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

**V kierroksen SWOLF:** viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.

**V kier vetomatka:** uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

**VMG:** nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

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



## Renkaan koko ja ympärysmitta

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

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Luettelo ei ole kattava. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös Internetissä olevilla laskimilla.

| Rengaskoko       | Renkaan ympärysmitta (mm) |
|------------------|---------------------------|
| 20 × 1,75        | 1515                      |
| 20 × 1-3/8       | 1615                      |
| 22 × 1-3/8       | 1770                      |
| 22 × 1-1/2       | 1785                      |
| 24 × 1           | 1753                      |
| 24 × 3/4 Tubular | 1785                      |
| 24 × 1-1/8       | 1795                      |
| 24 × 1,75        | 1890                      |
| 24 × 1-1/4       | 1905                      |
| 24 × 2,00        | 1925                      |
| 24 × 2,125       | 1965                      |
| 26 × 7/8         | 1920                      |
| 26 × 1-1,0       | 1913                      |
| 26 × 1           | 1952                      |
| 26 × 1,25        | 1953                      |
| 26 × 1-1/8       | 1970                      |
| 26 × 1,40        | 2005                      |
| 26 × 1,50        | 2010                      |
| 26 × 1,75        | 2023                      |
| 26 × 1,95        | 2050                      |
| 26 × 2,00        | 2055                      |
| 26 × 1-3/8       | 2068                      |
| 26 × 2,10        | 2068                      |
| 26 × 2,125       | 2070                      |
| 26 × 2,35        | 2083                      |
| 26 × 1-1/2       | 2100                      |
| 26 × 3,00        | 2170                      |
| 27 × 1           | 2145                      |
| 27 × 1-1/8       | 2155                      |

| Rengaskoko   | Renkaan ympärysmitta (mm) |
|--------------|---------------------------|
| 27 x 1-1/4   | 2161                      |
| 27 x 1-3/8   | 2169                      |
| 29 x 2.1     | 2288                      |
| 29 x 2,2     | 2298                      |
| 29 x 2,3     | 2326                      |
| 650 x 20C    | 1938                      |
| 650 x 23C    | 1944                      |
| 650 x 35A    | 2090                      |
| 650 x 38B    | 2105                      |
| 650 x 38A    | 2125                      |
| 700 x 18C    | 2070                      |
| 700 x 19C    | 2080                      |
| 700 x 20C    | 2086                      |
| 700 x 23C    | 2096                      |
| 700 x 25C    | 2105                      |
| 700C Tubular | 2130                      |
| 700 x 28C    | 2136                      |
| 700 x 30C    | 2146                      |
| 700 x 32C    | 2155                      |
| 700 x 35C    | 2168                      |
| 700 x 38C    | 2180                      |
| 700 x 40C    | 2200                      |
| 700 x 44C    | 2235                      |
| 700 x 45C    | 2242                      |
| 700 x 47C    | 2268                      |

## Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.



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



