

# GARMIN®

## D2™ MACH 2 SERIES

Ilmailijan älykello



Käyttöopas

# Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	<b>7</b>	Vesiuurheilu.....	59
Aloittaminen.....	7	Muut suoritukset.....	61
Painiketoiminnot.....	7	Suoritusten ja sovellusten	
Kosketusnäytön toiminnot.....	8	mukauttaminen.....	64
Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja		Sovellusluettelon mukauttaminen...	64
poistaminen käytöstä.....	9	Suosikkisuoritusluettelon	
Kellotaulun mukauttaminen.....	9	mukauttaminen.....	65
		Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	65
		Mukautetun suorituksen luominen..	65
		Suoritusasetukset.....	66
<b>Sovellukset ja suoritukset</b> .....	<b>10</b>	<b>Säätimet</b> .....	<b>72</b>
Sovellukset.....	10	Säädinvalikon mukauttaminen.....	74
Harjoitukset.....	12	LED-taskulampun käyttäminen.....	74
Tallennettu-sovelluksen		Taskulampun mukautettavan	
käyttäminen.....	15	vilkkutilan muokkaaminen.....	75
Äänimuistiinpanon tallentaminen...	16	Käyttäjätietojen poistaminen Suojattu	
Äänikomentojen käyttäminen.....	16	poisto -toiminnolla.....	75
Messenger sovelluksen			
käyttäminen.....	17	<b>Vilkaisut</b> .....	<b>76</b>
Soittaminen Messenger-puhelut		Vilkaisujen tarkasteleminen.....	78
sovelluksella.....	18	Vilkaisuluettelon mukauttaminen.....	79
Garmin Pay™.....	18	Vilkaisukansion luominen.....	79
Henkilökohtaisten minimiasetusten		Body Battery™.....	79
määrittäminen.....	19	Vinkkejä tietojen Body Battery™	
PLANESYNC™ tietojen		parantamiseen.....	79
tarkasteleminen.....	20	Terveystila.....	79
Ilmailureittipisteiden		Suorituskykymittaukset.....	79
tarkasteleminen.....	21	Tietoja maksimaalisen	
Applied Ballistics®.....	21	hapenottokyvyn arvioista.....	80
Xero® kronografisovelluksen		Kilpailuajan ennusteen	
käyttäminen.....	28	näyttäminen.....	81
Sukelluksen suunnittelu.....	28	Sykevaihdelun tila.....	81
Vuorovesitietojen tarkasteleminen..	29	Suoritustaso.....	81
Ankkurin sijainnin merkitseminen...	30	Juoksun taloudellisuus.....	82
Keulamoottorin kaukosäädin.....	30	Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	82
Suoritukset.....	30	Anaerobinen kynnys.....	83
Suorituksen aloittaminen.....	31	Reaaliaikaisen kestävyuden	
Suorituksen lopettaminen.....	32	tarkasteleminen.....	83
Lentäminen.....	33	Tehokkuuskäyrän	
Ulkoilusuoritukset.....	36	tarkasteleminen.....	83
Juoksu.....	44	Harjoittelun tila.....	84
Uinti.....	47	Harjoittelun tilan tasot.....	84
Pyöräily.....	49	Välitön kuormitus.....	85
Monilaji.....	50	Palautumisaika.....	86
Kuntosalisuoritukset.....	51	Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön	
Sukellus.....	52	ja korkeuteen.....	86
Talvilajit.....	58		

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen.....	87	Lentosääasetukset.....	98
Harjoitteluvalmius.....	87	Suosikkilentokenttien lisääminen.....	98
Juoksu toleranssi.....	87	<b>Ilmoitus- ja hälytysasetukset.....</b>	<b>99</b>
Kestävyyss pisteet.....	88	Terveys- ja hyvinvointihälytykset.....	99
Mäkipisteet.....	88	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	99
Pyöräilytaidon tarkasteleminen.....	88	Liikkumishälytys.....	99
Kisakalenteri ja ensisijainen kisa.....	89	Aamuraportti.....	100
Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten.....	89	Aamuraportin mukauttaminen.....	100
Osakkeen lisääminen.....	89	Iltaraportti.....	100
Sääsijaintien lisääminen.....	89	Iltaraportin mukauttaminen.....	100
Lentosää tietojen tarkasteleminen.....	89	Aikahälytysten asettaminen.....	100
Elämäntapakirjaus.....	90	Myrskyhälytyksen asettaminen.....	100
Elämäntapakirjauksen toiminnan seuraaminen.....	91	Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön.....	101
Jetlag-opastuksen käyttäminen.....	91	<b>Ääni- ja värinäasetukset.....</b>	<b>102</b>
Matkan suunnitteleminen Garmin Connect™ sovelluksessa.....	91	<b>Näyttö- ja kirkkausasetukset.....</b>	<b>103</b>
Laitesukellusvilkaisun tarkasteleminen.....	91	<b>Yhteydet.....</b>	<b>104</b>
<b>Kellot.....</b>	<b>92</b>	Anturit ja lisälaitteet.....	104
Herätyksen määrittäminen.....	92	Langattomat anturit.....	104
Herätyksen muokkaaminen.....	92	Puhelinyhteysominaisuudet.....	108
Laskuriajastimen käyttäminen.....	92	Puhelimen yhdistäminen.....	108
Laskuriajastimen poistaminen.....	93	Soittaminen Puhelin-sovelluksella.....	108
Sekuntikellon käyttäminen.....	93	Puhelimen avustajan käyttäminen.....	108
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	94	Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön.....	109
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	94	Bluetooth® puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	110
Laskuritapahtuman lisääminen.....	94	Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	110
Laskuritapahtuman muokkaaminen.....	94	Wi-Fi® yhteysominaisuudet.....	110
<b>Historia.....</b>	<b>96</b>	Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon.....	110
Historian käyttäminen.....	96	D2™ Mach 2 Pro mallin LTE- ja satelliittiyhteysominaisuudet.....	111
Monilajihistoria.....	96	Yhteyden muodostaminen viestintäsatelliitteihin.....	111
Omat ennätykset.....	96	Testiviestin lähettäminen.....	112
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	96	Sijainti-ilmoitusviestin lähettäminen.....	112
Oman ennätyksen palauttaminen.....	96	Viestien tarkistaminen.....	113
Omien ennätysten tyhjentäminen.....	97	LTE- ja satelliittiasetukset.....	113
Kaikkien kokonaismäärien näyttäminen.....	97	Garmin Share.....	113
<b>Ilmailuasetukset.....</b>	<b>98</b>		

Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....	113	Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen.....	125
Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....	114	Sijaintisi seuraaminen kartassa.....	125
Garmin Share -asetukset.....	114	Kartta-asetukset.....	125
inReach® sopimuksen tietojen ja käytön tarkasteleminen.....	114	Karttojen hallinta.....	126
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	114	Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen.....	127
Garmin Connect™.....	114	<b>Navigointi.....</b>	<b>128</b>
Connect IQ -ominaisuudet.....	116	Navigoiminen määränpään.....	128
Garmin Dive™ sovellus.....	117	Navigoiminen läheiseen kohdepisteeseen.....	128
Garmin Explore™.....	117	Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	128
Garmin Messenger™ sovellus.....	117	Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen.....	129
Garmin Golf™ sovellus.....	117	Navigoinnin lopettaminen.....	129
Yhdistäminen Garmin Pilot™ sovellukseen.....	117	Sijaintien tallentaminen.....	129
<b>Tarkennustilat.....</b>	<b>119</b>	Sijainnin tallentaminen.....	129
Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen.....	119	Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen.....	129
Mukautetun tarkennustilan luominen.....	119	Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect™ sovelluksella.....	130
<b>Terveys- ja hyvinvointiasetukset..</b>	<b>121</b>	Reitit.....	130
Rannesyke.....	121	Reitin luominen Garmin Connect™ sovelluksessa.....	130
Kellon käyttäminen.....	121	Reitin luominen ja seuraaminen kellolla.....	131
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	121	Kompassisuunnan asettaminen.....	132
Rannesykemittarin asetukset.....	121	Viittauspisteen asettaminen.....	132
Pulssioksimetri.....	122	Reittipisteen projisointi.....	132
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	123	<b>Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....</b>	<b>133</b>
Pulssioksimetrin tilan asettaminen..	123	Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen...	133
Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä.....	123	Yhteystietojen lisääminen.....	133
Automaattinen tavoite.....	123	Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	134
Tehominuutit.....	124	Avun pyytäminen.....	134
Tehominuuttien hankkiminen.....	124	SOS ja D2™ Mach 2 Pro.....	134
Unen seuranta.....	124	SOS-pelastuksen aloittaminen.....	135
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	124	SOS-pyyntöjen peruuttaminen.....	135
Hengittelyn vaihtelut.....	124	Katsojien viestit.....	135
<b>Kartta.....</b>	<b>125</b>	Katsojien viestien estäminen.....	135
Kartan tarkasteleminen.....	125	GroupTrack istunnon aloittaminen...	136
		Vihjeitä GroupTrack istuntoihin....	136

<b>Musiikki.....</b>	<b>137</b>	Syvyysanturi.....	147
Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	137	Syvyysanturin asetukset.....	147
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	137	Aika-asetukset.....	147
Oman äänisisällön lataaminen.....	137	Ajan synkronointi.....	147
Musiikin kuunteleminen.....	137	Kellon oletusnäppäimistön vaihtaminen.....	148
Musiikin toiston säätimet.....	138	Järjestelmän lisäasetukset.....	148
Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen.....	138	Mittayksikön vaihtaminen.....	148
Äänitilan vaihtaminen.....	138	Tiedontallennusasetukset.....	148
<b>Käyttäjäprofiili.....</b>	<b>139</b>	Asetusten palauttaminen ja nollaaminen.....	148
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	139	Asetusten ja tietojen palauttaminen	
Sukupuoliasetukset.....	139	Garmin Connect™ palvelusta.....	148
Kuntoiän tarkasteleminen.....	139	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	149
Tietoja sykealueista.....	139	Laitteen tietojen näyttäminen.....	149
Kuntoilutavoitteet.....	139	Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	149
Sykealueiden määrittäminen.....	139	<b>Laitteen tiedot.....</b>	<b>150</b>
Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	140	Tietoja AMOLED-näytöstä.....	150
Sykealuelaskenta.....	140	Kellon lataaminen.....	150
Tehoalueiden määrittäminen.....	140	Tekniset tiedot.....	150
Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	141	Akkutiedot.....	151
<b>Virranhallinnan asetukset.....</b>	<b>142</b>	Laitteen huoltaminen.....	152
Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen.....	142	Kellon puhdistaminen.....	153
Suorituksen virrankäyttötilan mukauttaminen.....	142	Nahkahihnojen puhdistaminen....	153
Virrankäyttötilojen mukauttaminen...	142	QuickFit® hihnan vaihtaminen.....	153
<b>Helppokäyttöisyysasetukset.....</b>	<b>144</b>	Metallisen kellonhihnan säätö.....	153
<b>Järjestelmäasetukset.....</b>	<b>145</b>	<b>Vianmääritys.....</b>	<b>154</b>
Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen.....	145	Tuotepäivitykset.....	154
Kellon pääsykoodin asettaminen....	145	Yhteyden ottaminen Garmin® ilmailutuotetukeen.....	154
Kellon pääsykoodin vaihtaminen...	145	Lisätietojen saaminen.....	154
Kellon pääsykoodin poistaminen käytöstä.....	146	Laitteen kieli on väärä.....	154
Kompassi.....	146	Vinkkejä akunkeston maksimointiin..	154
Kompassin asetukset.....	146	Miten kello pakotetaan käynnistymään uudelleen?.....	155
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari..	146	Laitte on palautustilassa.....	155
Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset.....	147	Tukeeko puhelin kelloa?.....	155
		Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	155
		Voinko käyttää Bluetooth® anturia kellon kanssa?.....	156

Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon.....	156
Musiikki pätkee tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	156
Kaiutin tai mikrofoni on hiljainen altistuttuaan vedelle.....	156
Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?.....	156
Sukellus.....	156
Kudosten kuormituksen nollaaminen.....	156
Pintapaineen nollaaminen.....	156
Satelliittisignaalien etsiminen.....	157
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	157
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka...	157
Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka.....	157
Esittelytilan sulkeminen.....	157
Aktiivisuuden seuranta.....	157
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	157
Kellon ja Garmin Connect™ tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan.	157
Kiivettejien kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	158

## **Liite..... 159**

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	159
Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	159
Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	159
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	160
Juoksun taloudellisuuden luokitukset.....	160
FTP-luokitukset.....	160
Kestävyysepisteiden luokitukset.....	161
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	161

## **Tietokentät..... 162**

# 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.

## HUOMAUTUS

LTE- ja satelliittiyhteysominaisuudet, kuten SOS, edellyttävät aktiivista inReach® palvelusopimusta ja ovat käytettävissä vain D2™ Mach 2 Pro kellossa.

## Aloittaminen






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

- 1 Käynnistä kello painamalla  pitkään (*Painiketoiminnot, sivu 7*).
- 2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.  
Alkumäärittäminen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 108*). Jos päivität yhteensopivasta kellosta, voit siirtää esimerkiksi kellon asetukset ja tallennetut reitit, kun pariliität uuden D2™ Mach 2 kellon puhelimeen.
- 3 Jos sinulla on D2 Mach 2 Pro kello, aktivoi inReach® palvelusopimus Garmin Messenger™ sovelluksessa, jotta voit käyttää LTE- ja satelliittiyhteysominaisuuksia (*D2™ Mach 2 Pro mallin LTE- ja satelliittiyhteysominaisuudet, sivu 111*).
- 4 Lataa kello (*Kellon lataaminen, sivu 150*).
- 5 Tarkista ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset, sivu 145*).  
Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä kellon ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.
- 6 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 31*).

## Painiketoiminnot



**VIHJE:** voit mukauttaa joitakin toimintoja, joissa painiketta painetaan pitkään, ja luoda uusia pikavalintoja (*Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 145*).

<p>①</p>  <p>Vasen yläpainike</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valaise näyttö painamalla tätä.</li> <li>• Sytytä tai sammuta taskulamppu painamalla kaksi kertaa nopeasti (<i>LED-taskulampun käyttäminen, sivu 74</i>).</li> <li>• Käynnistä laite painamalla kolmen sekunnin ajan.</li> <li>• Avaa säädinvalikko painamalla kahden sekunnin ajan (<i>Säätimet, sivu 72</i>).</li> <li>• Pyydä apua D2™ Mach 2 kellolla painamalla tätä viiden sekunnin ajan (<i>Avun pyytäminen, sivu 134</i>).</li> <li>• Aloita SOS-pelastus painamalla tätä viiden sekunnin ajan D2 Mach 2 Pro kellossa, jossa on aktiivinen inReach® palvelusopimus (<i>SOS ja D2™ Mach 2 Pro, sivu 134</i>).</li> </ul>
<p>②</p>  <p>Vasen keskipainike</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaa ilmoituskeskus painamalla tätä kellotaulussa (<i>Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 109</i>).</li> <li>• Vieritä valikkoja tai tietonäyttöjä painamalla tätä.</li> <li>• Avaa päävalikko painamalla tätä pitkään kellotaulussa.</li> <li>• Painamalla tätä pitkään voit avata pikavalikon, jos se on käytettävissä kyseisessä käyttöliittymän kohdassa.</li> </ul>
<p>③</p>  <p>Vasen alapainike</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Painamalla tätä kellotaulussa voit vierittää vilkaisuluettelo (<i>Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 78</i>).</li> <li>• Vieritä valikkoja tai tietonäyttöjä painamalla tätä.</li> <li>• Näytä musiikin hallinta painamalla pitkään (<i>Musiikin kuunteleminen, sivu 137</i>).</li> </ul>
<p>④</p>  <p>Oikea yläpainike</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Painamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.</li> <li>• Avaa sovellus- ja suoritusvalikko painamalla tätä kellotaulussa (<i>Sovellukset ja suoritukset, sivu 10</i>).</li> <li>• Aloita tai lopeta suoritus painamalla (<i>Suorituksen aloittaminen, sivu 31</i>).</li> <li>• Painamalla tätä pitkään voit navigoida lentokentälle tai ilmailureittipisteeseen (<i>Suoran navigoinnin aloittaminen, sivu 35</i>).</li> </ul>
<p>⑤</p>  <p>Oikea alapainike</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palaa edelliseen näyttöön painamalla kerran.</li> <li>• Tallenna kierros tai lepo tai siirry harjoituksen seuraavaan vaiheeseen painamalla tätä suorituksen aikana.</li> <li>• Avaa viimeksi käytettyjen sovellusten luettelo painamalla pitkään.</li> </ul>

## Kosketusnäytön toiminnot



- Napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
- Avaa valikko painamalla tätä pitkään.
- Voit avata vilkaisun tai ominaisuuden koskettamalla kellotaulun tietoja pitkään.
- **HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.
- Voit jatkaa aktiivisen sovelluksen tai suorituksen käyttöä napauttamalla kellotaulun yläreunan kuvaketta.
- Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin voit selata vilkaisuluettelo.
- Säädin-, vilkaisu- ja sovellusvalikossa voit muokata ja lisätä asetuksia tai muuttaa niiden järjestystä koskettamalla kellotaulua pitkään.
- Voit selata valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.






- Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Voit palata kellotauluun ja vähentää näytön kirkkautta peittämällä näytön kädellä.

## Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- Paina  pitkään ja valitse .
- Paina  pitkään, valitse **Kelloasetukset > Näyttö ja kirkkaus > Kosketus** ja valitse vaihtoehto.

## Kellotaulun mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ™ kellotaulun ([Connect IQ -ominaisuudet, sivu 116](#)).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Esikatselse kellotaulun asetuksia painamalla  tai .
- 4 Voit valita muita kellotauluasetuksia valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Vieritä kellotauluun, paina  ja valitse .
- 6 Valitse vaihtoehto:

**HUOMAUTUS:** kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.

- Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
- Voit muuttaa fonttien ja grafiikan tyyliä valitsemalla **Tyylit**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot** ja sen jälkeen muokattavan kentän ja vaihtoehdon.
- Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen värin valitsemalla **Tietojen väri**.
- Voit vaihtaa UTC-ilmaisimen väriä valitsemalla **UTC-ilmaisinväri**.
- Voit muuttaa käytettävää lentosäätietojen sijaintia valitsemalla **Sääasema** ja valitsemalla sijainnin.
- Voit muuttaa digitaalisen kellon aikaa valitsemalla **Digitaalinen kello** ja valitsemalla vaihtoehdon.

**HUOMAUTUS:** analogisen kellon osoittimet näyttävät edelleen järjestelmäasetusten mukaista aikaa ([Järjestelmäasetukset, sivu 145](#)).

- Voit vaihtaa sekuntiosoittimen sekuntikohtaisten tikitysten määrää valitsemalla **Toisen osoittimen päivitystahti**.
- Voit vaihtaa kellotaulussa vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen osoittimessa käytettävän aikavyöhykkeen valitsemalla **Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet**.

**HUOMAUTUS:** vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen osoitin käyttää suosikiksi määrittämäsi vaihtoehtoista aikavyöhykettä ([Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen, sivu 94](#)).

- Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.

## Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

**Sovellukset:** sovellukset tuovat kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten harjoitusten tarkastelu tai soittaminen kellolla ([Sovellukset, sivu 10](#)).



**Suoritukset:** kellossa on esiladattuna sisä- ja ulkolajisuoritussovelluksia esimerkiksi juoksua, pyöräilyä, voimaharjoittelua ja allasuintia varten ([Suoritukset, sivu 30](#)). Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa anturitietoja, jotka voit tallentaa ja jakaa Garmin Connect™ yhteisön kanssa.

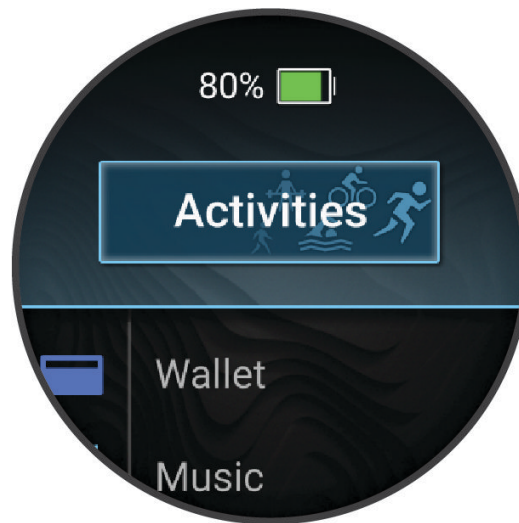
Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ™ sovellukset:** voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ -ominaisuudet, sivu 116](#)).

### Sovellukset

Voit mukauttaa kelloa sovellusvalikosta, josta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Jotkin sovellukset tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen. Monia sovelluksia on myös vilkaisuissa ([Vilkaisu, sivu 76](#)) tai säätimissä ([Säätimet, sivu 72](#)).

Voit selata sovelluksia painamalla kellotaulussa  ja .



Nimi	Lisätietoja
ABC	Valitsemalla tämän voit näyttää yhdistetyt korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot.
Ankkuri	Valitsemalla tämän voit merkitä ankkurin sijainnin ( <a href="#">Ankkurin sijainnin merkitseminen, sivu 30</a> ).
Applied Ballistics®	Valitsemalla tämän voit katsoa tähtäysratkaisut pitkän matkan kivääriammunaa varten ( <a href="#">Applied Ballistics®, sivu 21</a> ).
Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit lähettää sykkeen pariliitettyyn laitteeseen ( <a href="#">Syketietojen lähettäminen, sivu 122</a> ).
Laskin	Valitsemalla tämän voit käyttää laskinta, myös juomarahalaskinta.
Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
Kellot	Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen, ajastimen, sekuntikellon, vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen tai laskuritapahtuman ( <a href="#">Kellot, sivu 92</a> ).
Connect IQ™	Valitsemalla tämän voit käyttää Connect IQ kauppaa kellossa ( <a href="#">Connect IQ -ominaisuudet, sivu 116</a> ).
Kalastusennuste	Valitsemalla tämän näet ennusteet parhaista kalastuspäivistä ja -ajoista sijaintisi, kuun asennon sekä kuun nousu- ja laskuaikojen perusteella. Voit tarkastella päivän luokitusta sekä parhaita ja heikoimpia syöntiaikoja.
Garmin Share	Valitsemalla tämän voit lähettää tai vastaanottaa tietoja muiden Garmin® laitteiden kanssa ( <a href="#">Garmin Share, sivu 113</a> ).

Nimi	Lisätietoja
Health Snapshot™	Valitsemalla tämän voit tallentaa useita keskeisiä terveystietoja, kuten keskisykkeen, stressitason ja hengitystahdin pysymällä paikallasi kahden minuutin ajan. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa.
Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää tallennetun suoritushistoriasi, ennätöksesi ja kokonaismääräsi ( <a href="#">Historian käyttäminen</a> , sivu 96).
Kartta	Valitsemalla tämän voit näyttää kartan ( <a href="#">Kartan tarkasteleminen</a> , sivu 125).
Kartanhallinta	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja hallita ladattuja karttoja ( <a href="#">Karttojen hallinta</a> , sivu 126).
Messenger	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja lähettää viestejä Garmin Messenger™ puhelinsovelluksella ( <a href="#">Messenger sovelluksen käyttäminen</a> , sivu 17). Kun käytät D2™ Mach 2 Pro kelloa, jolla on aktiivinen inReach® palvelusopimus, voit käyttää kellon LTE- tai satelliittiyhteyttä mukautettujen viestien ja sijainti-ilmoitusviestien lähettämiseen sekä uusien viestien tarkistamiseen.
Messenger-puhelut	Kun käytät D2 Mach 2 Pro kelloa, jolla on aktiivinen inReach palvelusopimus, voit näyttää puheluhistorian tai soittaa äänipuhelun valitsemalla tämän ( <a href="#">Soittaminen Messenger-puhelut sovelluksella</a> , sivu 18).
Kuunkierto	Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita äänen toistamista kellolla ( <a href="#">Musiikin kuunteleminen</a> , sivu 137).
Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella puhelinilmoituksia ( <a href="#">Ilmoitusten tarkasteleminen</a> , sivu 109).
Ravinto	Valitsemalla tämän voit seurata päivittäistä ravitsemustasi, kuten kaloreita ja makroravintoaineita. Voit myös kirjata syömisiäsi. Tarvitset aktiivisen Garmin Connect+™ tilauksen, jotta voit seurata ja tarkastella ravitsemustasi ( <a href="#">Garmin Connect+™ tilaus</a> , sivu 115).
Henkilökohtaiset minimi	Valitsemalla tämän voit määrittää ja tarkastella ilmailun näkyvyyden ja sääolosuhteiden hälytyksiä ( <a href="#">Henkilökohtaisten minimiasetusten määrittäminen</a> , sivu 19).
Puhelin	Valitsemalla tämän voit avata puhelimen säätimet, kuten yhteystiedot ja valintanäppäimistön ( <a href="#">Soittaminen Puhelin-sovelluksella</a> , sivu 108).
Puhelimen avustaja	Valitsemalla tämän voit sanoa komennon puhelimen ääniavustajalle ( <a href="#">Puhelimen avustajan käyttäminen</a> , sivu 108).
Sukellussuunnitelma	Valitsemalla tämän voit laskea enimmäissukellussyvyyden, hengityskaasun tai suoranousuajan sukellusta varten ( <a href="#">Sukelluksen suunnittelu</a> , sivu 28).
PLANESYNC™	Valitsemalla tämän voit tarkastella yhdistetyn lentokoneen ilmailutietoja ( <a href="#">PLANESYNC™ tietojen tarkasteleminen</a> , sivu 20).
Laadi reittipiste	Valitsemalla tämän voit tallentaa uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman nykyisestä sijainnistasi uuteen sijaintiin ( <a href="#">Reittipisteen projisointi</a> , sivu 132).
Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit mitata pulssioksimetrilukeman ( <a href="#">Pulssioksimetri</a> , sivu 122).
Viitepiste	Valitsemalla tämän voit asettaa viittauspisteen, jonka avulla näet kulkusuunnan ja matkan sijaintiin tai suuntaan ( <a href="#">Viittauspisteen asettaminen</a> , sivu 132).
Tallennettu	Valitsemalla tämän voit tarkastella tallennettuja sijainteja, reittejä ja reittipisteitä ( <a href="#">Tallennettu sovelluksen käyttäminen</a> , sivu 15).
Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
Urheilupisteet	Valitsemalla tämän voit seurata oppilaitosten tai ammattimaisten urheilujoukkueiden pisteitä ja reaaliaikaisia tietoja.
AURINGONNOUSU JA -LASKU	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
Vuorovedet	Valitsemalla tämän voit tarkastella tietyn sijainnin vuorovesitietoja ( <a href="#">Vuorovesitietojen tarkasteleminen</a> , sivu 29).
Vinkit	Valitsemalla tämän näet vuorovaikutteisia kellovinkkejä ja tietoja kellon uusista ominaisuuksista, ja skannaamalla suoran linkin osoitteeseen <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> voit käyttää kellon käyttöopasta.
Keulamoottori	Valitsemalla tämän voit käyttää kelloa Garmin keulamoottorin kaukosäätimenä ( <a href="#">Kellon ja keulamoottorin pariliitos</a> , sivu 30).
Äänikomento	Valitsemalla tämän voit sanoa komennon kellolle ( <a href="#">Äänikomentojen käyttäminen</a> , sivu 16).

Nimi	Lisätietoja
Äänimuistiinpanot	Valitsemalla tämän voit tallentaa äänimuistiinpanon ( <i>Äänimuistiinpanon tallentaminen, sivu 16</i> ).
Wallet	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi ( <i>Garmin Pay™, sivu 18</i> ).
Reittipisteet	Valitsemalla tämän voit katsoa lähimmän ilmailureittipisteen tiedot, kuten radiotaajuudet, kiitoratatiedot, sääolosuhteet ja navigointivaihtoehdot ( <i>Ilmailureittipisteiden tarkasteleminen, sivu 21</i> ).
Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen sääennusteen ja säätilan.
Harjoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella tallennettuja harjoituksiasi ( <i>Harjoitukset, sivu 12</i> ).
Xero-kronografi	Valitsemalla tämän voit käyttää Xero® kronografin istuntosäätimiä ja tarkastella ballistiikkatie-toja ( <i>Xero® kronografisovelluksen käyttäminen, sivu 28</i> ).

## Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Suorituksen aikana voit tarkastella harjoituskohtaisia tietonäyttöjä, jotka sisältävät harjoitusvaiheen tietoja, kuten harjoitusvaiheen matkan tai nykyisen tahdin.

**Kellossa:** avaamalla sovellusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi (*Sovellukset ja suoritukset, sivu 10*).

Voit tarkastella myös harjoitushistoriaasi.

**Sovelluksessa:** voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia tai valita valmiita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää ne kelloosi (*Garmin Connect™ harjoituksen seuraaminen, sivu 13*).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

## Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

1 Paina kellotaulussa .

**VIHJE:** jos sinulla on ennestään ajoitettu tai ehdotettu harjoitus tälle päivälle, voit vierittää alaspäin ja valita **Harjoitukset**.

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Paina  ja valitse **Harjoitus**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Aloita intervalliharjoitus tai harjoitus, jossa on harjoittelutavoite, valitsemalla **Nopea harjoitus** (*Intervalliharjoituksen aloittaminen, sivu 13, Harjoitustavoitteen asettaminen, sivu 14*).
- Aloita esiladattu tai tallennettu harjoitus valitsemalla **Harjoituskirjasto** (*Garmin Connect™ harjoituksen seuraaminen, sivu 13*).
- Aloita ajoitettu harjoitus Garmin Connect™ harjoituskalenteristasi valitsemalla **Harjoituskalenteri** (*Tietoja harjoituskalenterista, sivu 15*).

**HUOMAUTUS:** kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.

5 Valitse harjoitus.

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

6 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.

7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki harjoitusvaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Tehtäessä voima-, jooga-, kardio- tai pilatesharjoitusta näyttöön tulee ohjeanimaatio.

## Harjoituksen suorituspisteet


Harjoituksen jälkeen kello näyttää harjoituksen suorituspisteet sen perusteella, miten täsmällisesti teit harjoituksen. Aktiiviset harjoitusvaiheet priorisoidaan ensisijaisiksi. Niillä mitataan, kuinka hyvin ponnistelutasosi vastaa vaiheen tavoitetta, sekä sitä, että olet suorittanut kaikki vaiheet. Lämmittely- ja palautumisvaihe vaikuttavat tulokseen vähemmän. Jäähdyttelyvaihe ei vaikuta harjoituksen suorituspisteisiin lainkaan.

harjoituksen suorituspisteet näkyvät vain juoksu- ja pyöräily-suorituksissa.

	Hyvä, 67–100 %
	Keskitaso, 34–66 %
	Heikko, 0–33 %




### Garmin Connect™ harjoituksen seuraaminen


Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect™](#), sivu 114).

- Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
  - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Harjoitukset**.
- Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- Seuraa näytön ohjeita.

### Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta kello voi ehdottaa päivittäistä harjoitusta, tarvitset maksimaalisen hapenottokyvyn arvion kyseiselle suoritukselle ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 80).






- Paina kellotaulussa .
- Valitse **Suoritukset**.
- Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Juoksu** ja valitse suoritus.
  - Valitse **Pyöräily** ja valitse suoritus.
- Paina  ja valitse päivittäinen harjoitusehdotus.  
harjoitusehdotusta ei näy, jos sinulle on ajoitettu lepopäivä tai seuraat jotain muuta harjoitusohjelmaa.
- Vierittämällä alaspäin voit näyttää tietoja harjoituksesta, kuten askeleet ja arvion hyödyistä.
- Paina  ja valitse vaihtoehto:
  - Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
  - Ohita harjoitus valitsemalla **Lisää > Ohita**.
  - Voit näyttää tulevan viikon harjoitusehdotukset valitsemalla **Lisää > Lisää ehdotuksia**.
  - Voit tarkastella harjoitusasetuksia, kuten harjoittelupäiviä, tavoitetyyppejä ja harjoituskehotteita, valitsemalla **Lisää > Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehdon.


**VIHJE:** jos poistat **Harjoituskehote**-asetuksen käytöstä, voit ottaa kehotteet uudelleen käyttöön myöhemmin. Valitse suorituksessa **Harjoitus > Harjoituskirjasto > Päivittäiset ehdotukset**, valitse harjoitus, paina  ja valitse **Asetukset > Harjoituskehote**.

Harjoitusehdotus päivittyy automaattisesti harjoittelutapojen, palautumisajan ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutosten mukaan.

### Intervalliharjoituksen aloittaminen

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

- Paina kellotaulussa .
- Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- Vieritä alas.
- Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit**.
- Valitse vaihtoehto:
  - Kun valitset **Avoimet toistot**, voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti painamalla .
  - Valitsemalla **Jäsennellyt toistot > Tee harjoitus** voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.
- Tarvittaessa voit lisätä ennen harjoitusta lämmittelyn valitsemalla .
- Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla .
- Seuraa näytön ohjeita.

10 Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepovaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepovaiheeseen painamalla  (valinnainen).

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

### Intervalliharjoituksen mukauttaminen

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Paina -painiketta.

4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit > Jäsennellyt toistot**.

5 Paina -painiketta ja valitse **Muokkaa harjoitusta**.

6 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

- Määritä intervallin kesto ja tyyppi valitsemalla **Intervalli**.
- Määritä levon kesto ja tyyppi valitsemalla **Lepo**.
- Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
- Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.

7 Paina .

Kello tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

### Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

Kriittisen uintinopeuden arvo on Time trial -pohjaisen testin tulos (tahti 100 metrillä). Kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Uinti > Allasuinti**.

3 Vieritä alas.

4 Valitse **Harjoitus > Harjoituskirjasto > Kriittinen uintinopeus > Testaa kriittinen uintinopeus**.

5 Voit tarkistaa harjoituksen vaiheet (valinnainen) vierittämällä alaspäin.

6 Paina -painiketta.

7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

8 Seuraa näytön ohjeita.

### Käyttäminen: Virtual Partner®

Virtual Partner on harjoitustyökalu, jonka avulla saavutat tavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner ominaisuuden tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

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

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.

4 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Virtual Partner**.

5 Anna tahti- tai nopeusarvo.

**HUOMAUTUS:** tietonäyttöjen järjestystä voi muuttaa (valinnainen).

6 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 31*).

7 Vieritä Virtual Partner näyttöön ja katso, kumpi on johdossa.

### Harjoitustavoitteen asettaminen

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

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Vieritä alas.

4 Valitse **Harjoitus**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Aseta tavoite**.
- Valitse **Nopea harjoitus**.

**HUOMAUTUS:** kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitse aikaan tai matkaan perustuvat toistot valitsemalla **Intervallit**.
- Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
- Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.
- Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.

7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

### Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennetun suorituksen tai ladatun reitin aikaa vastaan. Tämä toiminto toimii Virtual Partner® toiminnon kanssa, jotta näet sijoituksesi suorituksen aikana.

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

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Vieritä alas.

4 Valitse **Harjoitus > Kilpaile itseäsi vastaan**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
- Valitsemalla **Ladatut** voit valita reitin, jonka olet ladannut Garmin Connect™ tililtäsi.

6 Valitse suoritus.

7 Paina tarvittaessa -painiketta ja valitse **Kilpailu**.

8 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

9 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

### Tietoja harjoituskalenterista

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

### Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect™ tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin® valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutamaan kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään D2™ Mach 2 kellon vilkaisuluetteloon.

### Tallennettu-sovelluksen käyttäminen

Tallennettu-sovelluksessa voit tarkastella tallennettuja sijainteja ja reittejä.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Tallennettu**.

3 Valitse tallennettu kohde.



4 Valitse vaihtoehto:

- Voit navigoida sijaintiin, valitse **Mene**.
- Voit navigoida reitin valitsemalla **Tee harjoitus**.
- Voit navigoida reitin käänteiseen suuntaan valitsemalla **Lisää > Harjoitus käänteisesti**.
- Voit katsoa sijainnin tiedot valitsemalla **Lisää > Tiedot**.
- Voit muokata sijaintia tai reitin tietoja valitsemalla **Lisää > Muokkaa**.
- Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Lisää > Näytä nousut**.
- Voit näyttää reitin kartassa myös muulloin kuin navigoinnin aikana valitsemalla **Lisää > Näytä kartassa**.
- Voit jakaa sijainnin tai reitin **Garmin Share** -toiminnolla valitsemalla **Lisää > Jaa (Garmin Share, sivu 113)**.
- Voit poistaa sijainnin tai reitin valitsemalla **Lisää > Poista**.

## Äänimuistiinpanon tallentaminen

Voit tallentaa ja kuunnella äänimuistiinpanoja kellon sisäisen kaiuttimen ja mikrofonin avulla.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta.
- Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Äänimuistiinpanot**.

3 Valitse .

4 Valitse vaihtoehto:





- Tallenna GPS-sijainti äänimuistiinpanon kanssa valitsemalla **Sijainti**.
- Valitsemalla **Äänenvoimakkuus** voit säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.

5 Valitse .

6 Sano äänimuistiinpano.





7 Valitse .

8 Valitse vaihtoehto:

- Voit toistaa äänimuistiinpanon valitsemalla .
- Voit nimetä äänimuistiinpanon uudelleen tai poistaa sen valitsemalla .
- Voit näyttää äänimuistiinpanokirjastosi painamalla -painiketta ja valitsemalla .

## Äänikomentojen käyttäminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina  ja  pitkään.
- Paina kellotaulussa  ja valitse **Äänikomento**.
- Paina  pitkään ja valitse **Äänikomento**.

**HUOMAUTUS:** voit mukauttaa säädinvalikkoa (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 74*).

2 Sano äänikomento kellolle (*Kellon äänikomennot, sivu 16*).

### Kellon äänikomennot

Äänikomentojärjestelmä on suunniteltu tunnistamaan luonnollista puhetta. Tämä on luettelo yleisesti käytettävistä äänikomennoista, mutta kello ei edellytä täsmälleen näitä ilmauksia. Voit harjoitella näitä komentoja itsellesi luontevalla tavalla. Osoitteessa [garmin.com/voicecommand/tips](http://garmin.com/voicecommand/tips) on vinkkejä äänikomentojen käyttämiseen ja vianmääritystietoja.

Ääniohjekomento	Toiminto
What can I say?	Näyttää yleisten äänikomentojen luettelon

### Laitteen ja näytön toiminnot

Äänikomento	Toiminto
Find my phone	Toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth® alueella.
Disable do not disturb	Poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset.
Turn on airplane mode	Ottaa käyttöön lentokonetilän, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
Increase brightness	Lisää kirkkautta.
Decrease brightness	Vähentää kirkkautta.
Set brightness to 80	Asettaa kirkkauden tiettyyn prosenttilukemaan. Väli on 0–100 %.

### Kellon toiminnot

Äänikomento	Toiminto
Set a timer for fifteen minutes	Asettaa laskuriajastimen määritetyn ajan mukaan.
Pause timer	Keskeyttää käynnissä olevan laskuriajastimen.
Resume timer	Jatkaa keskeytettyä laskuriajastinta.
Cancel timer	Peruuttaa käynnissä olevan laskuriajastimen.
Start stopwatch	Käynnistää sekuntikellon.

Äänikomento	Toiminto
Stop stopwatch	Pysäyttää sekuntikellon.
Wake me up at 3:15 a.m.	Asettaa kertahälytyksen määritettyyn aikaan.

### Sovellus- ja suoritustoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Show me the weather	Avaa sääsovelluksen.
Open the calendar	Avaa kalenterisovelluksen.
Start a run	Aloittaa Juoksusuorituksen.
Start hiking	Aloittaa Vaellussuorituksen.
Open the triathlon app	Aloittaa Triathlonsuorituksen.
Fly to {airport identifier}	Aloittaa LENTOsuorituksen ja navigoinnin lentokentälle. Käytä NATO-raportointia, kun sanot lentokentätunnuksen.
Show the METAR at {airport identifier}	Avaa sääsovelluksen ja näyttää lentokentän METAR-tiedot. Käytä NATO-raportointia, kun sanot lentokentätunnuksen.

**HUOMAUTUS:** mainitut sovellukset ja suoritukset ovat esimerkkejä, mutta kaikkia oletussovelluksia ja -suorituksia voi hallita äänikomennoilla ([Sovellukset, sivu 10](#), [Suoritukset, sivu 30](#)).

### Navigointitoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Begin navigation	Avaa Navigoi-valikon, jonka avulla voi navigoida määränpäähän.
Save location	Tallentaa nykyisen sijainnin.
Switch to the compass app	Avaa kompassin.

### Mediatoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Change volume to 8	Asettaa äänenvoimakkuuden määritetylle tasolle. Väli on 0–10 tai 0–100 %.
Increase volume	Lisää äänenvoimakkuutta.
Decrease volume	Vähentää äänenvoimakkuutta.
Play music	Toistaa valitun mediatiedoston.
Next song	Toistaa seuraavan mediaraidan.
Previous song	Toistaa edellisen mediaraidan.
Pause music	Keskeyttää mediatiedoston toiston.
Mute	Hiljentää äänet.
Unmute	Poistaa äänten mykistysten.

### Messenger sovelluksen käyttäminen

#### ⚠️ MUISTUTUS

Puhelimen Garmin Messenger™ sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

#### HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger sovellusta, D2™ Mach 2 kellon tai D2 Mach 2 Pro kellon, jossa ei ole aktiivista inReach® palvelusopimusta, on oltava yhteydessä yhteensopivan puhelimen Garmin Messenger sovellukseen Bluetooth® tekniikalla ([Garmin Messenger™ sovellus, sivu 117](#)).

Kellon Messenger sovelluksessa voi tarkastella Garmin Messenger puhelinsovelluksen viestejä, kirjoittaa viestejä ja vastata niihin. Kun käytät D2 Mach 2 Pro kelloa, jossa on aktiivinen inReach palvelusopimus, voit käyttää kellon LTE- tai satelliittiyhteyttä mukautettujen viestien ja sijainti-ilmoitusviestien lähettämiseen sekä uusien viestien tarkistamiseen.

#### 1 Valitse vaihtoehto:


- Paina kellotaulussa .

- Paina kellotaulussa .
- Paina  pitkään.



## 2 Valitse **Messenger**.

3 Jos käytät **Messenger** ominaisuutta ensimmäistä kertaa, skanna QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

## 4 Valitse kellossa vaihtoehto:

- Kirjoita uusi viesti valitsemalla , valitsemalla vastaanottaja ja valitsemalla viesti luettelosta tai kirjoittamalla viesti itse.

**VIHJE:** D2 Mach 2 Pro kellossa voit tallentaa ääniviestin valitsemalla .

- Voit lähettää sijainti-ilmoitusviestin D2 Mach 2 Pro kellolla valitsemalla .
- Voit tarkistaa uudet viestit D2 Mach 2 Pro kellolla valitsemalla .
- Katso keskustelu vierittämällä alaspäin ja valitsemalla keskustelu.
- Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla viesti luettelosta tai kirjoittamalla viesti itse.

**VIHJE:** D2 Mach 2 Pro kellolla voit lähettää sijaintisi viestillä valitsemalla **Lähetä oma sijainti**.

Valitsemalla **Lisää > Sisällytä sijaintini** voit valita sijaintisi sisällyttämisen viesteihisi.

## Soittaminen Messenger-puhelut sovelluksella

### HUOMAUTUS


Ominaisuus on käytettävissä vain D2™ Mach 2 Pro kellossa, jossa on aktiivinen inReach® palvelusopimus.

Kun käytät D2 Mach 2 Pro kelloa, jossa on aktiivinen inReach palvelusopimus, voit tarkastella Messenger-puhelut puheluhistoriaa tai soittaa äänipuhelun. Jos pariliitetty puhelimesi on yhteydessä ja alueella, puheluun käytetään puhelimen LTE-yhteyttä. Jos puhelimesi ei ole yhteydessä, puheluun käytetään kellon LTE-yhteyttä.

## 1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa  ja valitse **Messenger-puhelut**.
- Paina  pitkään ja valitse **Messenger-puhelut**.






## 2 Valitse vaihtoehto:

- Soita puhelimen Garmin Messenger™ sovelluksen yhteystietoluettelossa olevalle yhteyshenkilölle valitsemalla  ja yhteyshenkilön nimi.
- Soita viimeaikaiselle **Messenger-puhelut** yhteyshenkilölle vierittämällä alaspäin ja valitsemalla yhteyshenkilön nimi.

## 3 Odota, kun puhelu yhdistetään.

## 4 Voit katsoa puheluasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.

## 5 Valitse vaihtoehto:

- Mykistä kellon mikrofoni valitsemalla .
- Säädä kellon kaiuttimen äänenvoimakkuutta valitsemalla .
- Lähetä tekstiviesti **Messenger** sovelluksella valitsemalla .
- Vaihda äänilähde kellosta yhdistettyihin kuulokkeisiin valitsemalla .
- Siirrä puhelu kellosta yhdistettyyn puhelimeen valitsemalla .

## 6 Lopeta puhelu valitsemalla .

## Garmin Pay™

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

### Garmin Pay™ lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks).

## 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ●●●.

## 2 Valitse **Garmin Pay > Aloita**.



## 3 Seuraa näytön ohjeita.

## Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti.

Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta.
- Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Wallet**.

3 Anna nelinumeroinen salasana.

**HUOMAUTUS:** jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect™ sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.

4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay™ lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin painamalla -painiketta (valinnainen).

5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.

6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

**VIHJE:** kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

### Kortin lisääminen Garmin Pay™ lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

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

### Garmin Pay™ korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.


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

1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Garmin Pay**.

3 Valitse kortti.

4 Valitse vaihtoehto:

- Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**. Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia D2™ Mach 2 kellolla.
- Poista kortti valitsemalla .

### Garmin Pay™ salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava D2™ Mach 2 kellon Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat D2 Mach 2 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

### Henkilökohtaisten minimiasetusten määrittäminen

#### VAROITUS




Tätä laitetta ei ole tarkoitettu antamaan ensisijaisia lentotietoja, ja sitä saa käyttää vain täydentävänä.

#### VAROITUS

Tällä toiminnolla käyttäjät voivat tarkastella säätietoja ja määrittää hälytyksiä kolmansien osapuolten toimittamien ja ylläpitämien tietojen perusteella. Garmin® ei vastaa kolmansien osapuolten antamien säätietojen tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Vastaat sääennusteiden,

sääolosuhteiden ja ympäristön tarkkailusta sekä turvallisesta ja harkitsevasta toiminnasta erityisesti huonolla säällä.

Voit määrittää henkilökohtaiset ilmailun näkyvyys- ja sääolosuhteiden kynnsarvot ja luoda niiden perusteella mukautettuja ilmailuhälytyksiä.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Paina kellotaulussa .
  - Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Henkilökohtaiset minimi** > **Omat minimi**.
- 3 Valitse vaihtoehto ja määritä kynnsarvo.
- 4 Paina .
- 5 Valitse **Hälytykset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse luettelosta lähin lentokenttä ja valitse **Lisää hälytys**.
  - Valitse **Lisää lentokenttä** ja valitse lentokenttä.
- 7 Valitse hälytystyyppi.  
Hälytyskynnsarvon kohtaan lisätään mahdollinen Omat minimi -kohtaan määrittämäsi arvo. Jos et ole määrittänyt henkilökohtaista minimiarvoa, voit lisätä sen.
- 8 Tarvittaessa voit muokata kynnsarvoa tai ääni- ja värinäasetuksia.
- 9 Valitse **Tallenna hälytys**.
- 10 Valitsemalla **Lisää hälytys** ja toistamalla vaiheita 7–9 voit lisätä muita lentokentän hälytyksiä (valinnainen).



## PLANESYNC™ tietojen tarkasteleminen

### VAROITUS

Tätä laitetta ei ole tarkoitettu antamaan ensisijaisia lentotietoja, ja sitä saa käyttää vain täydentävänä.

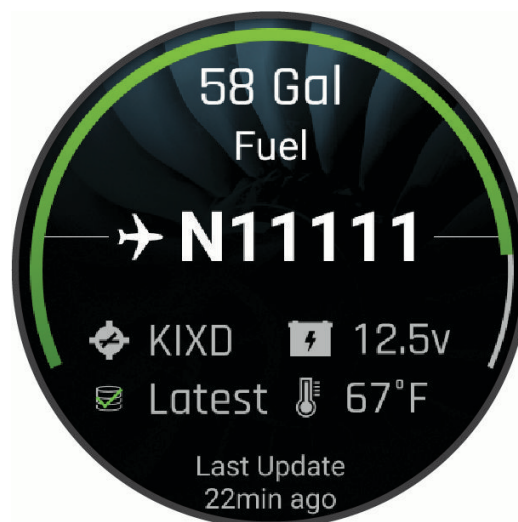
Voit etätarkastella lentokoneen tilaa kellolla yhdistämällä [flyGarmin.com](https://flygarmin.com)-tiliisi kellosi, yhteensopivan GDL® 60 datalinkin ja lentokoneen, jolla on aktiivinen PLANESYNC tilaus. Osoitteessa [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

- 1 Valitse vaihtoehto:


- Paina kellotaulussa .
- Paina kellotaulussa .


**HUOMAUTUS:** voit mukauttaa sovellusluetteloa (*Sovellusluettelon mukauttaminen, sivu 64*) ja vilkaisuluetteloa (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79*).

- 2 Valitse **PlaneSync**.



- 3 Valitse vaihtoehto:

- Vierittämällä alaspäin voit näyttää lentokoneen tilan, sijainnin ja anturitiedot.
- Päivitä yhteys lentokoneeseen painamalla  ja valitsemalla **Synkronoi lentokoneen kanssa**.

- Näytä lentokoneen sijainti kartassa painamalla  ja valitsemalla **Näytä kartassa**.

## Ilmailureittipisteiden tarkasteleminen

### VAROITUS

Tätä laitetta ei ole tarkoitettu antamaan ensisijaisia lentotietoja, ja sitä saa käyttää vain täydentävänä.


### VAROITUS

Tällä toiminnolla käyttäjät voivat tarkastella säätietoja ja määrittää hälytyksiä kolmansien osapuolten toimittamien ja ylläpitämien tietojen perusteella. Garmin® ei vastaa kolmansien osapuolten antamien säätietojen tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Vastaa sääennusteiden, sääolosuhteiden ja ympäristön tarkkailusta sekä turvallisesta ja harkitsevasta toiminnasta erityisesti huonolla säällä.

#### 1 Valitse vaihtoehto:

- Vieritä kellotaulussa reittipistevalikaisuun ja valitse vilkaisu.

**HUOMAUTUS:** vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79*).

- Paina kellotaulussa  -painiketta ja valitse **Reittipisteet**.

**HUOMAUTUS:** sovellus on ehkä lisättävä sovellusluetteloon (*Sovellusluettelon mukauttaminen, sivu 64*).

#### 2 Vierittämällä alaspäin voit katsoa lähimmän ilmailureittipisteen tiedot, kuten taajuudet, kiitoratatiedot ja säätiedot.

**VIHJE:** valitsemalla luokan voit katsoa lisätietoja.

#### 3 Pyyhkäise vasemmalle ja valitse vaihtoehto:

- Näytä reittipiste kartassa valitsemalla **Näytä kartassa**.
- Navigoi reittipisteeseen valitsemalla **Suoraan**.
- Aseta reittipisteen säähälytykset valitsemalla **Hälytykset > Säähälytykset** ja valitsemalla vaihtoehto.
- Aseta reittipisteiden henkilökohtaisten minimien hälytykset valitsemalla **Hälytykset > Henkilökohtaiset minimi** ja valitsemalla vaihtoehto (*Henkilökohtaisten minimiasetusten määrittäminen, sivu 19*).
- Lisää reittipiste suosikkilentokenttäluettelosi valitsemalla **Lisää suosikkeihin**.
- Katso eri reittipiste valitsemalla **Hae reittipisteitä** ja valitsemalla vaihtoehto.
- Vaihda oletusreittipiste valitsemalla **Kiinnitetty lentokenttä** ja valitsemalla vaihtoehto.

## Applied Ballistics®

### VAROITUS

Applied Ballistics -toiminto antaa tarkat korkeus- ja ilmanvastusratkaisut vain ase- ja luodin profiilien ja nykyisten olosuhteiden mittausten perusteella. Olosuhteet voivat muuttua nopeasti ympäristön mukaan. Ympäristöolosuhteiden muutokset, kuten tuulenpuuskat tai radansuuntaiset tuulet, voivat vaikuttaa laukauksen tarkkuuteen. Korkeus- ja ilmanvastusratkaisut ovat vain ehdotuksia toimintoon lisäämiesi tietojen perusteella. Tarkista lukemat usein ja huolellisesti ja anna lukemien vakautua, jos ympäristöolosuhteissa on huomattavia muutoksia. Huomioi turvamarginaali muuttuville olosuhteille ja lukuvirheille.

Tunne aina kohteesi ja selvitä, mitä sen takana on, ennen kuin ammut. Ampumisympäristön puutteellinen huomioiminen voi aiheuttaa omaisuus- tai henkilövahinkoja tai kuoleman.

Applied Ballistics ominaisuus tarjoaa pitkän matkan ampumiseen mukautettuja tähtäysratkaisuja, jotka perustuvat kiväärin ominaisuuksiin, luodin kaliiberiin ja monenlaisiin ympäristön olosuhteisiin. Voit määrittää parametreja, kuten tuulen, lämpötilan, ilmankosteuden, kantaman ja ampumasuunnan.

Ominaisuus tarjoaa tiedot, jotka tarvitaan pitkän matkan ammusten laukaisuun, mukaan lukien noston pysyvyys, tuulen vaikutus ja lentoaika. Lisäksi se vaikuttaa mukautettuja vastusmalleja luodin tyyppiin mukaan. Lisätietoja on osoitteessa [appliedballisticsllc.com](http://appliedballisticsllc.com). Katso termien ja tietokenttien kuvaukset *Applied Ballistics® Termit, sivu 24* -sanastosta (englanninkielinen).

**HUOMAUTUS:** Applied Ballistics Quantum™ sovelluksen ballistiikkalaskin on ehkä päivitettävä, jotta saat käyttöön kaikki Applied Ballistics ominaisuudet (*Applied Ballistics Quantum™ sovellus, sivu 21*).

### Applied Ballistics Quantum™ sovellus

Applied Ballistics Quantum sovelluksessa voit hallinnoida D2™ laitteen ballistiikkaprofiileja tai päivittää ballistiikkalaskimen tarvittaessa. Voit ladata Applied Ballistics Quantum sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta.

### Applied Ballistics® asetukset

Paina kellotaulussa  -painiketta, valitse **Applied Ballistics** ja paina  -painiketta.

**Quick Edit:** asettaa kantaman, ampumasuunnan ja tuulen tiedot (*Ampumaolosuhteiden pikamuokkaus*, sivu 22).

**Range Card:** näyttää eri kantamien tietoja käyttäjän syöttöparametrien perusteella. Voit muuttaa kenttiä (*Aluekorttikenttien mukauttaminen*, sivu 22), muokata alueen tarkkuutta (*Alueen tarkkuuden muokkaaminen*, sivu 22) ja asettaa perusalueen (*Perusalueen asettaminen*, sivu 22).

**Target Card:** määrittää nykyisen kohteen pitkän kantaman ampumaolosuhteet, kuten kantaman, korkeuden ja ilmanvastuksen (*Kohteen muokkaaminen*, sivu 23). Voit vaihtaa valitun kohteen ja mukauttaa enintään 26 kohteen olosuhteita (*Kohteen vaihtaminen*, sivu 23).

**Environment:** määrittää nykyisen ympäristön olosuhteet. Voit määrittää mukautettuja arvoja, käyttää laitteen sisäisen anturin paine- ja leveysastearvoa tai käyttää yhdistetyn langattoman anturin arvoja (*Ympäristö*, sivu 23).


**Profile:** määrittää nykyisen profiilin luodin, ase- ja tähtäimen ominaisuudet (*Profiilin muokkaaminen*, sivu 24). Voit vaihtaa valitun profiilin (*Eri profiilin valitseminen*, sivu 24) ja lisätä profiileja (*Profiilin lisääminen*, sivu 23).

**Change Fields:** mukauttaa profiilitietonäytön tietokenttiä (*Profiilitietonäytön mukauttaminen*, sivu 24).

**Settings:** määrittää mittayksiköt, desimaalitarkkuuden, kohdemerkinnät ja tulenhallinta-asetukset tuulenvastusta ja korkeutta varten.

### Ampumaolosuhteiden pikamuokkaus

Voit muokata alueen, ampumasuunnan ja tuulen tietoja.



1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .

2 Valitse **Quick Edit**.

**VIHJE:** voit muokata arvoa painamalla  tai  ja siirtyä seuraavaan kenttään painamalla .

3 Aseta **RNG**-arvo kohteen etäisyyden mukaan.


4 Aseta **DOF**-arvo todellisen ampumasuunnan mukaan.

**VIHJE:** jos haluat määrittää ampumasuunnan kompassin avulla, paina , osoita kohteen yläreuna kohteeseen ja valitse nykyinen kompassiarvo painamalla .

5 Aseta **W 1** -arvo heikon tuulen nopeuden mukaan.


6 Aseta **W 2** -arvo kovan tuulen nopeuden mukaan.

7 Aseta **DIR**-arvo tuulen tulosuunnan mukaan.

8 Tallenna asetukset painamalla .



### Aluekortti

*Aluekorttikenttien mukauttaminen*

1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .

2 Valitse **Range Card**.

3 Paina  ja valitse **Change Fields**.


4 Vaihda kenttää painamalla  tai .

5 Valitse mukautettava kenttä painamalla .

6 Valitse kenttä.

7 Tallenna muutokset painamalla .

*Alueen tarkkuuden muokkaaminen*


1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .

2 Valitse **Range Card**.

3 Paina -painiketta ja valitse **Range Increment**.

4 Määritä arvo.

*Perusalueen asettaminen*

1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .

2 Valitse **Range Card**.


3 Paina -painiketta ja valitse **Base Range**.

#### 4 Määritä arvo.


#### **Kohdekortti**

##### *Kohteen lisääminen*


Voit lisätä enintään 26 kohdetta.

- 1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .
- 2 Valitse **Target Card > Add**.  
Uusi kohde ilmestyy luettelon loppuun.



##### *Kohteen muokkaaminen*

- 1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .
- 2 Valitse **Target Card**.
- 3 Valitse kohde.
- 4 Valitse muokattava vaihtoehto.

##### *Kohteen vaihtaminen*


- 1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .
- 2 Valitse **Target Card**.
- 3 Valitse kohde.
- 4 Valitse **Set as current**.

##### *Kohdesijainnin määrittäminen GPS:n avulla*

- 1 Kun olet kohdesijainnissa, paina -painiketta pitkään ja valitse **Tallenna sijainti**.
- 2 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 3 Tallenna kohdesijainti.
- 4 Siirry ampumissijaintiin.
- 5 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .
- 6 Valitse **Target Card**.
- 7 Valitse kohde.
- 8 Valitse **Use Saved Location Data**.
- 9 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 10 Valitse kohdesijainti.


#### **Ympäristö**

##### *Ympäristön muokkaaminen*

- 1 Paina Applied Ballistics sovelluksessa .
- 2 Valitse **Environment**.
- 3 Valitse muokattava vaihtoehto.

##### *Auto Update ottaminen käyttöön*


Automaattisella päivityksellä voit päivittää leveyspiirin ja paineen arvot automaattisesti. Myös muut ympäristökentät täyttyvät, kun olet yhteydessä langattomaan anturiin, kuten lämpöanturiin tai säämittariin (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*). Arvot päivittyvät minuutin välein.

- 1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .
- 2 Valitse **Environment > Auto Update > On**.


#### **Profiili**

##### *Profiilin lisääminen*


Voit lisätä profiilitietoja sisältävän .pro-tiedoston luomalla tiedoston Applied Ballistics Quantum™ sovelluksella ja siirtämällä sen laitteen AB-kansioon. Voit luoda profiilin myös Garmin® laitteessa.

- 1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .
- 2 Valitse **Profile**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Luo täysin uusi profiili valitsemalla **+ Profile**
  - Luo aiempaan profiiliin perustuva uusi profiili valitsemalla profiili, valitsemalla **Copy** ja kirjoittamalla nimi.

## Profiilin muokkaaminen


- 1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .
- 2 Valitse **Profile**.
- 3 Valitse profiili.
- 4 Valitse tarvittaessa **Nimeä uudelleen** ja kirjoita nimi.
- 5 Valitse **Properties**.
- 6 Valitse vaihtoehto:

**HUOMAUTUS:** jotkin vaihtoehdot näkyvät vain, kun Advanced Settings on käytössä.


- Määritä luodin ominaisuudet valitsemalla **Bullet Data** ja valitsemalla vaihtoehdon.  
**VIHJE:** valitsemalla **Bullet Library** voit lisätä luodin ominaisuudet automaattisesti Applied Ballistics luotitietokannasta. Jos määrität luodin ominaisuudet manuaalisesti, voit etsiä tiedot luodin valmistajan sivustosta.
- Määritä asean ominaisuudet valitsemalla **Gun Data** ja valitsemalla vaihtoehto.
- Määritä tähtäimen ominaisuudet valitsemalla **Scope** ja valitsemalla vaihtoehto.
- Jos haluat tarkentaa ratkaisua asean ääntä nopeammalla alueella kalibroimalla nopeuden piipun suulla, valitse **Calibrate Muzzle Velocity**, valitse vaihtoehto ja valitse **Apply**.
- Voit kalibroida mukautetun vastustekijän, valitse **Calibrate Custom Drag Factor**, valitse vaihtoehto ja valitse **Apply**.
- Voit muokata piipun suunopeuden lämpötilataulukkoa valitsemalla **MV Temp Table**, painamalla , valitsemalla **Edit** ja valitsemalla muokattavan arvon.  
**HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit palauttaa NPS-lämpötilaulukon oletusarvot valitsemalla **Clear MV-Temp**.
- Jos haluat tarkentaa ratkaisua asean ääntä hitaammalla alueella tai sen ulkopuolella kalibroimalla pudotuksen skaalaustekijän, valitse **Drop Scale Factor > Calibrate DSF**, valitse vaihtoehto ja valitse **Apply**.  
**HUOMAUTUS:** Garmin® suosittelee, että kalibroisit nopeuden piipun suulla ennen pudotuksen skaalaustekijää. Kun olet kalibroinut pudotuksen skaalauskertoimen, voit katsoa pudotuksen skaalauskerrontaulukon valitsemalla **View DSF Table**. Tarvittaessa voit palauttaa pudotuksen skaalauskertoimen oletusarvot valitsemalla **Clear DSF Table**.

## Profiilin poistaminen









**HUOMAUTUS:** nykyistä profiilia ei voi poistaa.

- 1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .
- 2 Valitse **Profile**.
- 3 Valitse profiili.
- 4 Valitse **Delete**.

## Eri profiilin valitseminen

- 1 Paina Applied Ballistics® sovelluksessa .
- 2 Valitse **Profile**.
- 3 Valitse profiili.
- 4 Valitse **Set as current**.

## Profiilitietonäytön mukauttaminen

- 1 Vieritä profiilitietonäyttöön Applied Ballistics® suorituksen aikana painamalla .
- 2 Paina  ja valitse **Change Fields**.
- 3 Vieritä kenttään painamalla  tai .
- 4 Valitse muutettava kenttä painamalla .
- 5 Selaa kenttiä painamalla  tai .
- 6 Valitse kenttä.
- 7 Tallenna muutokset painamalla .

## Applied Ballistics® Termit

### Pikamuokauskentät

**DIR:** tuulen tulosuunta. Jos arvo on esimerkiksi 9:00, tuuli puhaltaa vasemmalta oikealle. Syöttökenttä.

**DOF:** ampumasuunta, jossa pohjoisen astemäärä on 0 ja idän 90. Syöttökenttä.

**Elevation:** tähtäysratkaisun pystyosuus, joka näkyy tuumina, milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA).

**RNG:** etäisyys kohteeseen, näkyy jaardeina tai metreinä. Syöttökenttä.

**W 1:** ampumaratkaisussa käytettävä tuulen nopeus, näkyy maileina tunnissa (mph), kilometreinä tunnissa (km/h) tai metreinä sekunnissa (m/s). Syöttökenttä.

**W 2:** ampumaratkaisussa käytettävä valinnainen tuulen lisänopeus, näkyy maileina tunnissa (mph), kilometreinä tunnissa (km/h) tai metreinä sekunnissa (m/s). Syöttökenttä.

**VIHJE:** kahden tuulen nopeuden avulla voidaan laskea tuulen vaikutus, joka sisältää korkean ja matalan arvon. Laukauksessa käytettävän todellisen tuulen vaikutuksen pitäisi osua alueelle. Sekä tuulen nopeus 1-että tuulen nopeus 2 -kentän käyttäminen ei ole tehokas tapa huomioida tuulen nopeuksia eri etäisyyksillä ampujan ja kohteen välillä.

**Windage 1:** tähtäysratkaisun vaakaosuus tuulen nopeuden 1 ja tuulen suunnan perusteella, näkyy tuumina, milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA).

**Windage 2:** tähtäysratkaisun vaakaosuus tuulen nopeuden 2 ja tuulen suunnan perusteella, näkyy tuumina, milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA).

### **Aluekortin kentät**

**Bullet Drop:** luodin pudotus lentomatkan aikana, näkyy tuumina tai senttimetreinä.

**Elevation:** tähtäysratkaisun pystyosuus, joka näkyy tuumina, milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA).

**H. Cor. Effect:** vaakasuuntainen coriolisvoima. Vaakasuuntainen coriolisvoima tarkoittaa coriolisvoimasta johtuvaa tuulen vaikutuksen määrää. Laite laskee sen aina, vaikka vaikutus saattaa olla minimaalinen, jos ampumaetäisyys on pieni.

**Lead:** tarvittava vaakakorjaus, jotta luoti osuu vasemmalle tai oikealle tietyllä nopeudella liikkuvaan kohteeseen.

**VIHJE:** kun määrität kohteen nopeuden, laite huomioi tarvittavan tuulen vaikutuksen tuulen kokonaisvaikutuksen arvoon.

**Remaining Energy:** luodin jäljellä oleva energia luodin osuessa kohteeseen, näkyy yksikkönä ft. lbf (foot-pounds of force) tai jouleina (J).

**Spin Drift:** pyörimisestä johtuvan poikkeaman (gyroskooppisen poikkeaman) aiheuttama tuulen vaikutus. Esimerkiksi pohjoisella pallonpuoliskolla oikeanpuoleisesta kiertoputkesta ammuttu luoti kääntyy aina hiukan oikealle.

**Time of Flight:** lentoaika, joka ilmaisee aikaa, jossa luoti saavuttaa kohteen tietyltä etäisyydeltä.

**V. Cor. Effect:** pystysuuntainen coriolisvoima. Pystysuuntainen coriolisvoima tarkoittaa coriolisvoimasta johtuvaa nostovaikutuksen määrää. Laite laskee sen aina, vaikka vaikutus saattaa olla minimaalinen, jos ampumaetäisyys on pieni.

**Velocity:** luodin arvioitu nopeus, kun se törmää kohteeseen.


**Velocity Mach:** luodin arvioitu nopeus, kun se törmää kohteeseen, näkyy Mach-nopeuden kertoimena.

**Windage 1:** tähtäysratkaisun vaakaosuus tuulen nopeuden 1 ja tuulen suunnan perusteella, näkyy tuumina, milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA).

**Windage 2:** tähtäysratkaisun vaakaosuus tuulen nopeuden 2 ja tuulen suunnan perusteella, näkyy tuumina, milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA).

### **Kohdekortin kentät**

**Direction of Fire:** ampumasuunta, jossa pohjoisen astemäärä on 0 ja idän 90. Syöttökenttä.

**VIHJE:** voit asettaa tämän arvon kompassin alueella suuntaamalla laitteen yläreunan ampumasuuntaan. Nykyinen kompassisuunta näkyy DOF -kentässä. Voit käyttää tätä arvoa painamalla -painiketta.

**Inclination:** laukauksen kallistuskulma. Negatiivinen arvo tarkoittaa laukausta alamäkeen. Positiivinen arvo tarkoittaa laukausta ylämäkeen. Ampumaratkaisu laskee sovitetun vaikutuksen ylä- tai alamäkeen ammutulle laukaukselle kertomalla vaikutuksen pystyosuuden kallistuskulman kosinilla. Syöttökenttä.

**Range:** etäisyys kohteeseen, näkyy jaardeina tai metreinä. Syöttökenttä.

**Speed:** liikkuvan kohteen nopeus, näkyy maileina tunnissa (mph), kilometreinä tunnissa (km/h) tai metreinä sekunnissa (m/s). Negatiivinen arvo tarkoittaa vasemmalle liikkuvaa kohdetta. Positiivinen arvo tarkoittaa oikealle liikkuvaa kohdetta. Syöttökenttä.

### **Ympäristökentät**

**Direction:** tuulen tulosuunta. Jos arvo on esimerkiksi 9:00, tuuli puhaltaa vasemmalta oikealle. Syöttökenttä.

**Humidity:** ilman kosteusprosentti. Syöttökenttä.

**Latitude:** vaakasijainti maapallon pinnalla. Negatiiviset arvot ovat päiväntasaajan eteläpuolella. Positiiviset arvot ovat päiväntasaajan pohjoispuolella. Tämän arvon avulla lasketaan pysty- ja vaakasuuntainen coriolispoikkeama. Syöttökenttä.

**VIHJE:** valitsemalla Use Current Position voit käyttää laitteen antamia GPS-koordinaatteja.

**HUOMAUTUS:** Latitude-arvoa käytetään ainoastaan coriolisvoiman laskemiseen. Jos kohde on alle 1 000 metrin päässä, tämä syöttökenttä on valinnainen.

**Pressure:** ympäristön/aseaman ilmanpaine. Ympäristön ilmanpaine ei muutu merenpinnan tason ilmanpaineen mukaan. Ballistinen ampumaratkaisu tarvitsee ympäristön ilmanpainetta. Syöttökenttä.

**VIHJE:** voit antaa arvon manuaalisesti tai käyttää laitteen sisäisen anturin painearvoa valitsemalla Use Current Pressure.

**Temperature:** nykyisen sijainnin lämpötila, näkyy Fahrenheitina (F) tai Celsiusena (C). Syöttökenttä.

**VIHJE:** voit antaa yhdistetystä tempe™ anturista tai muusta lämpötilan lähteestä saamasi lämpötilalukeman manuaalisesti. Kenttä ei päivitty automaattisesti, kun laite on yhteydessä tempe anturiin.

**Wind Direction Mode:** määrittää tuulen suunta-asetuksen (Direction) suhteessa ampumasuuntaan (Relative to DOF) tai suhteessa todelliseen pohjoiseen (True Wind Dir).

**HUOMAUTUS:** kun tähtäät useaan kohteeseen, joilla on eri DOF-suunnat, True Wind Dir -asetus on kätevä, koska sinun tarvitsee säätää ainoastaan DOF-suuntaa, ja tuulen suunta pysyy samana.

**Wind Speed 1:** ampumaratkaisussa käytettävä tuulen nopeus, näkyy mailleina tunnissa (mph), kilometreinä tunnissa (km/h) tai metreinä sekunnissa (m/s). Syöttökenttä.

**Wind Speed 2:** ampumaratkaisussa käytettävä valinnainen tuulen lisänopeus, näkyy mailleina tunnissa (mph), kilometreinä tunnissa (km/h) tai metreinä sekunnissa (m/s). Syöttökenttä.

**VIHJE:** kahden tuulen nopeuden avulla voidaan laskea tuulen vaikutus, joka sisältää korkean ja matalan arvon. Laukauksessa käytettävän todellisen tuulen vaikutuksen pitäisi osua alueelle.

#### **Profiilikentät - luodin tiedot**

**Ballistic Coefficient:** luodin valmistajan ballistinen kerroin. Syöttökenttä.

**Diameter:** luodin halkaisija, näkyy tuumina tai senttimetreinä. Syöttökenttä.

**HUOMAUTUS:** luodin halkaisija saattaa poiketa yleisesti tunnetusta nimestä. Esimerkiksi 300 Win Mag -luodin halkaisija on tosiasiaassa 0,308 tuumaa.

**Length:** luodin pituus, näkyy tuumina tai senttimetreinä. Syöttökenttä.

**Model:** vastuskäyrä eli G1- tai G7-standardin ammusmallit. Syöttökenttä.

**HUOMAUTUS:** useimmat pitkän matkan kiväärien luodit ovat lähempänä G7-standardia.

**Weight:** luodin paino, näkyy graaneina (gr) tai grammoina (g). Syöttökenttä.

#### **Profiilikentät - aseiden tiedot**

**Muzzle Velocity:** luodin nopeus piipun suulla, näkyy jalkoina sekunnissa (f/s) tai metreinä sekunnissa (m/s). Syöttökenttä.

**HUOMAUTUS:** tämä kenttä on pakollinen, jotta ampumaratkaisun laskelmista saadaan tarkkoja. Jos nopeus piipun suulla kalibroidaan, ampumaratkaukseen voidaan parantaa päivittämällä tämä kenttä automaattisesti.

**Sight Height:** etäisyys kiväärin piipun keskiakselista kiikaritähäimen keskiakseliin, näkyy tuumina tai senttimetreinä. Syöttökenttä.

**VIHJE:** arvon voi määrittää helposti mittamalla etäisyyden pultin yläreunasta tuulisäätimen keskikohtaan ja lisäämällä puolet pultin halkaisijasta.

**Twist Direction:** piipun rihlauksen suunta. Useimpien kiväärien rihlaus kääntyy oikealle. Syöttökenttä.

**Twist Rate:** matka, jolla piipun rihlaus kiertyy yhden kokonaisen kierroksen, näkyy tuumina tai senttimetreinä. Aseen tai piipun valmistaja ilmoittaa usein kiertonopeuden. Syöttökenttä.

**Zero Range:** kantama, jolle kivääri on nollattu, näkyy jaardeina tai metreinä. Syöttökenttä.

#### **Profiilikentät - tähtäin**

**Scope Units:** tähtäimen mittayksiköt, jotka näkyvät tuumina, milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA). Syöttökenttä.

**Sight in Condition:** ympäristöolosuhteet tähtäyksen aikana. Nämä ovat valinnaisia muokkauksia, joita suositellaan, kun tähtäät 300 jardia tai enemmän. Vaihdeettava kenttä.

**SSF Elevation:** lineaarinen kerroin, joka selittää pystysuuntaisen skaalauksen. Kaikkien kiväärien kiikaritähäimet eivät toimi täydellisesti, joten ballistinen ratkaisu edellyttää korjausta, jotta skaalaus voidaan tehdä tietyn kiikaritähäimen mukaan. Jos esimerkiksi säädintä siirretään 10 milliradiaania, mutta vaikutus on 9 milliradiaania, tähtäimen skaalaus on 0,9. Syöttökenttä.

**SSF Windage:** lineaarinen kerroin, joka selittää vaakasuuntainen skaalauksen. Kaikkien kiväärien kiikaritähkäimet eivät toimi täydellisesti, joten ballistinen ratkaisu edellyttää korjausta, jotta skaalaus voidaan tehdä tietyn kiikaritähkäimen mukaan. Jos esimerkiksi säädintä siirretään 10 milliradiaania, mutta vaikutus on 9 milliradiaania, tähkäimen skaalaus on 0,9. Syöttökenttä.

**Zero Height:** valinnainen muutos, joka vaikuttaa nostoon nolla-alueella. Tätä käytetään usein lisättäessä vaimenninta tai käytettäessä ääntä hitaampaa latausta. Jos esimerkiksi lisää vaimentimen ja luoti osuu kohteeseen 1 tuuman verran odotettua ylempäs, Zero Height on 1 tuuma. Aseta tämän arvoksi nolla, kun irrotat vaimentimen. Syöttökenttä.

**Zero Humidity:** ilmankosteus tähkäyksen aikana. Tämä on valinnainen muokkaus, jota suositellaan, kun tähtäät 300 jaardia tai enemmän. Syöttökenttä.

**Zero Offset:** valinnainen muutos, joka vaikuttaa tuulen vaikutukseen nolla-alueella. Tätä käytetään usein lisättäessä vaimenninta tai käytettäessä ääntä hitaampaa latausta. Jos esimerkiksi lisää vaimentimen ja luoti osuu kohteeseen 1 tuuman verran odotettua enemmän vasemmalle, Zero Offset on -1 tuuma. Aseta tämän arvoksi nolla, kun irrotat vaimentimen. Syöttökenttä.

**Zero Pressure:** ilmanpaine tähkäyksen aikana. Tämä on valinnainen muokkaus, jota suositellaan, kun tähtäät 300 jaardia tai enemmän. Syöttökenttä.

**Zero Temperature:** lämpötila tähkäyksen aikana. Tämä on valinnainen muokkaus, jota suositellaan, kun tähtäät 300 jaardia tai enemmän. Syöttökenttä.

#### **Profiilikentät- kalibroi nopeus piipun suulla**

**Range:** etäisyys piipun suulta kohteeseen, näkyy jaardeina tai metreinä. Syöttökenttä.

**VIHJE:** anna arvo, joka on mahdollisimman lähellä ampumaratkaisun ehdottamaa aluetta. Tällä alueella luodin nopeus putoaa arvoon Mach 1.2, ja luoti alkaa siirtyä äänen nopeuteen.

**True Drop:** todellinen matka, jonka luoti putoaa matkalla kohteeseen, näkyy milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA). Syöttökenttä.

#### **Profiilikentät - mukautetun vastustekijän kalibrointi**

**Range:** kantama, jolta ammut. Syöttökenttä.

**VIHJE:** useimmiten kalibroidun mukautetun vastustekijän korjaus saa olla enintään 10 %.

**True Drop:** todellinen matka, jonka luoti putoaa ammuttaessa tietyltä kantamalta, näkyy milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA). Syöttökenttä.

#### **Profiilikentät - pudotuksen skaalaustekijän kalibrointi**

**Range:** kantama, jolta ammut. Syöttökenttä.

**VIHJE:** kantaman arvon on vastattava ampumaratkaisun suosittamaa kantamaa 90 prosentin tarkkuudella. Jos vastaavuusarvo on alle 80 %, säätö ei ole kelvollinen.

**True Drop:** todellinen matka, jonka luoti putoaa ammuttaessa tietyltä kantamalta, näkyy milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA). Syöttökenttä.

#### **Profiilitietonäytön kentät**

**Aero. Jump. Effect:** aerodynaamisesta hypystä johtuvan nostovaikutuksen määrä. Aerodynaaminen hyppy tarkoittaa luodin pystysuuntaista kääntymistä sivutuulen vuoksi. Aerodynaaminen hyppy lasketaan tuulen nopeusarvon 1 perusteella. Jos sivutuulta tai tuuliarvoa ei ole, tämä arvo on nolla.

**Bullet Drop:** luodin pudotus lentomatkan aikana.

**Cos. Incl. Ang.:** kohteen kallistuskulman kosini.

**Elevation:** tähkäysratkaisun pystyosuus, joka näkyy milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA).

**H. Cor. Effect:** vaakasuuntainen coriolisvoima. Vaakasuuntainen coriolisvoima tarkoittaa coriolisvoimasta johtuvaa tuulen vaikutuksen määrää. Laite laskee sen aina, vaikka vaikutus saattaa olla minimaalinen, jos ampumaetäisyys on pieni.

**Lead:** tarvittava vaakakorjaus, jotta luoti osuu vasemmalle tai oikealle tietyllä nopeudella liikkuvaan kohteeseen.

**VIHJE:** kun määrität kohteen nopeuden, laite huomioi tarvittavan tuulen vaikutuksen tuulen kokonaisvaikutuksen arvoon.

**Max. Ord.:** enimmäiskorkeus, näkyy tuumina tai senttimetreinä. Enimmäiskorkeus tarkoittaa enimmäiskorkeutta asepiipun yläpuolella, jonka luoti saavuttaa lentomatalla.

**Max. Ord. Range:** kantama, jolla luoti saavuttaa enimmäiskorkeuden, näkyy jaardeina tai metreinä.

**Remaining Energy:** luodin jäljellä oleva energia luodin osuessa kohteeseen, näkyy yksikkönä ft. lbf (foot-pounds of force) tai jouleina (J).

**Spin Drift:** pyörimisestä johtuvan poikkeaman (gyroskoopin poikkeaman) aiheuttama tuulen vaikutus.

Esimerkiksi pohjoisella pallonpuoliskolla oikeanpuoleisesta kiertoputkesta ammuttu luoti kääntyy aina hiukan oikealle.

**Time of Flight:** lentoaika, joka ilmaisee aikaa, jossa luoti saavuttaa kohteen tietyltä etäisyydeltä.

**V. Cor. Effect:** pystysuuntainen coriolisvoima. Pystysuuntainen coriolisvoima tarkoittaa coriolisvoimasta johtuvaa nostovaikutuksen määrää. Laite laskee sen aina, vaikka vaikutus saattaa olla minimaalinen, jos ampumaetäisyys on pieni.

**Velocity:** luodin arvioitu nopeus luodin osuessa kohteeseen, näkyy jalkoina sekunnissa (f/s) tai metreinä sekunnissa (m/s).





**Velocity Mach:** luodin arvioitu nopeus, kun se törmää kohteeseen, näkyy Mach-nopeuden kertoimena.

**Windage 1:** tähtäysratkaisun vaakaosuus tuulen nopeuden 1 ja tuulen suunnan perusteella, näkyy tuumina, milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA).

**Windage 2:** tähtäysratkaisun vaakaosuus tuulen nopeuden 2 ja tuulen suunnan perusteella, näkyy tuumina, milliradiaaneina (mrad/mil) tai kulmaminuutteina (MOA).

## Xero® kronografisovelluksen käyttäminen

Kellolla voi tarkastella ballistiikkatietoja Xero kronografi-istunnon aikana ja käyttää istunnon säätimiä. Kronografin käyttöoppaassa on lisätietoja yhteensopivuudesta ja kronografin käyttämisestä.



- 1 Pariliitä kello ja Xero kronografi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*).
- 2 Paina kellotaulussa .
- 3 Valitse **Xero-kronografi**.
- 4 Odota, kunnes kello ja kronografi muodostavat yhteyden keskenään.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Paina kellossa  ja valitse **Uusi istunto**.
  - Aloita Xero kronografissa uusi istunto.
- 6 Valitse jommassakummassa laitteessa ase-tila ja tiedot näytön ohjeiden mukaisesti.
- 7 Valitse kellolla vaihtoehto istunnon aikana:
  - Näytä laukausluettelo painamalla .
  - Avaa asetusvalikko painamalla .

## Sukelluksen suunnittelu

Sukellustietokoneella voit suunnitella tulevia sukelluksia, kuten laskea hengityskaasun tai suoranousurajan aikoja.










### Suoranousajan laskeminen

Voit laskea tulevan sukelluksen suoranousurajan ajan tai enimmäissyvyyden. Näitä laskelmia ei tallenneta eikä niitä käytetä seuraavassa sukelluksessa.

- 1 Paina -painiketta.
  - 2 Valitse **Sukellussuunnitelma > Laske suoranousuraja**.
  - 3 Valitse vaihtoehto:
    - Voit laskea suoranousurajan nykyisen kudoksen kuormituksen perusteella valitsemalla **Sukelletaan nyt**.
    - Voit laskea suoranousurajan kudoksen tulevan ajankohdan kuormituksen perusteella valitsemalla **Määritä pinta- aika** ja antamalla pinta-ajan.
  - 4 Anna happiprosentti.
  - 5 Valitse vaihtoehto:
    - Laske suoranousurajan aika valitsemalla **Anna syvyys** ja antamalla sukellukselle suunnittelemasi syvyyden.
    - Voit laskea enimmäissyvyyden valitsemalla **Anna aika** ja antamalla suunnittelemasi sukellusajan.Suoranousuajan ajastin, syvyys ja enimmäiskäyttösyvyys tulevat näyttöön.
- HUOMAUTUS:** jos suunniteltu syvyys ylittää sukellustietokoneen tai hengityskaasun enimmäiskäyttösyvyyden, varoitusviesti tulee näkyviin ja kaasun enimmäiskäyttösyvyys näkyy punaisena.
- 6 Paina -painiketta.
  - 7 Valitse vaihtoehto:
    - Sulje valitsemalla **Valmis**.
    - Voit lisätä välejä sukellukseen valitsemalla **Lisää toistuva suk.** ja seuraamalla näytön ohjeita.

## Hengityskaasu- arvojen laskeminen

Voit laskea PO2-arvon, happiprosentin tai sukelluksen enimmäissyvyyden säätämällä kahta kolmesta arvosta. Laskelmiin vaikuttaa veden tyyppin asetus sukellusasetuksissa (*Sukellusasetukset*, sivu 56).


- 1 Paina .
- 2 Valitse **Sukellussuunnitelma** > **Laske kaasut**.
- 3 Paina  tai  ja valitse laskettava vaihtoehto:
  - Valitse **PO2**.
  - Valitse **O2%**.
  - Valitse **Syvyys**.
- 4 Muokkaa ensimmäistä arvoa painamalla  tai .
- 5 Muokkaa toista arvoa painamalla  ja sen jälkeen  tai .
- 6 Paina tarvittaessa -painiketta, niin voit laskea arvon jollekin toiselle vaihtoehdolle.

## Vuorovesitietojen tarkasteleminen

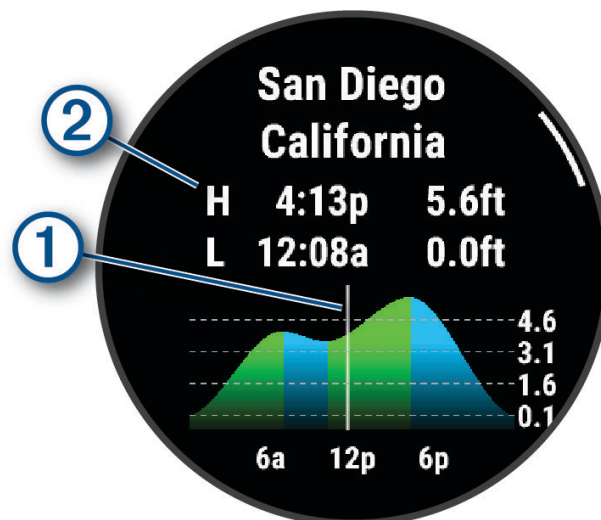
### VAROITUS



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

Voit tarkastella tietyn vuorovesiaseman tietoja, mukaan lukien vuoroveden korkeus ja seuraavan nousu- ja laskuveden ajankohta. Voit tallentaa enintään kymmenen vuorovesiasemaa.


- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Vuorovedet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat käyttää nykyistä sijaintiasi, kun olet vuorovesiaseman lähellä, valitse **Lisää** > **Nykyinen sijainti**.
  - Voit valita sijainnin kartasta valitsemalla **Lisää** > **Käytä karttaa**.
  - Voit kirjoittaa kaupungin nimen valitsemalla **Lisää** > **Kaupunkihaku**.
  - Voit valita tallennetun sijainnin valitsemalla **Lisää** > **Tallennetut sijainnit**.
  - Voit määrittää sijainnin koordinaatit valitsemalla **Lisää** > **Koordinaatit**.

Kuluvan päivän 24 tunnin vuorovesikartta tulee näyttöön, ja siinä näkyvät nykyinen nousuveden korkeus ① ja tiedot seuraavasta nousu- ja laskuvvedestä ②.



- 4 Voit katsoa tulevien päivien vuorovesitiedot painamalla -painiketta.
- 5 Voit asettaa tämän sijainnin suosikkivuorovesiasemaksesi painamalla -painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.  
Suosikkivuorovesiasemasi näkyy luettelon ylimmäisenä sovelluksessa ja vilkaisussa.



## Vuorovesihälytyksen asettaminen

- 1 Valitse **Vuorovedet**-sovelluksessa tallennettu vuorovesiasema.
- 2 Paina -painiketta ja valitse **Aseta hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Määritä hälytys kuulumaan ennen korkeinta nousuvettä valitsemalla **Nousuveteen**.
  - Määritä hälytys kuulumaan ennen laskuvettä valitsemalla **Laskuveteen**.



## Ankkurin sijainnin merkitseminen

### VAROITUS

Ankkuriominaisuuden tarkoitus on ainoastaan parantaa tilannetietoisuutta, eikä se estä ajamista karille tai törmäyksiä kaikissa tilanteissa. Olet vastuussa aluksen turvallisesta ja järkevästä käytöstä, siitä, että pysyt tietoisena ympäristöstäsi ja siitä, että toimit vesillä aina turvallisesti ja harkitsevasti. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa omaisuusvahinkoja, vakavia vammoja tai kuoleman.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Ankkuri**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Paina  ja valitse **Pudota ankkuri**.

### Ankkuriasetukset

Paina kellotaulussa , valitse **Ankkuri**, paina  pitkään ja valitse sovellusasetukset.

**Tuuliajon säde:** määrittää suurimman sallitun tuuliajon ankkurissa.

**Päivitysväli:** määrittää ankkuritietojen päivitysvälin.







**Ankkurihälytys:** ottaa käyttöön hälytyksen, joka annetaan, kun vene siirtyy tuuliajon säteen ulkopuolelle.

**Ankkurihälytyksen kesto:** määrittää ankkurihälytyksen keston. Kun ankkurihälytys on käytössä, hälytys tulee näyttöön aina, kun vene siirtyy tuuliajon säteen ulkopuolelle määritetyn hälytyksen kestoajaksi.

## Keulamoottorin kaukosäädin

### Kellon ja keulamoottorin pariliitos


Voit käyttää kelloa Garmin® keulamoottorin kaukosäätimenä. Kun laitteet on pariliitetty, voit ohjata keulamoottoria **Keulamoottori**-sovelluksella, **Vene**-toiminnolla tai **Kalastus**-toiminnolla. Lisätietoja kaukosäätimen käyttämisestä on keulamoottorin käyttöoppaassa.

- 1 Käynnistä keulamoottori.
- 2 Tuo kello enintään 1 metrin (3 jalan) päähän keulamoottorin näyttöpaneelistä.
- 3 Paina kellon -painiketta ja valitse **Keulamoottori**.
- 4 Siirry pariliitostilaan painamalla keulamoottorin näyttöpaneelissa olevaa -painiketta kolme kertaa. -kuvake palaa sinisenä keulamoottorin näyttöpaneelissa, kun keulamoottori etsii yhteyttä.
- 5 Siirry pariliitostilaan painamalla kellon -painiketta.
- 6 Varmista, että keulamoottorin kaukosäätimessä näkyy sama salasana kuin kellossa.
- 7 Vahvista salasana painamalla kellon -painiketta.
- 8 Vahvista salasana painamalla keulamoottorin kaukosäätimen -painiketta.

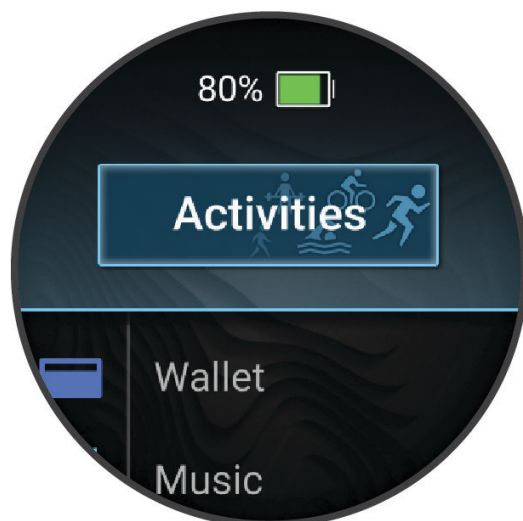
Kun yhteys kelloon on muodostettu, keulamoottorin näyttöpaneelin -kuvake muuttuu vihreäksi.

**VIHJE:** tarvittaessa kellon voi pariliittää toiseen keulamoottoriin myöhemmin **Anturit ja lisälaitteet** -valikosta ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 105](#)).

## Suoritukset

Selaa suorituksia painamalla kellotaulussa , valitsemalla **Suoritukset** ja painamalla . Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 65](#)).



**HUOMAUTUS:** osa suorituksista näkyy useassa luokassa.









Luokka	Suoritukset
Ulkoilu	Seikkailukilpailu, Ratsastus, Kalliokiipeily, Frisbeegolf, Tutkimusretki, Kalastus, Golf, Vaellus, Ratsastus, Metsästys, Rullaluistelu, Vuorikiipeily, Rucking-treeni, Kävely
Juoksu	Sisärata, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Estekisa, Ultrajuoksu, Virtuaalinen juoksu
Pyöräily	Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Soratieajo, Maastopyörä, Maantiepyöräily
Uinti	Avovesi, Allasuinti
Kuntosali	Nyrkkeily, Cardio, Sisäkiipeily, Elliptinen, Kerrosten kiipeäminen, HIIT, Hyppynaru, Kampailulajit, Liikkuvuus, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voimaharjoittelu, Sisäkävely, Jooga
Sukellus	Apneasukellus, Laitesukellus, Snorkkeli
Talviurheilu	Vapaalasku, Off piste -lumilautailu, Luistelurata, Hiihto, Lumilautailu, Moottorikelkkailu, Lumikenkäily, Perinteinen hiihto, Luisteluhiihto
Vesiuurheilu	Vene, Kajakki, Leijalauta, Soutu, Purjehdus, Purjehdusmatka, Purjehduskilpailu, SUP, Surffaus, Vetorengas, Wakeboarding, Wakesurfing, Vesihiihto, Koskenlasku, Purjelautailu
Joukkuelajit	Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jalkapallo, Softball, Lentopallo, Ultimate
Mailalajit	Sulkapallo, Padel, Pickleball, Padel-tennis, Racketball, Squash, Pöytätennis, Tennis
Moottoriurheilu	Mönkijä, Motocross, Moottoripyörä, Overland
Monilaji	Sekaharjoitus, Swimrun, Triathlon
Ilmailu	LENTO
Muu	Hengittely, Pelaaminen, Jumpmaster, Meditointi, Taktinen, Tempoharjoittelu, Seuraa minua

## Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa .
  - 2 Valitse **Suoritukset**.
  - 3 Valitse vaihtoehto:
    - Valitse suoritus suosikeistasi.
    - Vieritä **Lisää**-suoritusluetteloon ja valitse suoritusluokka ja suoritus.
  - 4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes GPS-tilapalkki täyttyy.  
Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
  - 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

## Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen (*Kellon lataaminen, sivu 150*).
- Painamalla  voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.  
Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 156*).
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla  tai .
- Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös tai alas.  
**VIHJE:** voit avata kosketusnäytön lukituksen suorituksen aikana pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
- Voit näyttää musiikin hallintawidgetin tai suoritusasetukset pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- Voit siirtyä eri suoritustyyppiin painamalla suorituksen aikana  pitkään ja valitsemalla **Vaihda laji**. Jos suoritus sisältää vähintään kahta lajia, se tallennetaan monilajisuoritukseksi.
- Voit pidentää akunkestoa valitsemalla virrankäyttötilan painamalla  pitkään ja valitsemalla **Virrankäyttötila** (*Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 142*).

## GPS-tila ja tilakuvakkeet

Ulkoilusuoritusten yhteydessä tilarivi muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis. Vilkkuva kuvake merkitsee, että kello etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on yhdistetty.

	GPS-tila
	Akun tila
	Puhelimen yhteyden tila
	Wi-Fi® tekniikan tila
	LiveTrack tila
	GroupTrack tila
	LTE-tila
	Sykkeen tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Laajennetun näyttötilan tila
	Älyharjoitusvastuksen tila
	Tehomittarin tila
	tempe™ anturin tila


## Suorituksen lopettaminen


Kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

1 Paina .

2 Valitse vaihtoehto:

- Jatka suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Siirry seuraavaan suoritustyyppiin **Sekaharjoitus**-suorituksessa valitsemalla **Seur. suoritus** (*Sekaharjoitussuorituksen tallentaminen, sivu 50*).
- Tallenna suoritus ja katso tiedot valitsemalla **Tallenna** ja valitsemalla vaihtoehto.  
**HUOMAUTUS:** kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin (*Suorituksen arvioiminen, sivu 33*).
- Keskeytä suoritus ja jatka sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
- Merkitse kierros valitsemalla **Kierros**.

Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?*, sivu 156).

- Navigoi takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.  
**HUOMAUTUS:** tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
- Navigoi suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Reitti**.  
**HUOMAUTUS:** tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
- Mittaa sykkeen muutos heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautussyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun (*Palautussyke*, sivu 86).
- Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää** ja painamalla  -painiketta.

**HUOMAUTUS:** kun olet pysäyttänyt suorituksen, kello tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

### Suorituksen arvioiminen

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

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille (*Suoritusasetukset*, sivu 66).

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 32).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

**HUOMAUTUS:** voit ohittaa itsearvioinnin valitsemalla .

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect™ sovelluksessa.

### Lentäminen

#### VAROITUS

Älä käytä tätä kelloa ensisijaisena navigointimenetelmänä. Lue ennen käyttöä lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -asiakirjasta.

Tätä laitetta ei ole tarkoitettu antamaan ensisijaisia lentotietoja, ja sitä saa käyttää vain täydentävänä.

### Lennon aloittaminen

Kun pariliitit kellon Garmin Pilot™ sovellukseen, voit muodostaa yhteyden yhteensopiviin Connex® laitteisiin, jotka olet pariliittänyt Garmin Pilot sovellukseen (*Yhdistäminen Garmin Pilot™ sovellukseen*, sivu 117). Connex yhteydellä voit tarkastella ilmailutietoja lennon aikana (*Connex® Avionics yhteys*, sivu 118).

**VIHJE:** Garmin Pilot sovelluksella voit luoda ja siirtää lentosuunnitelmia, joita voit seurata kellolla (*Lentosuunnitelman lähettäminen kelloon*, sivu 35).

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Ilmailu > LENTO**.

3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.

4 Avaa tarvittaessa Garmin Pilot sovellus ja odota, kun Connex laitteet muodostavat yhteyden.

 ilmestyy kellon näyttöön, ja joissakin tietokentissä näkyy ilmailu- ja anturitietoja.


**HUOMAUTUS:** Garmin Pilot sovelluksen on oltava aktiivinen koko lennon ajan mobiililaitteessa. Ota käyttöön Garmin Pilot sovelluksen asetus, joka estää laitetta lukittumasta.

5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

**VIHJE:** ottamalla käyttöön Automaattinen lento -asetuksen voit käynnistää LENTO automaattisesti (*Suoritusasetukset*, sivu 66).

6 Voit käynnistää suorituksen ajanoton lisäksi erillisen lentoajanoton painamalla  pitkään ja valitsemalla **Lennon ajanotto** (valinnainen).

Lennon ajanoton tietonäyttö ilmestyy tietonäytösilmukkaan.

7 Tarvittaessa voit katsoa sään tai kartan tai navigoida sijaintiin painamalla , valitsemalla **Lähimmät lentokentät** ja valitsemalla sijainnin.

8 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Lopeta lento > Tallenna**.

### Lentohälytysten asettaminen

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Ilmailu > LENTO > Hälytykset lennon aikana**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat hälytyksen yhdistetyn lentokoneen elektroniikkajärjestelmistä, valitse **Avioniikan hälytykset**.


- Aseta hälytys tietylle korkeudelle valitsemalla **Korkeushälytys**.
- Jos haluat avioniikalta häikäilytyksen yhdistetystä GCO™ anturista, valitse **GCO-hälytykset**.
- Jos haluat happitason hälytyksen tietyllä ohjaamon korkeudella, valitse **Happihälytys**.
- Aseta muistutus polttoainesäiliön tarkistuksesta tietyn ajan kuluttua valitsemalla **Polttoainesäiliön muistutus**.
- Aseta hälytys tilanteeseen, jossa poikkeat kurssilta tietyn etäisyyden verran, valitsemalla **Cross Track -hälytys**.
- Aseta reittipisteelle saapumisen hälytys valitsemalla **Reittipisteen lähestyminen**.

**HUOMAUTUS:** voit estää kaikki ilmailuhälytykset lennon aikana valitsemalla Estä kaikki.

- 4 Tarvittaessa voit ottaa hälytyksen käyttöön valitsemalla **Aktiivinen**.
- 5 Anna tarvittaessa hälytyksen arvo.
- 6 Ota värinä käyttöön hälytyksessä valitsemalla **Värinä**.

### Ilmanpaineen määrittäminen manuaalisesti

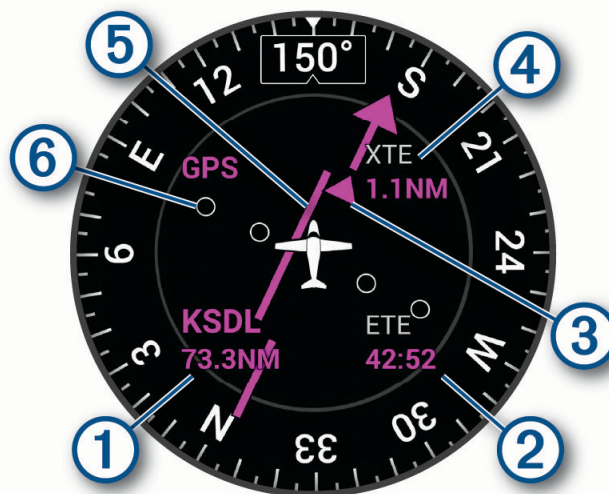
Voit tarkentaa painekorkeuslukemaa asettamalla nykyisen ilmanpaineen manuaalisesti.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Ilmailu > LENTO**.
- 3 Valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Korkeusmittariasetukset > Ilmanpainemittari > Manuaalinen**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Määritä ilmanpaine manuaalisesti valitsemalla **Aseta ilmanpainemittari** ja määrittämällä arvo.
  - Käytä vakioilmanpainetta merenpinnan tasolla valitsemalla **Aseta STD**.
  - Käytä nykyisen korkeuden ilmanpainetta valitsemalla **Synkronoi korkeuteen**.
  - Käytä kellon näyttämää nykyistä paikallista ilmanpainetta valitsemalla **Synkronoi laitteeseen**.
  - Määritä mittayksiköt valitsemalla **Paine**.

### Keinohorisontti

#### VAROITUS

Tätä laitetta ei ole tarkoitettu antamaan ensisijaisia lentotietoja, ja sitä saa käyttää vain täydentävänä.



①	Kohdelentokentän tunnus ja etäisyys.
②	Arvioitu aika reitillä (ETE).
③	Oikean suunnan osoitin Osoittaa, kuljetko kohti seuraavaa reittipistettä vai pois päin siitä.
④	Jälkien välinen etäisyys.

- |   |   |
|---|---|
| 5 | CDI (kurssilta poikkeamisosoitin) Osoittaa valitun suuntaviivan sijainnin suhteessa sijaintiisi.                              |
| 6 | Kurssilta poikkeamisen etäisyys Pisteet osoittavat etäisyytesi kurssilta. Kahden pisteen enimmäismäärä vastaa 2,5 merimailia. |

## SpO2-lukemien tarkasteleminen lennolla

### VAROITUS

SpO2-lukemat on tarkoitettu vain täydennystiedoiksi. Tarkista tiedot aina ensisijaisesti vastaavista lentomittareista.

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota (SpO2). Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin. Veren happipitoisuus voi laskea korkeuden kasvaessa. Lennon aikana kello mittaa pulssioksimetrilukemat automaattisesti tavallista useammin, jotta voit seurata SpO2-prosenttia.

**VIHJE:** voit tarkentaa SpO2-lukemiasi ottamalla käyttöön Koko päivä pulssioksimetritilan (*Pulssioksimetritilan asettaminen, sivu 123*).

#### 1 Aloita LENTO.

Uusin lukemasi näkyy happisaturaatioprosenttina ja kohtana värimittarissa.




**HUOMAUTUS:** jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata happisaturaatiotasi, näyttöön tulee viivoja prosenttiluvun sijaan. Pysy paikallasi enintään 30 sekuntia, kun kello lukee veren happisaturaation.

#### 2 Vierittämällä ylös- tai alaspäin voit näyttää tarvittaessa lentäjän kuntotietonäytön, jossa näkyvät tuntikohtaiset pulssioksimetritrendit.

## NEXRAD-säätutkakartan tarkasteleminen

Kun pariliitit kellon puhelimeen, voit tarkastella nykyisen sijaintisi NEXRAD-säätutkakarttaa ja lähimpiä ilmailureittipisteitä.

Valitse vaihtoehto:

- Paina  ja  pitkään.
- Näytä säävilkaisu painamalla kellotaulussa , valitse vilkaisu ja vieritä karttaan.









## Lentonavigointi

Voit navigoida suoraan lentokentälle tai reittipisteeseen suoranavigointiominaisuudella tai seurata yksityiskohtaisempaa lentosuunnitelmaa, jossa on useita sijainteja.

### Suoran navigoinnin aloittaminen

Voit navigoida lentokentälle nopeasti **Suoraan**-navigointiominaisuudella. Kun haet määränpäättä, voit tarkastella kunkin sijainnin etäisyyttä, suuntimaa ja osoitinta sekä lento-olosuhteita.

#### 1 Valitse vaihtoehto:

- Paina  pitkään.
- Paina missä tahansa näytössä  pitkään ja valitse .
- Paina  ja  pitkään, valitse sijainti ja valitse **Suoraan**.
- Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset > Ilmailu > LENTO**, paina  ja valitse **Navigoi > Suoraan**.
- Paina lennon aikana  ja valitse **Suoraan**.

#### 2 Valitse vaihtoehto:

- Navigoi suosikkilentokentälle valitsemalla **Suosikkilentokentät**.
- Navigoi läheiselle lentokentälle valitsemalla **Lähimmät lentokentät**.
- Navigoi läheisen suunnistusslaitteen luo valitsemalla **Lähimmät suunnistusslaitteet**.
- Navigoi läheiseen risteykseen valitsemalla **Lähin risteyks**.
- Navigoi tallennetun lentosuunnitelman reittipisteeseen valitsemalla **Lentosuunnitelman reittipisteet**.
- Navigoi tallennettuun reittipisteeseen valitsemalla **Käyttäjän reittipisteet**.
- Hae sijaintia valitsemalla **Hae tunnisteella** ja antamalla aakkosnumeerinen tunniste tai osa siitä.


#### 3 Valitse sijainti.

Navigointitiedot näkyvät LENTO.

## Lentosuunnitelman lähettäminen kelloon




Garmin Pilot™ sovelluksella voit luoda lentosuunnitelmia ja lähettää ne D2™ Mach 2 kelloon.

#### 1 Yhdistä kello Garmin Pilot sovellukseen (*Yhdistäminen Garmin Pilot™ sovellukseen, sivu 117*).




- 2 Valitse Garmin Pilot sovelluksessa **Koti > Lentosuunnitelma**.
- 3 Luo lentosuunnitelma.
- 4 Valitse .
- 5 Lähetä lentosuunnitelma kelloon valitsemalla **Lähetä vastaanottajalle** (*Lentosuunnitelman seuraaminen, sivu 36*).

#### *Lentosuunnitelman seuraaminen*

Kun olet lähettänyt lentosuunnitelman kelloosi Garmin Pilot™ sovelluksesta, voit navigoida lentosuunnitelmaa kellolla.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Ilmailu > LENTO > Navigoi > Tallennettu**.  
**VIHJE:** voit alkaa seurata lentosuunnitelmaa aloitettuasi lennon painamalla  pitkään ja valitsemalla **Navigoi > Tallennettu**.
- 3 Valitse lentosuunnitelma.
- 4 Näytä lentosuunnitelma kartassa pyyhkäisemällä alaspäin (valinnainen).
- 5 Aloita lentosuunnitelman seuraaminen valitsemalla **Lat. lent..**
- 6 Aloita **LENTO** .

#### *Lentosuunnitelman muokkaaminen*

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Ilmailu > LENTO > Navigoi > Tallennettu**.
- 3 Valitse lentosuunnitelma.
- 4 Valitse **Lisää > Muokkaa**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Vaihda sijainnin järjestystä reitillä valitsemalla sijainti, vierittämällä ylös- tai alaspäin ja painamalla .
  - Voit poistaa sijainnin reitiltä valitsemalla sijainnin ja sitten .
  - Lisää sijainti reitille valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla luokka ja sijainti.
- 6 Tallenna lentosuunnitelma valitsemalla **Valmis**.

#### *Lentosuunnitelman poistaminen*



- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Ilmailu > LENTO > Navigoi > Tallennettu**.
- 3 Valitse lentosuunnitelma.
- 4 Valitse **Lisää > Poista**.

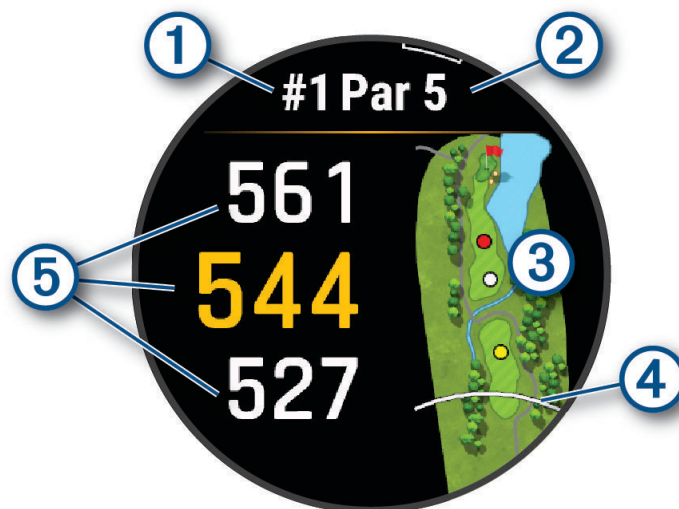
## **Ulkoilusuoritukset**

### **Golf**

#### **Golfin pelaaminen**

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia (*Kellon lataaminen, sivu 150*).






- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Golf**.  
Laitte etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.
- 3 Jos kenttäluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.
- 4 Määritä tarvittaessa draiverin matka.
- 5 Voit seurata pisteitä valitsemalla .
- 6 Valitse tiiauspaikka.  
Reiän tietonäyttö avautuu.



①	Nykyisen reiän numero
②	Reiän par-arvo
③	Reiän kartta
④	Draiverin matka tiiauspaikasta
⑤	Matka viheriön etu- ja takareunaan sekä keskelle.

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

#### 7 Valitse vaihtoehto:

- Voit näyttää etäisyydet viheriön etureunaan, keskikohtaan tai takareunaan napauttamalla kyseisiä kohtia PlaysLike ([PlaysLike etäisyyskuvakkeet, sivu 39](#)).
- Painamalla  tai  voit katsoa lisätietoja, kuten tasoitusluokituksesi ja PlaysLike tekijät.
- Voit näyttää lisätietoja tai mitata etäisyyden kosketustähtäyksellä napauttamalla karttaa ([Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä, sivu 39](#)).
- Voit näyttää layupin sijainnin ja etäisyyden tai etäisyyden esteen etu- ja takareunaan napauttamalla karttaa ja painamalla  tai .
- Voit avata golfvalikon painamalla  ([Golfvalikko, sivu 37](#)).

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

#### Golfvalikko

Pelin aikana voit käyttää golfvalikon lisäominaisuuksia painamalla .

**Näytä viheriö:** voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa ([Lipun siirtäminen, sivu 38](#)).

**Virtuaalinen mailapoika:** pyytää mailasuositusta virtuaaliselta mailapojalta ([Virtuaalinen mailapoika, sivu 38](#)).

**Vaihda reikää:** voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

**Vaihda viheriö:** voit vaihtaa viheriötä, kun reiällä on käytettävissä useita viheriöitä.

**Tuloskortti:** avaa kierroksen tuloskortin ([Pisteiden seuraaminen, sivu 40](#)).

**PinPointer:** pinPointer on kompassi, joka osoittaa lipun sijainnin, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkaesteessä.

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

**Tuuli:** avaa osoittimen, joka näyttää tuulen suunnan ja nopeuden suhteessa lipputankoon ([Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen, sivu 41](#)).

**Pelin tiedot:** näyttää tallennetun ajan, matkan ja kuljetut askeleet. Tämä käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat kierroksen.

**Mittaa lyönti:** näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut ([Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 40](#)). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti ([Lyönnin mittaaminen manuaalisesti, sivu 40](#)).

**Mukautetut tavoitteet:** voit tallentaa nykyiseltä reiältä esimerkiksi jonkin kohteen tai esteen sijainnin (*Mukautettujen kohteiden tallentaminen, sivu 41*).


**Mailatilastot:** näyttää kunkin golfmailan tilastot, kuten matka- ja tarkkuustiedot. Näkyy, kun pariliität yhteensopivia Approach® mailanseuranta-antureita tai otat käyttöön Mailakehote-asetuksen.

**AURINGONNOUSU JA -LASKU:** näyttää kuluvan päivän auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajan.

**Asetukset:** voit mukauttaa golfsuorituksen asetuksia (*Golfasetukset, sivu 38*).

**Lopeta kierros:** lopettaa nykyisen kierroksen.

*Golfasetukset*

Pelin aikana voit mukauttaa golfasetuksia painamalla  ja valitsemalla **Asetukset**.

**Pisteytys:** voit määrittää pisteytysasetukset (*Pisteytysasetukset, sivu 40*).

**Draiverin matka:** asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää tiiauspaikalta draiverilla. Draiverin matka näkyy kaarena kartassa.

**PlaysLike:** määrittää PlaysLike-etäisyystoiminnon, joka näyttää korjatun etäisyyden viheriöön golfpelin aikana (*PlaysLike etäisyyskuvakkeet, sivu 39*).

**Virtuaalinen mailapoika:** voit valita automaattiset tai manuaaliset virtuaalisen mailapojan mailasuositukset. Näkyy, kun olet pelannut viisi golfkierrosta, seurannut mailojasi ja ladannut tulokorttejasi Garmin Golf™ sovellukseen.

**Isot numerot:** muuttaa reiän näkymänäytön numeroiden koon.

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

**Golf-matka:** määrittää golfpelin mittayksikön.

**Golfin tuulen nopeus:** määrittää golfpelin tuulen nopeuden mittayksikön.

**Mailan seuranta:** voit määrittää yhteensopivat Approach® mailanseuranta-anturit. Mailakehote-asetus näyttää kunkin havaitun lyönnin jälkeen kehoitteen määrittää käytetyn mailan mailatilastojen tallennusta varten (*Tilastojen tallentaminen, sivu 40*).

**Satelliitit:** määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän (*Satelliittiasetukset, sivu 70*).

**Tallenna suoritus:** ottaa käyttöön suorituksen FIT-tiedoston tallennuksen. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect™ sivustolle ja sovellukselle räätälöityjä kuntotietoja.

**Kosketus:** ottaa kosketusnäytön käyttöön golfsuorituksen aikana.

**Pariliitä etäisyysmittari:** voit pariliittää kellon yhteensopivaan etäisyysmittariin.

### Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

1 Paina reiän tietönäytössä .

2 Valitse **Näytä viheriö**.

3 Tarvittaessa voit lähentää ja loitontaa näytön oikeassa reunassa olevalla liukusäätimellä.

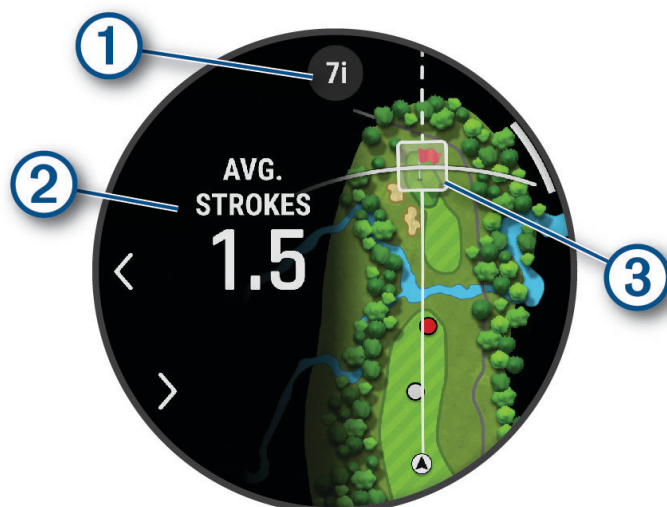
4 Siirrä lippua napauttamalla tai vetämällä kohtaa .

5 Paina .

Reiän näkymä-näytössä näkyvät matkat päivittyvät lipun uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.

### Virtuaalinen mailapoika

Ennen kuin voit käyttää virtuaalista mailapoikaa, sinun on pelattava viisi kierrosta käyttäen Approach® mailanseuranta-antureita tai otettava käyttöön Mailakehote-asetus (*Suoritusasetukset, sivu 66*) ja ladattava tulokorttejasi. Kullakin kierroksella on muodostettava yhteys pariliitettyyn puhelimeen, jossa on Garmin Golf™ sovellus. Virtuaalinen mailapoika antaa suosituksia reiän, tuulitietojen ja aiempien kullakin mailalla saamiesi tulosten perusteella.



- |   |  |
|---|--|
| ① | Näyttää maila- tai mailayhdistelmäsuosituksen reikää varten. Voit näyttää muut mailavaihtoehdot valitsemalla < tai >.  |
| ② | Näyttää, miten monta lyöntiä on odotettavissa mailasuosituksella.  |
| ③ | Näyttää odotettavissa olevan lyöntien hajonnan seuraavalla lyönnillä mailasuosituksella. Tämä perustuu lyöntihistoriaasi kyseisellä mailalla.<br><b>HUOMAUTUS:</b> jos lyöntien hajonta-alue on päällekkäinen viheriön kanssa, näet prosenttilukuna, miten todennäköisesti lyönti osuu viheriölle. |

### PlaysLike etäisyyskuvakkeet

PlaysLike etäisyys kompensoi korkeuden muutoksia kentällä, tuulen nopeutta, tuulen suuntaa ja ilman tiheyttä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön. Kierroksen aikana voit näyttää PlaysLike etäisyyden napauttamalla etäisyyttä viheriöön. Pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla voit näyttää, miten paljon etäisyys on muuttunut kunkin tekijän vuoksi.

**VIHJE:** suoritusasetuksista voit määrittää, mitkä tiedot huomioidaan PlaysLike säädöissä ([PlaysLike asetukset](#), sivu 39).

▲: matkan pelaaminen kestää odotettua kauemmin.

■: matkan pelaaminen kestää odotetun ajan.

▼: matkan pelaaminen sujuu oletettua nopeammin.

↗: korkeuden muutoksista johtuva etäisyyden ero.

▲: tuulen nopeudesta ja suunnasta johtuva etäisyyden ero.

♣: ilman tiheydestä johtuva etäisyyden ero.

*PlaysLike asetukset*

Paina pelin aikana ja valitse **Asetukset > PlaysLike**.

**Tuuli:** sisällyttää tuulen nopeuden ja suunnan PlaysLike etäisyyden säätöihin.

**Sää:** sisällyttää ilman tiheyden PlaysLike etäisyyden säätöihin.

**Kotiolosuhteet:** voit muuttaa ilman tiheydelle käytettäviä korkeus-, lämpötila- ja kosteusasetuksia manuaalisesti.

**HUOMAUTUS:** sääolosuhteet kannattaa määrittää vastaamaan tyypillistä pelipaikkaasi. Jos ne eivät vastaa pelikenttäsi olosuhteita, ilman tiheyden säädöt saattavat näyttää vääriä.

### Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä

Pelin aikana voit mitata etäisyyden mihin tahansa kartan pisteeseen kosketustähtäyksellä.

1 Napauta karttaa golfpelin aikana.

2 Aseta tähtäysrenkas koskettamalla näyttöä tai vetämällä sormella.

Voit näyttää etäisyytesi nykyisestä sijainnistasi tähtäysrenkaaseen ja tähtäysrenkaasta lipun sijaintiin.

3 Tarvittaessa voit lähentää ja loitontaa näytön oikeassa reunassa olevalla liukusäätimellä.

## Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

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


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

1 Paina golfpelin aikana .

2 Valitse **Mittaa lyönti**.

Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

**HUOMAUTUS:** matka nollautuu automaattisesti, kun lyöt palloa, puttaat viheriöllä tai siirryt seuraavalle reiälle.

3 Voit katsoa kaikki tallennetut lyöntimatkat painamalla  ja valitsemalla **Aiemmat lyönnit**.

lisäksi etäisyys viimeisimpään lyöntiin näkyy reikä tietonäytön yläreunassa.

### Lyönnin mittaaminen manuaalisesti

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

1 Lyö palloa ja katso, mihin se päätyy.

2 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.

3 Valitse **Mittaa lyönti**.

4 Paina -painiketta.

5 Valitse **Lisää lyönti** > .

6 Määritä tarvittaessa lyöntiin käyttämäsi maila.

7 Kävele tai aja pallon luo.

Kun seuraavan kerran lyöt palloa, kello tallentaa viimeisimmän lyönnin matkan automaattisesti. Tarvittaessa voit lisätä lyöntejä manuaalisesti.


## Pisteiden seuraaminen

1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.

2 Valitse **Tuloskortti**.

Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.

3 Voit selata reikiä painamalla  tai -painiketta.

4 Valitse reikä painamalla -painiketta.

5 Aseta pisteet painamalla  tai -painiketta.

Kokonaispisteesi päivittyvät.

### Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Pisteytysasetukset, sivu 40](#)).

1 Valitse tuloskortissa reikä.

2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttauksset, ja paina .

3 Määritä puttausten määrä ja paina -painiketta.

**HUOMAUTUS:** puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.

4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:

**HUOMAUTUS:** väylän tiedot eivät näy, jos reiän par on 3.

• Jos pallo osui väylälle, valitse **Väylällä**.

• Jos pallo ei osunut väylälle, valitse **Ohi oikealla** tai **Ohi vasemmalla**.

5 Anna tarvittaessa rangaistuslyöntien määrä.

### Pisteytysasetukset

Paina pelin aikana -painiketta ja valitse **Asetukset** > **Pisteytys**.

**Pisteytystapa:** vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

**Tasoituspisteytys:** ottaa käyttöön tasoituspisteytyksen.

**Aseta tasoitus:** asettaa tasoituksen, kun tasoituspisteytys on käytössä.

**Näytä pisteet:** näyttää kierroksen kokonaispisteet tuloskortin yläreunassa ([Pisteiden seuraaminen, sivu 40](#)).

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

**Rang.lyönnit:** ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä (*Tilastojen tallentaminen, sivu 40*).

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

*Tietoja pistebogey-pisteytyksestä*


Käytettäessä pistebogey-pisteytystä (*Suoritusasetukset, sivu 66*) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

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

### Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen

Tuuliominaisuus on osoitin, joka näyttää tuulen nopeuden ja suunnan suhteessa lipputankoon. Tuuliominaisuus edellyttää yhteyttä Garmin Golf™ sovellukseen.

- 1 Paina pelin aikana .
- 2 Valitse **Tuuli**.


Nuoli osoittaa tuulen suunnan suhteessa lipputankoon.

**VIHJE:** voit myös tarkastella tuulen nopeutta ja suuntaa reikänäkymänäytön tuulikuvakkeesta (*Golfin pelaaminen, sivu 36*).

### Lipun suunnan tarkasteleminen

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


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

- 1 Valitse pelin aikana .
- 2 Valitse **PinPointer**.

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.


### Mukautettujen kohteiden tallentaminen

Voit tallentaa enintään viisi mukautettua kohdetta kutakin reikää kohti pelin aikana. Tallentamalla kohteen voit tallentaa kätevästi kohteita tai esteitä, jotka eivät näy kartassa. Voit tarkastella etäisyyttä näihin kohteisiin este- ja layupnäytössä (*Golfin pelaaminen, sivu 36*).

- 1 Seiso tallennettavan kohteen lähellä.  
**HUOMAUTUS:** et voi tallentaa kohdetta, joka on kaukana nykyisestä reiästä.
- 2 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.
- 3 Valitse **Mukautetut tavoitteet**.
- 4 Valitse kohteen tyyppi.

### Suuret numerot -tila

Voit muuttaa numeroiden kokoa reiän tietonäytössä.

- 1 Paina pelin aikana .
- 2 Valitse **Asetukset > Isot numerot**.



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

- 3 Painamalla tai voit katsoa lisätietoja, kuten tasoitusluokituksesi. Muita tietoja ovat PlaysLike etäisyys viheriön keskikohtaan sekä tuulen nopeus ja suunta.

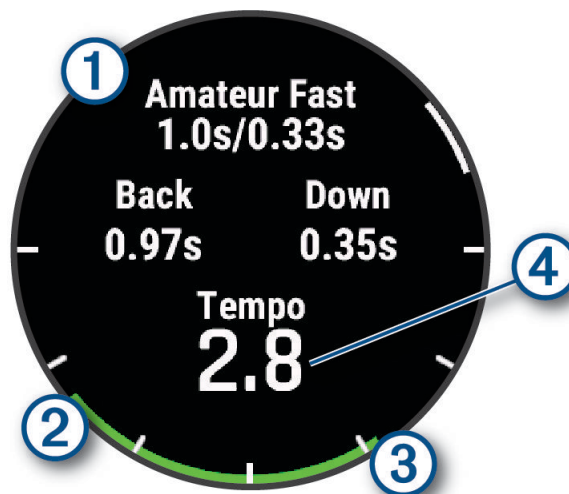
### Lyöntitempoharjoittelu

Tempoharjoittelu-suorituksen avulla voit yhdenmukaistaa lyöntiäsi. Laite mittaa ja näyttää backswingin ja downswingin ajan. Se näyttää myös lyönnin tempoa. Lyönnin tempo on backswingin aika jaettuna downswingin ajalla. Se ilmaistaan suhteena. Ihanteellinen, ammattilaisgolfareiden lyönteihin perustuva lyönnin tempo on 3:1 eli 3.0.



#### Ihanteellinen lyönnin tempo

Voit saavuttaa ihanteellisen tempoa 3.0 käyttämällä eri lyöntiajoituksia, kuten 0,7 s / 0,23 s tai 1,2 s / 0,4 s. Kullakin golfarilla voi olla erilainen lyönnin tempo kykyjen ja kokemuksen mukaan. Garmin® tarjoaa kuusi ajoitusvaihtoehtoa.

Laitteessa näkyy kaavio, joka osoittaa, onko backswing- tai downswing-aikasi liian nopea, hidas vai juuri oikea valitun ajoituksen yhteydessä.





①	Ajoitusvaihtoehdot (backswingin ja downswingin aikasuhte)
②	Backswing-aika
③	Downswing-aika
④	Temposi
	Hyvä ajoitus

	Liian hidias
	Liian nopea

Etsi ihanteellinen lyönnin ajoituksesi aloittamalla hitaimmast ajoituksesta ja kokeilemalla sitä muutamassa lyönnissä. Kun tempokaavio on vihreä sekä backswingin että downswingin ajan kohdalla, voit siirtyä seuraavaan ajoitukseen. Kun löydät mukavan ajoituksen, voit parantaa sen avulla lyöntiesi ja tulostesi yhdenmukaisuutta.



#### Lyöntitempon analysoiminen

Näet lyöntitempon lyömällä palloa.

- 1 Paina .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Muu** > **Tempoharjoittelu**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Asetukset** > **Lyöntinopeus** ja valitse vaihtoehto.
- 5 Tee koko lyöntiliike ja lyö palloa.  
Kello näyttää lyöntisi analyysin.






#### Vihjeiden näyttäminen

Kun käytät Tempoharjoittelu-suoritusta ensimmäisen kerran, kello näyttää vihjeitä siitä, miten lyöntisi analysoidaan.

- 1 Paina suorituksen aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Vinkit**.
- 3 Näytä seuraava matka painamalla -painiketta.



#### Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä kalliokiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku kallion tai pienen kivimuodostelman rinnalla.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Ulkoilu** > **Kalliokiipeily**.
- 3 Valitse luokittelujärjestelmä.  
**HUOMAUTUS:** kello käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla vierittämällä alaspäin, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Luokittelujärjestelmä**.
- 4 Valitse reitin vaikeustaso.
- 5 Käynnistä reitin ajanotto painamalla -painiketta.
- 6 Aloita ensimmäinen reitti.
- 7 Lopeta reitti painamalla -painiketta.
- 8 Valitse vaihtoehto:
  - Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
  - Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
  - Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.
- 9 Aloita seuraava reitti levon jälkeen painamalla -painiketta.
- 10 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Lopeta reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen painamalla -painiketta.
- 12 Valitse **Tallenna**.


#### Tutkimusretken aloittaminen

**Tutkimusretki**-suorituksessa voit pidentää akunkestoa, kun tallennat monipäiväisen suorituksen.


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

## Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti





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

- 1 Paina matkan aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Lisää piste**.

## Jälkipisteiden tarkasteleminen





- 1 Paina matkan aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Näytä pisteet**.
- 3 Valitse jälkipiste luettelosta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita navigointi jälkipisteeseen valitsemalla **Mene**.
  - Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja jälkipisteestä valitsemalla **Tiedot**.

## Kalastaminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Kalastus**.
- 3 Paina .
- 4 Paina  ja valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä saaliin ja tallentaa sijainnin valitsemalla **Kirjaa saalis**.
  - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
  - Voit asettaa suorituksen intervalliajastimen, loppuajan tai loppuajan muistutuksen valitsemalla **Kalastusajastimet**.
  - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
  - Näytä tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
  - Navigoi määränpään valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
  - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehto ([Suoritusasetukset, sivu 66](#)).
- 5 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Lopeta kalastus**.

## Metsästys

Voit tallentaa metsästyksen liittyviä sijainteja ja tarkastella tallennettuja sijainteja kartassa. Metsästyssuorituksen aikana laite käyttää akkua säästävää GNSS-tilaa.


- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Metsästys**.
- 3 Paina -painiketta ja valitse **Aloita metsästys**.
- 4 Paina -painiketta ja valitse vaihtoehto:
  - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
  - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
  - Näytä tämän metsästyskerran aikana tallennetut sijainnit valitsemalla **Metsästyspaikat**.
  - Näytä kaikki aiemmin tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
  - Navigoi määränpään valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
  - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehdon ([Suoritusasetukset, sivu 66](#)).
- 5 Paina metsästyssuorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Lopeta ajo**.



## Juoksu

### Lähteminen ratajuoksuun

Ennen kuin aloitat ratajuoksun, varmista että juokset vakiomuotoisella 400 metrin radalla.

Ratajuoksusuorituksen avulla voit tallentaa ulkoratatiedot, kuten matkan metreinä ja kierrosten osat.

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Paina kellotaulussa .
- 3 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Ratajuoksu**.

- 4 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 8.
- 6 Valitse **Radan numero**.
- 7 Valitse ratanumero.
- 8 Paina .
- 9 Juokse radan ympäri.
- 10 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

### Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

Garmin® ratatietokanta sisältää yli 10 000 rataa kaikkialta maailmasta.




- Odota, että kello hakee satelliittisignaaleja, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Jos kello ei tunnista rataa, kalibroi ratamatka juoksemalla neljä kierrosta. Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.
- Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.

**HUOMAUTUS:** oletusarvoinen Auto Lap® matka on 1600 m eli neljä rata kierrosta.

- Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suoritusasetuksista.


### Lähteminen virtuaalijuoksemaan

Pariliittämällä kellon yhteensopivaan kolmannen osapuolen sovellukseen voit lähettää tahti-, syke- ja askeltiheystietoja.




- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Virtuaalinen juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksumatonta ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 6 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.





### Juoksumaton matkan kalibrointi

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

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 31*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla .
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**. Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
  - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibrointikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna > ✓**.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

### Ultrajuoksumatonta tallentaminen


- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Ultrajuoksu**.
- 3 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 4 Ala juosta.
- 5 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto painamalla .
 

**VIHJE:** voit määrittää, miten Automaattinen lepo -asetus tallentaa levon osat ja kierrokset (*Ultrajuoksumaton Automaattinen lepo -asetukset, sivu 46*).
- 6 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua painamalla .
- 7 Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla  tai  (valinnainen).
- 8 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

## Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset


Voit mukauttaa asetuksia, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti Ultrajuoksusuorituksessa.

**Tila:** ottaa käyttöön osien automaattisen tallennuksen.

**Levon alku:** käynnistää lepoajanoton automaattisesti, kun lakkaat juoksemasta. Valitsemalla Vain manuaalinen voit käynnistää lepoajanoton ainoastaan, kun painat -painiketta.

**Levon loppu:** määrittää tarvittavan tahdin, jolla lepo-osuus päättyy.

**Minimiaika:** määrittää ajan, jonka kuluttua lepo-osa alkaa tai päättyy.

**Kierros-painike:** määrittää -painikkeen tallentamaan kierroksen ja käynnistämään lepoajanoton, vain käynnistämään lepoajanoton tai vain tallentamaan kierroksen.


## Estekisasuorituksen tallentaminen

Kun osallistut esteratakisaan, voit tallentaa aikasi kullakin esteellä ja juoksuajan esteiden välillä käyttämällä Estekisa-suoritusta.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Estekisa**.

3 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

4 Merkitse kunkin esteen alku ja loppu manuaalisesti painamalla .

**HUOMAUTUS:** määrittämällä **Esteiden seuranta** -asetuksen voit tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan.

5 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

## PacePro™ harjoittelu

Monet juoksijat käyttävät kilpailuissa tahtiranneketta, joka helpottaa tahtitavoitteen saavuttamista. PacePro ominaisuuden avulla voit luoda mukautetun tahtirannekkeen matkan ja tahdin tai matkan ja ajan perusteella. Luomalla lisäksi tahtirannekkeen tunnetusta reitistä voit optimoida tahtisi korkeusmuutosten perusteella.

Voit luoda PacePro suunnitelman Garmin Connect™ sovelluksella. Voit esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin juokset reitin.

## PacePro™ suunnitelman lataaminen Garmin Connect™ palvelusta

PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect™, sivu 114](#)).

1 Valitse vaihtoehto:

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

2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > PacePro-tahtistrategiat**.

3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.

4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

## PacePro™ suunnitelman luominen kellossa

Ennen kuin voit luoda PacePro suunnitelman kellossa, luo reitti ([Reitin luominen Garmin Connect™ sovelluksessa, sivu 130](#)).

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse ulkojuoksusuoritus.

3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat > Luo uusi**.

4 Valitse reitti.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
- Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.

Vierittämällä alaspäin voit tarkastella mukautettua tahtialuettasi sekä esikatsella osia.

6 Paina -painiketta.





7 Valitse vaihtoehto:

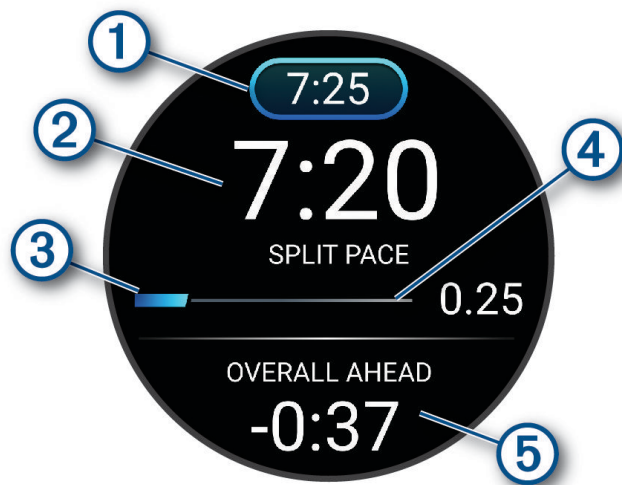
- Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.

- Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
- Voit poistaa suunnitelman valitsemalla **Poista**.

### PacePro™ suunnitelman aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa PacePro suunnitelman, sinun on ladattava suunnitelma Garmin Connect™ tililtäsi tai luotava PacePro suunnitelma kellossa (*PacePro™ suunnitelman luominen kellossa, sivu 46*).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat**.
- 4 Valitse suunnitelma.  
**VIHJE:** voit vierittää alaspäin ja esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.
- 5 Paina .
- 6 Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.
- 7 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla .
- 8 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .



①	Osan tavoitetahti
②	Osan nykyinen tahti
③	Osan edistyminen
④	Osan jäljellä oleva matka
⑤	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoiteajasta

**VIHJE:** painamalla pitkään  ja valitsemalla **Lopeta PacePro > ** voit lopettaa PacePro suunnitelman. Suorituksen ajanotto jatkuu.

### Uinti

**HUOMAUTUS:** kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Lisäksi kello tukee sykevöitä, kuten HRM-Pro™ malliston lisävarusteita. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevöiden tiedot, kello käyttää sykevöiden tietoja.

#### Uintitermejä

**Altaanväli:** matka altaan päästä päähän.

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

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

**Swolf:** swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Avovesiuinnissa swolf lasketaan 25 metrillä. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.



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

## 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 65](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä ( <a href="#">Harjoittelemisen harjoituslokien avulla, sivu 48</a> )


## Vinkkejä uintisuorituksiin

- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana painamalla -painiketta.
- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.  
Kello mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein. Kello käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa vierittämällä alaspäin ja valitsemalla suoritusasetukset ja **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana painamalla -painiketta ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 48](#)).  
Kello tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.
- Kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä suorituksen ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokien avulla, sivu 48](#)).

## Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepo-intervallin. Kun jatkat uintia, kello aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin.




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

Jos taas haluat käyttää manuaalista lepotoimintoa, voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksista ([Suoritusasetukset, sivu 66](#)). Uintisuorituksen aikana voit merkitä lepo-intervallin manuaalisesti painamalla . Uintitietoja ei tallenneta lepo-intervallin aikana.

**VIHJE:** käytä manuaalista lepoa, jos käytät lyhyitä lepoja tai haluat ajoittaa uinti-intervallit erityisen tarkasti.



## Harjoittelemisen harjoituslokien avulla

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

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön vierittämällä allasuintisuorituksen aikana ylös- tai alaspäin.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 3 Paina harjoitusintervallin jälkeen -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 -painiketta.
  - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin vierittämällä ylös- tai alaspäin.

Harjoituksen jälkeen suoritus siirtyy lepotilaan.

6 Valitse vaihtoehto:




- Jatka suoritusta painamalla -painiketta.
- Lopeta suoritus painamalla -painiketta.

## Pyöräily

### Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon Bluetooth® tai ANT+® tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*).

Voit käyttää kelloa harjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana. Käytettäessä harjoitusvastusta GPS poistuu käytöstä automaattisesti.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Pyöräily > Sisäpyöräily**.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
  - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta (*Harjoitukset, sivu 12*).
  - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** (*Reitit, sivu 130*).
  - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitetehton arvon.
  - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
  - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.  
Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

### Power Guide




Luomalla tehostrategian ja käyttämällä sitä voit suunnitella ponnistelulasi reitillä. D2™ laite luo mukautetun Power Guiden käyttäen FTP-arvoasi, reitin korkeutta ja arvioitua aikaasi reitillä.

Yksi tärkeimmistä vaiheista Power Guide -strategian suunnittelussa on ponnistelutason valinta. Mitä enemmän ponnistelet reitillä, sitä suurempia tehosuosituksia saat, ja päinvastoin (*Power Guiden luominen ja käyttäminen, sivu 49*). Power Guiden ensisijainen tavoite on auttaa sinua selviämään reitistä kykyjesi eikä tietyn tavoiteajan perusteella. Voit muuttaa ponnistelutasoa ajon aikana.

Power Guide liittyy aina reittiin, sitä ei voi käyttää harjoituksissa eikä osuuksilla. Strategiaa voi tarkastella ja muokata Garmin Connect™ sovelluksessa, ja sen voi synkronoida yhteensopivien Garmin® laitteiden kanssa. Ominaisuus edellyttää tehomittaria, joka on pariliitettävä laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*).

### Power Guiden luominen ja käyttäminen

Ennen kuin voit luoda Power Guiden, sinun täytyy pariliittää tehomittari kellosi kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*). Lisäksi Garmin Connect™ tilille on ladattava reitti (*Reitin luominen Garmin Connect™ sovelluksessa, sivu 130*).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Power Guide > Luo Power Guide -strategia**.
- 3 Luo Power Guide näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse kello.
- 6 Paina kellotaulussa .
- 7 Valitse kellossa ulkopyöräilysuoritus.
- 8 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus > Power Guide**.
- 9 Valitse Power Guide.
- 10 Paina  ja valitse **Käytä suunnitelmaa**.

**VIHJE:** voit esikatsella karttaa, korkeuskäyrää, tehoa, asetuksia ja osia. Voit myös säätää tehoa, maastoa, ajoasentoa ja varusteiden painoa ennen ajamista.

## Monilaji






Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiturheilijat voivat hyödyntää monilajisuorituksia, kuten Triathlon tai Swimrun. Monilajiharjoittelun aikana voit siirtyä harjoituksesta toiseen ja jatkaa kokonaisajan seuraamista. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksutilaan ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaika koko monilajiharjoituksen ajan.

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

### Sekaharjoitussuorituksen tallentaminen






Sekaharjoitussuorituksen ansiosta voit tallentaa useita lajeja peräkkäin lopettamatta yhtä lajia ja aloittamatta toista manuaalisesti.

kaikki suoritukset eivät ole käytettävissä sekaharjoituksessa.


- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Monilaji > Sekaharjoitus**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 5 Lopeta reitin ajanotto suorituksen jälkeen painamalla -painiketta.
- 6 Valitse **Seur. suoritus**.
- 7 Valitse seuraava suoritus.
- 8 Toista vaiheita 4–7, kunnes sekaharjoitussuoritus on valmis.  
Kun suorituksen ajanotto on käynnissä, voit palata edelliseen suoritukseen pyyhkäisemällä oikealle.
- 9 Lopeta suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 10 Valitse **Tallenna > ✓**.
- 11 Valitse vaihtoehto:
  - Vieritä ja katso koko sekaharjoitussuorituksen kunkin etapin aika ja suorituskykymittaukset.
  - Paina -painiketta ja katso lisäasetukset, kuten kunkin etapin suoritustiedot ja suorituksen poistaminen.

### Triathlonharjoittelu

Kun osallistut triathloniin, voit siirtyä nopeasti lajiosuudesta toiseen, tarkistaa kunkin osuuden ajan ja tallentaa suorituksen käyttämällä triathlonsuoritusta.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Monilaji > Triathlon**.
- 3 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- HUOMAUTUS:** kun aloitat triathlonsuorituksen ensimmäisen kerran, voit ottaa käyttöön **Autom. lajinvaihto**-asetuksen, jotta kello tunnistaa lajinvaihdot automaattisesti ja siirtyy seuraavaan siirtymään tai lajiin ([Suoritusasetukset, sivu 66](#)).
- 4 Paina tarvittaessa  pitkään kunkin siirtymän alussa ja lopussa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 156](#)).  
Siirtymätila on oletusarvoisesti käytössä, ja siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajan lisäksi. Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista. Jos siirtymät eivät ole käytössä, vaihda lajia painamalla  pitkään.
- 5 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

### Monilajisuorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Muokkaa > Lisää > Monilaji**.
- 3 Valitse suoritusyypiksi monilaji tai valitse **Mukautettu** ja kirjoita nimi.  
Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
- 4 Valitse vähintään kaksi suoritusta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.

- Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.

## Kuntosalisuoritukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa (*Suoritusasetukset, sivu 66*).







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

**VIHJE:** pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

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


## Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen




Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja. Voit luoda ja etsiä voimaharjoituksia Garmin Connect™ tililläsi ja lähettää ne kelloosi.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > Voimaharjoittelu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Tee avoin harjoitus valitsemalla **Vapaa**.  
**VIHJE:** ottamalla käyttöön **Levon laskuriajastin** -asetuksen saat hälytyksen tietyn levon laskuriajastimen keston kuluttua.
  - Seuraa jäseneltyä harjoitusta valitsemalla harjoitus, vierittämällä alaspäin ja valitsemalla vaihe, jotta näet (mahdollisen) harjoitusanimaation. Kun olet katsonut harjoituksen, valitse **Tee harjoitus**.  
**VIHJE:** valitsemalla **Lisää** voit mm. katsoa tarvittavat välineet ja muokata harjoitusta, ennen kuin aloitat sen.
- 4 Aloita suoritus painamalla .
- 5 Aloita ensimmäinen sarja.  
Kello laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.  
**VIHJE:** kello voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 6 Painamalla  voit lopettaa sarjan ja siirtyä seuraavaan harjoitukseen, jos se on käytettävissä.  
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän.
- 7 Tarvittaessa voit muokata sarjaa, toistojen määrää ja sarjassa käytettävää painoa.
- 8 Tarvittaessa voit aloittaa levon jälkeen seuraavan sarjan painamalla .
- 9 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.  
**VIHJE:** voit muokata aiempia sarjoja harjoituksen aikana painamalla . Jäseneltyissä harjoituksissa voit ohittaa sarjan tai vaihtaa seuraavan sarjan.
- 10 Paina viimeisen sarjan jälkeen  ja valitse **Lopeta harjoitus**.
- 11 Valitse **Tallenna**.

## HIIT-suorituksen tallentaminen








Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Mukautettu** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
  - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.

- 5 Aloita ensimmäinen kierros painamalla .
- Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä painamalla .
- 7 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla .
- 8 Valitse **Tallenna**.

### Sisäkiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä sisäkiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku sisäkiipeilyseinällä.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Kuntosali > Sisäkiipeily**.
- 3 Tallenna reittitilastoja valitsemalla .
- 4 Valitse luokittelujärjestelmä.  
**HUOMAUTUS:** laite käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat sisäkiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla  pitkään ja valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Luokittelujärjestelmä**.
- 5 Valitse reitin vaikeustaso.
- 6 Paina .
- 7 Aloita ensimmäinen reitti.  
**HUOMAUTUS:** kun reitin ajanotto on käynnissä, laite estää tahattomat painikepainallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Avaa kellon lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.
- 8 Kun reitti on lopussa, laskeudu maahan.  
Lepoajanotto käynnistyy automaattisesti, kun olet maassa.  
**HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit lopettaa reitin painamalla .
- 9 Valitse vaihtoehto:
  - Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
  - Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
  - Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.
- 10 Kirjoita reitin putoamisten määrä.
- 11 Kun olet levännyt tarpeeksi, paina  ja aloita seuraava reitti.
- 12 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.
- 13 Paina .
- 14 Valitse **Tallenna**.

### Sukellus









#### Sukellusvaroitukset



#### VAROITUS

- Vain sertifioidut sukeltajat saavat käyttää tämän laitteen sukellusominaisuuksia. Tätä laitetta ei saa käyttää ainoana sukellustietokoneena. Asianmukaisten sukellustietojen puuttuminen laitteesta voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.
- Älä ylitä laitteen enimmäiskäyttösyvyyttä (*Tekniset tiedot, sivu 150*).
- Varmista, että olet täysin tietoinen laitteen käytöstä, näytöistä ja rajoituksista. Jos sinulla on kysyttävää tästä oppaasta tai laitteesta, selvitä aina mahdolliset ristiriitaisuudet tai epätietoisuudet, ennen kuin käytät laitetta sukeltaessasi. Muista aina, että olet vastuussa omasta turvallisuudestasi.
- Sukeltajantaudin riski on aina olemassa kaikissa sukellusprofiileissa, vaikka noudattaisit sukellustaulukoissa tai -laitteessa olevaa sukellussuunnitelmaa. Mikään toimenpide, sukelluslaite tai sukellustaulukko ei poista sukeltajantaudin tai happimyrkytyksen mahdollisuutta. Jokaisen fyysinen tila voi vaihdella päivittäin. Tämä laite ei voi huomioida tätä vaihtelua. Suosittelemme, että noudatat laitteen rajoituksia tarkasti sukeltajantaudin välttämiseksi. Keskustele kunnostasi lääkärin kanssa ennen sukeltamista.
- Käytä aina varmistuslaitteita, kuten syvyysmittaria, upotettavaa painemittaria ja ajastinta tai kelloa. Käytä tämän laitteen rinnalla dekompressiotaulukoita.
- Tarkista ennen sukellusta tietyt seikat, kuten laitteen toiminta ja asetukset, näytön toiminta, akun varaus ja säiliön paine, ja tarkista letkut ja liitokset vuotojen varalta kuplatesteillä.






- Tämä laite ei ole tarkoitettu usean sukeltajan käyttöön. Sukeltajaprofiilit ovat käyttäjäkohtaisia, ja jonkun toisen sukeltajan profiiliin käyttäminen saattaa tuottaa harhaanjohtavia tietoja, jotka voivat aiheuttaa vammoja tai kuoleman.
- Älä koskaan sukella yksin turvallisuussyistä. Sukella aina kaverin kanssa, vaikka joku valvoisi sukellustasi pinnalla. Pysy lisäksi toisten seurassa pitkään sukelluksen jälkeen, koska sukeltajataudin oireet saattavat ilmetä viiveellä tai sukelluksen jälkeinen toiminta saattaa laukaista niitä.
- Apneasukellus edellyttää asianmukaista koulutusta. Allasapneasukellukseen liittyy monia samoja riskejä kuin apneasukellukseen avovedessä. Älä koskaan sukella yksin.
- Tätä laitetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen eikä ammattimaiseen sukellustoimintaan. Se on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön. Kaupallisen tai ammattimaisen sukellustoiminnan yhteydessä käyttäjä saattaa joutua liian suuriin syvyyksiin tai olosuhteisiin, jotka lisäävät sukeltajataudin riskiä.
- Älä käytä sukeltaessasi kaasusäiliötä, jonka sisältöä et ole itse tarkistanut ja jonka analysoitua arvoa et ole määrittänyt laitteeseen. Jos säiliön sisältöä ei ole tarkistettu ja asianmukaisia kaasuarvoja ei ole määritetty laitteeseen, sukellussuunnitelman tiedot ovat virheellisiä, mikä saattaa aiheuttaa vammoja tai kuoleman.
- Usean kaasuseoksen käyttäminen sukeltaessa on merkittävästi riskialttiimpaa kuin yhden kaasuseoksen käyttäminen. Usean kaasuseoksen käyttämiseen liittyvät virheet voivat aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman.
- Varmista aina turvallinen nousu. Nopea nousu lisää sukeltajataudin riskiä.
- Laitteen dekompressiosulkutoiminnon poistaminen käytöstä voi lisätä sukeltajataudin riskiä, mikä voi aiheuttaa vamman tai kuoleman. Poistat toiminnon käytöstä omalla vastuullasi.
- Pakollisen dekompressiopysähdyksen laiminlyöminen voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman. Älä koskaan nouse näkyvän dekompressiopysähdyssyvyuden yli.
- Tee aina 3 minuutin turvapysähdys 3–5 metrin (9,8–16,4 jalan) välillä, vaikka dekompressiopysähdys ei olisi pakollinen.

## Lähteminen sukeltamaan

- 1 Paina kellotaulussa .
  - 2 Valitse **Suoritukset**.
  - 3 Valitse **Sukellus** ja **Laitesukellus** tai **Apneasukellus**.  
**HUOMAUTUS:** kun teet ensimmäisen sukellussuorituksen, sinun on valittava **Sukellus**-luokka ennen kuin valitset sukellustyyppin. Valittu sukellustyyppi lisätään suosikkisuoritusluettelosi ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 65](#)).
  - 4 Odota ranne veden yläpuolella, kunnes kello hakee GPS-signaalit ja tilapalkki täyttyy (valinnaista). Kello tarvitsee GPS-signaaleja sukelluksen lähtöpaikan tallentamista varten.
  - 5 Tarkista asetukset sukelluksen esitarkistusnäytössä ja paina , kunnes ensisijainen sukellustietonäyttö avautuu.  
**HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit muokata sukellussuorituksen asetuksia, kuten kaasua, veden tyyppiä ja hälytyksiä, painamalla .
  - 6 Aloita sukellus lähtemällä laskeutumaan.  
Suorituksen ajanotto alkaa automaattisesti 1,2 metrin (4 jalan) syvyydessä.  
**HUOMAUTUS:** jos aloitat sukelluksen valitsematta sukellustilaa, kello käyttää viimeksi käytettyä sukellustilaa ja sen asetuksia. Sukelluksen lähtöpaikkaa ei tallenneta.
  - 7 Valitse vaihtoehto:
    - Voit vierittää tietonäyttöä ja sukelluskompassia painamalla .
    - Voit avata sukellusvalikon painamalla .
  - 8 Kun olet valmis lopettamaan sukelluksen, nouse pintaan.  
Nousutahtisi näkyy mittarissa.
- |   |  |
|---|--|
|  Vihreä    | Hyvä. Nousu on alle 7,9 m (26 jalkaa) minuutissa.                  |
|  Keltainen | Kohtuullisen suuri. Nousu on 7,9–10,1 m (26–33 jalkaa) minuutissa. |
|  Punainen  | Liian suuri. Nousu on yli 10,1 m (33 jalkaa) minuutissa.           |
- 9 Pidä ranne vedenpinnan yläpuolella, kunnes kello hakee GPS-signaalit ja tallentaa sukelluksen poistumispaikan (valinnainen).
  - 10 Valitse vaihtoehto:

- Odota **Laitesukellus**-suorituksessa, jotta **Automaattitallennuksen aikakatkaisu** ajastin kuluu loppuun. **HUOMAUTUS:** kun nouset 1 metriin (3,3 jalkaan), **Automaattitallennuksen aikakatkaisu** -ajastin käynnistyy. Voit tallentaa sukelluksen ennen ajastimen ajan kulumista loppuun painamalla  ja valitsemalla **Pysäytä sukellus**.
- Paina **Apneasukellus**-suorituksessa  ja valitse **Pysäytä sukellus**. Kello tallentaa sukellussuorituksen.

### Navigoiminen sukelluskompassin avulla

- 1 Voit näyttää sukelluskompassin **Laitesukellus**-suorituksen aikana painamalla .
- 2 Voit asettaa kulkusuunnan painamalla  ja valitsemalla **Kompassi > Aseta kulkusuunta**. Kompassi ilmaisee kulkusuunnan vihreällä merkillä. **VIHJE:** voit asettaa kulkusuunnan nopeasti painamalla  ja  pitkään.
- 3 Paina  ja valitse **Kompassi**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit asettaa kulkusuunnan uudelleen valitsemalla **Vaihda kulkusuuntaa**.
  - Voit muuttaa kulkusuuntaa 180 astetta valitsemalla **Aseta vastasuuntaan**. **HUOMAUTUS:** kompassi osoittaa vastavuoroisen kulkusuunnan punaisella merkillä.
  - Voit asettaa 90 asteen kulkusuunnan vasemmalle tai oikealle valitsemalla **Aseta 90L:ään** tai **Aseta 90R:ään**.
  - Poista kulkusuunta valitsemalla **Nollaa kurssi**.

### Turvapysähdys

Vähennä sukeltajataudin riskiä tekemällä jokaisen sukelluksen aikana turvapysähdys.

- 1 Nouse 5 metriin (15 jalkaan) vähintään 11 metrin (35 jalan) sukelluksen jälkeen. Turvapysähdysten tiedot näkyvät tietonäytössä.



① Turvapysähdysten kattosyvyys.

② Turvapysähdysten ajastin.  
Kun olet 1 metrin (5 jalan) etäisyydellä kattosyvyydestä, ajastin käynnistyy.

- 2 Pysy 2 metrin (8 jalan) etäisyydellä turvapysähdysten kattosyvyydestä, kunnes ajastin on kulunut loppuun. **HUOMAUTUS:** jos nouset yli 3 metriä (8 jalkaa) turvapysähdysten kattosyvyyden yläpuolelle, turvapysähdysten ajastin pysähtyy ja laite kehottaa hälytyksellä palaamaan kattosyvyyden alapuolelle. Jos laskeudut 11 metrin (35 jalan) alapuolelle, turvapysähdysten ajastin nollautuu.
- 3 Jatka nousua kohti pintaa.

### Dekompressiopysähdys

Tee sukelluksen aikana aina kaikki vaaditut dekompressiopysähdykset, jotta sukeltajataudin riski olisi mahdollisimman pieni. Dekompressiopysähdysten jättäminen väliin lisää riskiä.

- 1 Kun ohitat suoranousurajan ajan, aloita nousu.

Dekompressiopysähdyksen tiedot näkyvät tietonäytössä.



①	Dekompressiopysähdyksen kattosyvyys.
②	Dekompressiopysähdyksen ajastin.

- 2 Pysy 0,6 metrin (2 jalkaa) etäisyydellä dekompressiopysähdyksen kattosyvyydestä, kunnes ajastin on kulunut loppuun.

**HUOMAUTUS:** jos nouset yli 0,6 metriä (2 jalkaa) dekompressiopysähdyksen kattosyvyyden yläpuolelle, dekompressiopysähdyksen ajastin pysähtyy ja laite kehottaa hälytyksellä palaamaan kattosyvyyden alapuolelle. Syvyys ja kattosyvyys vilkkuvat punaisena, kunnes olet turvarajojen sisäpuolella.

- 3 Jatka nousua kohti pintaa tai seuraavaan dekompressiopysähdykseen.

### Syvyysrajan ylittäminen

#### ⚠ VAROITUS

Jos kello ylittää enimmäissukellussyvyytensä 40 m (131,2 jalkaa) sukellussyvyysrajansa 45 m (147,6 jalkaa), kello lakkaa ilmoittamasta syvysmittauksia, kunnes nouset syvyysrajan yläpuolelle.

#### HUOMAUTUS

Jos kello ylittää syvyysrajan 45 m (147,6 jalkaa) sukelluksen aikana, et voi aloittaa enempää laitesukellussuorituksia seuraavien 24 tunnin aikana.

Kello on sertifioitu enimmäissukellussyvyyteen 40 m (131,2 jalkaa). Jos ylität sukellussyvyysrajan 45 m (147,6 jalkaa), näyttöön tulee hälytys, kello lakkaa ilmoittamasta syvyyttä ja näyttöön tulee teksti **Ei opastusta**. Kun nouset 45 metrin (147,6 jalan) yläpuolelle, kello ilmoittaa taas syvyyden. Tarkkoja kudosten kuormitustietoja edellyttävät tiedot eivät ole käytettävissä loppusukelluksen aikana, mukaan lukien suoranousaika (NDL), ajat pysähdyksissä ja aika pintaan (TTS).

Kun syvyysraja on ylitetty sukelluksen aikana, **Laitesukellus**-suoritusta ei voi käyttää 24 tuntiin, mikä estää virheellisen opastuksen. **Dekompressiolukitus** ei voi poistaa käytöstä, kun kellon sukellussyvyysrajaa on rikottu (*Sukelluksen lisäasetukset, sivu 56*).



### Sukellusasetukset

Sukellusasetuksia voi mukauttaa. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa sukellustiloissa.

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse sukellussuoritus, paina  ja valitse suoritusasetukset.

**Lisäasetukset:** mukauttaa sukellussuoritusten lisäasetuksia ([Sukelluksen lisäasetukset, sivu 56](#)).

**Apnealaji:** määrittää apneasukelluksen lajityypin.

**Automaattitallennuksen aikakatkaistu:** määrittää, miten pian pintaan nousun jälkeen kello lopettaa ja tallentaa sukelluksen.

**Varovaisuus:** asettaa dekompressiolaskelmien perinteisyyden laitesukelluksessa. Mitä perinteisempi laskelma on, sitä lyhyempi pohja-aika on ja sitä pidempi laskeutumisaika on.

**Näyttöasetukset:** määrittää näytön kirkkauden ja aikakatkaistuksen sukellussuorituksissa.

**Kaasu:** määrittää laitesukelluksessa käytettävän kaasusekoituksen.

**PO2:** asettaa happiosapaineen (PO2) kynnyksarvot baareina laitesukelluksen varoituksia ja kriittisiä hälytyksiä varten ([Sukellushälytykset, sivu 57](#)). PO2 varoitus arvo on kynnyksarvo korkeimmalle happipitoisuudelle, jonka saavuttaminen on mukavaa. PO2 kriittinen arvo on kynnyksarvo korkeimmalle happipitoisuudelle, jonka kykenet saavuttamaan.



**Allastila:** ottaa allastilan käyttöön laitesukelluksessa. Kun kello on allassukellustilassa, dekompression lukitus toimii normaalisti, mutta sukelluksia ei tallenneta sukelluslokiin.

**Turvapys.:** määrittää turvapysähdyksen keston laitesukelluksessa.

**Vesityyppi:** määrittää sukellussuoritusten veden tyyppin.

### Sukelluksen lisäasetukset

Sukellusasetuksia voi mukauttaa. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa sukellustiloissa.

Paina kellotaulussa -painiketta, valitse **Suoritukset**, valitse sukellussuoritus, paina -painiketta, valitse suoritusasetukset ja valitse Lisäasetukset.

**Automaattinen sukellus:** aloittaa automaattisesti sukellussuorituksen viime sukellustyyppisi perusteella, kun aloitat laskeutumisen. Tämän voi poistaa käytöstä tilapäisesti Torkku-kohdasta.

**Selaa nap. kaksi kertaa:** selaa sukellustietonäyttöjä, kun kaksoisnapautat kelloa. Jos havaitset tahatonta vieritystä, voit säätää reagointia Herkkyys-asetuksella.

**UP-painike:** poistaa käytöstä  sukellussuoritusten aikana, mikä estää tahattomat painikkeen painallukset.

**Rannesyke:** ottaa rannesykemittauksen käyttöön sukelluksissa.

**Kompassi:** kalibroi ja asettaa kompassin pohjoisen viitteen ([Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 146](#)).

**Satelliitit:** määrittää, mitä satelliittijärjestelmää käytetään sukelluksen lähtö- ja lopetuskohdassa ([Satelliittiasetukset, sivu 70](#)).

**Dekompressiolukitus:** ottaa käyttöön dekompressiosulun. Tämä toiminto estää laitesukellukset 24 tunniksi, jos et noudata dekompressiokatkoa yli kolmeen minuuttiin.

**HUOMAUTUS:** voit silti poistaa dekompressiosulun käytöstä, jos et ole noudattanut dekompressiokatkoa. Dekompressiosulkua ei voi poistaa käytöstä, jos kellon sukellussyvyysrajaa on rikottu ([Syvyysrajan ylittäminen, sivu 55](#)).

## Korkean paikan sukellus

Ohuemmassa ilmassa ilmanpaine on matalampi, ja kehossa on enemmän typpeä kuin merenpinnan tasolta aloitettavissa sukelluksissa. Sukellustietokone huomioi ilmanpaineanturin tunnistamat korkeuden muutokset automaattisesti. Sukellustietokoneen näyttämä korkeus tai paine ei vaikuta dekompressiomallin käyttämään painearvoon.

## Mukautetut sukellushälytykset

Määrittämällä mukautettuja sukellushälytyksiä voit harjoitella tiettyä tavoitetta kohti tai lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä.

Hälytyksen nimi	Sukellustila	Kuvaus
Syvyys	Laitesukellus tai apneasukellus	Saat hälytyksen, kun saavutat valitun syvyyden.
Neutraali kelluvuus	Apneasukellus	Saat hälytyksen, kun saavutat valitun syvyyden.
Käynnistä/pysäytä	Apneasukellus	Saat hälytyksen aina, kun aloitat tai lopetat sukelluksen.
Pinta-aikalaskuri	Apneasukellus	Saat hälytyksen, kun valittu aikaväli on kulunut.
Tavoitesyvyys	Apneasukellus	Saat hälytyksen, kun saavutat valitun syvyyden.
Aika	Laitesukellus tai apneasukellus	Saat hälytyksen, kun valittu aikaväli on kulunut.
Variometri	Apneasukellus	Saat hälytyksen aina, kun saavutat valitun syvyydsvälin.

## Sukellushälytykset




Hälytysviesti	Syy	Kellon toiminta
Ei mitään	Suoritit dekompressiopysähdyksen.	Dekompressiopysähdyssyvyys ja -aika vilkkuvat sinisenä viiden sekunnin ajan.
Ei mitään	Happiosapaineen (PO2) arvosi ylittää määritetyn varoitusarvon.	PO2-arvo vilkkuu keltaisena.
%1 OTU saavutettu. Lopeta sukellus nyt.	Happimyrkytysaltistus ylittää turvarajan. Sukelluksen aikana %1 vaihtuu kertyneiden yksiköiden määrään.	Hälytys näkyy kahden minuutin välein enintään kolme kertaa.
250 OTU saavutettu.	Happimyrkytysaltistus on 250 yksikköä, ja lähestyt 300 yksikön turvarajaa.	Ei mitään
Lähestytään dekompressio pysähdystä	Olet enintään yhden pysähdysvälin (3 metrin eli 9,8 jalan) päässä dekompressiopysähdyssyvydestä.	Ei mitään
Lähestytään suoranosurajaa.	Suoranosurajan (NDL) aikaa on jäljellä 10 minuuttia.	Hälytys näkyy uudelleen, kun suoranosurajan aikaa on jäljellä 5 minuuttia.
Nousu on liian nopeaa. Hidasta nousua.	Olet noussut yli 9,1 m / min (30 jalkaa / min) yli 5 sekunnin ajan.	Ei mitään
Akun virta erittäin vähissä. Lopeta sukellus nyt.	Akussa on virta jäljellä alle 10%.	Hälytys näkyy, kun kellon akussa on jäljellä alle 10 % virtaa, ja sukelluksen esitarkistusnäytössä seuraavaa sukellusta varten.
Akku on vähissä.	Akussa on virta jäljellä alle 20%.	Hälytys näkyy, kun kellon akussa on jäljellä alle 20 % virtaa, ja sukelluksen esitarkistusnäytössä seuraavaa sukellusta varten.
CNS taso:%1%. Lopeta sukellus nyt.	Keskushermoston myrkyttymistaso on liian korkea. Sukelluksen aikana %1 vaihtuu nykyiseen keskushermoston myrkyttymistason prosenttilukemaan.	Hälytys näkyy kahden minuutin välein enintään kolme kertaa.
CNS taso: 80%.	Keskushermoston myrkyttymistaso on 80 % turvarajasta.	Hälytys näkyy sukelluksen aikana ja seuraavan sukelluksen esitarkistusnäytössä.
Paineentasauksen/suoranosuajan opastus ei saatavilla.	Olet ylittänyt kellon sukellussyvyysrajan.	Tarkkoja kudosten kuormitustietoja edellyttävät tiedot eivät ole käytettävissä loppusukelluksen aikana, mukaan lukien suoranosu-aika (NDL), ajat pysähdyksissä ja aika pintaan (TTS). NDL-kentän sijasta näkyy varoitus.
Dekompressio valmis	Suoritit kaikki dekompressiopysähdykset.	Ei mitään

Hälytysviesti	Syy	Kellon toiminta
Laskeudu decosyvyuden alle.	Olet yli 0,6 metriä (2 jalkaa) paineentasausrajan yläpuolella.	Nykyinen syvyys ja pysähdyssyvyys vilkkuvat punaisena. Jos olet paineentasausrajan yläpuolella yli kolmen minuutin ajan, dekompression lukitus otetaan käyttöön.
Sukella alaspäin turvapsähdykseen.	Olet yli 2 metriä (8 jalkaa) turvapsähdyksen kattosyvyyden yläpuolella.	Nykyinen syvyys ja pysähdyssyvyys vilkkuvat keltaisena.
Sukellus loppuu %1 sekunnin kuluttua.	Kello lopettaa ja tallentaa sukelluksen automaattisesti. Sukelluksen jälkeen %1 vaihtuu sekuntien määrään.	Ei mitään
Älä sukella. Ei voitu lukea syvyyssanturia.	Kellossa on virheelliset anturitiedot tai ne puuttuvat ennen sukellussuorituksen aloittamista.	Älä aloita sukellusta. Soita Garmin® tuotetukeen.
Ei voitu lukea syvyyssanturia. Lopeta sukellus nyt.	Kellossa on virheelliset anturitiedot tai ne puuttuvat, kun olet aloittanut sukellussuorituksen.	Käytä varasukellustietokonetta tai sukellussuunnitelmaa ja lopeta sukellus. Soita Garmin tuotetukeen.
NDL ylitetty, dekompressio vaadittu.	Olet ylittänyt suoranousurajan ajan.	Kello aloittaa dekompressiopysähdysopastuksen.
PO2 on korkea.	PO2-arvosi ylittää määritetyn kriittisen arvon.	PO2-arvo vilkkuu punaisena. Hälytys näkyy 30 sekunnin välein enintään kolme kertaa, kunnes nousee turvalliselle tasolle.
Turvapsähdys valmis	Suoritit turvapsähdyksen.	Ei mitään
Turvapsähdys aloitettu	Olet noussut alle 6 metriin (20 jalkaan) ilman muuta dekompressio-opastusta.	Jos turvapsähdyksen ajastin on asetettu, se käynnistyy.
Kello käynnistyi uudelleen. Arvioi sukellusolosuhteet.	Kello käynnistyi uudelleen sukelluksen aikana.	Kello simuloi sukellusta uudelleenkäynnistymisen ajankohtana. Koska muita hälytyksiä ei ole ehkä lauennut, arvioi nykyinen syvyytesi ja sukellusolosuhteet.

## Talvilajit



### Laskukertojen näyttö


Kello tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä laskettelun ja lumilautailun yhteydessä. Se laskee uudet laskukerrat automaattisesti, kun alas laskea mäkeä.

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

### Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen avulla voit siirtyä nousevan ja laskevan seurantatilan välillä, jotta saat tarkat tilastotiedot. Mukauttamalla Tilan seuranta -asetusta voit määrittää, vaihdetaanko seurantatilaa automaattisesti vai manuaalisesti ([Suoritusasetukset](#), sivu 66).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Suoritukset > Talviurheilu > Vapaalasku**.
  - Valitse **Suoritukset > Talviurheilu > Off piste -lumilautailu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos suorituksen alussa on nousua, valitse **Nouseva**.
  - Jos suorituksen alussa on laskua, valitse **Laskeva**.
- 4 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

5 Painamalla  voit vaihtaa tarvittaessa nousevan ja laskevan seurantatilan välillä.

6 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

### Murtomaahiihdon tehotiedot

**HUOMAUTUS:** HRM-Pro™ lisävaruste on pariliitettävä D2™ Mach 2 kelloon ANT+® tekniikalla.

Voit käyttää yhteensopivaa D2 Mach 2 kelloa, joka on pariliitetty HRM-Pro lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta murtomaahiihtosuorituksestasi. Tehontuotto mitataan watteina. Tehoon vaikuttavia tekijöitä ovat nopeus, korkeuden muutokset, tuuli- ja lumiolosuhteet. Tehontuoton avulla voit mitata ja parantaa hiihtosuoritustasi.

**HUOMAUTUS:** hiihtotehoarvot ovat tavallisesti alempia kuin pyöräilytehoarvot. Se on normaalia ja johtuu siitä, että ihminen ei ole yhtä tehokas hiihtäessään kuin pyöräillessään. On tavallista, että hiihtotehoarvot ovat 30–40 prosenttia alempia kuin pyöräilytehoarvot, kun harjoittelun teho on sama.

### Vesiturheilu

#### Vesilajin kertojen tarkasteleminen



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

Kello tallentaa kunkin vesilajin kertojen tiedot Automaattinen kerta -toiminnolla. Tämä toiminto tallentaa automaattisesti uudet kerrat liikkumisesi perusteella. Suorituksen ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt. Suorituksen ajanotto alkaa automaattisesti, kun liikenopeutesi kasvaa. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai suorituksen ajanoton ollessa käynnissä.

1 Aloita vesilajisuoritus.

2 Paina  pitkään.

3 Valitse **Katso kerrat**.

4 Voit näyttää edellisen tai nykyisen kerran tai kaikkien kertojen tiedot painamalla  ja -painikkeita. Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden ja keskinopeuden.

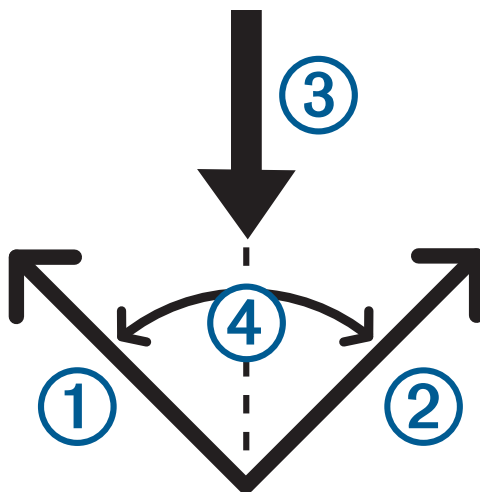
### Purjehdus

#### Luovimisavustin

#### **MUISTUTUS**

Kello määrittää kurssin luovimisavustimessa hyödyntämällä GPS-perustaista suuntaa pohjaan nähden. Se ei huomioi muita veneen suuntaan mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä, kuten virtauksia ja vuoroveden vaihtelua. Olet vastuussa aluksen turvallisesta ja järkevästä käytöstä.

Kun purjehdit tai kilpailat vastatuuleen, näet luovimisavustimen avulla, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva. Kun kalibroit luovimisavustimen, kello tallentaa suunnan maahan nähden käytettäessä tyyrpuurin luovimisavustinta ① ja käytettäessä paapuurin luovimisavustinta ②. Kello arvioi tosiuulen suunnan ③ ja veneen luovimiskulman ④ näiden kahden arvon keskiarvon perusteella.



Kello määrittää näiden tietojen avulla, nouseeko vai laskeeko veneen kurssi tuulen suunnan muutosten vuoksi. Luovimisavustin on määritetty oletusarvoisesti automaattiseksi. Aina kun kalibroit paapuurin tai tyyrpuurin suunnan pohjaan nähden, kello kalibroi uudelleen vastakkaisen puolen ja tosiuulen suunnan. Voit määrittää kiinteän luovimiskulman tai tosiuulen suunnan luovimisavustimen asetuksista.

### Vinkejä parhaan nostearvion saamiseen

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit saada parhaan nostearvion luovimisavustinta käyttäessäsi. Katso lisätietoja kohdista [Tosituulen suunnan määrittäminen, sivu 60](#) ja [Luovimisavustimen kalibroiminen, sivu 60](#).

- Anna kiinteä luovimiskulma ja kalibroi paapuurin puoli.
- Anna kiinteä luovimiskulma ja kalibroi tyyrpuurin puoli.
- Nollaa luovimiskulma ja kalibroi sekä paapuurin että tyyrpuurin puoli.

### Luovimisavustimen kalibroiminen

Voit kalibroida aluksen paapuurin tai tyyrpuurin puolen tai molemmat puolet luovimisavustinta varten.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Vesiurheilu**.

3 Valitse **Purjehdus** tai **Purjehduskilpailu**.

4 Katso luovimisavustinnäyttö painamalla  tai .

**HUOMAUTUS:** luovimisavustinnäyttö tarvitsee ehkä lisätä tietonäyttöihin suoritusta varten ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 65](#)).

5 Valitse **SÄÄTIMET**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Kalibroi tyyrpuurin puoli valitsemalla **TYYRPUURI**.
- Kalibroi paapuurin puoli valitsemalla **PAAPUURI**.

**VIHJE:** jos tuuli tulee aluksen tyyrpuurin puolelta, kalibroi tyyrpuuri. Jos tuuli tulee aluksen paapuurin puolelta, kalibroi paapuuri.

7 Odota, kun laite kalibroi luovimisavustimen.

Näkyviin tulee nuoli, joka osoittaa, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva.

8 (Valinnainen) Toista vaiheet 6 ja 7 aluksen toiselle puolelle.

9 Kun kalibrointi on suoritettu, paina -painiketta.

### Kiinteän luovimiskulman määrittäminen

Jos käytät luovimisavustinta vain aluksen toisen puolen kalibrointiin, lisää luovimiskulma manuaalisesti.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Vesiurheilu**.

3 Valitse **Purjehdus** tai **Purjehduskilpailu**.

4 Paina  pitkään.

5 Valitse **Luovimiskulma > Kulma**.

6 Lisää arvo.

### Tosituulen suunnan määrittäminen

Jos käytät luovimisavustinta vain aluksen toisen puolen kalibrointiin, määritä tosituulen suunta manuaalisesti. Jos kalibroit aluksen kummankin puolen, määritä kello asettamaan tosituulen suunta automaattisesti.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset > Vesiurheilu**.

3 Valitse **Purjehdus** tai **Purjehduskilpailu**.

4 Paina  pitkään.

5 Valitse **Tosituulen suunta**.



6 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Automaattinen**.
- Valitse **Kiinteä** ja anna arvo.

### Kilpapurjehdus


Laitteen avulla voit ylittää kilpailun lähtöviivan täsmälleen kilpailun alkamishetkellä. Kun synkronoit kilpapurjehdussovelluksen regatta-ajastimen kilpailun virallisen ajastimen kanssa, laite hälyttää minuutin välein kilpailun lähtöajan lähestyessä. Kun määrität lähtöviivan, laite määrittää GPS-tietojen avulla, ylittääkö veneesi lähtöviivan kilpailun starttihakella, sitä ennen vai sen jälkeen.

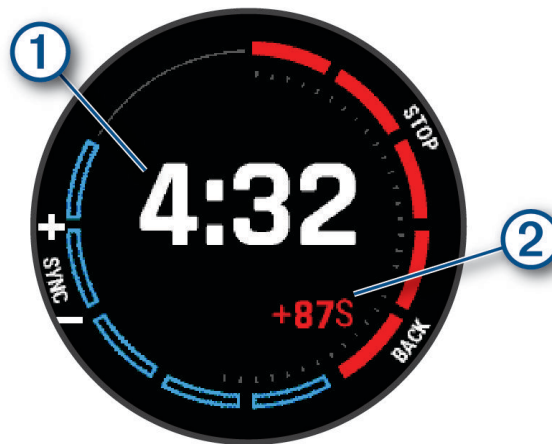
## Lähtöviivan määrittäminen






- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Vesiturheilu** > **Purjehduskilpailu**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Paina  pitkään.
- 5 Valitse **Lähtöviivan asetukset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Merkitse paapuuri** voit merkitä paapuurin lähtöviivan merkin, kun purjehdit sen ohi.
  - Valitsemalla **Merkitse tyyrpuuri** voit merkitä tyyrpuurin lähtöviivan merkin, kun purjehdit sen ohi.
  - Valitsemalla **Käytett. oleva aika** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä käytettävissä olevan ajan tiedot regatta-ajastimen tietonäytössä.
  - Valitsemalla **Matka alkuun** voit määrittää matkan lähtöviivaan, matkan yksikön ja veneen pituuden.

## Kilpailun aloittaminen

Ennen kuin voit tarkastella käytettävissä olevaa aikaa, sinun on määritettävä lähtöviiva ([Lähtöviivan määrittäminen, sivu 61](#)).


- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Vesiturheilu** > **Purjehduskilpailu**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.  
Näytöllä näkyy regatta-ajastin ① ja käytettävissä oleva aika ②.







- 4 Paina tarvittaessa  pitkään ja valitse vaihtoehto:
    - aseta kiinteä ajastin valitsemalla **Regatan aika** > **Kiinteä** ja määrittämällä aika.
    - aseta lähtöaika 24 tunnin kuluessa valitsemalla **Regatan aika** > **GPS** ja määrittämällä kellonaika.
  - 5 Paina .
  - 6 Synkronoi regatta-ajastin virallisen lähtölaskennan kanssa painamalla  ja .
- HUOMAUTUS:** kun käytettävissä oleva aika on negatiivinen, saavut lähtöviivalle kilpailun alettua. Kun käytettävissä oleva aika on positiivinen, saavut lähtöviivalle ennen kilpailun alkua.
- 7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

## Muut suoritukset





### Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Muu** > **Hengittely**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Yhtenäisyys**, kun haluat rauhoittua ja pysyä valppaana.
  - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä.

- Valitse **Rentoutus ja keskittyminen (lyhyt)**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä lyhemmällä harjoituksella.
  - Valitse **Levollisuus**, kun haluat laskea stressitasoa ja valmistautua nukkumaan.
- 4 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.
  - 5 Käynnistä suoritus painamalla -painiketta.
  - 6 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
  - 7 Voit siirtyä hengittelyvaiheen seuraavaan osaan painamalla -painiketta.
  - 8 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**. Keskihengitystahti ja syke ilmestyvät näyttöön.
  - 9 Paina -painiketta.
  - 10 Valitse **Kaikki tilastot**. Keskisyke, maksimisyke, keskihengitystahti ja stressin muutos ilmestyvät näyttöön.

### Meditointisuorituksen tallentaminen

Voit valita ohjatun istunnon tai luoda oman meditointisuorituksen.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Meditointi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän meditointisuorituksen.
  - Valitse **Istunto**, jos haluat seurata ohjattua ääntä sisältävää istuntoa.
  - Valitse **Mukautettu**, jos haluat luoda mukautetun ääntä sisältävän istunnon.
- 4 Paina tarvittaessa -painiketta tai seuraa näytön ohjeita.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse , jos haluat kuulla meditointiäännet ulkoisesta kaiuttimesta ja säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.
  - Yhdistä kuulokkeesi, jotta voit kuunnella ääntä meditoitessasi (*Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 138*).

**HUOMAUTUS:** ilmoitukset eivät ole käytössä meditoinnin aikana.

- 7 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

### Pelaaminen

#### Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen







Kun pariliität kellon tietokoneeseen, voit tallentaa kellolla pelisuorituksen ja tarkastella reaaliaikaisia suoritustietoja tietokoneessa.

- 1 Siirry tietokoneessa osoitteeseen [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) ja lataa Garmin GameOn sovellus.
- 2 Suorita asennus loppuun näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
- 3 Käynnistä Garmin GameOn sovellus.
- 4 Kun Garmin GameOn sovellus kehottaa pariliittämään kellon, paina  ja valitse kellossa **Suoritukset > Muu > Pelaaminen**.  
**HUOMAUTUS:** kun kello on yhteydessä Garmin GameOn sovellukseen, ilmoitukset ja muut Bluetooth® ominaisuudet ovat poissa käytöstä kellossa.
- 5 Valitse **Pariliitä heti**.
- 6 Valitse kello luettelosta ja seuraa näytön ohjeita.  
**VIHJE:** valitsemalla  > **Asetukset** voit muuttaa asetuksia, lukea opastuksen uudelleen tai poistaa kellon. Garmin GameOn sovellus muistaa kellosi ja asetukset, kun avaat sovelluksen seuraavan kerran. Tarvittaessa voit pariliittää kellon toiseen tietokoneeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*).
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
  - Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus (*Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 63*).

Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suorituskykytietosi. Kun suoritus päättyy, Garmin GameOn sovellus näyttää pelisuorituksesi yhteenvedon ja ottelutiedot.

### Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa pelisuorituksen kellolla ja lisätä kunkin ottelun tilastot manuaalisesti.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Pelaaminen**.
- 3 Paina  ja valitse pelin tyyppi.
- 4 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 5 Tallenna ottelun tulos tai sijoituksesi ottelun lopussa painamalla .
- 6 Aloita uusi ottelu painamalla .
- 7 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

### Jumpmaster

#### VAROITUS

Jumpmaster-toiminto on tarkoitettu ainoastaan kokeneille laskuvarjohyppäjille. Jumpmaster-toimintoa ei saa käyttää ensisijaisena korkeusmittarina laskuvarjohypyn yhteydessä. Asianmukaisten hyppytietojen puuttuminen voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Jumpmaster laskee HARP (high altitude release point) -pisteen armeijan ohjeiden mukaisesti. Kello havaitsee automaattisesti, kun olet hypännyt, ja alkaa navigoida DIP (desired impact point) -pisteeseen ilmanpainemittarin ja sähköisen kompassin avulla.

### Hypyn suunnittelu

- 1 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 63*).
- 2 Anna hypyn tiedot (*Hyppytietojen määrittäminen, sivu 63*).  
Laitte laskee HARP-pisteen.
- 3 Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **Siirry HARPiin**.

### Hyppytyypit


Jumpmaster-ominaisuuden avulla voit määrittää hypyn tyyppiä HAHO, HALO tai Staattinen. Valittu hyppytyyppi määrittää, mitä lisätietoja tarvitaan. Kaikkien hyppytyyppien pudotus- ja avauskorkeudet mitataan jalkoina maanpinnan yläpuolella.

**HAHO:** lyhenne sanoista High Altitude High Opening. Hyppymestari hyppää erittäin korkealta ja avaa laskuvarjon korkealla. Määritä DIP ja pudotuskorkeudeksi vähintään 1 000 jalkaa. Pudotuskorkeuden oletetaan olevan sama kuin avauskorkeus. Pudotuskorkeus on tavallisesti 12 000–24 000 jalkaa maanpinnan yläpuolella.

**HALO:** lyhenne sanoista High Altitude Low Opening. Hyppymestari hyppää erittäin korkealta ja avaa laskuvarjon matalalla. Muut tarvittavat tiedot vastaavat HAHO-hyppytyyppiä ja lisäksi tarvitaan avauskorkeus. Avauskorkeus ei voi olla suurempi kuin pudotuskorkeus. Avauskorkeus on tavallisesti 2 000–6 000 jalkaa maanpinnan yläpuolella.


**Staattinen:** tuulen nopeuden ja suunnan oletetaan pysyvän samana koko hypyn ajan. Pudotuskorkeuden on oltava vähintään 1 000 jalkaa.

### Hyppytietojen määrittäminen


- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 63*).
- 4 Määritä hypyn tiedot seuraavasti:
  - Määritä haluamasi laskeutumista paikan reittipiste valitsemalla **DIP**.
  - Määritä jalkoina maanpinnasta pudotuskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari poistuu lentokoneesta, valitsemalla **Pudotuskorkeus**.
  - Määritä jalkoina maanpinnasta avauskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari avaa laskuvarjon, valitsemalla **Avauskorkeus**.
  - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kuljettu vaakasuuntainen matka valitsemalla **Eteenpäinheitto**.
  - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kulkusuunta asteina valitsemalla **Reitti HARPiin**.
  - Määritä tuulen nopeus (solmuina) ja suunta (asteina) valitsemalla **Tuuli**.

- Voit hienosäätää suunnitellun hypyn tietoja valitsemalla **Pysyvä**. Hyppytyypin mukaan voit valita **Prosenttia maksimista**, **Turvatekijä**, **K-avaus**, **K-vapaapudotus** tai **K-staattinen** ja määrittää lisätietoja (*Pysyvät asetukset*, sivu 64).
- Voit ottaa käyttöön automaattisen navigoinnin DIP-kohtaan hypyn jälkeen valitsemalla **Aut. DIP-koht.**
- Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **Siirry HARPiin**.

### Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja HALO-hyppyjä varten


- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit*, sivu 63).
- 4 Valitse **Tuuli > Lisää**.
- 5 Valitse korkeus.
- 6 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 7 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.  
Tuuliarvo lisätään luetteloon. Laskentaan käytetään ainoastaan luettelon tuuliarvoja.
- 8 Toista vaiheet 5–7 kunkin käytettävissä olevan korkeuden kohdalla.

#### Tuulitietojen nollaaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Jumpmaster**.
- 3 Valitse **HAHO** tai **HALO**.
- 4 Valitse **Tuuli > Nollaa**.

Kaikki tuuliarvot poistetaan luettelosta.

### Tuulitietojen määrittäminen staattista hyppyä varten

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Jumpmaster > Staattinen > Tuuli**.
- 3 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 4 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.

### Pysyvät asetukset

Valitse Jumpmaster, valitse hyppytyyppi ja valitse Pysyvä.

**Prosenttia maksimista:** määrittää kaikkien hyppytyyppien hyppyalueen. Pienempi arvo kuin 100 % vähentää ajelehtimismatkaa DIP-kohtaan ja suurempi arvo kuin 100 % lisää ajelehtimismatkaa. Kokeneet laskuvarjohyppääjät haluavat todennäköisesti käyttää mahdollisimman pientä lukua ja kokemattomammat taas suurempaa.

**Turvatekijä:** määrittää hypyn virhemarginaalin (vain HAHO). Turvatekijät ovat tavallisesti kokonaislukuja, joiden arvo on vähintään kaksi. Hyppymestari määrittää ne hypyn tietojen perusteella.

**K-vapaapudotus:** määrittää tuulen vetoarvon laskuvarjolle vapaapudotuksen aikana laskuvarjon katosluokituksen mukaan (vain HALO). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.






**K-avaus:** määrittää tuulen vetoarvon avoimelle laskuvarjolle laskuvarjon katosluokituksen mukaan (HAHO ja HALO). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

**K-staattinen:** määrittää tuulen vetoarvon laskuvarjolle staattisen hypyn aikana laskuvarjon katosluokituksen mukaan (vain Staattinen). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

## Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

Voit mukauttaa suoritus- ja sovellusluetteloja, tietonäyttöjä, tietokenttiä ja muita asetuksia.






### Sovellusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit siirtää sovellusta luettelossa valitsemalla sovelluksen, siirtää sovellusta painamalla  tai  ja valita uuden sijainnin painamalla .
  - Voit poistaa sovelluksen luettelosta valitsemalla sovelluksen ja valitsemalla .

- Voit lisätä sovelluksia valitsemalla **Lisää** ja valita yhden tai useamman sovelluksen.



## Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen


Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa. Siitä pääset nopeasti useimmin käyttämiisi suorituksiin. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.  
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa.
- 3 Valitse **Muokkaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit siirtää suoritusta luettelossa valitsemalla suorituksen, siirtää suosikkia painamalla  tai  ja valita uuden sijainnin painamalla .
  - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla  > **Poista**.
  - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla vähintään yhden suorituksen.

## Suosikkisuorituksen kiinnittäminen luetteloon



Voit kiinnittää enintään kolme suosikkisuoritusta sovelluksen yläreunaan ja suoritusluettelon alkuun.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.
- 3 Vieritä suosikkisuorituksen kohtaan (*Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 65*).
- 4 Paina  pitkään ja valitse **Kiinnitä suoritus**.

Kun avaat sovelluksen ja suoritusluettelon seuraavan kerran painamalla kellotaulussa , kiinnitetty suoritus näkyy luettelon alussa.


## Tietonäyttöjen mukauttaminen

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


- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät**.
- 5 Vieritä tietonäyttöön, jota haluat mukauttaa.
- 6 Valitse .
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
  - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse **Tietokentät** ja valitse kenttä.  
**VIHJE:** katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta *Tietokentät, sivu 162*. Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
  - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
  - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 **HUOMAUTUS:** kaikki asetukset eivät ole käytettävissä sukellussuorituksissa.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.  
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

## Karttatietonäytön lisääminen

Voit lisätä kartan näytettäväksi GPS-suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät** > **Lisää uusi** > **Kartta**.

## Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Muokkaa** > **Lisää**.

- 3 Valitse vaihtoehto:
- Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
  - Valitsemalla **Muu > 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 tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
  - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.

## Suoritusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suorituksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietonäyttöjä sekä ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. Joillakin suoritustyypeillä on erilliset asetusluettelot ([Golfasetukset, sivu 38](#), [Sukellusasetukset, sivu 56](#)).

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse suoritus, paina  ja valitse suoritusasetukset.

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

**3D-nopeus:** laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

**Korostusväri:** asettaa suorituskuvakkeen korostusvärin.

**Lisää toiminta:** lisää monilajisuoritukseen suoritustyyppin.


**Hälytykset:** määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä ([Suoritushälytykset, sivu 68](#)).

**Korkeusmittariasetukset:** näyttää lentokorkeuden lähimmän METAR (meteorological aerodrome report) -sijainnin tai manuaalisen määrittämisen perusteella ([Ilmanpaineen määrittäminen manuaalisesti, sivu 34](#)).

**Äänilähtö:** määrittää äänihälytyksiin käytettävän äänilaitteen ([Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 69](#)).

**Automaattinen nousu:** tunnistaa korkeuden muutokset sisäisen korkeusmittarin avulla ja näyttää olennaiset nousutiedot automaattisesti ([Automaattisen nousun ottaminen käyttöön, sivu 70](#)).

**Automaattinen lento:** aloittaa LENTO automaattisesti, kun kello havaitsee lennon. Voit estää virheelliset havainnot säätämällä nousutahdin herkkyyttä ja ottamalla käyttöön Garmin Pilot™ sovelluksen tiedot.

**Auto Lap:** määrittää Auto Lap® -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. **Matkan mukaan** -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyin välein. **Sijainnin mukaan** -vaihtoehto merkitsee kierrokset sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut . **Valitse automaattisesti** -vaihtoehdolla kello antaa kierroshälytykset maili- tai kilometrireittipisteissä juostaessa reitillä, jolla on ajoitusportteja, kuten joissakin sertifioiduissa maratonkisoissa, tai **Automaattinen matka** -asetuksen mukaisin välein. Kun pääset kierroksen loppuun, näyttöön tulee mukautettava kierroshälytys. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

**VIHJE:** voit luoda oman ajoitusportteja sisältävän reitin ottamalla käyttöön Auto Lap ajoitusporttien avulla -asetuksen luodessasi reittiä Garmin Connect™ sovelluksessa ([Reitin luominen Garmin Connect™ sovelluksessa, sivu 130](#)).

**Auto Pause:** määrittää Auto Pause® toiminnon lopettamaan tietojen tallentamisen, kun pysähdyt tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

**Automaattinen lepo:** luo automaattisesti lepointervallin, kun pysähdyt allasuintisuorituksen aikana ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 48](#)). Määrittää asetukset, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti ultrajuoksusuorituksessa ([Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset, sivu 46](#)).

**Autom. kerta:** tunnistaa hiihto- ja vesilajien kerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssmittarin avulla ([Laskukertojen näyttö, sivu 58](#), [Vesilajin kertojen tarkasteleminen, sivu 59](#)).

**Automaatt. vieritys:** vierittää kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti suorituksen ajanoton aikana.

**Aut. sarja:** aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

**Autom. lajinvaihto:** tunnistaa automaattisesti siirtymisen seuraavaan lajiin monilajisuorituksessa, kuten triathlonissa.

**Automaattinen aloitus:** aloittaa automaattisesti motocross- tai BMX-suorituksen, kun lähdet liikkeelle.

**Lähetä syke:** lähettää syketietosi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen ([Syketietojen lähettäminen, sivu 122](#)).

**GameOn-lähetys:** lähettää biometriikkatiedot automaattisesti Garmin GameOn™ sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen (*Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 62*).

**ClimbPro:** näyttää edessäpäin olevien ja nykyisten nousujen nousutiedot, kun navigoit reittiä (*Käyttäminen:ClimbPro, sivu 69*).

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

**Tietonäkymät:** mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 65*).

**Muokkaa painoa:** kehottaa lisäämään voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytettävän painon.

**Lopetushälytykset:** saat hälytyksen 2–5 minuuttia ennen meditointisuorituksen loppua.

**Vilkkuvalo:** määrittää LED-taskulampun vilkkutilan, nopeuden ja värin suorituksen aikana.

**Varusteen valinta:** kehottaa suorituksen jälkeen valitsemaan suorituksessa käyttämäsi varusteen tai välineistön. Voit lisätä ja poistaa varusteita Garmin Connect tililläsi (*Garmin Connect™, sivu 114*).

**Luokittelujärjestelmä:** määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.



**Hälytykset lennon aikana:** määrittää lentosuorituksen ilmailuhälytykset (*Lentohälytysten asettaminen, sivu 33*).

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

**Radan numero:** määrittää radan numero ratajuoksua varten.

**Kierrokset:** määrittää **Auto Lap**-, **Kierros-painike**- ja **Kierroshälytys**-asetukset.

**Kierroshälytys:** määrittää kierrosten yhteydessä näkyvät tietokentät.

**Kierros-painike:** ottaa käyttöön kierroksen tai levon tallennuksen  suorituksen aikana.  oletustoiminnon voi määrittää myös monilajisuorituksen aikana.

**Lukitse laite:** estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisyt lukitsemalla kosketusnäytön ja painikkeet monilajisuorituksen aikana.

**Kartta-asetukset:** määrittää suorituksen karttatietonäytön näyttöasetukset (*Kartta-asetukset, sivu 125*).

**Karttatasot:** määrittää kartassa näkyvät karttatiedot (*Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen, sivu 127*).

**Metronomi:** toistaa ääniä tai värisee tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla poljinnopeudella/askeltiheydellä. Voit määrittää säilytettävän poljinnopeuden/askeltiheyden iskut minuutissa, iskujen tiheyden ja ääniasetukset.

**Tilan seuranta:** määrittää automaattisen nousu- tai laskutilan seurannan maastohiihdossa ja lumilautailussa.

**Esteiden seuranta:** tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan (*Estekisasuorituksen tallentaminen, sivu 46*).

**Pakkauksen paino:** määrittää kantamasi pakkauksen painon.

**Suoritustaso:** ottaa käyttöön suoritustaso-ominaisuuden suorituksen aikana (*Suoritustaso, sivu 81*).

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

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

**Virrankäyttötila:** asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.

**Virrans. aikakatkaaisu:** määrittää aikakatkaisurajan, jonka mukaan kello pysyy suoritustilassa odottaessaan, että aloitat suorituksen esimerkiksi odottaessasi kilpailun alkamista. **Tavallinen**-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin. **Pidennetty**-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akunkesto latausten välillä voi lyhentyä.

**Tallenna auringon laskettua:** määrittää kellon tallentamaan jälkipisteet auringonlaskun jälkeen retken aikana.

**Mittaa lämpötila:** tallentaa lämpötilan kellon ympäristössä tai pariliitetyn lämpöanturin avulla.

**Tallenna VO2max:** tallentaa maksimaalisen hapenottokyvyn arvion polku- ja ultrajuoksusuorituksissa.

**Tallennusväli:** määrittää, miten usein jälkipisteitä tallennetaan retken aikana. GPS-jälkipisteitä tallennetaan oletusarvoisesti kerran tunnissa, ja niitä ei tallenneta auringon laskettua. Jälkipisteiden tallentaminen harvemmin maksimoi akunkeston.

**Nimeä uudelleen:** määrittää suorituksen nimen.

**Toistojen laskeminen:** tallentaa toistomäärät harjoituksen aikana. **Vain harjoitukset**-valinnalla toistot lasketaan vain ohjatuissa harjoituksissa.

**Toisto:** tallentaa monilajisuoritusten toistot. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.

**Palauta oletukset:** nollaa suoritusasetukset.

**Reittitilastot:** tallentaa sisäkiipeilysuoritusten reittitilastot.

**Reititys:** määrittää suorituksen reittilaskennan asetukset (*Reitityasetukset, sivu 69*).

**Juoksuteho:** tallentaa juoksutehotiedot ja mukauttaa asetuksia (*Juoksutehoasetukset, sivu 107*).

**Kerrat:** määrittää **Autom. kerta-**, **Kierros-painike-** ja **Kierroshälytys-**asetukset.

**Satelliitit:** määrittää suorituksessa käytettävän GNSS-satelliittijärjestelmän (*Satelliittiasetukset, sivu 70*).

**Osuuden hälytykset:** ilmoittaa edessäpäin olevista tallennetuista osuuksista (*Osuudet, sivu 71*).

**Itsearviointi:** määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason (*Suorituksen arvioiminen, sivu 33*).

**SpeedPro:** tallentaa laajat nopeustilastot purjelautailusuorituksissa.

**Vetojen tunnistus:** tunnistaa allasuinnin vetotyyppin automaattisesti.

**Kosketus:** ottaa kosketusnäytön käyttöön suorituksen aikana tai vain karttanäytössä.

**Kosketuslukitus:** mahdollistaa kosketusnäytön lukituksen avaamisen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.

**Radan tunnistus:** havaitsee automaattisesti, kun olet juoksuun tarkoitetulla radalla.

**Siirtymät:** ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

**Yksikkö:** määrittää suorituksen mittayksiköt.

**Värihälytykset:** kehottaa hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

**Harjoitusvideot:** toistaa ohjausanimaatioita voima-, jooga- ja pilatesharjoitusta varten. Animaatioita on saatavilla esiasennettuihin harjoituksiin ja harjoituksiin, jotka on ladattu Garmin Connect tililtäsi.

## Suoritushälytykset

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 asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykkearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia <i>Tietoja sykealueista, sivu 139</i> ja <i>Sykealueelaskenta, sivu 140</i> .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytautot säännöllisin välein.
Juoksuteho	Tapahtuma, alue	Voit määrittää tehoalueen minimi- ja maksimiarvot.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.
Rata-ajanotto	Toistuva	Voit määrittää rata-aikavälin sekunteina.

## Hälytyksen määrittäminen


- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Hälytykset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
  - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 6 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 7 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 8 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).

## Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana

Kello voi toistaa motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Äänihälytyksen aikana kello tai puhelin hiljentää ensisijaista ääntä ilmoituksen toistamiseksi.



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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Tarkennustilat > Toiminto > Äänihälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Määritä, että äänihälytykset toistetaan kellon kaiuttimesta, valitsemalla **Äänilähtö > Kello**.
  - Määritä, että äänihälytykset toistetaan puhelimen tai yhdistettyjen Bluetooth® kuulokkeiden kautta, valitsemalla **Äänilähtö > Yhdistetyt laitteet**.
  - Jos haluat kuulla käännöskohtaiset hälytykset navigoinnin aikana, valitse **Opastushälytykset**.
  - Jos haluat kuulla kierrosten hälytykset, valitse **Kierroshälytys**.
  - Mukauta hälytyksiä tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
  - Mukauta hälytyksiä syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
  - Mukauta hälytyksiä tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
  - Jos haluat kuulla hälytyksen, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajanottotapahtumat**.
  - Jos haluat toistaa harjoitushälytykset äänihälytyksinä, valitse **Harjoitushälytykset**.
  - Jos haluat toistaa suoritushälytykset äänihälytyksenä, valitse **Suoritushälytykset (Suoritushälytykset, sivu 68)**.
  - Jos haluat kuulla yhdistettyjen Varia™ tutkan ja pyöränvaloanturien pyöräilyturvallisuushälytykset äänihälytyksinä, valitse **Pyöräilyturvallisuushälytykset (Langattomat anturit, sivu 104)**.

## Reititysasetukset

Voit mukauttaa kellon reittilaskentatapaa kutakin suoritusta varten muuttamalla reititysasetuksia.

**HUOMAUTUS:** kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse suoritus, paina , valitse suoritusasetukset ja valitse **Reititys**.

**Suos. per. reititys:** laskee reitit suosituimpien Garmin Connect™ reittien perusteella.

**Reitit:** määrittää, miten navigoit reitillä käyttämällä kelloa. Navigoi reitillä täsmälleen näytetyssä muodossa ilman uudelleen laskemista käyttämällä Seuraa reittiä -vaihtoehtoa. Valitsemalla Käytä karttaa voit navigoida reitillä käyttämällä reititystä tukevia karttoja ja laskea reitin uudelleen, jos poikkeat siltä.


**Laskentatapa:** määrittää laskentatavan reittien ajan, matkan tai nousun minimoimiseksi.

**Vältettävät:** määrittää reiteillä vältettävät tie- tai kuljetustyyppit.

**Tyyppi:** määrittää suoran reitityksen yhteydessä näkyvän osoittimen toiminnan.


## Käyttäminen:ClimbPro

ClimbPro ominaisuuden avulla voit hallita työskentelyäsi reitin edessäpäin olevissa nousuissa. Voit tarkastella nousun tietoja, kuten kaltevuutta, matkaa ja korkeuden lisäystä, ennen lähtöä tai reaaliaikaisesti seurattessasi reittiä. Pyöräilyssä nousujen luokat, jotka perustuvat matkaan ja kaltevuuteen, ilmaistaan väreillä.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **ClimbPro > Tila > Navigoitaessa**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Tietokenttä** voit mukauttaa ClimbPro näytössä näkyvää tietokenttää.
  - Valitsemalla **Hälytys** voit määrittää hälytykset nousun alkuun tai tietyn matkan päähän noususta.
  - Valitsemalla **Laskut** voit ottaa laskut käyttöön tai poistaa ne käytöstä juoksusuorituksissa.
  - Valitsemalla **Nousun tunnistus** voit valita pyöräilysuoritusten aikana tunnistetut nousun tyytit.
- 6 Tarkista reitin ja sen nousujen tiedot (*Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 15*).
- 7 Aloita tallennetun reitin seuraaminen (*Navigoiminen määränpähän, sivu 128*).


### Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.  
**HUOMAUTUS:** ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Automaattinen nousu > Tila**.
- 5 Valitse **Aina** tai **Kun ei navigoida**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
  - Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
  - Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan myötä.
  - Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.**HUOMAUTUS:** Nykyinen näyttö -asetuksella voit siirtyä automaattisesti viimeiseen näyttöön, jota tarkastelit ennen automaattisen nousun siirtymää.

### Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla GNSS-satelliittiasetuksia. Lisätietoja GNSS-satelliittijärjestelmistä on osoitteessa [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse suoritus, vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset ja **Satelliitit**.

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

**Ei käytössä:** poistaa GNSS-satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

**Käytä oletusta:** määrittää kellon käyttämään oletusarvoista suorituksen tarkennustila-asetusta GNSS-satelliittien yhteydessä (*Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 119*).

**Vain GPS:** ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

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

**Kaikki + monikaista:** ottaa käyttöön useita GNSS-satelliittijärjestelmiä useilla taajuuskaistoilla. Usean kaistan GNSS-järjestelmät käyttävät useita taajuuskaistoja, mikä yhtenäistää jälkilokeja, parantaa paikannusta ja vähentää useasta radasta sekä ilmakehästä johtuvia virheitä, kun kelloa käytetään haastavissa ympäristöissä.

**Valitse automaattisesti:** määrittää kellon käyttämään SatIQ™ tekniikkaa, jotta se valitsee ympäristösi perusteella parhaan monikaistaisen GNSS-järjestelmän dynaamisesti. Valitse automaattisesti-asetus takaa parhaan paikannustarkkuuden ja priorisoi samalla akunkeston.

**UltraTrac:** tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akunkestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. Käytä UltraTrac ominaisuutta suorituksissa, jotka edellyttävät pitkää akunkestoa ja joissa tiheä anturitietojen päivitys ei ole tärkeää.

## Osuudet

Voit lähettää juoksu- tai pyöräilyosuuksia Garmin Connect™ tililtäsi laitteeseesi. Kun osuus on tallennettu laitteeseen, voit kilpailla osuudella ja yrittää päihittää oman ennätöksesi tai aiemmin samalla osuudella kilpailleiden ennätyksiä.

**HUOMAUTUS:** kun lataat reitin Garmin Connect tililtäsi, voit ladata kaikki reitin käytettävissä olevat osuudet.

### Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia D2™ Mach 2 laitteeseesi. Kun seuraat Strava osuuksia, voit verrata suoritustasi aiempiin suorituksiisi sekä saman osuuden ajaneiden ystävien ja ammattilaisten suorituksiin.

Jos haluat rekisteröityä Strava jäseneksi, siirry Garmin Connect™ tilisi Osuudet-valikkoon. Lisätietoja on osoitteessa [www.strava.com](http://www.strava.com).

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

### Osuuksien tietojen tarkasteleminen

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

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

3 Paina .

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Osuudet**.

6 Valitse osuus.

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kilpailuajat** voit näyttää osuuden johtajan ajan ja keskinopeuden tai -tahdin.
- Jos haluat tarkastella osuutta kartassa, valitse **Kartta**.
- Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.

### Osuuden ajaminen kilpaa

Osuudet ovat virtuaalisia kilpailureittejä. Voit ajaa osuuksia kilpaa ja verrata suoritustasi omiin aiempiin suorituksiisi tai muiden, Garmin Connect™ tilisi yhteyshenkilöiden tai muiden juoksu- tai pyöräily-yhteisön jäsenten suorituksiin. Kun lataat suoritustietosi Garmin Connect tilillesi, näet sijaintisi osuudella.

**HUOMAUTUS:** jos Garmin Connect tilisi ja Strava™ tilisi on yhdistetty, suoritukseksi lähetetään automaattisesti Strava tilillesi, joten voit tarkistaa sijoituksesi osuudella.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse suoritus.

3 Lähde juoksemaan tai ajamaan.


Kun lähestyt osuutta, näyttöön tulee ilmoitus ja voit ajaa osuuden kilpaa.

4 Aloita osuuden ajaminen kilpaa.




Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

























## Säätimet












Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 74](#)).

Paina missä tahansa näytössä  pitkään.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	ABC	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassisovelluksen.
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön lentokonetilän, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit lisätä herätyksen tai muokata herätystä ( <a href="#">Herätyksen määrittäminen, sivu 92</a> ).
	Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä ( <a href="#">Vaihtoehtoisien aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 94</a> ).
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Applied Ballistics	Valitsemalla tämän voit avata Applied Ballistics sovelluksen ( <a href="#">Applied Ballistics®, sivu 21</a> ).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua ( <a href="#">Avun pyytäminen, sivu 134</a> ).
	Automaattinen sukellus	Valitsemalla tämän voit määrittää sukellusnoituksen, joka alkaa automaattisesti, kun alat laskeutua. Tämän voi poistaa käytöstä tilapäisesti Torkku-kohdasta.
	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön akunsäästön ( <a href="#">Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 142</a> ).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta ( <a href="#">Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 103</a> ).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettävään laitteeseen ( <a href="#">Syketietojen lähettäminen, sivu 122</a> ).
	Laskin	Valitsemalla tämän voit käyttää laskinta, myös juomarahalaskinta.
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kameran säätimet	Valitsemalla tämän voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti ( <a href="#">Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 107</a> ).
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä ( <a href="#">Kellot, sivu 92</a> ).
	Värienvaihto	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön puna-, vihreä- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Suoraan	Valitsemalla tämän voit navigoida suoraan lentokentälle tai ilmailureittipisteeseen ( <i>Suoran navigoinnin aloittaminen, sivu 35</i> ).
	Näyttö	Valitsemalla tämän voit sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten ( <i>Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 103</i> ).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth® alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy D2™ kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siiryt lähemmäs puhelinta. Valitsemalla tämän voit navigoida kadonneen puhelimen luo GPS-suorituksen aikana ( <i>GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen, sivu 110</i> ).
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit syyttää LED-taskulampun ( <i>LED-taskulampun käyttäminen, sivu 74</i> ).
	Tarkennustila	Valitsemalla tämän voit vaihtaa tarkennustilaa ( <i>Tarkennustilat, sivu 119</i> ).
	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen ( <i>Garmin Share, sivu 113</i> ).
	Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätystesi ja kokonaismääräsi.
	Suojattu poisto	Valitsemalla tämän voit poistaa nopeasti kaikki tallennetut käyttäjätiedot ja palauttaa kaikkien asetusten tehdasoletukset ( <i>Käyttäjätietojen poistaminen Suojattu poisto -toiminnolla, sivu 75</i> ).
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyä lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	LTE	Kun käytät D2 Mach 2 Pro kelloa, jolla on aktiivinen inReach® palvelusopimus, voit vaihtaa LTE-tilaa valitsemalla tämän ( <i>LTE- ja satelliittiasetukset, sivu 113</i> ).
	Messenger	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja lähettää viestejä Messenger sovelluksella ( <i>Messenger sovelluksen käyttäminen, sivu 17</i> ). Kun käytät D2 Mach 2 Pro kelloa, jolla on aktiivinen inReach palvelusopimus, voit käyttää kellon LTE- tai satelliittiyhteyttä viestien lähettämiseen ja uusien viestien tarkistamiseen.
	Messenger-puhelut	Kun käytät D2 Mach 2 Pro kelloa, jolla on aktiivinen inReach palvelusopimus, voit näyttää puheluhistorian tai soittaa äänipuhelun valitsemalla tämän ( <i>Soittaminen Messenger-puhelut sovelluksella, sivu 18</i> ).
	Messenger yhdistetty	Kun käytät D2 Mach 2 Pro kelloa, jolla on aktiivinen inReach palvelusopimus, voit lähettää sijainti-ilmoitusviestin valitsemalla tämän ( <i>Sijainti-ilmoitusviestin lähettäminen, sivu 112</i> ).
	Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa ( <i>Musiikin kuunteleminen, sivu 137</i> ).
	Hämäränäkö	Valitsemalla tämän voit säätää näytön yhteensopivaksi hämäränäkölasien kanssa ja poistaa rannesyke mittarin käytöstä.
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset ( <i>Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 109</i> ).
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettävään puhelimeen.
	Puhelimen avustaja	Valitsemalla tämän voit yhdistää puhelimesi ääniavustajaan ( <i>Puhelimen avustajan käyttäminen, sivu 108</i> ).
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit avata pulssioksimetrisovelluksen ( <i>Pulssioksimetri, sivu 122</i> ).
	Viitepiste	Valitsemalla tämän voit asettaa viitepisteen navigointia varten ( <i>Viittauspisteen asettaminen, sivu 132</i> ).
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin ( <i>Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 15</i> ).
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Ääneton tila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön äänettömän tilan, joka poistaa kaikki äänet käytöstä.
	SOS	Kun käytät D2 Mach 2 Pro kelloa, jolla on aktiivinen inReach palvelusopimus, voit aloittaa hätäpelastuksen Garmin Response <sup>SM</sup> keskukselta valitsemalla tämän ( <a href="#">SOS ja D2<sup>TM</sup> Mach 2 Pro</a> , sivu 134).
	Salatila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön salatilan, joka katkaisee langattomat yhteydet, poistaa käytöstä kaiuttimen ja mikrofonin sekä estää GPS-sijainnin tallennuksen ja jaon.
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon ( <a href="#">Sekuntikellon käyttäminen</a> , sivu 93).
	Välkyntä	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön LED-vilkkutilan. Voit luoda mukautetun vilkkutilan ( <a href="#">Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen</a> , sivu 75).
	AURINGONNOUSU JA -LASKU	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasynkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Ajastin	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen ( <a href="#">Laskuriajastimen käyttäminen</a> , sivu 92).
	Kosketus	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä kosketusnäytön säätimet.
	Kosketuslukitus	Valitsemalla tämän voit avata kosketusnäytön lukituksen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
	Äänikomento	Valitsemalla tämän voit avata äänikomentosovelluksen ja sanoa komennon ( <a href="#">Äänikomentojen käyttäminen</a> , sivu 16).
	Äänimuistiinpanot	Valitsemalla tämän voit avata äänimuistiinpanosovelluksen ja äänittää muistiinpanon ( <a href="#">Äänimuistiinpanon tallentaminen</a> , sivu 16).
	Äänenvoimakkuus	Valitsemalla tämän voit avata kellon äänenvoimakkuuden säädön.
	Wallet	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay <sup>TM</sup> lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla ( <a href="#">Garmin Pay<sup>TM</sup></a> , sivu 18).
	Veden poisto	Valitsemalla tämän voit poistaa veden kaiutin- ja mikrofoniporteista toistamalla ääniä.
	Reittipisteet	Valitsemalla tämän voit katsoa lähimmän ilmailureittipisteen tiedot, kuten radiotaajuudet, kiitoratatiedot, sääolosuhteet ja navigointivaihtoehdot ( <a href="#">Ilmailureittipisteiden tarkasteleminen</a> , sivu 21).
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan. Voit katsoa lähimpien lentokenttien METAR (meteorological aerodrome reports) -raportit ja TAF (terminal aerodrome forecasts) -ennusteet ( <a href="#">Lentosäätiöiden tarkasteleminen</a> , sivu 89).
	Wi-Fi	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä Wi-Fi <sup>®</sup> yhteydet.


## Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säätimet](#), sivu 72).

1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.

2 Paina  pitkään.

3 Valitse vaihtoehto:













- Lisää valikkoon säädin valitsemalla **Lisää säätimiä** ja valitsemalla lisättävä säädin.
- Jos haluat siirtää pikavalintaa säädinvalikossa, valitse **Järjestä säätimet uudelleen**, valitse siirrettävä säädin, siirrä säädin uuteen kohtaan painamalla  tai  ja valitse uusi kohta painamalla .
- Poista pikavalinta säädinvalikosta valitsemalla **Poista säätimiä** ja valitsemalla poistettava säädin.

## LED-taskulampun käyttäminen

### VAROITUS

Laitteessa saattaa olla taskulamppu, jonka voi ohjelmoida vilkkumaan eri tiheyksin. Keskustele lääkärin kanssa, jos sinulla on epilepsia tai olet herkkä kirkkaille tai vilkkuville valoille.

Taskulampun käyttö lyhentää akunkestoa. Voit pidentää akunkestoa vähentämällä kirkkautta.









- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Sytytä taskulamppu tarvittaessa painamalla .
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit säätää taskulampun kirkkautta tai väriä painamalla  tai .
  - VIHJE:** voit sytyttää taskulampun painamalla missä tahansa näytössä  lyhyesti kaksi kertaa. Ensimmäisten kolmen sekunnin aikana voit säätää taskulampun kirkkautta tai väriä painamalla  tai .
  - Voit ohjelmoida taskulampun vilkkumaan tiettyä kuviota painamalla  pitkään, valitsemalla **Välkyntä**, valitsemalla tilan ja painamalla .
  - Voit näyttää hätäyhteys henkilöiden tiedot ja ohjelmoida taskulampun vilkkumaan hätäkuviota painamalla  pitkään, valitsemalla **Hätäkuvio** ja painamalla .

#### **MUISTUTUS**

Vaikka ohjelmoit taskulampun vilkkumaan hätäkuviota, se ei ota yhteyttä hätäyhteys henkilöihisi eikä hätäpalveluihin puolestasi. Hätäyhteys henkilöiden tiedot näkyvät vain, jos ne on määritetty Garmin Connect™ sovelluksessa.


### Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen

Taskulampun vilkkutilan käyttö lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse  > **Mukautettu**.
- 3 Ota vilkkutila käyttöön painamalla  (valinnainen).
- 4 Valitse .
- 5 Vieritä vilkkuasetuksen kohtaan painamalla  tai .
- 6 Selaa asetuksen vaihtoehtoja painamalla .  
hidas vilkku vaikuttaa akunkestoon nopeaa vähemmän.
- 7 Tallenna painamalla .

### Käyttäjätietojen poistaminen Suojattu poisto -toiminnolla

Suojattu poisto -toiminto poistaa nopeasti kaikki tallennetut käyttäjän määrittämät tiedot ja palauttaa kaikkien asetusten tehdasoletukset.

Paina  pitkään ja valitse **Suojattu poisto**.

**VIHJE:** Suojattu poisto -toiminnon voi peruuttaa painamalla mitä tahansa painiketta 10 sekunnin kuluessa. 10 sekunnin kuluttua kello poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot.

# Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista saat tietoja nopeasti (*Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 78*). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79*). Jotkin vilkaisut näkyvät toisiinsa liittyvien mittausten ryhmissä, kuten terveys ja suorituksen teho.

**VIHJE:** vilkaisuja voi myös ladata Connect IQ™ kaupasta (*Connect IQ -ominaisuudet, sivu 116*).


Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä ( <i>Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 94</i> ).
Sopeutuminen korkeuteen	Kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetrilukumastasi, hengitystahdistasi ja leposykkeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
Korkeusmittari	Näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella.
Akku	Näyttää arvioidun akunkeston ja akun viimeisimmät käyttötiedot, kuten erittelyn akun käytöstä suorituksen ja ominaisuuden mukaan.
Ilmanpainemittari	Näyttää ympäristön painetiedot korkeuden perusteella.
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta ( <i>Body Battery™, sivu 79</i> ).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kameran hallinta	Voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti pariliitettynä yhteensopivaan Varia™ etuvalo- tai takavalokameraan ( <i>Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 107</i> ).
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Laskurit	Näyttää tulevat laskuritapahtumat.
Pyöräilytaito	Näyttää ajotyyppisi, aerobisen kestävyytesi, aerobisen kapasiteettisi ja anaerobisen kapasiteettisi ( <i>Pyöräilytaidon tarkasteleminen, sivu 88</i> ).
Pyöräilyteho	Näyttää pyöräilytehomittauksia, kuten arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä ja FTP:stä ( <i>Suorituskykymittaukset, sivu 79</i> ).
Koiran seuranta	Näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen D2™ Mach 2 kelloon.
Kestävyyspisteet	Näyttää pisteet, kaavion ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat kokonaiskestävyyttäsi kaikkien tallennettujen suoritusten perusteella ( <i>Kestävyyspisteet, sivu 88</i> ).
Kalastusennuste	Näyttää ennusteet parhaista kalastuspäivistä ja -ajoista sijaintisi, kuun asennon sekä kuun nousu- ja laskuaikojen perusteella. Voit tarkastella päivän luokitusta sekä parhaita ja heikoimpia syöntiaikoja.
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin® valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect™ tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasosi, valmennukseesi ja aikatauluhiisi sekä mahdolliseen kilpailupäivääsi.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Health Snapshot™	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahdusi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot.
Terveydentila	Näyttää terveystmittaukset, kuten hengityksen ja ihon lämpötilan. <b>VIHJE:</b> valitsemalla kunkin tekijän voit katsoa historiasi, perustasosi ja tarkastella tietojasi syvällisemmin ( <i>Terveydentila, sivu 79</i> ).
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Mäkipisteet	Näyttää pisteet, kaavion, käytetyt mittaukset ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat mäkien nousutehoasi tallennettujen juoksusuoritusten perusteella ( <i>Mäkipisteet, sivu 88</i> ).

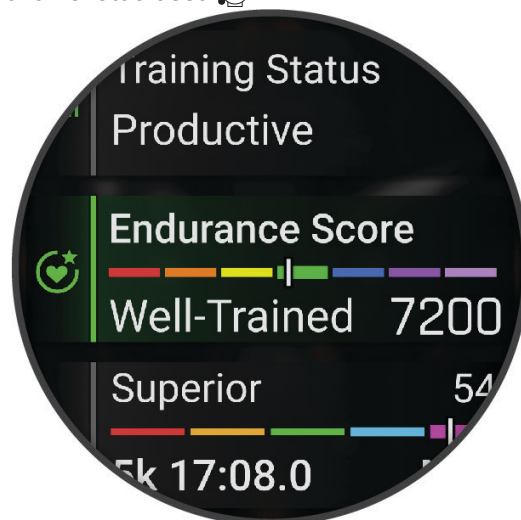
Nimi	Kuvaus
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi ( <i>Historian käyttäminen, sivu 96</i> ).
Sykevaihdelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihdelustasi yön aikana ( <i>Sykevaihdelun tila, sivu 81</i> ).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
inReach® säätimet	Lähetää viestejä pariliitetyn inReach laitteen kautta ( <i>inReach® etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 107</i> ).
Jetlag-opastus	Näyttää sisäisen kellosi matkustaessasi ja antaa ohjeita, joiden avulla voit mukautua määrän-pään aikavyöhykkeen aikaan ( <i>Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 91</i> ).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viime lento	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta lennosta.
Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Elämäntapakirjaus	Seuraa päivittäisiä tapojasi ja näyttää Garmin Connect sovelluksessa, miten tietynlainen toiminta vaikuttaa tiettyihin terveystietoihin.
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger™ sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta ( <i>Garmin Messenger™ sovellus, sivu 117</i> ).
Kuun vaihe	Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen ( <i>Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 119</i> ).
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä ( <i>Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 109</i> ).
Ravinto	Näyttää päivittäisen ravitsemuskatsauksesi, mm. kalorit ja makroravintoaineet. Voit myös kirjata syömiäsi. Tarvitset aktiivisen Garmin Connect+ tilauksen, jotta voit seurata ja tarkastella ravitsemustasi ( <i>Garmin Connect+™ tilaus, sivu 115</i> ).
Henkilökohtaiset minimi	Näyttää mukautetut ilmailan näkyvyys- ja sääolosuhdehälytykset ( <i>Henkilökohtaisten minima- setusten määrittäminen, sivu 19</i> ).
PLANESYNC™	Näyttää ilmailutiedot yhdistetystä ilma-aluksesta Garmin Pilot™ tililläsi ( <i>PLANESYNC™ tietojen tarkasteleminen, sivu 20</i> ).
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi ( <i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 89</i> ).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen ( <i>Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 123</i> ). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrikokemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi määritetyt tulevat kisatapahtumat ( <i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 89</i> ).
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahti hengityskertoina minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Juoksun taloudellisuus	Näyttää aerobisen juoksun energiankulutuksen. Juoksun taloudellisuus arvioidaan usealla keskeisellä mittauksella ( <i>Juoksun taloudellisuus, sivu 82</i> ).
Juoksuteho	Näyttää juoksutehomittauksia, kuten maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja anaerobisen kynnyksen ( <i>Suorituskykytestit, sivu 79</i> ).
Juoksutoleranssi	Seuraa, miten kehosi jaksaa juoksuvoitoksia, ja tasapainottaa vammautumisen riskiä suhteessa suorituskykytietoihin ( <i>Juoksutoleranssi, sivu 87</i> ).
Laitesukellus	Näyttää pinta-aikasi, jäljellä olevan lentokieltoajan, happimyrkytysyksiköt (OTU), keskushermoston hapen myrkyllisyysprosentin ja kudosten kuormituksen sukelluksen jälkeen ( <i>Laitesukellusvilkaisun tarkasteleminen, sivu 91</i> ).

Nimi	Kuvaus
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausirytmisi, sykevaihtelusi tilan ja torkkujesi perusteella. <b>HUOMAUTUS:</b> voit tarkastella unitietoja, ottaa käyttöön unitilan, asettaa herätyksiä ja päivittää uniasetuksia.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot. Lisäksi voit tarkastella mahdollisia hengittelysi vaihteluja yön aikana ( <i>Unen seuranta, sivu 124</i> ).
Sports Scores	Seuraa oppilaitosten tai ammattimaisten urheilujoukkueiden pisteitä ja reaaliaikaisia tietoja.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Osakkeet	Näyttää mukautettavan osakeluettelon ( <i>Osakkeen lisääminen, sivu 89</i> ).
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja -lasku	Näyttää auringonnousu- ja -laskuajan, aamunkoiton ja iltahämärän ajan sekä kartan auringon nykyisestä sijainnista ja kaavion päivän auringonvalosta.
Lämpötila	Näyttää lämpötilatiedot sisäisestä lämpöanturista.
Vuorovedet	Näyttää vuorovesiaseman tietoja, kuten vuoroveden korkeuden sekä seuraavan nousu- ja laskevuden ajan ( <i>Vuorovesitietojen tarkasteleminen, sivu 29</i> ).
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä ( <i>Harjoitteluvalmius, sivu 87</i> ).
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoon ja suorituskykyyn ( <i>Harjoittelun tila, sivu 84</i> ).
Reittipisteet	Näyttää lähimmän ilmailureittipisteen tiedot, kuten radiotaajuudet, kiitoratatiedot, sääolosuhteet ja navigointivaihtoehdot ( <i>Ilmailureittipisteiden tarkasteleminen, sivu 21</i> ).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen. Nykyiset sääolosuhteet voi näyttää kartassa monenlaisissa kartan päällekkäiskuvissa. Voit katsoa lähimpien lentokenttien METAR (meteorological aerodrome reports) -raportit ja TAF (terminal aerodrome forecasts) -ennusteet ( <i>Lentosäätiöjen tarkasteleminen, sivu 89</i> ).
Painon tarkkailu	Näyttää viimeaikaiset painotrendisi ja painohistoriasi. Voit määrittää painosi manuaalisesti. Jos olet pariliittänyt Index™ vaa'an Garmin Connect tiliisi, painotietosi näkyvät vilkaisussa.

## Vilkaisujen tarkasteleminen

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



- 1 Selaa vilkaisuluetteloä painamalla kellotaulussa .



**VIHJE:** voit myös vierittää pyyhkäisemällä tai valita asetuksia napauttamalla.

- 2 Näytä lisää tietoja painamalla .

### 3 Valitse vaihtoehto:





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

## Vilkaisuluettelon mukauttaminen

### 1 Avaa vilkaisuluettelo painamalla kellotaulussa .

### 2 Valitse **Muokkaa**.

### 3 Valitse vaihtoehto:

- Voit siirtää vilkaisua luettelossa valitsemalla vilkaisun, siirtää vilkaisua painamalla  tai  ja valita uuden sijainnin painamalla .
- Voit poistaa vilkaisun luettelosta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
- Voit lisätä vilkaisuja luetteloon valitsemalla **Lisää** ja valita yhden tai useamman vilkaisun.

**VIHJE:** valitsemalla **Luo kansio** voit luoda kansion, joka sisältää useita vilkaisuja (*Vilkaisukansion luominen, sivu 79*).

## Vilkaisukansion luominen

Voit mukauttaa vilkaisuluetteloa luomalla vilkaisukansioita.

### 1 Avaa vilkaisuluettelo painamalla kellotaulussa .

### 2 Valitse **Muokkaa** > **Lisää** > **Luo kansio**.


### 3 Valitse kansioon sisällytettävät vilkaisut ja valitse **Valmis**.

**HUOMAUTUS:** jos vilkaisut ovat jo vilkaisuluettelossa, voit siirtää tai kopioida ne kansioon.

### 4 Valitse kansion nimi tai nimeä se.

### 5 Valitse kansio kuvake.

### 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:

- Voit muokata kansiota vierittämällä kansioon vilkaisuluettelossa ja painamalla  pitkään.
- Muokkaa kansiossa olevia vilkaisuja avaamalla kansio ja valitsemalla **Muokkaa** (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79*).

## Body Battery™

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

Synkronoimalla kellon Garmin Connect™ tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja (*Vinkkejä tietojen Body Battery™ parantamiseen, sivu 79*).

## Vinkkejä tietojen Body Battery™ parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

## Terveydentila

Terveydentila-vilkaisussa saat lisätietoja terveydestäsi unitietojesi perusteella. Mittauksia ovat syke, sykevaihtelu, hengitystahti, ihon lämpötila ja pulssioksimetritiedot unen aikana. Kun olet käyttänyt kelloa kolme viikkoa, voit katsoa historiasi, perustasosi ja lisätiedot valitsemalla kunkin mittauksen.

**VIHJE:** sinisellä näkyvät mittaukset mahtuvat lasketulle perustasollesi. Oranssina näkyvät mittaukset ovat perustasosi alueen ulkopuolella.

## Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräily-suorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

**FTP (functional threshold power) -arvo:** kello arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella ([Kynnystehon \(FTP\) arvioiminen, sivu 82](#)).

**Sykevaihdelun tila:** kello määrittää sykevaihdelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihdelukeskiarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi ([Sykevaihdelun tila, sivu 81](#)).

**Anaerobinen kynnys:** anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Kello mittaa anaerobisen kynnysen sykkeen ja tahdin perusteella ([Anaerobinen kynnys, sivu 83](#)).

**Kilpailuajan ennusteet:** kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi ([Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 81](#)).

**Suoritustaso:** suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasoosi ([Suoritustaso, sivu 81](#)).

**Tehokkuuskäyrä (pyöräily):** tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta ([Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 83](#)).

**Juoksun taloudellisuus:** juoksun taloudellisuus ilmaisee juoksijan energiatehokkuutta. Juoksun taloudellisuus arvioidaan usealla keskeisellä mittauksella ([Juoksun taloudellisuus, sivu 82](#)).

**Kestävyys:** kello arvioi reaaliaikaisen kestävyuden arvioidun maksimaalisen hapenottokykyä ja syketietojesi perusteella. Voit lisätä sen tietonäytöksi, jotta voit tarkastella mahdollista ja nykyistä kestävyttäsi suorituksen aikana ([Reaaliaikaisen kestävyuden tarkasteleminen, sivu 83](#)).

**Maksimaalinen hapenottokyky:** maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 80](#)).

## Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. D2™ Mach 2 laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyyttä. Laitteessa on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Juokse ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta tai aja usean minuutin ajan kohtuullisella teholla käyttäen yhteensopivaa tehomittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona, kuvauksena ja tasona värillisessä mittarissa. Garmin Connect™-tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, esimerkiksi sitä, miten se on suhteessa ikääsi ja sukupuoleesi.

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 160](#)) ja osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten



Tähän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyyttä. Jos käytät sykevyyttä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 105](#)).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 139](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 139](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyypin vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritusasetukset, sivu 66](#)).

1 Aloita juoksusuoritus.

2 Juokse ulkona kohtalaisella tai kovalla teholla vähintään 70 prosentilla maksimisykkeestäsi.



3 Valitse vähintään 10 minuutin kuluttua **Tallenna**.

4 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla  tai .

### Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan tehomittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.




Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 139*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 139*). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Aloita pyöräilysuoritus.
- 2 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 3 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla  tai .

### Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 139*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 139*).




Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 80*). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

- 1 Näytä juoksutehokkuus painamalla kellotaulussa .
- 2 Paina .
- 3 Vieritä kilpailuajan ennusteen kohtaan.
- 4 Näytä lisää tietoja painamalla .
- 5 Voit katsoa muiden matkojen ennusteet vierittämällä niiden kohtaan.

**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen.

### Sykevaihdelun tila

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

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

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

### Suoritustaso

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritustasotoiminto analysoi tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihdelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriudut keskimääräiseen kuntotasoosi nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviostasi.

Suoritustason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritustasosi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritustaso voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksu- tai ajokerran lopussa.

**HUOMAUTUS:** laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyksi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 80*).

### Suoritustason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 65*).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.  
Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritustasoasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

### Juoksun taloudellisuus


Juoksun taloudellisuus mittaa juoksun energiankulutusta. Maksimaalinen hapenottokyky mittaa suurinta happimäärää, jonka kehosi pystyy käyttämään tehokkaan liikunnan aikana, kun taas juoksun taloudellisuus ilmaisee, miten tehokkaasti kehosi muuntaa kyseisen energian juoksutehoksi. Juoksun taloudellisuus ilmaistaan millilitroina happea, joka kuluu yhtä painokiloa kohti kilometrillä (ml/kg/km). Luku on sitä pienempi, mitä vähemmän energiaa kulutat.

**Vaatimukset:** sinun on tallennettava useita ulko- tai ratajuoksu- tai ratajuoksu- suorituksia käyttäen yhteensopivaa askelnopeuden menetystä mittaavaa lisävarustetta (esimerkiksi HRM 600).

**Keskeiset tekijät:** juoksun taloudellisuusmittaus käyttää profiilitietoja, juoksuhistoriaasi, sykettäsi, nopeuttasi ja juoksuasi dynamiikkatietoja. Askelnopeuden menetys on olennainen tekijä, koska se ilmaisee, miten paljon nopeutesi laskee, kun jalka osuu maahan (*Juoksun dynamiikka, sivu 106*). Saat parhaan tuloksen varmistamalla, että pituus- ja painoasetuksesi ovat oikein (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 139*).

**Tulosten tulkitseminen:** muista, että juoksun taloudellisuudessa on käytännössä kyse aerobisesta suorituskapasiteetista. Saat näitä tietoja parhaiten juoksemalla vähintään 30 minuuttia rauhallisesti radalla tai tasaisella alustalla. Juoksun taloudellisuuden arviointiin tai päivittämiseen ei käytetä sisä- eikä polkujuoksua. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) ja liitteessä (*Juoksun taloudellisuuden luokitukset, sivu 160*).

### Juoksun taloudellisuuden tarkasteleminen

- Näytä juoksu- tai juoksu-tilastot painamalla kellotaulussa -painiketta.  
**HUOMAUTUS:** vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79*).
- Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa **••• > Suorituskykytilastot > Juoksun taloudellisuus**.  
Juoksuasi taloudellisuuden voi myös lisätä aloitusnäytön tietoihin.

### Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit arvioida FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä kelloon tehomittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 81*).

Kello arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Kello tunnistaa FTP-arvosi automaattisesti, kun ajat tasaisesti suurella teholla tehomittarin kanssa. Saat parhaat tulokset, kun käytät myös sykemittaria ajon aikana.

- 1 Näytä suorituskykyvilkaisu vierittämällä kellotaulussa alaspäin.
- 2 Katso suorituskykytietosi valitsemalla vilkaisu.
- 3 Katso FTP-arviosi vierittämällä.

FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Teho ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset, sivu 160*).



## Anaerobinen kynnyks

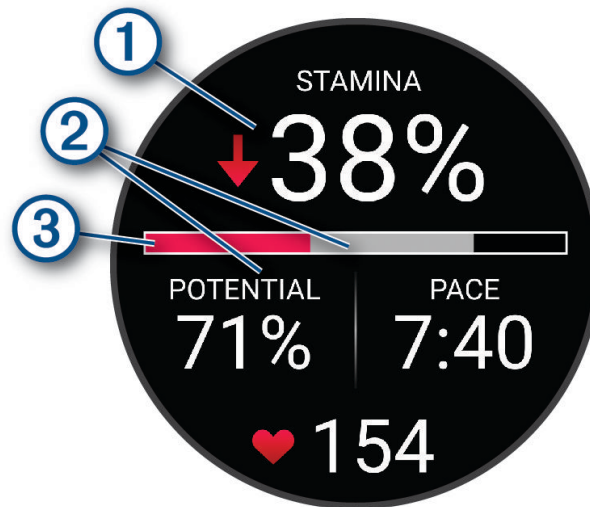
Anaerobinen kynnyks on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksussa tätä tehokkuustasoa mitataan tahdin, sykkeen tai tehon avulla. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokoneiden juoksijoiden kynnyks on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnyks on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnyksestä helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.




Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiilin asetuksista (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 139*). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

## Reaaliaikaisen kestävyuden tarkasteleminen

Kello voi arvioida reaaliaikaisen kestävytesi syketietojasi ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 80*).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.
- 3 Valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.
- 4 Paina -painiketta.
- 5 Valitse suoritusasetukset.
- 6 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kestävyys**.  
**HUOMAUTUS:** voit muuttaa tietonäyttöjen järjestystä ja muokata ensisijaista kestävyuden tietokenttää (valinnainen).
- 7 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 31*).
- 8 Vieritä tietonäyttöön.



- 1 Ensisijainen kestävyuden tietokenttä Näyttää nykyisen kestävyuden prosenttilukuna ja jäljellä olevan matkan tai jäljellä olevan ajan.
- 2 Mahdollinen kestävyys.
- 3 Nykyinen kestävyys.
  -  Punainen: kestävyys laskee.
  -  Oranssi: kestävyys on tasainen.
  -  Vihreä: kestävyys kasvaa.

## Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkistaa tehokkuuskäyrää, sinun on tallennettava vähintään yhden tunnin kestävä pyörälenkki käyttäen tehomittaria 90 päivän aikana (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*).

Voit luoda harjoituksia Garmin Connect™ tililläsi. Tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyräsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Suorituskykytilastot > Tehokkuuskäyrä**.

## Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. Mittauksiin tarvitaan kahden viikon ajalta suorituksia, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Mittaustulokset saattavat näyttää virheellisiltä aluksi, kun kello vasta oppii suorituskykyäsi.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Harjoittelun tila:** harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihdelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä.

**Maksimaalinen hapenottokyky:** maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 80*). Kello näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen (*Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen, sivu 86*).

**SV:** sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihdelun tila, sivu 81*).

**Välitön kuormitus:** välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus, sivu 85*).

**Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus:** kello analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Kello näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta (*Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 85*).

**Palautumisaika:** palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaatimaan harjoitukseen (*Palautumisaika, sivu 86*).

## Harjoittelun tilan tasot

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihdelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

**Ei tilaa:** kello tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten useita suorituksia kahden viikon ajalta ja maksimaalisen hapenottokyvyn tulokset juoksusta tai pyöräilystä.

**Heikentää kuntoa:** pidät taukoa harjoittelusta tai harjoittelet selvästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan. Kunnan heikentäminen tarkoittaa, ettet pysty säilyttämään kuntotasoasi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

**Palautuminen:** kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

**Ylläpito:** nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoasi, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

**Tuottava:** nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasosi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluusi palautumisjaksoja, jotta kuntotasosi säilyy.

**Huippu:** olet ihanteellisessa kisakunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

**Ylikuormittava:** harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

**Tuottamaton:** harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Pyri keskittymään lepoon, ravintoon ja stressinhallintaan.

**Rasittunut:** palautumisesi ja harjoittelusi kuormittavuus eivät ole tasapainossa. Se on normaalia kovan harjoittelun tai suuren tapahtuman jälkeen. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi.

## Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 80*).

Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa,

jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi (*Suoritusasetukset*, sivu 66).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.  
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykysi (*Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi*, sivu 115).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihtelun tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihtelun tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mittaat maksimaalista hapenottokykyä tavallista harvemmin.

## Välitön kuormitus

Välitön kuormitus on painotettu, yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viime päivien ajalta. Mittari näyttää, onko kuormitus pieni, optimaalinen, suuri vai erittäin suuri. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

### Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyvyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitushistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoitteluasi.

**Alittaa tavoitteet:** neljän viikon harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa.

**Pienitehoisen aerobisen vajuus:** kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

**Suuritehoisen aerobisen vajuus:** kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystäsi ja maksimaalista hapenottokykyäsi ajan myötä.

**Anaerobisen vajuus:** kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

**Tasapainoinen:** harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

**Pienitehoisen aerobisen kohdistus:** harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.


**Suuritehoisen aerobisen kohdistus:** harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottokykyä ja kestävyttä.

**Anaerobisen kohdistus:** harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

**Ylittää tavoitteet:** neljän viikon harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi.

### Kuormituksen suhde

Kuormituksen suhde vertaa välittömän (lyhyen aikavälin) ja pitkäaikaista (pitkän aikavälin) harjoittelun kuormittavuutta. Sen avulla voi seurata harjoittelun kuormittavuuden muutoksia.

Tila	Arvo	Kuvaus
Ei tilaa	Ei mitään	Kuormituksen suhde näkyy kahden viikon harjoittelun jälkeen.
Pieni	Alle 0,8	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on pienempi kuin pitkän aikavälin.
Optimaalinen 	0,8–1,4	Lyhyen ja pitkän aikavälin harjoittelun kuormittavuus ovat tasapainossa. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi.
Suuri	1,5–1,9	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on suurempi kuin pitkän aikavälin.
Hyvin suuri	2,0 tai enemmän	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on merkittävästi suurempi kuin pitkän aikavälin.

### Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja

harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta (*Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 85*). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect™ suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvo (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervaleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja aerobista harjoitusvaikutustasi.

Anaerobinen harjoitusvaikutus määrittää sykkeen ja nopeuden (tai tehon) avulla harjoituksen hyötyvaikutuksen suorituskykyyn kovalla teholla. Arvo määräytyy sen mukaan, miten anaerobinen toiminta vaikuttaa EPOC-arvoosi, ja suorituksen tyyppin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoasi erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

Voit lisätä Aerobinen harjoitusvaikutus ja Anaerobinen harjoitusvaikutus tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

Harjoitusvaikutus	Aerobinen etu	Anaerobinen etu
0,0–0,9	Ei etua.	Ei etua.
1,0–1,9	Vähän etua.	Vähän etua.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.	Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Vaikutus aerobiseen kuntoon.	Vaikutus anaerobiseen kuntoon.
4,0–4,9	Merkittävä vaikutus aerobiseen kuntoon.	Merkittävä vaikutus anaerobiseen kuntoon.
5,0	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

## Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin® laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkän päivän unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

## Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitussykkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähdetyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveyden merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

**VIHJE:** saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi.

**HUOMAUTUS:** palautussykettä ei lasketa rauhallisissa suorituksissa, kuten joogassa.

## Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

Ympäristötekijät, kuten korkea lämpötila ja maaston korkeus, vaikuttavat harjoitteluun ja suorituskykyyn. Esimerkiksi korkean paikan harjoittelu voi parantaa kuntoasi, mutta korkeissa paikoissa maksimaalinen hapenottokyky saattaa laskea tilapäisesti. D2™ Mach 2 kello antaa ilmoituksia sopeutumisestasi ja korjaa arviota maksimaalisesta hapenottokyvystäsi sekä harjoittelusi tilasta, kun lämpötila on yli 22 °C (72 °F) ja kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa). Voit seurata sopeutumistasi lämpöön ja korkeuteen harjoittelun tilavilkaisussa.


**HUOMAUTUS:** lämpöön sopeutumisen ominaisuus on käytettävissä ainoastaan GPS-suorituksissa ja edellyttää säätietoja yhdistetystä puhelimesta.

## Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, palautumis palaute ja harjoitussuosituksiset ovat tilapäisesti poissa käytöstä.

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kerran viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 80).

1 Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan valitsemalla vaihtoehdon:

- Paina  harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Tauota Harjoittelun tila**.
- Valitse Garmin Connect™ asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Tauota Harjoittelun tila**.

2 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

3 Kun haluat jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, valitse vaihtoehto:






- Paina  pitkään harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.

4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

## Harjoitteluvalmius

Harjoitteluvalmius näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä. Pistemäärää lasketaan ja päivitetään jatkuvasti päivän aikana seuraavien tekijöiden perusteella:

- Unipisteet (edellinen yö)
- Palautumisaika
- Sykevaihdelun tila
- Välitön kuormitus
- Unihistoria (edelliset 3 yötä)
- Stressihistoria (edelliset 3 päivää)

Värialue	Pisteet	Kuvaus
 Violetti	95–100	Paras Paras mahdollinen
 Sininen	75–94	Suuri Valmis haasteisiin
 Vihreä	50–74	Keskitasoinen Hyvässä vireessä
 Oranssi	25–49	Pieni Aika hidastaa tahtia
 Punainen	1–24	Heikko Anna kehosi palautua

Voit tarkastella aiempia harjoitteluvalmiuspisteitä Garmin Connect™ tililläsi.

## Juokсутoleranssi

Juokсутoleranssiominaisuuden avulla voit lisätä juoksumatkoja varmistaen samalla, että vammautumisriski on tasapainossa suhteessa suorituskykytuihin. Kellon juokсутoleranssivilkaisussa näkyy päivän välitön osumakuormitus, nykyisen harjoitteluviikon arvioitu juoksumäärä sekä kaavio juokсутoleranssisi ja osumakuormitukseksi suuntauksista usean viikon ajalta.

**Osumakuormitus (maili tai kilometri):** osumamailisi (tai vastaava) tarkoittaa kehoon kohdistuvaa mekaanista kuormitusta juostaessa 1 mailin matka rauhalliseen tahtiin tasaisella alustalla (perustaso). Osumakuormituksen arviointiin käytetään esimerkiksi juokсутehoa, juokసుsuuntaa (ylä- tai alamäki) ja juokసుn dynamiikkatietoja. Jos juokset esimerkiksi 5 mailia kovaa mäkisessä maastossa, osumakuormitukseksi saattaa olla 8, mikä tarkoittaa, että todellinen rasitus vastaa kahdeksan perustason mailin juoksua. Jos taas juokset 3 mailia hitaasti ja rauhallisesti, osumakuormitus saattaa olla 2,5.

**Välitön osumakuormitus:** välitön osumakuormitus ilmaisee kätevästi, miten pitkä matka sinun on juostava kyseisenä päivänä suhteessa viikoittaiseen juokсутoleranssiisi. Jokaisen uuden tallennetun juokసుkerran

osumakuormitus lisätään suoraan välittömään osumakuormitukseesi, ja kyseisen kuormituksen vaikutus vähenee vähitellen ajan myötä.

**Viikoittainen osumakuormitus:** arvo ilmaisee juoksukertojen painottamattoman summan vaikutusta kullakin harjoitteluviikolla. Harjoitteluviikon voi määrittää Garmin Connect™ asetuksista. Arvo ilmaisee, miten ”ämpärisi” täyttyy viikon myötä. Lisäksi osumakuormituksen ja juokсутoleranssin historiallinen viikkonäkymä perustuu tähän arvoon.

**Toleranssi:** toleranssi ilmaisee juoksuhistoriasi perusteella suurinta välitöntä kuormitusta, jota kehosi kestää. Se on räätälöity ja säätyy automaattisesti aina harjoitteluviikon alussa viimeaikaisen ja pitkän aikavälin juoksuhistoriasi tietoperustaisen tulkinnan mukaisesti. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Tulosten tulkitseminen:** kovatehoinen, nopea juoksu voimistaa maasta kohdistuvia voimia ja kuormittaa kehoa enemmän kuin rauhallinen hölkkä. Juoksun aikaisten kävelyosuuksien vaikutus on puolet normaalin juoksun vaikutuksesta. Juoksuuoritushistoriassasi voit tarkastella kaaviota, jossa todellinen matka näkyy käyränä osumakuormituksen vierellä. Terve suhtautuminen juoksemiseen edellyttää aina sekä oman kehon kuuntelemista että tietojen hyödyntämistä.

## Kestävyysepisteet







Kestävyysepisteet ilmaisevat kokonaiskestävyyttäsi kaikkien niiden tallennettujen suoritusten perusteella, jotka sisältävät syketietoja. Näet suosituksia kestävyysepisteiden parantamiseen ja lajit, jotka ovat vaikuttaneet pisteisiisi eniten ajan myötä.

Värialue	Kuvaus
 Vaaleanpunainen	Eliitti
 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Asiantuntija
 Vihreä	Hyvin kokenut
 Keltainen	Kokenut
 Oranssi	Keskitaso
 Punainen	Vapaa-aika

Lisätietoja on liitteessä (*Kestävyysepisteiden luokitukset, sivu 161*).

## Mäkipisteet




Mäkipisteet ilmaisevat nykyistä ylämäkijuoksun kapasiteettiasi viimeisten kahden kuukauden harjoitteluhistoriasi ja maksimaalisen hapenottokykyarvion perusteella. Kello tunnistaa ulkojuoksu-, kävely- ja patikointisuoritusten aikana ylämäkiosuudet, joiden kaltevuus on vähintään 2 %. Voit tarkastella kestävyyttäsi mäissä, voimaasi mäissä ja mäkipisteidesi muutoksia ajan myötä.

Värialue	Pisteet	Kuvaus
 Vaaleanpunainen	95–100	Eliitti
 Violetti	85–94	Asiantuntija
 Sininen	70–84	Taitava
 Vihreä	50–69	Kokenut
 Oranssi	25–49	Haastaja
 Punainen	1–24	Vapaa-aika

## Pyöräilytaidon tarkasteleminen

Pyöräilytaidon tarkastelua varten tarvitset 7 päivän harjoitteluhistorian, käyttäjäprofiiliisi tallennetun maksimaalisen hapenottokyvyn (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 80*) ja pariliitetyllä tehomittarilla tallennetun tehokkuuskäyrän (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 83*).

Pyöräilytaito mittaa suorituskykyäsi kolmessa luokassa: aerobinen kestävyys, aerobinen kapasiteetti ja anaerobinen kapasiteetti. Pyöräilytaito sisältää nykyisen ajajatyypin, kuten kiipeilijä. Myös käyttäjäprofiiliisi lisäämät tiedot, kuten kehon paino, helpottavat ajajatyypin määrittämistä (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 139*).

- 1 Näytä pyöräilytaitovilkaisu painamalla kellotaulussa .
- HUOMAUTUS:** vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisuluetteloon ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79](#)).
- 2 Näytä nykyinen ajotyypiksi painamalla .
- 3 Paina , jos haluat näyttää pyöräilytaitosi yksityiskohtaisen analyysin (valinnainen).

## Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect™ kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun ([Vilkaisut, sivu 76](#)). Tapahtuman päivämäärän on oltava seuraavien 365 päivän aikana. Kello näyttää laskurin tapahtumaan, tavoiteaikasi tai ennustetun loppuajaksi (vain juoksusuorituksissa) ja säätiedot.


**HUOMAUTUS:** sijainnin ja päivämäärän aiemmat säätiedot ovat käytettävissä heti. Paikalliset ennustetiedot näkyvät noin 14 päivää ennen tapahtumaa.

Jos lisäät useita kisatapahtumia, saat kehotteen valita ensisijaisen tapahtuman.

Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro™ suunnitelman ([PacePro™ harjoittelu, sivu 46](#)).

## Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten



Kello voi ehdottaa päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella juoksu- tai pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 80](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect™ sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Kilpailut ja tapahtumat > Etsi tapahtuma**.
- 3 Hae tapahtumaa alueeltasi.  
Voit myös luoda oman tapahtuman valitsemalla **Luo tapahtuma**.
- 4 Valitse **Lisää kalenteriin**.
- 5 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 6 Vieritä kellossa ensisijaisen kilpailun vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.
- 7 Paina kellotaulussa  ja valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.

**HUOMAUTUS:** jos olet tehnyt vähintään yhden juoksusuorituksen ulkona mitaten syketietoja tai yhden ajolenkin mitaten syke- ja tehotietoja, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät kellossasi.


## Osakkeen lisääminen

Jotta voit mukauttaa osakeluetteloa, sinun on lisättävä osakevilkaisu vilkaisuilmukkaan ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79](#)).

- 1 Näytä osakevilkaisu painamalla kellotaulussa -painiketta.
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Valitse **Muokkaa > Lisää**.
- 4 Anna lisättävän yrityksen nimi tai haluamasi osakkeen symboli ja valitse ✓.  
Kello näyttää hakutulokset.
- 5 Valitse osake, jonka haluat lisätä.
- 6 Näytä lisätietoja valitsemalla osake.

**VIHJE:** voit näyttää osakkeen vilkaisuilmukassa painamalla -painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.

## Sääsijaintien lisääminen

- 1 Näytä sääwidget vierittämällä kellotaulussa.
- 2 Paina ensimmäisessä vilkaisuilmukassa .
- 3 Valitse **Lisää sijainti** ja hae sijaintia.
- 4 Voit lisätä sijainteja tarvittaessa toistamalla vaiheita 2 ja 3.

## Lentosäätietojen tarkasteleminen

### VAROITUS

Tätä laitetta ei ole tarkoitettu antamaan ensisijaisia lentotietoja, ja sitä saa käyttää vain täydentävänä.

## VAROITUS


Tällä toiminnolla käyttäjät voivat tarkastella säätietoja ja määrittää hälytyksiä kolmansien osapuolten toimittamien ja ylläpitämien tietojen perusteella. Garmin® ei vastaa kolmansien osapuolten antamien säätietojen tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Vastaa sääennusteiden, sääolosuhteiden ja ympäristön tarkkailusta sekä turvallisesta ja harkitsevasta toiminnasta erityisesti huonolla säällä.

1 Näytä säävilkausu painamalla kellotaulussa -painiketta.

**HUOMAUTUS:** vilkausu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79*).

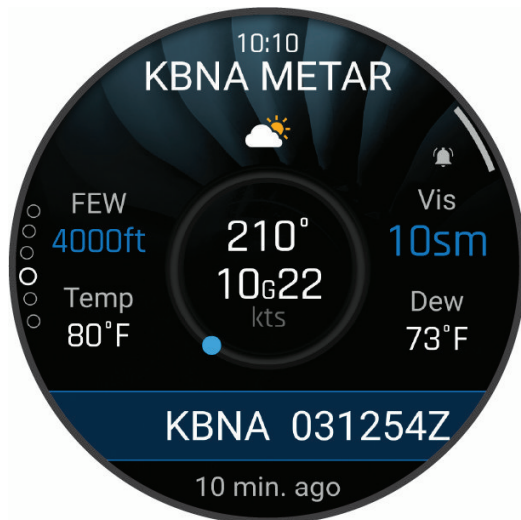
2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen säätilan sijainnissasi.




3 Tarvittaessa voit määrittää sijaintisi, tarkastella säähälytyksiä tai päivittää sääasetukset painamalla -painiketta.

4 Voit katsoa METAR (meteorological aerodrome report) -tiedot ja TAF (terminal aerodrome forecasts) -ennusteet vierittämällä alaspäin.

5 Katso lisätiedot napauttamalla METAR- tai TAF-raporttia.



6 Tarvittaessa voit ottaa käyttöön METAR- tai SPECI (special weather report) -raportin tai TAF-hälytykset painamalla -painiketta.

## Elämäntapakirjaus

D2™ Mach 2 kellon elämäntapakirjausvilkaususta näet, miten päivittäiset tapasi vaikuttavat monenlaisiin terveystietoihin, kuten unipisteisiin ja leposykkeeseen. Voit kirjata ja seurata Garmin Connect™ sovelluksessa päivittäistä toimintaasi ja tapojasi, kuten myöhään saatua kofeiinia, kylmäuintia tai lukemista ennen

nukkumaanmenoa ([Elämäntapakirjauksen toiminnan seuraaminen, sivu 91](#)). Voit jopa luoda ja seurata mukautettua toimintaa.

## Elämäntapakirjauksen toiminnan seuraaminen

Jotta voit käyttää elämäntapakirjausta, sinulla on oltava Garmin Connect™ tili ja sinun on ladattava Garmin Connect sovellus sekä pariliitettävä Garmin® kello Garmin Connect sovellukseen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Terveystilastot > Elämäntapakirjaus**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
- 4 Määritä kirjausmuistutukset (valinnainen).





Voit tarkastella yksityiskohtaisia elämäntapakirjausraportteja Garmin Connect sovelluksessa.

**VIHJE:** voit ottaa kellossa käyttöön elämäntapakirjausvilkaisun, jossa voit tarkastella ja kirjata tapojasi ([Vilkaisuasettelon mukauttaminen, sivu 79](#)).

## Jetlag-opastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää Jetlag-opastus-vilkaisua, sinun on suunniteltava matka Garmin Connect™ sovelluksessa ([Matkan suunnittelu Garmin Connect™ sovelluksessa, sivu 91](#)).

Jetlag-opastus-vilkaisusta näet matkustaessasi, miten sisäinen kellosi vertautuu paikalliseen aikaan, ja saat ohjeita jetlagin vaikutusten vähentämiseen.




- 1 Näytä **Jetlag-opastus**-vilkaisu painamalla kellotaulussa .
- 2 Painamalla  näet sisäisen kellosi suhteessa paikalliseen aikaan ja jetlagisi kokonaistason.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit katsoa ilmoituksen nykyisestä jetlag-tasostasi painamalla .
  - Voit katsoa aikajanalla suositeltavia toimia jetlag-oireiden lieventämiseen painamalla .

## Matkan suunnittelu Garmin Connect™ sovelluksessa







- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Jetlag-opastus > Lisää matka**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

## Laitesukellusvilkaisun tarkasteleminen

Laitesukellusvilkaisussa voit seurata kehosi palautumista sukeltamisen jälkeen. Sukelluksen jälkeen tarvitsee ehkä odottaa useita tunteja, ennen kuin lentäminen lentokoneella on turvallista.

- 1 Näytä laitesukellusvilkaisu painamalla kellotaulussa .
- 2 Painamalla  voit näyttää pinta-ajan, jäljellä olevan lentokieltoajan ja kellonajan, jolloin lentokieltoaika päättyy.
- 3 Painamalla  voit näyttää kudosten kuormitustiedot, nykyiset happimyrkytysyksiköt (OTU) ja keskushermoston myrkyttymistason prosenttilukeman.

**HUOMAUTUS:** sukelluksen aikana kertyneet happimyrkytysyksiköt vanhenevat 24 tunnissa.

Happikertymä	 Vihreä: 0–249 yksikköä.  Keltainen: 250–299 yksikköä.  Punainen: vähintään 300 yksikköä.
Keskushermosto	 Vihreä: keskushermoston hapen myrkyllisyys 0–79 %.  Keltainen: keskushermoston hapen myrkyllisyys 80–99 %.  Punainen: keskushermoston hapen myrkyllisyys 100 % tai enemmän.




- 4 Painamalla  voit näyttää viimeksi tallennettujen sukellusten sukelluslokin.

# Kellot

## Herätyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- Paina kellotaulussa -painiketta.
- Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:




- Aseta ja tallenna hälytys ensimmäisen kerran määrittämällä hälytysaika.
- Aseta ja tallenna lisähälytyksiä valitsemalla **Lisää hälytys** ja määrittämällä hälytysaika.

4 Katso lisää vaihtoehtoja vierittämällä alaspäin.

5 Valitse **Tallenna**.

## Herätyksen muokkaaminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- Paina kellotaulussa -painiketta.
- Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.

3 Valitse herätys.

4 Valitse vaihtoehto:

- Ota herätys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Voit muuttaa herätysaikaa valitsemalla **Aika**.
- Valitsemalla **Älykäs herätys** voit määrittää herätyksen herättämään sinut lempeästi 30 minuutin aikaikkunassa ennen ajoitettua herätystä optimaalisen uniajan perusteella.

**HUOMAUTUS:** herätys käynnistyy aina valitsemanasi aikana aiempien herätysten lisäksi. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00.

- Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
- Voit valita herätysilmoituksen tyyppin valitsemalla **Ääni ja värinä**.

**HUOMAUTUS:** lisäksi voit esikuunnella herätysäänen, säätää äänenvoimakkuutta ja valita värinävaihtoehdot. Valitse **Hiljainen alku**, jos haluat herätyksen alkavan hiljaa ja voimistuvan sen jälkeen.




- Voit vaihtaa herätyksen aikavyöhykettä valitsemalla **Aikavyöhyke** ja valitsemalla aikavyöhykkeen.
- Voit valita herätykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna muokkaukset valitsemalla **Valmis**.
- Poista herätys valitsemalla **Poista**.

## Laskurijastimen käyttäminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa  pitkään.
- Paina kellotaulussa .
- Paina  pitkään.

2 Valitse **Kellot > Ajanotot**.

3 Jos et ole tallentanut ajastimia aiemmin, määritä aika kosketusnäytössä tai painikkeilla  ja .

4 Jos olet tallentanut ajastimen aiemmin, valitse vaihtoehto:

- Voit määrittää uuden laskurijastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
- Voit asettaa ja tallentaa uuden laskurijastimen valitsemalla **Muokkaa > Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
- Voit asettaa tallennetun laskurijastimen valitsemalla sen.

5 Käynnistä ajastin painamalla .

- Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
  - Voit keskeyttää ajastimen valitsemalla **III**.
  - Käynnistä ajastin uudelleen valitsemalla **↺**.
  - Peruuta ajastin valitsemalla **⋮** > **Peruuta ajastin**.
  - Tallenna ajastin valitsemalla **⋮** > **Tallenna ajastin**.
  - Jos haluat käynnistää ajastimen automaattisesti uudelleen, kun se päättyy, valitse **⋮** > **Autom. uud.käynn.** > **Käytössä**.
  - Voit mukauttaa ajastinilmoitusta valitsemalla **⋮** > **Ääni ja värinä**.

## Laskuriajastimen poistaminen

- Valitse vaihtoehto:
  - Paina kellotaulussa **⌚** pitkään.
  - Paina kellotaulussa **⌚**.
  - Paina **⌚** pitkään.
- Valitse **Kellot** > **Ajanotot** > **Muokkaa**.
- Valitse ajastin.
- Valitse **Poista**.


## Sekuntikellon käyttäminen

- Valitse vaihtoehto:
  - Paina kellotaulussa **⌚**-painiketta pitkään.
  - Paina kellotaulussa **⌚**-painiketta.
  - Paina **⌚**-painiketta pitkään.
- Valitse **Kellot** > **Sekuntikello**.
- Käynnistä ajanotto painamalla **⌚**-painiketta.
- Käynnistä kierrosajanotto uudelleen painamalla **⌚**-painiketta **①**.



Kokonaisajanotto **②** jatkuu.




- Pysäytä molemmat ajanotot painamalla **⌚**-painiketta.
- Valitse vaihtoehto:
  - Nollaa molemmat ajanotot painamalla **⌚**-painiketta.
  - Tallenna sekuntikellon aika suoritukseksi painamalla **⌚**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
  - Nollaa ajanotot ja sulje sekuntikello painamalla **⌚**-painiketta ja valitsemalla **Valmis**.
  - Katso kierrosajanotot painamalla **⌚**-painiketta ja valitsemalla **Katso**.  
**HUOMAUTUS:** **Katso**-vaihtoehto näkyy vain, jos kierroksia on useita.
  - Palaa kellotauluun nollaamatta ajanottoja painamalla **⌚**-painiketta ja valitsemalla **Siirry kellotauluun**.

- Ota käyttöön tai poista käytöstä kierrosten tallennus painamalla -painiketta ja valitsemalla **Kierros-painike**.

## Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa  pitkään.
- Paina kellotaulussa .
- Paina  pitkään.

**VIHJE:** vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79](#)).




2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet > Lisää**.

3 Korosta alue painamalla  tai  ja valitse se painamalla .

4 Valitse aikavyöhyke.

## Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- Paina kellotaulussa -painiketta.
- Paina -painiketta pitkään.

**VIHJE:** vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79](#)).

2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet**.

3 Valitse aikavyöhyke.




4 Paina -painiketta.

5 Valitse vaihtoehto:

- Määritä aikavyöhyke näkymään vilkaisuluettelossa valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
- Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen**.
- Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä**.
- Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhykettä**.
- Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista**.

## Laskuritapahtuman lisääminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- Paina kellotaulussa .
- Paina -painiketta pitkään.

**VIHJE:** laskuritapahtumia voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79](#)).

2 Valitse **Kellot > Laskurit > Lisää**.

3 Kirjoita nimi.

4 Valitse vuosi, kuukausi ja päivä.




5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Koko päivä**.
- Valitse **Tietty aika** ja anna aika.



6 Valitse kuvake.

## Laskuritapahtuman muokkaaminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa  pitkään.
- Paina kellotaulussa .
- Paina  pitkään.

**VIHJE:** laskuritapahtumia voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 79*).

- 2 Valitse **Kellot > Laskurit**.
- 3 Valitse laskuritapahtuma.
- 4 Voit näyttää laskuritapahtuman vilkaisuluettelossa (valinnainen) painamalla  ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
- 5 Paina  ja valitse **Muokkaa laskuria**.
- 6 Valitse muokattava vaihtoehto:
  - nimeä tapahtuma uudelleen valitsemalla **Nimi**
  - muuta päivämäärää valitsemalla **Päiväys**
  - muuta aikaa valitsemalla **Aika**
  - vaihda kuvake valitsemalla **Kuvake**
  - lisää tapahtuman lyhennetty nimi valitsemalla **Lyhenne**
  - lisää tapahtuman sijainti valitsemalla **Sijainti**
  - lisää tapahtumamuistutukset valitsemalla **Muistutukset**
  - toista tapahtuma vuosittain valitsemalla **Toista vuosittain**
  - poista tapahtuma valitsemalla **Poista laskuri**.

## Historia





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

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

### Historian käyttäminen

Historia sisältää tallennetut suoritustiedot, ennätykset ja kokonaismäärät.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 76*).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.  
Näyttöön tulee pylväskaavio viimeisimmistä suorituksistasi.
- 3 Näytä vaihtoehdot painamalla .
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit muuttaa pylväskaavion ajanjaksoa valitsemalla **Kaavioasetukset**.
  - Voit näyttää omat ennätyksesi lajeittain valitsemalla **Ennätykset** (*Omat ennätykset, sivu 96*).
  - Voit katsoa viikoittaiset tai kuukausittaiset kokonaismäärät valitsemalla **Yhteensä** (*Kaikkien kokonaismäärien näyttäminen, sivu 97*).
- 5 Voit palata pylväskaavioon painamalla -painiketta.
- 6 Tarkastele suoritushistoriaasi vierittämällä alaspäin.
- 7 Valitse suoritus.
- 8 Näytä vaihtoehdot painamalla .

### Monilajihistoria



Laite tallentaa suorituksen monilajiyhteenvedon, mukaan lukien kokonaismatkan ja -ajan, kalorit ja valinnaisten lisävarusteiden tiedot. Lisäksi laite näyttää jokaisen lajiosuuden ja siirtymän suoritustiedot erikseen, jotta voit vertailla samankaltaisia harjoitussuorituksia ja seurata, miten nopeasti siirryt siirtymästä eteenpäin. Siirtymähistoria sisältää matkan, ajan, keskinopeuden ja kalorit.

### Omat ennätykset

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



**HUOMAUTUS:** pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan tehon (edellyttää tehomittaria).

### Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Näytä vaihtoehdot painamalla .
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse ennätys.
- 7 Valitse **Katso ennätys**.



### Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Näytä vaihtoehdot painamalla .
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse palautettava ennätys.
- 7 Valitse **Edellinen** > ✓.

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



### **Omien ennätysten tyhjentäminen**

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Näytä vaihtoehdot painamalla .
- 4 Valitse **Ennätykset**.
- 5 Valitse laji.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Poista yksi ennätys valitsemalla se ja valitsemalla **Tyhjennä ennätys** > ✓.
  - Poista kaikki lajin ennätykset valitsemalla **Tyhjennä kaikki ennätykset** > ✓.

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

### **Kaikkien kokonaismäärien näyttäminen**

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Näytä vaihtoehdot painamalla .
- 4 Valitse **Yhteensä**.
- 5 Valitse suoritus.
- 6 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

# Ilmailuasetukset

## ⚠ VAROITUS

Tätä laitetta ei ole tarkoitettu antamaan ensisijaisia lentotietoja, ja sitä saa käyttää vain täydentävänä.

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Ilmailuasetukset**.

**Yksikkö:** määrittää ilmailutiedoissa käytettävän mittayksikön.

**Sääasetukset:** mukauttaa säätietojen näkymistä vilkaisuissa ja hallinnoi säätietojen latauksia (*Lentosääasetukset, sivu 98*).

**Suosikkilentokentät:** määrittää suosikkilentokenttäsi (*Suosikkilentokenttien lisääminen, sivu 98*).

**Lentokenttäsuodatin:** määrittää lentokenttäasetukset, jotka näkyvät lentokenttiä haettaessa. Voit esimerkiksi määrittää kiitotien vähimmäispituuden ja pintamateriaalin ja määrittää, näkyvätkö yksityiset lentokentät ja helikopterikentät hakutuloksissa.

**Kartta-asetukset:** määrittää oman lentokoneen tyyppin ja ottaa METAR- ja ilmatilatiedot käyttöön kartassa.

## Lentosääasetukset

### ⚠ VAROITUS

Tällä toiminnolla käyttäjät voivat tarkastella säätietoja ja määrittää hälytyksiä kolmansien osapuolten toimittamien ja ylläpitämien tietojen perusteella. Garmin® ei vastaa kolmansien osapuolten antamien säätietojen tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Vastaa sääennusteiden, sääolosuhteiden ja ympäristön tarkkailusta sekä turvallisesta ja harkitsevasta toiminnasta erityisesti huonolla säällä.

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Kelloasetukset > Ilmailuasetukset > Sääasetukset**.


**Päivitä nykyinen sijainti:** päivittää nykyisen GPS-sijaintisi säätiedot.

**Yksikkö:** määrittää lämpötilan, näkyvyyden ja tuulen nopeuden mittayksiköt.

**Lento-olosuhteet:** määrittää lentotiloille vakiovärit tai perinteiset värit.

## Suosikkilentokenttien lisääminen

Voit lisätä suosikkilentokenttiä, jotta voit valita niitä nopeasti valikosta. Voit valita suosikkilentokentän esimerkiksi suoranavigointia varten.

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmailuasetukset > Suosikkilentokentät > Lisää**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit hakea lentokenttää läheltäsi valitsemalla **Lähimmät lentokentät** ja odottamalla, että kello hakee satelliitteja.
- Voit hakea lentokenttää sen tunnuksella valitsemalla **Hae tunnisteella** ja antamalla aakkosnumeerisen tunnusteen tai osan siitä.

Näyttöön tulee lentokenttälueetelo.

4 Valitse lentokenttä.

5 Voit lisätä suosikkilentokenttiä (valinnainen) valitsemalla **Lisää**.

# Ilmoitus- ja hälytysasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset**.

**Älykkäät ilmoitukset:** mukauttaa kellossa näkyviä älykkäitä ilmoituksia (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön*, sivu 109).

**Terveys ja hyvinvointi:** mukauttaa kellossa näkyviä terveys- ja hyvinvointihälytyksiä (*Terveys- ja hyvinvointihälytykset*, sivu 99).

**Raporttiasetukset:** ottaa käyttöön raportit ja mukauttaa niiden tietoja ja teemaa. Valitsemalla **Aamuraportti** voit luoda aamuraportin ja muokata sen päivittäisiä ilmoituksia (*Aamuraportin mukauttaminen*, sivu 100). Valitsemalla **Iltaraportti** voit määrittää iltaraportin ajoituksen (*Iltaraportin mukauttaminen*, sivu 100). Valitsemalla **Valitse teema** voit mukauttaa raporttien taustan teemaa.

**Messenger:** määrittää Messenger-puheluiden ja -tekstiviestien ääni- ja värinäasetukset.

**Järjestelmähälytykset:** asettaa aika- (*Aikahälytysten asettaminen*, sivu 100), ilmanpainemittari- (*Myrskyhälytyksen asettaminen*, sivu 100), tai puhelinyhteyshälytykset (*Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön*, sivu 101).

**Ilmoituskeskus:** ottaa käyttöön ilmoituskeskuksen, jossa uudet ilmoitukset näkyvät (*Ilmoitusten tarkasteleminen*, sivu 109).

## Terveys- ja hyvinvointihälytykset

Paina kellotaulussa  ja valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi**.

**Päivitt yht.veto:** päivittäinen Body Battery™ yhteenveto näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi (*Body Battery™*, sivu 79).

**Stressihälytykset:** ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery tasoosi.

**Lepohälytykset:** ilmoittaa levollisen jakson jälkeen sen vaikutuksen Body Battery tasoosi.

**Poikkeavan sykkeen hälytykset:** ilmoittaa, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen*, sivu 99).

**Jetlag-opastus:** antaa neuvoja jetlagin oireiden hoitamiseen matkaa varten, esimerkiksi uni- ja liikuntasuosituksia (*Jetlag-opastuksen käyttäminen*, sivu 91).

**Liikuntakannustin:** muistuttaa liikkumisen tärkeydestä (*Liikkumishälytys*, sivu 99) (*Liikkumishälytysten mukauttaminen*, sivu 99).


**Tavoitehälytykset:** ilmoittaa, kun saavutat päivittäisen askelten ja kiivettyjen kerrosten sekä viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen.

## Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

### ⚠️ MUISTUTUS

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

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnsarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja kello värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnsarvon.

## Liikkumishälytys

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimettomuuden jälkeen. Lisäksi kello antaa äänimerkin tai värisee, jos äänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset*, sivu 145). Voit mukauttaa liikkumishälytystä esimerkiksi siten, että kävely tai muunlainen liike kuittaa sen.

## Liikkumishälytysten mukauttaminen

- 1 Paina  pitkään.


- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä.**
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Määritä hälytykset askelten tai muunlaisen liikkeen perusteella valitsemalla **Liikkumishälytyksen tyyppi**.
  - Anna istuen suoritettujen liikkeiden tai vapaiden liikkeiden poistaa hälytykset valitsemalla **Liikkeet**.
  - Määritä hälytys poistumaan 30, 45 tai 60 sekunnin kuluttua valitsemalla **Liikkeen kesto**.

## Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Voit tarkastella vierittämällä raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 100](#)).

### Aamuraportin mukauttaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Raporttiasetukset > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
  - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
  - Kirjoita ja lisää aamuraporttiin mukautettuja viestejä valitsemalla **Mukauta päivittäisiä viestejä > Muokkaa viestejä**.

## Iltaraportti

Kello näyttää iltaraportin ennen nukkumaanmenoaikaa. Vierittämällä voit tarkastella raporttia, joka sisältää mm. Body Battery™ tietosi, seuraavan päivän harjoituksen ja sään sekä univalmentajan suosituksen ([Iltaraportin mukauttaminen, sivu 100](#)).

### Iltaraportin mukauttaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Raporttiasetukset > Iltaraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Ota iltaraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
  - Mukauta iltaraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
  - Määritä aika raportista unen alkuun valitsemalla **Ajasta raportti** ([Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 119](#)).


## Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Aika**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > 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 tunnin välein valitsemalla **Tunneittain > Käytössä**.

## Myrskyhälytyksen asettaminen

### VAROITUS


Hälytys on tarkoitettu vain tiedoksi, eikä sitä ole tarkoitettu ensisijaiseksi lähteeksi sään muutosten seurantaan. Vastaat sääennusteiden, sääolosuhteiden ja ympäristön tarkkailusta sekä turvallisesta ja harkitsevasta toiminnasta erityisesti huonolla säällä. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Ilmanpainemittari > Myrskyhälytys**.
- 3 Valitse vaihtoehto:

- Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Valitsemalla **Kalibroi kompassi** voit päivittää ilmanpaineen muutoksen nopeuden, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

## Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön

Voit määrittää kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth®-tekniikalla.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Puhelin**.

## Ääni- ja värinäasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Ääni ja värinä**. Lisäksi näitä asetuksia voi mukauttaa eri tilanteisiin, kuten nukkumista ja suorituksia varten (*Tarkennustilat, sivu 119*).

**Äänetön tila:** valitsemalla tämän voit poistaa äänet käytöstä.

**Ääni:** voit säätää äänihälytysten ja ilmoitusten voimakkuutta liukusäätimellä.


**Järjestelmä:** voit säätää järjestelmähälytysten ja äänten voimakkuutta liukusäätimellä.

**Hälytysäänet:** toistaa hälytysten äänet.

**Painikeäänet:** toistaa äänen, kun painiketta painetaan.

**Värinä:** määrittää kellon värinähälytykset hälytyksille ja painikepainalluksille.

## Näyttö- ja kirkkausasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Näyttö ja kirkkaus**. Lisäksi näitä asetuksia voi mukauttaa eri tilanteisiin, kuten nukkumista ja suorituksia varten (*Tarkennustilat, sivu 119*).

**Kirkkaus:** määrittää näytön kirkkauden.

**Näyttö aina käytössä:** määrittää kellotaulun tiedot pysymään näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan (*Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 150*).

**Kellotaulun sekunnit:** määrittää, miten usein kellotaulun sekunnit näkyvät, kun Näyttö aina käytössä -asetus on käytössä. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan (*Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 150*).

**Tekstikoko:** muuttaa tekstin kokoa näytössä.

**Värienvaihto:** muuttaa näytön puna-, viher- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa, hämäränäkö toimii ja silmien väsyminen vähenee. Valitsemalla **Tila > Sinivalosuodatin** voit vähentää kellon tuottamaa sinistä valoa. Valitsemalla **Aikataulu** voit määrittää suodatinten ajoituksen, kuten **Ennen nukahtamisaikaa**.

**Käynnistys hälytyksestä:** syyttää näytön, kun saat ilmoituksen tai hälytyksen.

**Käynnistys eleellä:** ottaa näytön käyttöön, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.

**Aikakatkaistu:** määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

**Kosketus:** ottaa kosketusnäytön käyttöön. Valitsemalla **Vain kartta** voit ottaa kosketusnäytön käyttöön vain karttanäytössä.

**Kosketuslukitus:** lukitsee kosketusnäytön näytön sammuttua. Kun asetus on käytössä, voit avata kosketusnäytön lukituksen pyyhkäisemällä alaspäin.

## Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 108*). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi® verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon, sivu 110*).

## Anturit ja lisälaitteet

D2™ Mach 2 kellossa on useita sisäisiä antureita, ja siihen voi pariliittää muita langattomia antureita suorituksia varten.

### Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+® tai Bluetooth® tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 65*). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin® anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

Anturin tyyppi	Kuvaus
Applied Ballistics	Voit käyttää Applied Ballistics® laitteita, kuten etäisyysmittareita tai tuuliantureita, ja tarkastella ballistiikkatietoja kellossasi.
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach® golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
DogTrack	Voit vastaanottaa tietoja yhteensopivasta kannettavasta koiran seurantalaitteesta.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää D2™ Mach 2 kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge® pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana.
Ulkoisen sykemittari	Voit tarkastella syketietoja suorituksen aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston sykemittaria. Jotkin sykemittarit myös tallentavat tietoja tai antavat laajoja juoksutietoja ( <i>Juoksun dynamiikka, sivu 106</i> ) ( <i>Juoksuteho, sivu 106</i> ).
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Kuulokkeet	Bluetooth kuulokkeilla voit kuunnella D2 Mach 2 kelloosi ladattua musiikkia.
inReach	inReach® etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta D2 kellosta ( <i>inReach® etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 107</i> ).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja. Varia etuvalokameralla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana ( <i>Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 107</i> ).
Teho	Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan ( <i>Tehoalueiden määrittäminen, sivu 140</i> ) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen ( <i>Hälytyksen määrittäminen, sivu 69</i> ).
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkakameran takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana ( <i>Varia™ kameran säädinten käyttäminen, sivu 107</i> ).
Etäisyysmittari	Golfpelin aikana voit tarkistaa etäisyytesi lippuun yhteensopivalla laseretäisyysmittarilla.
RD Pod	Running Dynamics Pod laitteella voit tallentaa juoksun dynamiikkatietoja, joita voit tarkastella kellossa ( <i>Juoksun dynamiikka, sivu 106</i> ).
Vaihtaminen	Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. D2 Mach 2 kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano Di2	Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. D2 Mach 2 kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää kelloa sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana ( <i>Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 49</i> ).
Nopeus/poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti ( <i>Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 161</i> ).

Anturin tyyppi	Kuvaus
Tempe	Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.
Keulamoottori	Voit käyttää laitetta Garmin keulamoottorin kaukosäätimenä ( <i>Kellon ja keulamoottorin pariliitos, sivu 30</i> ).
Vectronix	Voit käyttää Vectronix® etäisyysmittareita ja tarkastella ballistiikkatietoja kellossasi.
Xero-kronografi	Pariliittämällä Xero® kronografiin saat käyttöösi istuntojen säätimet ja voit tarkastella ballistiikkatietoja ( <i>Xero® kronografisovelluksen käyttäminen, sivu 28</i> ).

### Langattomien anturien pariliitos


Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+® tai Bluetooth® tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

1 Aseta sykemittari paikalleen, asenna anturi tai herätä anturi painamalla painiketta.

**HUOMAUTUS:** katso pariliitostiedot langattoman anturin käyttöoppaasta.

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

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

3 Paina kellotaulussa  pitkään.

4 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

5 Valitse vaihtoehto:

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

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietönäyttöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietönäyttöjen mukauttaminen, sivu 65*).

### Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM 600, HRM-Fit™ ja HRM-Pro™ malliston lisävarusteet käyttävät juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa D2™ Mach 2 kellossa, joka on yhdistetty ANT+® tekniikalla tai suojatulla Bluetooth® tekniikalla. Sitä voi tarkastella myös yhteensopivilla kolmannen osapuolen harjoittelusovelluksilla.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

**Automaattinen kalibrointi:** kellon oletusasetus on **Kalibroi automaatt.** Sykelisävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan D2 Mach 2 kelloosi.

**HUOMAUTUS:** automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksusuorituksissa (*Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 105*).

**Manuaalinen kalibrointi:** voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykelisävarustetta (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 45*).

### Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä D2™ Mach 2 kellosi ohjelmisto (*Tuotepäivitykset, sivu 154*).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta ja yhdistettyä HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaatt.**
- Jos olet aiemmin yhdistänyt yhteensopivan jalka-anturin ANT+® tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 45*).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

**HUOMAUTUS:** voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaatt.** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 45*).

## Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juokсутavastasi. D2™ Mach 2 kellossa on kiihtyvyydsmittari, joka tallentaa viittä juokсутapaan liittyvää mittausta. Jos haluat nähdä kaikki juoksuasentomittaukset, pariliitä D2 Mach 2 kello HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston lisävarusteeseen tai muuhun juokсутun dynamiikkalisävarusteeseen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Metrimitta	Anturin tyyppi	Kuvaus
<b>Askeltiheys</b>	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
<b>Askeleen pituus</b>	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
<b>Pystysuuntainen liikehdintä</b>	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juokсутun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
<b>Pystysuhde</b>	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juokсутukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.
<b>Maakosketuksen kesto</b>	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina. <b>HUOMAUTUS:</b> maakosketusmittaukset eivät ole käytettävissä kävelyssä.
<b>Maakosketuksen keston tasapaino</b>	Vain yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen keston tasapaino näyttää juokсутun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.
<b>Askelnopeuden menetys</b>	Vain HRM 600	Askelnopeuden menetys tarkoittaa sitä, miten paljon nopeutesi laskee, kun jalka osuu maahan juostessasi. Se mitataan senttimetreinä sekunnissa. Pieni luku on tavallisesti paras, sillä se tarkoittaa, että pystyt taas lisäämään nopeutta vähemmällä työntövoimalla. <b>HUOMAUTUS:</b> askelnopeuden menetyksmittaukset eivät ole käytettävissä kävelyssä.
<b>Askelnopeuden menetyksen prosentti</b>	Vain HRM 600	Askelnopeuden menetyksen prosentti ilmaisee juokсутunopeuden prosenttiosuutena, miten paljon nopeutesi laskee, kun jalka osuu maahan. Se ilmaisee, miten askelnopeuden menetys tavallisesti kasvaa juokсутunopeuden kasvaessa.

## Vinkkejä puuttuvia juokсутun dynamiikkatietoja varten

Tämä aihe sisältää vinkkejä yhteensopivan juokсутun dynamiikkalisävarusteen käyttämiseen. Jos lisävaruste ei ole yhteydessä kelloosi, kello vaihtaa automaattisesti juokсутun dynamiikkatietojen mittaamiseen ranteesta.

- Varmista, että käytettävissä on juokсутun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston lisävaruste.
- Pariliitä juokсутun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM 600 lisävarustetta, pariliitä se kelloon suojatulla Bluetooth® yhteydellä avoimen yhteyden sijasta.

Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

- Jos käytät HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+® tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- Jos juokсутun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nolliä, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

**HUOMAUTUS:** osa mittauksista ei näy kävelyssä (*Juokсутun dynamiikka, sivu 106*).



## Juokсутuteho

Garmin® juokсутuteho lasketaan mitattujen juokсутun dynamiikkatietojen, käyttäjän massan, ympäristötietojen ja muiden anturitietojen avulla. Tehomittaus arvioi watteina, miten paljon voimaa juokсутija kohdistaa tienpintaan. Ponnistelun mittaaminen juokсутutehon avulla saattaa sopia joillekin juokсутijoille paremmin kuin pelkän tahdin tai sykkeen käyttäminen. Juokсутuteho saattaa ilmaista ponnistelutason paremmin kuin syke, ja se voi huomioida ylä- ja alamäet sekä tuulen, mitä tahtimittaus ei tee. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Juokсутutehoa voi mitata yhteensopivalla juokсутun dynamiikkatietoja tallentavalla lisävarusteella tai kellon antureilla. Mukauttamalla juokсутutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi (*Tietokentät, sivu 162*). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushälytykset, sivu 68*).

Juoksun tehoalueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect™ tiliäsi (*Tehoalueiden määrittäminen, sivu 140*).

#### Juoksutehoasetukset

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse juoksusuoritus, paina , valitse suoritusasetukset ja valitse **Juoksuteho**.

**Tila:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Garmin® juoksutehotietojen tallennuksen. Voit käyttää tätä asetusta, jos haluat käyttää kolmannen osapuolen juoksutehotietoja.

**Lähde:** voit valita, millä laitteella juoksutehotiedot tallennetaan. Älytila-asetus tunnistaa mahdollisen juoksun dynamiikkalisävarusteen automaattisesti ja käyttää sitä. Kello käyttää ranneanturien mittaamia juoksutehotietoja, kun lisävarustetta ei ole yhdistetty.

**Huomioi tuuli:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tuulitietojen käyttämisen juoksutehon laskennassa. Tuulitiedot ovat yhdistelmä kellon nopeus-, kulkusuunta- ja ilmanpainemittaritietoja sekä puhelimesta saatavia tuulitietoja.

#### Syke sykevyydestä uinnin aikana

HRM 600, HRM-Pro™ mallisto, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ sykevyydisävarusteet tallentavat syketietoja uinnin aikana. Voit lisätä syketietokenttiä, jotta voit tarkastella syketietoja (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 65*).

**HUOMAUTUS:** rintakehästä mitatut syketiedot eivät näy yhteensopivissa kelloissa, kun sykevyö on veden alla.

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitetyssä kellossa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet poissa vedestä lepointervallien aikana, sykevyydisävaruste lähettää syketiedot kelloon. Kello lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen. Sykevyydisävarusteen on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja kellon toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja kellon historiatiedoissa ja Garmin Connect™ tililläsi.

Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyyden tiedot, kello käyttää sykevyyden tietoja.

#### Varia™ kameran säädinten käyttäminen

##### HUOMAUTUS







Joillakin lainkäyttöalueilla videon, äänen tai valokuvien tallentaminen on säädeltyä tai kiellettyä, tai kaikkien osapuolten on oltava tietoisia tallennuksesta ja heiltä on saatava siihen lupa. Vastat siitä, että noudatat kaikkia lakeja, säädöksiä ja muita mahdollisia rajoituksia alueilla, joilla aiot käyttää laitetta.

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*).

1 Valitse vaihtoehto:

- Lisää kelloon **Kameran säätimet** -säädin (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 74*).
- Lisää kelloon **Kameran säätimet** -vilkaisu (*Vilkaisuasettelon mukauttaminen, sivu 79*).

2 Valitse vaihtoehto **Kameran säätimet** -säätimessä tai -vilkaissussa:





- Katso kamera-asetukset valitsemalla  > .
- Tallenna ajo valitsemalla  > .
- Ota valokuva valitsemalla .
- Tallenna leike valitsemalla .

#### inReach® etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta D2™ kellosta. Osoitteessa [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

#### inReach® etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on pariliitettävä inReach satelliittiviestintälaite (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 105*) ja lisättävä inReach vilkaisu vilkaisuluetteloon (*Vilkaisuasettelon mukauttaminen, sivu 79*).

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaite.
- 2 Painamalla D2™ kellon  kellotaulussa voit näyttää inReach vilkaisun.
- 3 Hae inReach satelliittiviestintälaitettasi painamalla .
- 4 Pariliitä inReach satelliittiviestintälaite painamalla .
- 5 Paina  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**.

## Puhelinyhteysominaisuudet



Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä D2™ kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect™ sovelluksella (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 108*).

- Sovellusominaisuudet Garmin Connect sovelluksesta (*Garmin Connect™, sivu 114*)
- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Connect IQ™ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 114*)
- Vilkaisut (*Vilkaisut, sivu 76*)
- Säädinvalikon ominaisuudet (*Säätimet, sivu 72*)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 133*)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 109*)

## Puhelimen yhdistäminen

Jos haluat käyttää kellon yhteysominaisuuksia, kello on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksessa eikä puhelimen Bluetooth® asetuksista.

### 1 Valitse vaihtoehto:

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

### 2 Skanna QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näyttö ohjeiden mukaisesti.

### 3 Jos haluat käyttää D2™ Mach 2 Pro kellon LTE- ja satelliittiyhteysominaisuuksia, lataa ja asenna Garmin Messenger™ sovellus puhelimella (*Garmin Messenger™ sovellus, sivu 117*) ja aktivoi inReach® palvelusopimus näyttö ohjeiden mukaisesti.




## Soittaminen Puhelin-sovelluksella

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan puhelimeen Bluetooth® tekniikalla.

### 1 Paina kellotaulussa .

### 2 Valitse **Puhelin**.

### 3 Valitse vaihtoehto:




- Valitse puhelinnumero valintanäppäimistöllä valitsemalla  valitsemalla puhelinnumero ja valitsemalla .
- Voit soittaa yhteyshenkilön puhelinnumeroon valitsemalla , valitsemalla yhteyshenkilön nimen ja valitsemalla puhelinnumeron (*Yhteystietojen lisääminen, sivu 133*).
- Voit näyttää kellon viimeisimmät soitetut ja saapuneet puhelut pyyhkäisemällä ylöspäin.

**HUOMAUTUS:** kello ei synkronoidu puhelimen viimeisimpien puhelujen luettelon kanssa.

### 4 Odota, kun puhelu yhdistetään.

### 5 Voit katsoa puheluasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.

### 6 Valitse vaihtoehto:

- Mykistä kellon mikrofoni valitsemalla .
- Säädä kellon kaiuttimen äänenvoimakkuutta valitsemalla .
- Siirrä puhelu kellosta yhdistettyyn puhelimeen valitsemalla .



### 7 Lopeta puhelu valitsemalla .

## Puhelimen avustajan käyttäminen

Jotta voit käyttää puhelimen avustajaa, kellon on oltava yhdistettynä yhteensopivaan puhelimeen Bluetooth® tekniikalla (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 108*). Osoitteessa [garmin.com/voicefunctionality](http://garmin.com/voicefunctionality) on lisätietoja yhteensopivista puhelimista.

Voit viestiä puhelimen ääniavustajan kanssa kellon sisäisen kaiuttimen ja mikrofonin kautta. Osoitteessa [garmin.com/voicefunctionality/tips](http://garmin.com/voicefunctionality/tips) on vinkkejä puhelimen avustajan määrittämisestä.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa .
- Paina -painiketta pitkään.

**HUOMAUTUS:** voit mukauttaa säädinvalikkoa (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 74*).

2 Valitse **Puhelimen avustaja**.

Kun olet yhteydessä puhelimen ääniavustajaan,  näkyy.


3 Sano komentoilmaus, kuten *Call Mom* tai *Send a text message*.

**HUOMAUTUS:** puhelimen avustajan viestinnässä käytetään vain ääntä.

## Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön

Voit määrittää, miltä pariliitetyn puhelimen ilmoitukset kuulostavat ja näyttävät kellossa normaalin käytön aikana.

**HUOMAUTUS:** voit mukauttaa unen tai suoritusten aikaisia ilmoituksia Tarkennustilat-asetuksista (*Tarkennustilat, sivu 119*).

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Puhelin > Ilmoitukset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit ottaa puhelinilmoitukset käyttöön valitsemalla **Tila > Käytössä**.
- Voit ottaa käyttöön puhelujen ilmoitukset valitsemalla **Puhelut** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit ottaa käyttöön tekstiviestien ilmoitukset valitsemalla **Tekstiviestit** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit ottaa käyttöön puhelimen sovellusten ilmoitukset valitsemalla **Sovellukset** ja valita tila- ja hälytysasetukset.
- Voit määrittää kunkin puhelinsovelluksen ilmoitukset valitsemalla **Sovellukset > Yhdistetyt sovell.** ja valitsemalla sovelluksen ja asetuksen.

**HUOMAUTUS:** voit hallita sovellusilmoituksia puhelimen asetuksista. Kun puhelin ja kello saavat ilmoituksen sovelluksesta, sovellus näkyy kellon **Yhdistetyt sovell.** -luettelossa.

Android™ puhelimissa voit myös hallinnoida kellossa näkyviä sovellusilmoituksia Garmin Connect™ sovelluksella. Garmin Connect sovelluksessa voit valita **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset**.



- Voit piilottaa ilmoituksen tiedot siihen saakka, että teet jonkin toiminnon, valitsemalla **Yksityisyys** ja valitsemalla vaihtoehdon.
- Voit muuttaa ilmoitusten kestoa kellossa valitsemalla **Aikakatkaistu**.
- Voit lisätä allekirjoituksen kellosta lähettämiisi tekstiviestivastauksiin valitsemalla **Allekirjoitus**.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

## Ilmoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella puhelinilmoituksia useassa kellon valikkokohdassa.

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- Näytä ilmoitusvilkaistu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.  
**VIHJE:** vilkaisussa voit hylätä ilmoituksen pyyhkäisemällä vasemmalle.
- Näytä ilmoitussovellus painamalla kellotaulussa -painiketta ja valitsemalla **Ilmoitukset**.
- Näytä ilmoitusten hallinta painamalla -painiketta pitkään ja valitsemalla **Ilmoitukset**.



2 Valitse ilmoitus.

3 Näytä lisää vaihtoehtoja painamalla -painiketta.

4 Ohita kaikki ilmoitukset vierittämällä ilmoitusten yläreunaan ja valitsemalla **Hylk. kaikki**.

## Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, D2™ kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .
- Hylkää puhelu valitsemalla .

- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla viestin luettelosta.



**HUOMAUTUS:** jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android™ puhelimeen Bluetooth® tekniikalla.

### Vastaaminen tekstiviestiin

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android™ puhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen kellon, voit lähettää vastauksen nopeasti valitsemalla viestin luettelosta. Voit mukauttaa viestejä Garmin Connect™ sovelluksessa.



**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Tähän saatetaan soveltaa operaattorin ja puhelimen palvelusopimuksen normaaleja tekstiviestirajoituksia ja -maksuja. Pyydä matkapuhelinoperaattorilta lisätietoja tekstiviestimaksuista ja -rajoituksista.

- 1 Näytä ilmoituskeskus painamalla -painiketta.
- 2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.  
Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

### Bluetooth® puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

**HUOMAUTUS:** voit mukauttaa säädinvalikkoa (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 74*).

- 1 Näytä säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse .  
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.



### Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Puhelin > Etsi puhelin -hälytykset**.

### GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen

D2™ Mach 2 kello tallentaa GPS-sijainnin automaattisesti, jos pariliitetyn puhelimen yhteys katkeaa GPS-suorituksen aikana. Tällä toiminnolla voit paikantaa puhelimen, joka katoaa suorituksen aikana.

Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/findmyphonewithgps](http://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Aloita GPS-suoritus.
- 2 Kun saat kehoitteen navigoida laitteen viimeisimpään tunnettuun sijaintiin, valitse .
- 3 Navigoi sijaintiin kartassa (*Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen, sivu 125*).
- 4 Näytä sijaintiin osoittava kompassi painamalla -painiketta (valinnainen).
- 5 Kun kello on puhelimen Bluetooth® kantaman alueella, Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy näyttöön. Signaali voimistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

### Wi-Fi® yhteysominaisuudet

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

**Äänisisältö:** voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

**Kenttien päivitykset:** voit ladata ja asentaa golfkenttien päivityksiä.


**Karttalataukset:** voit ladata ja asentaa karttoja.

**Ohjelmistopäivitykset:** voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

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

### Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.

## 2 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Wi-Fi > Omat verkot > Hae verkkoja.**

Kello näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.

## 3 Valitse verkko.

## 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

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

## D2™ Mach 2 Pro mallin LTE- ja satelliittiyhteysominaisuudet

### HUOMAUTUS

LTE- ja satelliittiyhteysominaisuudet, kuten SOS, edellyttävät aktiivista inReach® palvelusopimusta ja ovat käytettävissä vain D2 Mach 2 Pro kellossa.

Kun käytät D2 Mach 2 Pro kelloa, jolla on aktiivinen inReach palvelusopimus, voit käyttää yhteysominaisuuksia, vaikka jätät puhelimen kotiin. Kun puhelin on Bluetooth® kantaman alueella, kello käyttää oletusarvoisesti puhelimen LTE-yhteyttä. Kun puhelin ei ole kantaman alueella, kello muodostaa yhteyden LTE-verkkoon. Jos LTE-verkkoa ei ole saatavilla, osa ominaisuuksista on käytettävissä viestintäsatelliittien kautta.

Ominaisuus	Käytettävissä puhelinyhteydellä	Käytettävissä D2 Mach 2 Pro kellon LTE-yhteydellä	Käytettävissä D2 Mach 2 Pro kellon viestintäsatelliittiyhteydellä
Messenger sovelluksen sijainti-ilmoitukset ja tekstiviestit ( <i>Messenger sovelluksen käyttäminen, sivu 17</i> )	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Messenger sovelluksen kuvaviestit	Kyllä	Kyllä	Ei
Messenger sovelluksen ääniviestit ( <i>Messenger sovelluksen käyttäminen, sivu 17</i> )	Kyllä	Kyllä	Ei
Messenger-puhelut äänipuhelut ( <i>Soittaminen Messenger-puhelut sovelluksella, sivu 18</i> )	Kyllä	Kyllä	Ei
Turvallisuus- ja jäljitys ominaisuudet, kuten hätätoiminto, tapahtumantunnistus ja LiveTrack ( <i>Turvallisuus- ja jäljitys ominaisuudet, sivu 133</i> )	Kyllä	Kyllä	Ei
SOS ( <i>SOS ja D2™ Mach 2 Pro, sivu 134</i> )	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Sää	Kyllä	Kyllä	Kyllä, vain puhelimen Garmin Messenger™ sovelluksessa

## Yhteyden muodostaminen viestintäsatelliitteihin

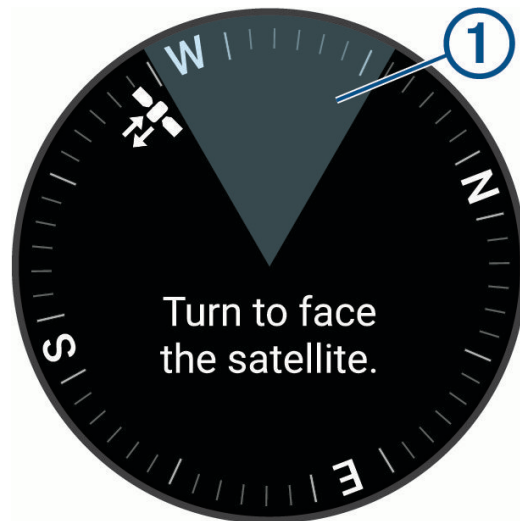
Kun käytät D2™ Mach 2 Pro kelloa, jossa on aktiivinen inReach® palvelusopimus, voit muodostaa yhteyden kaksisuuntaiseen viestintäsatelliittiin ollessasi LTE-kattavuusalueen ulkopuolella. Viestintäsatelliitit pysyvät maasta katsoen paikallaan ja ovat paljon kauempana kuin matalalla kiertoradalla kulkevat GNSS-satelliitit, joita käytetään navigointiin. Jotta voit muodostaa yhteyden viestintäsatelliittiin, sinun on oltava kattavuusalueella ja suunnattava kellon antenni suoraan satelliittia kohti.



### 1 Kun olet LTE-kattavuusalueen ulkopuolella, valitse vaihtoehto:

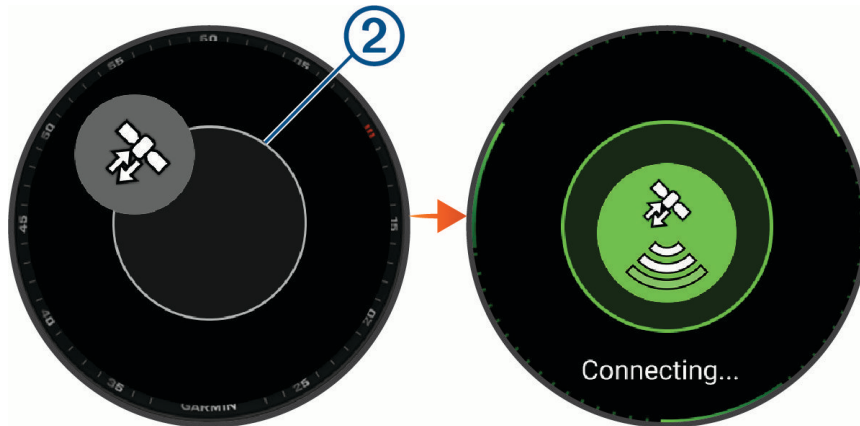
- Aloita SOS-pelastus (*SOS-pelastuksen aloittaminen, sivu 135*).
- Lähetä tekstiviesti **Messenger** sovelluksella (*Messenger sovelluksen käyttäminen, sivu 17*).
- Lähetä sijainti-ilmoitusviesti (*Sijainti-ilmoitusviestin lähettäminen, sivu 112*).
- Tarkista uudet viestit (*Viestien tarkistaminen, sivu 113*).

Kello kehottaa sinua kääntymään satelliittia kohti.

### 2 Pidä käsi ylhäällä ja käänny, kunnes olet sen satelliitin suuntaan, jonka korostettu alue näkyy kompassissa -kuvakkeen päällä.



3 Käännä käsivarttasi poispäin itsestäsi tai itseesi päin, kunnes -kuvake on ympyrän sisällä .



4 Odota, kunnes kello muodostaa yhteyden satelliittiin ja lähettää viestitietosi.

### Testiviestin lähettäminen

#### VAROITUS

Varmista palvelusopimuksesi aktiivisuus lähettämällä testiviesti ulkona, ennen kuin käytät kelloa matkalla.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina  pitkään ja valitse **Messenger**.
- Paina kellotaulussa  ja valitse **Messenger**.

2 Valitse .

3 Lähetä viesti osoitteeseen [testinreach@garmin.com](mailto:testinreach@garmin.com).

**HUOMAUTUS:** kellon pitäisi saada viesti kyseisestä osoitteesta automaattisesti palvelusopimuksen aktivoinnin jälkeen.

4 Odota, kun kello lähettää testiviestin.






Kun saat vahvistusviestin, kello on valmis käytettäväksi.

### Sijainti-ilmoitusviestin lähettäminen

Sijainti-ilmoitusviestit ovat viestejä, joissa on esimääritetty teksti ja vastaanottajat.

**VIHJE:** voit mukauttaa sijainti-ilmoitusten yhteyshenkilöitä Garmin Messenger™ sovelluksessa. Valitse sovelluksen **Laite**-välilehdessä **Tarkistus > Muokkaa tarkistusyhteystietoja**.

1 Valitse vaihtoehto:





- Paina  pitkään ja valitse **Messenger yhdistetty**.
- Paina  pitkään ja valitse **Messenger > **.
- Paina kellotaulussa  ja valitse **Messenger > **.

- 2 Valitse viesti.
- 3 Jos et ole LTE-kattavuusalueella, muodosta yhteys viestintäsatelliittiin (*Yhteyden muodostaminen viestintäsatelliitteihin, sivu 111*).

## Viestien tarkistaminen

Kello tarkistaa uudet viestit jatkuvasti Aina käytössä LTE-tilassa (*LTE- ja satelliittiasetukset, sivu 113*). Kun käytät Automaattinen LTE-tilassa LTE-ominaisuutta, kuten Messenger tai Messenger-puhelut sovellusta, kello ottaa LTE-yhteyden käyttöön tilapäisesti ja tarkistaa uudet viestit.

Kun et ole yhteydessä LTE-verkkoon, kello ei tarkista viestejä automaattisesti, mutta voit tarkistaa ne manuaalisesti. Manuaalisen tarkistuksen aikana kello muodostaa yhteyden LTE- tai satelliittiverkkoon ja vastaanottaa kelloon lähetystä odottavat viestit.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Paina  pitkään ja valitse **Messenger** > .
  - Paina kellotaulussa  ja valitse **Messenger** > .
- 2 Jos et ole LTE-kattavuusalueella, muodosta yhteys viestintäsatelliittiin (*Yhteyden muodostaminen viestintäsatelliitteihin, sivu 111*).

## LTE- ja satelliittiasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset** > **Yhteydet** > **LTE ja satelliitti**.

**Tila:** ottaa käyttöön LTE- ja viestintäsatelliittiyhteyden. Voit ottaa käyttöön toisen niistä, molemmat tai jättää molemmat pois käytöstä.

**LTE-tila:** määrittää LTE-yhteytilan. Automaattinen-vaihtoehto ottaa LTE-yhteyden käyttöön tilapäisesti, kun käytät LTE-ominaisuutta, kuten Messenger tai Messenger-puhelut sovellusta.

## Garmin Share

### HUOMAUTUS



Toimi harkiten jakaessasi tietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat tietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

Garmin Share toiminnolla voit jakaa tietojasi Bluetooth® tekniikan kautta muiden yhteensopivien Garmin® laitteiden kanssa. Kun Garmin Share on käytössä ja yhteensopivia Garmin laitteita on riittävän lähellä, voit valita tallennettuja sijainteja, reittejä ja harjoituksia siirrettäväksi toiseen laitteeseen suoran, suojatun laitteiden välisen yhteyden kautta ilman puhelinta tai Wi-Fi® yhteyttä.

## Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla




Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth® tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehoitettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin® laitteiden kanssa.

D2™ kello voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 114*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge® pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Garmin Share** > **Jaa**.
- 3 Valitse luokka ja yksi kohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Jaa**.
  - Voit valita useita jaettavia kohteita valitsemalla **Lisää** > **Jaa**.
- 5 Odota, kun laite etsii yhteensopivia laitteita.
- 6 Valitse laite.
- 7 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse .
- 8 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 9 Voit jakaa samat kohteet eri käyttäjän kanssa (valinnainen) valitsemalla **Jaa uudelleen**.
- 10 Valitse **Valmis**.

## Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth® tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehoitettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin® laitteiden kanssa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Garmin Share**.
- 3 Odota, kun laite etsii alueella olevat yhteensopivat laitteet.
- 4 Valitse .
- 5 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse .
- 6 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 7 Valitse **Valmis**.

## Garmin Share -asetukset


Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Garmin Share**.

**Tila:** määrittää, että kello voi lähettää ja vastaanottaa kohteita Garmin Share kautta.

**Unohda laitteet:** poistaa kaikki laitteet, joiden kanssa kello on jakanut kohteita aiemmin.

## inReach® sopimuksen tietojen ja käytön tarkasteleminen

Voit tarkastella inReach palvelusopimuksen tietoja ja datakäyttötietoja D2™ Mach 2 Pro kellossa. Datakäyttö sisältää laskutusjaksolla lähetettyjen satelliittiviestien ja sijainti-ilmoitusviestien määrän. Datakäyttölaskurit nollautuvat automaattisesti kunkin laskutuskauden alussa.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > inReach-tilauksen käyttö**.
- 3 Jos olet tehnyt muutoksia palvelusopimukseesi Garmin Messenger™ sovelluksessa, valitse **Päivitä**.

## Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

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

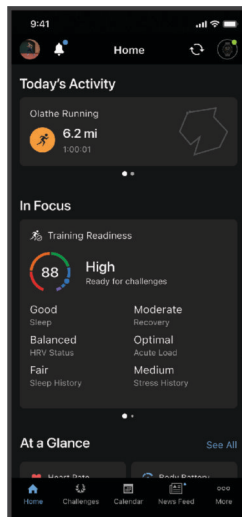
### Garmin Connect™

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connectissa. Garmin Connect 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 tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) tai osoitteessa [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

**Tietojen analysoiminen:** voit näyttää lisätietoja suorituksesta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, juoksun dynamiikan, karttanäkymän, tahti- ja nopeustaulukot sekä mukautettavat raportit.

**HUOMAUTUS:** joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



**Harjoittelun suunnitteleminen:** voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

**Suoritusten jakaminen:** voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

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

### **Garmin Connect™ tilaus**

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect-tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (AI):** saat tekoälypohjaisia tietoja tiedoistasi ja suorituksistasi, kuten ravitsemuksestasi.

**LiveTrack+:** voit lähettää LiveTrack tekstiviestejä, saada henkilökohtaisen profiilisivun ja tarkastella aiempia LiveTrack istuntoja.

**Seuraa: Garmin Trails:** käytä polkuja ja reittejä, joita Garmin® tietokannat ja muut Garmin käyttäjät suosittelevat, sekä mm. kuvia, luokituksia ja matkaraportteja.

**Seuraa sisäsuorituksia:** voit tarkastella sisäsuorituksiasi ja harjoitustietojasi reaaliaikaisesti, jotta voit säätää tehoasi suorituksen aikana.

**Harjoitusopastus:** saat asiantuntijoilta lisätukea ja -opastusta tietyissä Garmin valmentajan harjoitusohjelmissä.

**Ravinnon kirjaaminen:** voit seurata päivittäistä ravitsemustasi laajojen ruokatietokantojen avulla sekä tarkastella yksityiskohtaisia raportteja kuluttamistasi makroravintoaineista ja kaloreista. Yhteensopivassa Garmin kellossasi voit tarkastella helposti päivittäistä ravitsemuskatsaustasi, kirjata ruokaa manuaalisesti sekä katsella aamu- ja iltaravitsemusraportteja. Garmin Connect sovelluksessa voit mm. skannata kansainvälisen viivakoodin, kirjata uusia ruoka-aineita ja luoda ravitsemustavoitteita.

**Tehokoontinäyttö:** mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä voit tarkastella harjoittelutietojasi, kuten ravitsemusmittauksiasi, haluamallasi tavalla.

**Yhteiskäyttöominaisuudet:** saat käyttöösi mm. ainutlaatuisia kunniamerkkejä ja kunniamerkkihaasteita sekä kaksinkertaiset pisteet haasteista. Voit päivittää profiilisi avatarin mukautettavilla kehyksillä.

### **Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen**

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 108*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

2 Tuo kello enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.

Kello synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

### **Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect™ sovelluksella**

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 108*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 115*).

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

### **Yhtenäinen harjoittelun tila**

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

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

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

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

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

### *Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi*

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin® laitteista D2™ Mach 2 kelloosi Garmin Connect™ tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa D2 Mach 2 kellossasi.

Synkronoi D2 Mach 2 kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

**VIHJE:** voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 115*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskyky mittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät D2 Mach 2 kellossasi.

### Garmin Connect™ käyttö tietokoneessa

Garmin Express™ sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit lisätä kelloon myös musiikkia (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 137*). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ™ sovelluksiasi.

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


### Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express™

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect™ tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.  
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.  
jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

### Tietojen synkronointi Garmin Connect™ kanssa manuaalisesti

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 74*).

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

### Connect IQ -ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ™ ominaisuuksia kellon tai puhelimen Connect IQ kaupasta ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**HUOMAUTUS:** turvallisuutesi vuoksi Connect IQ ominaisuudet eivät ole käytettävissä sukelluksen aikana. Sillä varmistetaan, että kaikki sukellustoiminnot toimivat oikein.

**Kellotaulut:** voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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

**Musiikki:** lisää kelloon musiikkipalveluja.

### Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Garmin® kello tai pyörätietokone puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 108*).

- 1 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse tarvittaessa kello tai pyörätietokone.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

### Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Garmin Dive™ sovellus

Garmin Dive sovelluksella voit ladata sukelluslokit yhteensopivasta Garmin® laitteesta. Voit lisätä tarkempia tietoja sukelluksista, kuten olosuhteiden kuvauksia, valokuvia, muistiinpanoja ja sukelluskavereiden tietoja. Voit tutkia uusia sukelluspaikkoja kartalla, tarkastella sijaintien tietoja ja muiden käyttäjien jakamia valokuvia.

Garmin Dive sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect™ tilillesi. Voit ladata Garmin Dive sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/diveapp](http://garmin.com/diveapp)).

## Garmin Explore™

Garmin Explore sivustossa ja sovelluksella voit luoda reittejä, reittipisteitä ja kokoelmia, suunnitella matkoja, synkronoida jälkiä, ladata suorituksia ja käyttää pilvitalennustilaa. Niillä voi suunnitella matkoja sekä verkossa että offline-tilassa sekä jakaa ja synkronoida tietoja yhteensopivan Garmin® laitteen kanssa. Sovelluksella voi ladata karttoja offline-käyttöä varten, jotta navigointi onnistuu myös matkapuhelinverkon ulkopuolella.

Voit ladata Garmin Explore sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) tai osoitteesta [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Garmin Messenger™ sovellus

### ⚠ VAROITUS

Puhelimen Garmin Messenger sovelluksen inReach® ominaisuudet, kuten SOS, jäljitys ja inReach™-sää, eivät ole käytettävissä ilman yhdistettyä inReach laitetta ja aktiivista inReach palvelusopimusta. Testaa sovellus aina ukkona, ennen kuin käytät sitä matkalla.

### ⚠ MUISTUTUS

Puhelimen Garmin Messenger sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

### HUOMAUTUS

Sovellus toimii sekä Internetissä (langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta) että satelliittiverkossa (inReach laitteella). Jos käytät mobiilidataa, pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Jos verkko ei ole käytettävissä alueella, jolla olet, sinulla on oltava aktiivinen inReach palvelusopimus laitteellesi, jotta voit käyttää satelliittiverkkoa.

Sovelluksella voit viestitellä muiden Garmin Messenger sovelluksen käyttäjien kanssa, esimerkiksi läheistesi kanssa, ilman Garmin® laitteita. Kuka tahansa voit ladata sovelluksen ja yhdistää puhelimensa, minkä jälkeen hän voi olla yhteydessä muihin sovelluksen käyttäjiin Internetin kautta (kirjautumista ei tarvita). Lisäksi sovelluksen käyttäjät voivat luoda ryhmäviestiketjuja muiden tekstiviestipuhelinnumeroiden kanssa. Uudet, ryhmäviestiin lisätyt jäsenet voivat ladata sovelluksen nähdäkseen, mitä muut sanovat.

Langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta lähetetyt viestit eivät kerrytä datamaksuja tai lisämaksuja inReach palvelusopimukseesi. Vastaanotetut viestit saattavat kerryttää kuluja, jos viestin toimitusta yritetään sekä satelliittiverkon että Internetin kautta. Mobiilidatasopimuksesi tekstiviestien vakiomaksut ovat voimassa.

Voit ladata Garmin Messenger sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Garmin Golf™ sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tuloskortteja D2™ Mach 2 laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan. Garmin Golf jäsenyydellä saat käyttöösi lisäominaisuuksia, kuten viheriön muototiedot.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect™ tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

## Yhdistäminen Garmin Pilot™ sovellukseen

Kun pariliität kellon Garmin Pilot sovellukseen, voit siirtää lentosuunnitelmia kelloon. Connex® yhteydellä voit tarkastella lentokoneen tietoja kätevästi yhdellä vilkaisulla (*Connex® Avionics yhteys, sivu 118*). Garmin Pilot sovellus on saatavilla joidenkin mobiililaitteiden sovelluskaupasta ([garmin.com/pilotapp](http://garmin.com/pilotapp)). Katso saatavuus- ja yhteensopivuustiedot mobiililaitteen sovelluskaupasta.

D2™ Mach 2 kello muodostaa yhteyden Garmin Pilot sovellukseen Bluetooth® tekniikalla. Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

1 Pariliitä puhelin D2 Mach 2 kelloosi (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 108*).

- 2 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Garmin Pilot sovellus.
- 3 Kirjaudu Garmin Pilot sovellukseen Garmin® tilisi kirjautumistunnuksilla.
- 4 Valitse Garmin Pilot sovelluksessa **Laitteet** > **Kaikki laitteet** ja valitse kello.


#### **Connex<sup>®</sup> Avionics yhteys**

Connex yhteydellä saat käyttöösi yhdistetyn ohjaamoratkaisun. Kun pariliität kellon Garmin Pilot™ sovellukseen, voit siirtää lentosuunnitelmia kelloon ja seurata niitä ([Lentosuunnitelman lähettäminen kelloon, sivu 35](#)). Kun pariliität lisäksi yhteensopivan GDL® 60 datalinkin tai langattoman Flight Stream 510 yhdyskäytävän, voit ottaa käyttöön automaattiset lentosuunnitelman päivitykset ja tarkastella kellossa lentotietoja, kuten hälytyksiä, korkeutta ja GPS-sijaintia ([Lennon aloittaminen, sivu 33](#)).

# Tarkennustilat

Tarkennustilat säätävät kellon asetuksia ja toimintaa eri tilanteisiin, kuten nukkumiseen ja suorituksiin. Kun muutat asetuksia tarkennustila käytössä, asetukset päivittyvät ainoastaan kyseisessä tarkennustilassa.

## Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Tarkennustilat**.
- 3 Valitse tarkennustila.
- 4 Valitse vaihtoehto:

**HUOMAUTUS:** kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa tarkennustiloissa.

- Voit ottaa tarkennustilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Määritä aikataulu valitsemalla **Aikataulu**.
- Voit vaihtaa kellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
- Valitsemalla **Satelliitit** voit määrittää kaikissa suorituksissa käytettävät GNSS-satelliittijärjestelmät. **VIHJE:** voit mukauttaa yksittäisten suoritusten **Satelliitit**-asetusta (*Suoritusasetukset, sivu 66*).
- Valitsemalla **Äänihälytykset** voit ottaa äänihälytykset käyttöön suoritusten aikana (*Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 69*).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Ilmoitukset ja hälytykset** -osassa voit määrittää puhelinilmoitukset, terveys- ja hyvinvointihälytykset tai järjestelmähälytykset (*Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 99*).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Ääni ja värinä** -osassa voit määrittää äänet ja värinäasetukset (*Ääni- ja värinäasetukset, sivu 102*).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Näyttö ja kirkkaus** -osassa voit määrittää näytön asetukset (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 103*).
- Valitsemalla vaihtoehdon **Yhteydet** -osassa voit määrittää LTE- ja viestintäsatelliittiasetukset (*LTE- ja satelliittiasetukset, sivu 113*).
- Voit muokata tarkennustilan nimeä valitsemalla **Nimi**.
- Voit päivittää kuvakkeen symboliin tai värin valitsemalla **Kuvake**.
- Voit lisätä mukautuksia valitsemalla **Lisää**.
- Voit poistaa tarkennustilan valitsemalla **Poista tarkennus**.
- Voit palauttaa oletusasetukset valitsemalla **Oletukset**.

## Mukautetun tarkennustilan luominen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Tarkennustilat** > **Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Vakio** voit luoda mukautetun tarkennustilan, jota voi käyttää milloin tahansa.
- Valitsemalla **Toiminto** voit määrittää tarkennustilan tietylle suoritukselle.

- 4 Kirjoita tarkennustilan nimi ja valitse ✓.

- 5 Valitse kuvake ja väri.

- 6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Ilmoitukset ja hälytykset** voit määrittää puhelimen ja kellon ilmoitukset ja hälytykset (*Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 99*).
- Valitsemalla **Ääni ja värinä** voit määrittää ääni-, äänenvoimakkuus- ja värinäasetukset (*Ääni- ja värinäasetukset, sivu 102*).
- Valitsemalla **Näyttö ja kirkkaus** voit määrittää näytön asetukset (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 103*).
- Valitsemalla **Yhteydet** voit määrittää LTE- ja satelliittiasetukset (*LTE- ja satelliittiasetukset, sivu 113*).

- 7 Valitse **Valmis**.

- 8 Valitse vaihtoehto:

kaikki asetukset eivät ole käytettävissä sekä Vakio- että Toiminto-tarkennustilassa.

- Voit ottaa mukautetun tarkennustilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla **Tila**.
- Määritä aikataulu valitsemalla **Aikataulu**.
- Voit päivittää kellotaulun valitsemalla **Kellotaulu**.

- Valitse **Käynnistyy automaattisesti** ja valitse, mikä suoritus käynnistää mukautetun suorituksen tarkennustilan.
- Voit määrittää GNSS-satelliittiasetuksen valitsemalla **Satelliitit**.
- Voit ottaa äänihälytykset käyttöön valitsemalla **Äänihälytykset**.
- Voit muokata mukautetun tarkennustilan nimeä valitsemalla **Nimi**.
- Voit muokata mukautetun tarkennustilan kuvaketta ja väriä valitsemalla **Kuvake**.

## Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Terveys ja hyvinvointi**.

**Rannesyke:** mukauttaa rannesykemittarin asetuksia (*Rannesykemittarin asetukset, sivu 121*).

**Pulssioksimetri:** asettaa pulssioksimetrin tilan (*Pulssioksimetrin tilan asettaminen, sivu 123*).

**Move IQ:** ottaa käyttöön Move IQ® tapahtumat. 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.

### Rannesyke

Kellossa on rannesykemittari, ja syketietoja voi tarkastella sykevilkaisussa (*Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 78*).

Lisäksi kello tukee sykevöitä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevöiden tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevöiden tietoja.

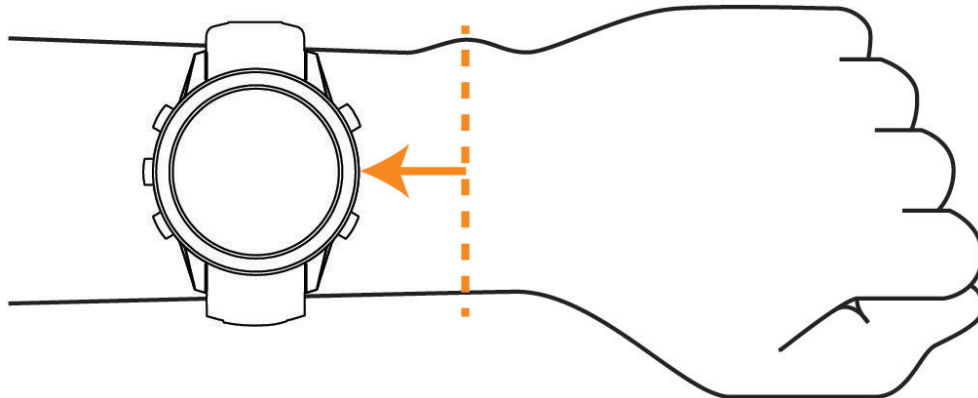
### Kellon käyttäminen

#### **MUISTUTUS**

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä kellon pitkäkestoisessa käytössä, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



**HUOMAUTUS:** kun sukellat, kellon pitää pysyä kiinni ihossasi eikä se saa törmätä muihin rannelaitteisiin.

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

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä, sivu 121*.
- Lisätietoja pulssioksimetrianturista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat vääriä, sivu 123*.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

### Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

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

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

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
- Käytä kuntoilun aikana silikonin- tai nailonihinaa.

### Rannesykemittarin asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke**.

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

**HUOMAUTUS:** rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrianturin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetrivilkaisusta.

**Lähteen vaihto:** valitsee parhaan syketiетоjen lähteen, kun käytät kelloa ja ulkoista sykemittaria. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).



**Lähetä syke:** lähettää syketiетоjasi pariliitettyyn laitteeseen (*Syketiетоjen lähettäminen, sivu 122*).

### Syketiетоjen lähettäminen

Voit lähettää syketiетоja kellosta ja tarkastella niitä pariliitettyissä laitteissa. Syketiетоjen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

**VIHJE:** mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketiетоja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritusasetukset, sivu 66*). Voit lähettää syketiेतosi esimerkiksi Edge® pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi. syketiетоjen lähetys ei käytettävissä sukellussuorituksissa.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke > Lähetä syke**.
- Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään ja valitse .

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 74*).

2 Paina -painiketta.

Kello alkaa lähettää syketiेतojasi.

3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

4 Lopeta syketiетоjen lähetys painamalla -painiketta.

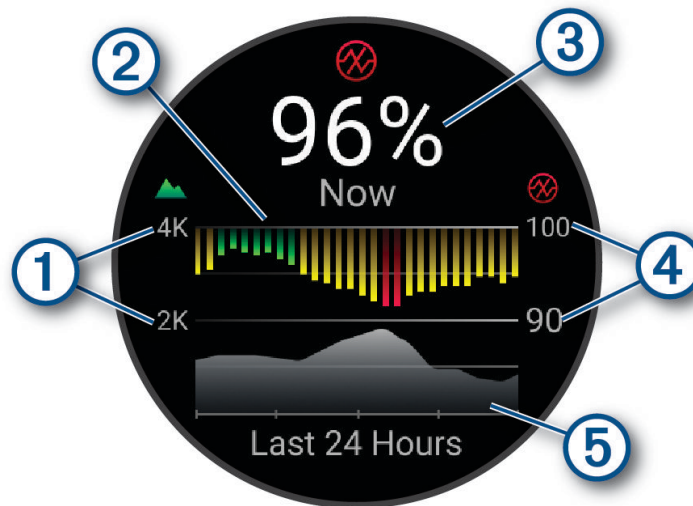
### Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota (SpO2) ääreisverisuonista. Veren happipitoisuus voi laskea korkeuden kasvaessa. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin. Lennon aikana kello mittaa pulssioksimetrilukemat automaattisesti tavallista useammin, jotta voit seurata SpO2-prosenttia (*SpO2-lukemien tarkasteleminen lennolla, sivu 35*).

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 123*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 123*). Kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua ollessasi paikallasi, kello analysoi happisaturaatiotasi ja korkeuttasi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

Kellossa pulssioksimetrilukemasi näkyy happisaturaatioprosenttina ja värinä kaaviossa. Garmin Connect™-tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



①	Korkeuskaala.
②	Kaavio keskimääräisistä happisaturaatiolukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.
③	Viimeisin happisaturaatiolukemasi.
④	Happisaturaatioprosentin asteikko.
⑤	Kaavio korkeuslukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.

## Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti tarkastelemalla pulssioksimetrivilkaisua. Vilkaaisu näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

**HUOMAUTUS:** kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua, kellon on vastaanotettava satelliittisignaaleja, jotta se voi määrittää korkeutesi. Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.

1 Kun istut tai olet toimettomana, pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.

2 Vieritä pulssioksimetrivilkaisuun

3 Valitse pulssioksimetrivilkaisu.

Kello aloittaa pulssioksimetrin lukemisen.

4 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 toimettomana useita minutteja. Kun kello lukee veren happisaturaatiota, saat parhaan tuloksen pitämällä sydämen korkeudella kättä, jossa käytät kelloa.

5 Vierittämällä alaspäin näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

## Pulssioksimetritilan asettaminen

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Terveys ja hyvinvointi > Pulssioksimetri**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimettomana, valitse **Koko päivä**.

**HUOMAUTUS:** Koko päivä tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

- Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.

**HUOMAUTUS:** epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.

- Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Tarvittaessa**.

## Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

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

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

## Automaattinen tavoite

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

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

## Tehominuutit

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

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

### Tehominuuttien hankkiminen

D2™ Mach 2 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

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

### Unen seuranta

Kello tarkkailee uniasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämänsi normaalina nukkuma-aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect™ sovelluksessa tai kellon asetuksista (*Oletusarvoisen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 119*). Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, vuorokausirytmisi, sykevaihdelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut, sivu 76*). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

**HUOMAUTUS:** Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Säätitimet, sivu 72*).

### Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect™ tilillesi (*Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 115*). Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect tililläsi. D2™ Mach 2 kellossa voit tarkastella unitietojasi, kuten torkkujasi (*Vilkaisut, sivu 76*).

### Hengittelyn vaihtelut

#### VAROITUS

D2™ Mach 2 laite ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosoimiseksi tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

D2 Mach 2 laitteen optisessa sykeanturissa on pulssioksimetriominaisuus, joka voi mitata hengittelysi vaihteluja yön aikana. Hengittelyn vaihtelutiedot lisäävät tietoisuuttasi nukkumisympäristöstäsi ja yleisestä hyvinvoinnista. Ajoittaiset tai tiheät hengittelyn vaihtelut saattavat liittyä elämäntyyliisi tai nukkumisympäristösi. Jos olet huolestunut hengittelysi vaihtelun määrästä, keskustele lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

hengittelyn vaihtelujen tunnistaminen edellyttää, että unen seuranta pulssioksimetrin avulla on käytössä (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 123*).

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipistevilkkaisissa.

vilkkaisu on ehkä lisättävä vilkkaisuun (*Vilkaisuun mukauttaminen, sivu 79*).

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


# Kartta

Kellolla voi tarkastella monenlaisia Garmin® karttatietoja, kuten topografisia käyriä, lähellä olevia kohdepisteitä, laskettelukeskuskarttoja ja golfkenttiä. Kartanhallinta voi ladata lisäkartoja tai hallita karttojen tallennustilaa. Tietoja karttatietojen ostamisesta ja yhteensopivuudesta on osoitteessa [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

▲ osoittaa sijaintisi kartassa. Kun navigoit määränpään, reitti näkyy kartassa viivana.


## Kartan tarkasteleminen

1 Avaa kartta valitsemalla vaihtoehto:








- Näytä kartta aloittamatta suoritusta painamalla  ja valitsemalla **Kartta**.
- Mene ulos, aloita GPS-suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 31) ja vieritä karttanäyttöön.

2 Odota tarvittaessa, kunnes kello hakee satelliitteja.

3 Valitse kartan zoomausvaihtoehto:

- Valitse **Kartta** sovelluksessa **+** tai **-**.
- Avaa suorituksen aikana kosketusnäyttö (tarvittaessa) pyyhkäisemällä alaspäin, napauta karttaa ja valitse **+** tai **-**.
- Paina suorituksen aikana  pitkään ja valitse **Karttasäätimet** ja **+** tai **-**.

4 Panoroi karttaa valitsemalla vaihtoehto:


- Avaa kosketusnäyttö (tarvittaessa) pyyhkäisemällä alaspäin, napauta karttaa ja sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä.
- Voit panoroida ylös- ja alaspäin tai vasemmalle tai oikealle taikka zoomata valitsemalla **Kartta** sovelluksessa  > **Panoroi/zoomaa** ja paina . Voit poistua panorointitilasta painamalla .
- Voit panoroida ylös- ja alaspäin tai vasemmalle tai oikealle taikka zoomata painamalla suorituksen aikana  pitkään, valitsemalla **Karttasäätimet** >  > **Panoroi/zoomaa** ja painamalla . Voit poistua panorointitilasta painamalla .

## Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen

Voit valita minkä tahansa kartan sijainnin. Voit tallentaa sijainnin tai aloittaa navigoinnin siihen.

1 Sijoita hiusristikko panoroimalla ja zoomaamalla karttaa ([Kartan tarkasteleminen](#), sivu 125).

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit valita hiusristikon ilmaisevan pisteen napauttamalla sijaintia tai koordinaatteja näytön alareunassa.
- Voit valita hiusristikon osoittaman pisteen painamalla  pitkään.

3 Valitse tarvittaessa lähellä oleva kohdepiste.

4 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
- Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
- Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

## Sijaintisi seuraaminen kartassa

Voit seurata sijaintiasi kartassa ja aloittaa jäljityksen.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Kartta**.

3 Paina .

4 Valitse **Aloita jäljitys**.

Suorituksen ajanotto käynnistyy, ja sijaintisi ja jälkiviiva ilmestyvät karttaan.

5 Voit lopettaa suorituksen ajanoton painamalla  ja valitsemalla **Lopeta jäljitys** ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 32).

## Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

**HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit mukauttaa kartta-asetuksia tietyille suorituksille järjestelmäasetusten käyttämisen sijasta ([Suoritusasetukset](#), sivu 66).

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Kartta ja navigointi**.

**Kartanhallinta:** näyttää ladattujen karttojen versio. Voit myös ladata lisäkartoja ([Karttojen hallinta, sivu 126](#)).

**Ilmailukartta-asetukset:** määrittää oman lentokoneen tyyppin ja ottaa METAR- ja ilmatilatiedot käyttöön kartassa.

**Tumma tila:** määrittää karttoihin joko valkoisen tai mustan taustan päivää ja yötä varten. Automaattinen-asetuksella tila vaihtuu automaattisesti kellonajan mukaan.

**Merikarttatila:** ottaa merikartan käyttöön näytettävässä veneilytietoja. Tämä vaihtoehto näyttää kartan ominaisuuksia eri väreillä, jotta veneilytiedot näkyvät paremmin ja kartta vastaa paperikarttojen piirtotapaa.

**Jyrkkä kontrasti:** määrittää kartan käyttämään jyrkkää kontrastia, jotta tiedot näkyvät paremmin haastavissa ympäristöissä.

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

**Lukitus tiehen:** lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

**Tiedot:** säätää kartan yksityiskohtien määrää. Mitä enemmän yksityiskohtia näytetään, sitä hitaammin kartta piirtyy uudelleen.

**Merkistö:** määrittää karttasymbolit veneilytilassa. NOAA-vaihtoehto näyttää National Oceanic and Atmospheric Administration -karttasymbolit. Kansainvälinen-vaihtoehto näyttää International Association of Lighthouse Authorities -karttasymbolit.

## Karttojen hallinta

1 Paina kellotaulussa  pitkään.


2 Valitse **Kelloasetukset > Kartta ja navigointi > Kartanhallinta**.

3 Valitse vaihtoehto:


- Voit ladata Premium-karttoja ja aktivoida Ulkoilukartat+-tilauksen laitteelle valitsemalla **Outdoor Maps+** ([Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella, sivu 126](#)).
- Voit ladata TopoActive karttoja valitsemalla **TopoActive-kartat** ([TopoActive karttojen lataaminen, sivu 126](#)).

## Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella

Ennen kuin voit ladata karttoja laitteeseen, sinun tarvitsee yhdistää langattomaan verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon, sivu 110](#)).

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Kartta ja navigointi > Kartanhallinta > Outdoor Maps+**.

3 Tarvittaessa voit aktivoida Ulkoilukartat+-tilauksen kellossa painamalla  ja valitsemalla **Tarkista tilaus**.

**HUOMAUTUS:** osoitteessa [garmin.com/outdoormaps](http://garmin.com/outdoormaps) on tietoja tilauksen ostamisesta.

4 Valitse **Lisää kartta** ja valitse sijainti.

Kartta-alueen esikatselu avautuu.


5 Kartassa voit tehdä seuraavat toimet:

- Vedä karttaa, jos haluat katsoa muita kartan alueita.
- Lähennä ja loitonna karttaa nipistämällä tai levittämällä kahta sormeaa kosketusnäytöllä.
- Voit lähentää ja loitontaa karttaa valitsemalla **+** ja **-**.

6 Paina  ja valitse .

7 Valitse .

8 Valitse vaihtoehto:



- Muokkaa kartan nimeä valitsemalla **Nimi**.
  - Vaihda ladattavia karttatasoja valitsemalla **Tasot**.
- VIHJE:** katso tietoja karttatasoista valitsemalla .
- Muuta kartta-aluetta valitsemalla **Valittu alue**.

9 Lataa kartta valitsemalla .

**HUOMAUTUS:** kello asettaa karttalatauksen jonoon myöhemmäksi akkuvirran säästämiseksi. Lataus alkaa, kun liität kellon ulkoiseen virtalähteeseen.




## TopoActive karttojen lataaminen

Ennen kuin voit ladata karttoja laitteeseen, sinun tarvitsee yhdistää langattomaan verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon, sivu 110](#)).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Kartta ja navigointi** > **Kartanhallinta** > **TopoActive-kartat** > **Lisää kartta**.
- 3 Valitse kartta.
- 4 Paina  ja valitse **Lataa**.  
**HUOMAUTUS:** kello asettaa karttalatauksen jonoon myöhemmäksi akkuvirran säästämiseksi. Lataus alkaa, kun liität kellon ulkoiseen virtalähteeseen.



### Karttojen poistaminen

Voit vapauttaa laitteen tallennustilaa poistamalla karttoja.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Kartta ja navigointi** > **Kartanhallinta**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **TopoActive-kartat**, valitse kartta, paina  ja valitse **Poista**.
  - Valitse **Outdoor Maps+**, valitse kartta, paina  ja valitse **Poista**.

### Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen




Voit valita kartassa näytettävät karttatiedot ja tallentaa karttatietoteemoja useille suorituksille.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Karttatasot**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Voit mukauttaa suoritustyyppin karttatietoja valitsemalla **Suorituksen teema** ja valitsemalla suorituksen. Karttatietoasetuksiin tekemäsi muutokset tallentuvat valittuun suorituksen teemaan.
  - Valitse näytettävä asennettu karttatuote valitsemalla **Kartan tyyppi** ja valitsemalla karttatuote.
  - Ota käyttöön tietyt kartan ominaisuudet, kuten suoritusviivat tai tallennetut sijainnit, valitsemalla kartan ominaisuus ja valitsemalla **Tila** > **Käytössä**.  
**VIHJE:** voit käyttää asetusta kaikissa suoritusteemoissa valitsemalla **Käytä kaikissa suorituksissa**.
  - Voit katsoa ladatut karttaversiot tai ladata lisäkartoja valitsemalla **Hanki lisää kartoja** (*Karttojen hallinta*, sivu 126).

# Navigointi






## Navigoiminen määränpäähän

Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Navigoi**.
- 5 Valitse luokka.
- 6 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehoitteisiin.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 7 Valitse **Mene**.
- 8 Aloita navigointi painamalla .


## Navigoiminen läheiseen kohdepisteeseen

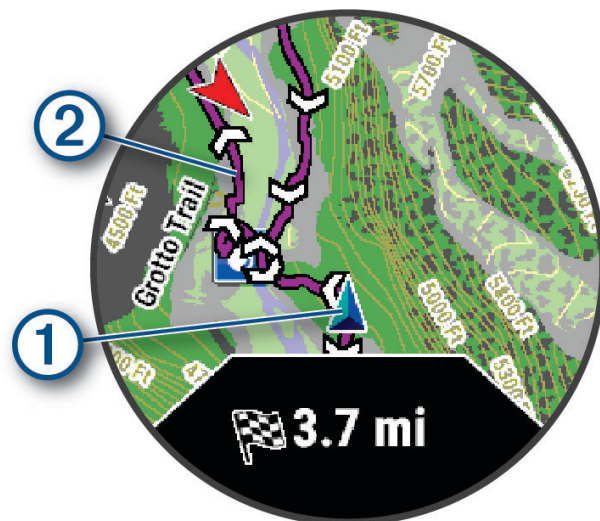
Jos kelloon asennetut karttatiedot sisältävät kohdepisteitä, voit navigoida niihin.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Navigoi > Tutki lähellä**.  
Näyttöön tulee luettelo nykyisen sijaintisi lähellä olevista kohdepisteistä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse luokka ja seuraa näytön ohjeita tarvittaessa.
  - Avaa näppäimistö painamalla -painiketta ja kirjoita sijainnin nimi.
  - Avaa näppäimistö valitsemalla  ja kirjoita sijainnin nimi.
- 6 Valitse kohdepiste hakutuloksista.
- 7 Valitse **Mene**.
- 8 Valitse suoritus, jota haluat käyttää seuratesasi reittiä.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 9 Aloita navigointi painamalla -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 Paina suorituksen aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
  - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
  - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
  - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännöskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.





Nykyinen sijaintisi ① ja seurattava jälki ② ilmestyvät karttaan.


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

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

- 1 Mukauta painiketta tai painikeyhdistelmää **MOB**-toiminnolle ([Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 145](#)).
- 2 Paina **MOB**-toiminnolle mukauttamaasi painiketta tai painikeyhdistelmää pitkään. Navigointitiedot näkyvät.

### Navigoinnin lopettaminen

- 1 Valitse vaihtoehto navigoidessasi suorituksen aikana:
  - Paina  pitkään.
  - Pyyhkäise oikealle.
- 2 Vieritä alaspäin ja valitse **Lopeta navigointi** tai **Lopeta reitti**.
- 3 Valitse .



Navigointi määränpäähän lakkaa, mutta suoritus pysyy aktiivisena. Voit palata suorituksen ajanottoon painamalla .

### Sijaintien tallentaminen

#### Sijainnin tallentaminen


Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin Tallennettu-sovelluksella ([Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 15](#)).

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 74](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

#### Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi kaksois-Grid-koordinaattien avulla, jotta voit palata samaan paikkaan myöhemmin.

- 1 Mukauta painiketta tai painikeyhdistelmää **Kaksois-Grid**-toiminnolle ([Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 145](#)).
- 2 Tallenna kaksois-Grid-sijainti painamalla mukauttamaasi painiketta tai painikeyhdistelmää pitkään.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Tallenna sijainti painamalla -painiketta. Voit muokata sijainnin tietoja.

## Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect™ sovelluksella

### HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi sijaintitietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat sijaintitietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos reittejä tukeva Garmin® laitteesi on yhteydessä iPhone® laitteeseen Bluetooth® tekniikalla.

Voit jakaa sijaintitietoja ja muita tietoja Apple® Kartoista yhteensopivaan Garmin laitteeseesi.

1 Valitse sijainti Apple Kartoissa.

2 Valitse  > .

3 Valitse tarvittaessa Garmin Connect sovelluksessa Garmin laite.

Garmin Connect sovelluksessa näkyy ilmoitus, että sijainti on nyt käytettävissä laitteessasi (*GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista, sivu 130*).

### GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista

Voit jakaa Garmin Connect™ sovelluksella sijainnin Apple® Kartoista kelloosi ja navigoida siihen (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect™ sovelluksella, sivu 130*).

1 Kun sijainti-ilmoitus näkyy kellossasi, valitse ✓.

Kello näyttää sijainnin tiedot.

**VIHJE:** sijainti tallentuu Tallennettu-sovellukseen (*Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 15*).

2 Valitse **Mene** ja valitse suoritus.

3 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

### Navigointi jaettuun sijaintiin suorituksen aikana

Tämä ominaisuus on tarkoitettu GPS-suoritukseen. Jos GPS ei ole käytössä suorituksessa, voit tarkastella sijaintia myöhemmin.

**VIHJE:** sijainti tallentuu Tallennettu-sovellukseen (*Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 15*).

Kellolla voi vastaanottaa jaettuja sijainteja GPS-suorituksen aikana ja navigoida niihin (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect™ sovelluksella, sivu 130*).

1 Jos näet ilmoituksen jaetusta sijainnista GPS-suorituksen aikana, navigoi jaettuun sijaintiin valitsemalla ✓.

2 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

## Reitit

### VAROITUS

Tällä toiminnolla käyttäjät voivat ladata muiden käyttäjien luomia reittejä. Garmin® ei vastaa kolmansien osapuolten luomien reittien turvallisuudesta, tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Käyttäjä käyttää kolmansien osapuolten luomia reittejä omalla vastuullaan.

Voit lähettää reitin Garmin Connect™ tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit seurata tallennettua reittiä esimerkiksi, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä.

Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, voit kilpailla Virtual Partner® toiminnon kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

### Reitin luominen Garmin Connect™ sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect™, sivu 114*).

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Reitit > Luo reitti**.

3 Valitse reitin tyyppi.


4 Seuraa näytön ohjeita.

5 Valitse **Valmis**.



**HUOMAUTUS:** voit lähettää reitin laitteeseen (*Reitin lähettäminen laitteeseen, sivu 131*).

## Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect™ sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi (*Reitin luominen Garmin Connect™ sovelluksessa, sivu 130*).





- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

## Reitin luominen ja seuraaminen kellolla

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Navigoi > Luo reitti**.
- 5 Kirjoita nimi näppäimistöllä.
- 6 Lisää sijainteja näytön ohjeiden mukaisesti.
- 7 Tallenna reitti valitsemalla **Valmis**.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Valitse **Tee harjoitus**.





## Kiertomatkareitin luominen

Kello luo kiertomatkareitin määritetyn etäisyyden ja navigointisuunnan perusteella.





- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Navigoi > Kiertomatkareitti**.
- 5 Valitse suoritus, jota haluat käyttää seuratessasi reittiä.
- 6 Määritä reitin kokonaispituus.
- 7 Valitse kulkusuunta.  
Kello luo enintään kolme reittiä. Voit katsoa reitit painamalla -painiketta.
- 8 Voit valita reitin painamalla -painiketta.
- 9 Valitse vaihtoehto:
  - Voit aloittaa navigoinnin valitsemalla **Mene**.
  - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
  - Voit näyttää reitin käännösluettelon valitsemalla **Käännöskohtainen**.
  - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeus**.
  - Voit tallentaa reitin valitsemalla **Tallenna**.
  - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.

## Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

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





- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Navigoi > Tähtää ja mene**.
- 5 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina .
- 6 Aloita navigointi painamalla .

## Kompassisuunnan asettaminen

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Näytä ja avaa kompassivilkaisu vierittämällä kellotaulussa.
  - Näytä ja avaa ABC-vilkaisu vierittämällä kellotaulussa ja näytä kompassi vierittämällä sen kohtaan.
  - Paina -painiketta pitkään ja valitse kompassin hallinta.
  - Paina -painiketta pitkään, valitse ABC-hallinta ja näytä kompassi vierittämällä sen kohtaan.
- 2 Näytä vaihtoehdot painamalla .
- 3 Valitse **Lukitse kulkusuunta**.
- 4 Osoita kellon yläreuna kulkusuuntaasi ja paina -painiketta.  
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.

## Viittauspisteen asettaminen








Voit asettaa viittauspisteen, jonka avulla näet kulkusuunnan ja matkan sijaintiin tai suuntimaan.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Paina -painiketta pitkään.  
**VIHJE:** voit asettaa viittauspisteen tallentaessasi suoritusta.
  - Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse **Viitepiste**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Paina -painiketta ja valitse **Lisää piste**.
- 5 Valitse sijainti tai suuntima, jota haluat käyttää viittauspisteenä navigoidessa.  
Kompassin nuoli ja matka kohteeseen tulevat näkyviin.
- 6 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti.  
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.
- 7 Paina tarvittaessa -painiketta ja valitse **Vaihda piste**, niin voit asettaa toisen viittauspisteen.

## Reittipisteen projisointi

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

**HUOMAUTUS:** Laadi reittipiste -sovellus on ehkä lisättävä suoritus- ja sovellusluetteloon.

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

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

# Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

## ⚠️ MUISTUTUS

Garmin Connect™ sovelluksen kautta käytettävissä olevat turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

## HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia, D2™ Mach 2 tai D2 Mach 2 Pro kellon, jolla ei ole inReach® palvelusopimusta, on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth® tekniikalla. D2 Mach 2 Pro kello, jolla on aktiivinen inReach palvelusopimus, voi käyttää LTE-verkkoa. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Opastus:** kun pyydät apua, kello lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöillesi (*Avun pyytäminen, sivu 134*).

**GroupTrack:** seuraa yhteyshenkilöitäsi suoraan näytössä LiveTrack toiminnolla ja reaaliaikaisesti (*GroupTrack istunnon aloittaminen, sivu 136*).

**Tapahtumantunnistus:** kun D2 Mach 2 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisen viestin, joka sisältää LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) (*Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 134*).

**Live Event Sharing:** lähettää viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan Android™ puhelimeen.

**LiveTrack:** lähettää läheisillesi linkin verkkosivulle, jolla he voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia Garmin Connect sovelluksella sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta seuraamaan reaaliaikaisia tietojasi.

**SOS:**

## HUOMAUTUS

SOS-ominaisuus edellyttää aktiivista inReach palvelusopimusta ja on käytettävissä ainoastaan D2 Mach 2 Pro kellossa. Voit rekisteröityä palveluun Garmin Messenger™ sovelluksessa. Testaa laite aina ulkona, ennen kuin käytät sitä matkalla.

Kun aloitat SOS-pelastuksen, kello tai yhdistetty puhelin lähettää Garmin Response<sup>SM</sup> tiimille automaattiviestin, ja tiimi ilmoittaa tilanteestasi asianmukaisille hätäpalveluille (*SOS ja D2™ Mach 2 Pro, sivu 134*). Voit pitää yhteyttä Garmin Response tiimiin hätätilanteen aikana odottaessasi avun saapumista.

## Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

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

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

## Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect™ sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 133*).

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön D2™ Mach 2 laitteessa synkronoimalla tiedot (*Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 115*).


## Tapahantuntustuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

### ⚠️ MUISTUTUS

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

### HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahantuntustuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 133). Pariliitetyn puhelimen tai D2™ Mach 2 Pro kellon, jossa on aktiivinen inReach® palvelusopimus, on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahantuntustus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

**HUOMAUTUS:** tapahantuntustus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun D2 Mach 2 kello havaitsee tapahantun ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitettyssä puhelimesi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen. Jos sinulla on D2 Mach 2 Pro kello, jolla on aktiivinen inReach palvelusopimus, tapahantuntustuksen voi ottaa käyttöön suorituksissa ilman puhelinta.



## Avun pyytäminen

### ⚠️ MUISTUTUS

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

### HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 133). Jos kellosi ei ole D2™ Mach 2 Pro kello, jolla on aktiivinen inReach® palvelusopimus, pariliitettyssä puhelimesi on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Jos käytät D2 Mach 2 tai D2 Mach 2 Pro kelloa ilman inReach palvelusopimusta, paina  viisi sekuntia.
  - Jos käytät D2 Mach 2 Pro kelloa, jolla on aktiivinen inReach palvelusopimus, paina  pitkään ja valitse **Opastus**.

Kello värisee, kun hätätoiminto aktivoidaan.

- 2 Odota laskurijastinta.

Kello lähettää viestin hätäyhteyshenkilöillesi.

**VIHJE:** voit peruuttaa viestin painamalla mitä tahansa painiketta pitkään niin kauan kuin laskuri on käynnissä.

## SOS ja D2™ Mach 2 Pro

### ⚠️ VAROITUS

SOS-toiminnon käyttäminen edellyttää D2 Mach 2 Pro kelloa ja aktiivista inReach® palvelusopimusta. Testaa laite aina ulkona, ennen kuin käytät sitä matkalla.

Jos käytät yhteyttä viestintäsateelliittiin, varmista hyvä näkyvyys taivaalle käyttäessäsi SOS-toimintoa.

### HUOMAUTUS


Satelliittiviestintälaitteiden käyttö on säädeltyä tai kiellettyä joillakin hallintoalueilla. On käyttäjän vastuulla tuntea sovellettavat lait laitteen käyttöalueilla ja noudattaa niitä.

Hätätilanteessa voit ottaa D2 Mach 2 Pro laitteella yhteyden Garmin Response<sup>SM</sup> keskukseseen ja pyytää apua. SOS-pelastuksen aloittaminen lähettää viestin Garmin Response tiimille, joka ilmoittaa tilanteestasi



asianmukaisille hätäpalveluille. Voit pitää yhteyttä Garmin Response tiimiin hätätilanteen aikana odottaessasi avun saapumista. Käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.

## SOS-pelastuksen aloittaminen

Kun aloitat SOS-pelastuksen D2™ Mach 2 Pro kellolla, voit pitää yhteyttä Garmin Response<sup>SM</sup> tiimiin ja ilmoittaa hätätilanteen luonteen. Vastauksistasi hätävastauspalvelu tietää, että pystyt pitämään yhteyttä pelastusoperaation aikana.

**HUOMAUTUS:** voit aloittaa SOS-pelastuksen ja olla yhteydessä Garmin Response tiimiin myös Garmin Messenger™ sovelluksella. Sinulla on oltava aktiivinen inReach® palvelusopimus, jotta voit käyttää SOS-ominaisuutta Garmin Messenger sovelluksessa. Voit katsoa SOS-ominaisuuden esittelyn painamalla  pitkään ja valitsemalla **Turvallisuus & jäljitys > Satelliitti-SOS-toiminnon esittely**.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina  viisi sekuntia.
- Paina  pitkään ja valitse **SOS**.

Kello värisee ja siitä kuuluu hälytys.

2 Odota SOS-laskuria.

Jos olet yhteydessä LTE-verkkoon, kello lähettää hätävastauspalveluun oletusviestin, joka sisältää sijaintitietosi.


**VIHJE:** voit peruuttaa SOS-viestin painamalla mitä tahansa painiketta pitkään niin kauan kuin laskuri on käynnissä.

3 Jos et ole LTE-kattavuusalueella, muodosta yhteys viestintäsatelliittiin (*[Yhteyden muodostaminen viestintäsatelliitteihin, sivu 111](#)*).

Kun muodostat yhteyden viestintäsatelliittiin, kello lähettää hätävastauspalveluun oletusviestin, joka sisältää sijaintitietosi.

4 Valitse SOS-viestiketjussa **Vastaa**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Vastaa oletusviestillä valitsemalla viesti.
- Kirjoita mukautettu viesti valitsemalla **Näppäimistö** ja kirjoittamalla viesti.
- Vastaa ääniviestillä valitsemalla  ja äänittämällä viesti.

**HUOMAUTUS:** ääniviestit ovat käytettävissä vain LTE-yhteydellä.

## SOS-pyyynnön peruuttaminen

Jos et tarvitse enää apua, voit peruuttaa SOS-pyyynnön, kun se on lähetetty Garmin Response<sup>SM</sup> tiimille.

1 Avaa SOS-viestiketju.

2 Valitse **Lopeta hätätila**.

3 Valitse SOS-pyyynnön lopetussyy.

Jos olet yhteydessä LTE-verkkoon, kello lähettää peruutuspyynnön.

4 Jos et ole LTE-kattavuusalueella, muodosta yhteys viestintäsatelliittiin (*[Yhteyden muodostaminen viestintäsatelliitteihin, sivu 111](#)*).

Kun muodostat yhteyden viestintäsatelliittiin, kello lähettää peruutuspyynnön.

5 Odota, kunnes saat vahvistusviestin Garmin Response tiimiltä.

Kello palaa normaaliin toimintatilaan.

## Katsojien viestit

### HUOMAUTUS

Katsojien viestit ovat käytettävissä, kun D2™ Mach 2 Pro kellolla on aktiivinen inReach® palvelusopimus tai kun pariliitetyssä puhelimesta on datasopimus ja se on verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.


Katsojien viestit on ominaisuus, jonka ansiosta LiveTrack seuraajasi voivat lähettää sinulle ääni- ja tekstiviestejä juoksuuusi aikana. Voit määrittää ominaisuuden Garmin Connect™ sovelluksen LiveTrack asetuksista.

## Katsojien viestien estäminen

Jos haluat estää katsojien viestit, Garmin® suosittelee, että poistat toiminnon käytöstä ennen suoritusta.

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > Katsojien viestit**.

**VIHJE:** jos olet jo aloittanut suorituksen, voit estää katsojien viestit saapuvasta viestistä lähtien painamalla  ja valitsemalla Poista käytöstä.

## GroupTrack istunnon aloittaminen

### HUOMAUTUS

Jos kellosi ei ole D2™ Mach 2 Pro kello, jolla on aktiivinen inReach® palvelusopimus, pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Jotta voit aloittaa GroupTrack istunnon, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 108](#)).

Nämä ohjeet koskevat GroupTrack istunnon aloittamista D2 Mach 2 kellon kanssa. Jos yhteyshenkilölläsi on muita yhteensopivia laitteita, näet ne kartassa. GroupTrack ajajat eivät välttämättä näy muissa laitteissa kartassa.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Näkyvissä:** voit ottaa käyttöön GroupTrack istunnot kaikille Garmin Connect™ yhteyksillesi tai vain kutsutuille yhteyksille.
  - Valitsemalla **Näytä kartassa** voit ottaa käyttöön yhteyksien tarkastelun karttanäytössä
  - Valitsemalla **Suoritustyytit** voit valita, mitkä suoritustyytit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.
- 4 Aloita kellossa ulkosuoritus.
- 5 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä karttaan.

### Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

GroupTrack toiminnolla voit seurata ryhmäsi muita jäseniä käyttämällä LiveTrack toimintoa suoraan näytössä. Ryhmän kaikkien jäsenten on oltava Garmin Connect™ tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aloita suoritus ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Pariliitä D2™ Mach 2 laite puhelimeen Bluetooth® tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Yhteydet** ja päivitä GroupTrack istunnon yhteysluettelo.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty puhelimiin. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle ([Karttatietonäytön lisääminen, sivu 65](#)).

# Musiikki

**HUOMAUTUS:** D2™ Mach 2 kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.



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


D2 Mach 2 kelloon voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta. Näin sitä voi kuunnella, kun puhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella kelloon tallennettua äänisisältöä, voit yhdistää Bluetooth® kuulokkeet. Voit kuunnella äänisisältöä myös suoraan kellon kaiuttimesta.

## Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on yhdistettävä palvelu kelloon.




Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ™ sovelluksen puhelimeen ([Connect IQ™ ominaisuuksien lataaminen, sivu 116](#)).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Connect IQ™ -kauppa**.
- 3 Asenna kolmannen osapuolen musiikkipalvelu näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Avaa musiikin hallinta painamalla  -painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 5 Valitse musiikkipalvelu.

**HUOMAUTUS:** jos haluat valita jonkin muun palvelun, paina  -painiketta pitkään, valitse **Kelloasetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut** ja seuraa näytön ohjeita.

## Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi® verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi® verkkoon, sivu 110](#)).


- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla  -painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Pidä  painettuna.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu tai lisää musiikkipalvelu Connect IQ™ kaupasta valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**.
- 5 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Paina tarvittaessa , kunnes saat kehotteen synkronoida palvelun kanssa.

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



## Oman äänisisällön lataaminen

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

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta D2™ Mach 2 kelloon. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/musicfiles](#).


- 1 Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse kello ja valitse **Musiikki**.  
**VIHJE:** Windows® tietokoneet: voit valita  ja siirtyä kansioon, jossa äänitiedostot ovat. Apple® tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.
- 3 Valitse **Oma musiikki**- tai **iTunes-kirjasto**-luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla D2 Mach 2 luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

## Musiikin kuunteleminen









- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla  -painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Pidä  painettuna.

- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos kuuntelet musiikkia ensimmäistä kertaa, valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
  - Jos tämä ei ole ensimmäinen musiikinkuuntelukertasi, valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ja valitsemalla vaihtoehdon (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 137*).
  - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
  - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
- 5 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth® kuulokkeet (*Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 138*).
- 6 Valitse ►.


## Musiikin toiston säätimet

Suorituksen aikana voit näyttää musiikin toistosäätimet pyyhkäisemällä vasemmalle. Voit avata musiikin hallinnan myös painamalla  pitkään.

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


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

## Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen

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

## Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.


- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Musiikki > Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

# Käyttäjaprofiili

Voit päivittää käyttäjaprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect™ sovelluksessa.

## Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Voit päivittää henkilötietojasi, kuten pituuttasi, painoasi ja harjoitusalueitasi. Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Käyttäjaprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

## Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittäyksessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin® suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäyksen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect™ tililläsi.

**Profiili ja yksityisyys:** voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

**Käyttäjäasetukset:** sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät kellon alkumäärittäyksessä ilmoittamaasi sukupuolta.

## Kuntoiän tarkasteleminen

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu muihin sukupuolesi edustajiin. Kello laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Index™ vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikään.

**HUOMAUTUS:** saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjaprofiilin ([Käyttäjaprofiilin määrittäminen, sivu 139](#)).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Käyttäjaprofiili > Kuntoikä**.

## Tietoja sykealueista

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

## Kuntoilutavoitteet

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


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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta, sivu 140](#)-osion taulukosta.

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

## Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärittäyksen 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 kellossa tai käyttämällä Garmin Connect™ tiliäsi.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Käyttäjaprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.  
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 141](#)).
- 4 Valitse **Maitohappokynnys sykkeen perusteella** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke ([Anaerobinen kynnys, sivu 83](#)).

Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana (*Suorituskyymittausten automaattinen tunnistus, sivu 141*).

- 5 Valitse **Leposyke** > **Aseta oletusarvot** ja anna leposykkeesi.  
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 6 Valitse **Alueet** > **Perusta:**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
  - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
  - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisykke miinus leposyke).
  - Valitsemalla **%maitohappokynnys sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

### Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.


- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 139*).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect™ tililläsi.

### Sykealuelaskenta

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

### Tehoalueiden määrittäminen

Tehoalueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Jos tiedät FTP (functional threshold power)- tai TP (threshold power) -arvosi, voit kirjoittaa sen ja antaa ohjelmiston laskea tehoalueet automaattisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect™ tiliäsi.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Käyttäjäprofiili** > **Syke- ja tehoalueet** > **Teho**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Perusta:**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
  - Valitsemalla **%/FTP** tai **%/TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 6 Valitse **FTP** tai **Kynnysteho** ja anna arvo.  
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa kynnystehosi automaattisesti suorituksen aikana (*Suorituskyymittausten automaattinen tunnistus, sivu 141*).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

## Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Kellon voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan tehomittariin pariliitetty kello voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

## Virranhallinnan asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Virranhallinta**.

**Akunsäästö:** pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 142](#)).

**Suoritusten virrankäyttötilat:** pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 142](#)).

**Akun prosentti:** näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.


**Akun aika-arvio:** näyttää jäljellä olevan akunkeston arvion päivinä tai tunteina.

**Akku vähissä -hälytys:** ilmoittaa, kun akun virta on vähissä.

### Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti.

Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 72](#)).

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Virranhallinta > Akunsäästö**.

Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.

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 **Musiikki** voit poistaa käytöstä musiikin kuuntelemisen kellolla.
- Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
- Valitsemalla **Wi-Fi** voit katkaista yhteyden Wi-Fi® verkkoon.
- Voit katkaista yhteyden LTE-verkkoon valitsemalla D2™ Mach 2 Pro kellossa **LTE**.
- Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
- Valitsemalla **Pulssioksimetri** voit poistaa pulssioksimetrian turin käytöstä.
- Valitsemalla näytön **Näyttö aina käytössä** -asetuksen voit sammuttaa näytön, kun et käytä sitä.
- Voit vähentää näytön kirkkautta valitsemalla **Kirkkaus**.

Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.

5 Valitsemalla **Akku vähissä -hälytys** saat hälytyksen, kun akun virta on vähissä.

### Suorituksen virrankäyttötilan mukauttaminen

Voit mukauttaa virrankäyttöasetuksia yksittäisille suorituksille.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Paina .

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Virrankäyttötila**.

6 Valitse jokin vaihtoehto.


Kello näyttää valitun virrankäyttötilan akunkeston tunteina.

7 Valitse vaihtoehto:

- Voit vaihtaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan valitsemalla **Oletustila**.
- Voit muuttaa vähäisen akkuvirran hälytyksen näkymistä suorituksen aikana valitsemalla **Akku vähissä -hälytys**.
- Voit muuttaa virrankäyttötilan automaattista vaihtumista, kun akkuvirta on vähissä, valitsemalla **Aut. käytt.ot. aika**.
- Voit vaihtaa virrankäyttötilaa automaattisesti, kun vähäisen akkuvirran hälytys näkyy, valitsemalla **Aut. käyttöön ot. tila**.

### 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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Virranhallinta** > **Suoritusten virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse mukautettava virrankäyttötila.
  - Luo mukautettu virrankäyttötila valitsemalla **Lisää uusi**.
- 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**.

# Helppokäyttöisyysasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Helppokäyttötoiminnot**.

**Kellotaulu ääneen:** kello lukee kellotaulun tiedot ääneen. Vaihtoehdot ovat Vain aika ja päiväys ja Koko kellotaulu.

**Värisuodattimet:** määrittää kaikkien näyttöjen väritilan ja lisää värien näkyvyyttä värisokeita varten. Voit poistaa tietyn värin, kuten punaisen, vihreän tai sinisen, tai poistaa kaikki värit valitsemalla Harmaasävy.

**Tuntihälytys:** ottaa käyttöön hälytyksen kunkin tunnin alussa. Hälytykseen voi määrittää kellon äänen tai värinän, kellonajan puhuttuna tai minkä tahansa yhdistelmän.

# Järjestelmäasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä**.

**Kieli:** määrittää kellon näyttökielen.

**Oikotiet:** määrittää pikavalintoja painikkeisiin (*Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 145*).

**Salasana:** määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi (*Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 145*).

**Älä häiritse:** ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset.

**Hämäränäkö:** ottaa käyttöön hämäränäkötilan, joka tukee hämäränäkölaseja, ja mukauttaa ilmoitusten (*Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 99*), äänen (*Ääni- ja värinäasetukset, sivu 102*) ja näytön (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 103*) tila-asetuksia.

**Kompassi:** kalibroi sisäisen kompassin ja mukauttaa asetuksia (*Kompassi, sivu 146*).

**Korkeus- ja ilmanpainemittari:** kalibroi sisäisen barometrisen korkeusmittarin ja mukauttaa asetuksia (*Korkeusmittari ja ilmanpainemittari, sivu 146*).

**Syvyysanturi:** mukauttaa syvyysanturin asetuksia (*Syvyysanturi, sivu 147*).

**Aika:** muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 147*).

**Näppäimistö:** määrittää kellon oletusnäppäimistön kielen ja muodon. Voit lisätä näppäimistövaihtoehtoja ja vaihtaa oletusnäppäimistöä (*Kellon oletusnäppäimistön vaihtaminen, sivu 148*).

**Ääni:** määrittää kellon äänen murteen ja tyyppin sekä murteesi ääniohjausta varten. Voit myös asettaa äänihälytyksiä suorituksen aikana (*Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 69*).

**Lisäasetukset:** avaa järjestelmän lisäasetukset, joista määritetään mittayksiköt, tiedontallennustila ja USB-tila (*Järjestelmän lisäasetukset, sivu 148*).


**Palauta ja nollaa:** määrittää kellon tietojen varmuuskopioinnin ja nollaa käyttäjän tiedot ja asetukset (*Asetusten palauttaminen ja nollaaminen, sivu 148*).

**Ohjelmistopäivitys:** asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset ja mahdollistaa päivitysten tarkistamisen manuaalisesti (*Tuotepäivitykset, sivu 154*).

**Tietoja:** näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 149*).

## Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.


- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Oikotiet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

## Kellon pääsykoodin asettaminen

### HUOMAUTUS

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


Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi. Jos käytät Garmin Pay™ ominaisuutta, kello käyttää samaa nelinumeroista pääsykoodia, joka tarvitaan lompakon avaamiseen (*Garmin Pay™, sivu 18*).

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

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

## Kellon pääsykoodin vaihtaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Salasana > Vaihda salasana**.


3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.

4 Anna uusi nelinumeroinen pääsykoodi.

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

### Kellon pääsykoodin poistaminen käytöstä

**HUOMAUTUS:** sinun on tiedettävä laitteen nykyinen pääsykoodi, jotta voit poistaa sen käytöstä. Jos unohdat pääsykoodin tai annat sen väärin liian monta kertaa, se on nollattava Garmin Connect™ sovelluksella.

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Salasana > Salasana > Ei käytössä.**

3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.

Kello poistaa pääsykoodiasetuksen käytöstä.

## Kompassi

Kellossa 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 146*). Kompassia voi tarkastella säädinvalikossa (*Säätimet, sivu 72*), vilkaisuluettelossa (*Vilkaisut, sivu 76*) tai tietonäytössä suorituksen aikana (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 65*).

### Kompassin asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Kompassi.**

**Kalibro:** kalibroi kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 146*).

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

**Pohjoisen viite:** asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 146*).

**Magneettinen vaihtelu:** määrittää pohjoisen viitteen magneettisen vaihtelun, jos **Pohjoisen viite** -asetus on **Käyttäjä**.

**Tila:** asettaa kompassin käyttämään sekä GPS:n että sähköanturin tietoja liikkeellä (Automaattinen). vain GPS:n tietoja tai magnetometriä.

### Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

#### HUOMAUTUS

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

Kello käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.


1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Kompassi > Kalibro.**

3 Tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

### Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Kompassi > Pohjoisen viite.**

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
- Jos haluat asettaa suunnaksi magneettisen pohjoisen ilman deklinaatiota, valitse **Magneettinen**.
- Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
- Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä > Magneettinen vaihtelu**, antamalla erantoarvon ja valitsemalla **Valmis**.

## Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot sen kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari kalibroitiin viimeksi (*Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset, sivu 147*). Voit näyttää korkeusmittarin

ja ilmanpainemittarin säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 72](#)), vilkaisuluettelosta ([Vilkaisut, sivu 76](#)) tai sovellusluettelosta ([Sovellukset, sivu 10](#)).

## Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset

Paina kellotaulussa  painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Korkeus- ja ilmanpainemittari**.

**Kalibroi:** kalibrooi korkeus- ja ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

**Aut. kalibr.:** kalibrooi anturin automaattisesti aina, 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 ilmanpainemittari -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.


**Korkeus:** määrittää korkeuden mittayksiköt.

**Paine:** määrittää paineen mittayksiköt.

**Ilmanpainemitt. käyrä:** määrittää, miten pitkä ajanjakso ilmanpainemittarivilkaisun käyrässä näkyy.

## Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

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

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä**.

3 Valitse **Korkeus- ja ilmanpainemittari**.

4 Valitse **Kalibroi**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Anna manuaalisesti**.
- Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön**.
- Voit kalibroida automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan valitsemalla **GPS käyttöön**.

## Syvyysanturi

Kellossa on syvyysanturi sukeltamiseen. Kun laskeudut aloittamaan sukelluksen, syvyysanturi havaitsee paineen kasvun ja kello aloittaa sukellussuorituksen.


## Syvyysanturin asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Syvyysanturi**.

**Automaattinen sukellus:** aloittaa automaattisesti sukellussuorituksen viime sukellustyyppisi perusteella, kun aloitat laskeutumisen.

**Torkku:** keskeyttää Automaattinen sukellus -toiminnon tilapäisesti.

## Aika-asetukset

Paina kellotaulussa  painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Aika**.

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

**Päivämäärämuoto:** määrittää päivien, kuukausien ja vuosien näyttöjärjestyksen päivämäärissä.


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

**Aika:** määrittää ajan, jos Aseta aika -asetus on Manuaalinen.

**Aikasynkronointi:** synkronoi ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja päivittää kesäaikaan ([Ajan synkronointi, sivu 147](#)).

## Ajan synkronointi

Aina kun käynnistät kellon ja haet satelliitteja tai avaat pariliitetyn puhelimen Garmin Connect™ sovelluksen, kello tunnistaa aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

1 Paina kellotaulussa  pitkään.


2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.

3 Odota, kun kello yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 157](#)).

**VIHJE:** voit vaihtaa lähdetä  painikkeella.

## Kellon oletusnäppäimistön vaihtaminen

Voit vaihtaa kellon oletusnäppäimistön kielen ja muodon.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Järjestelmä** > **Näppäimistö**.
- 3 Valitse **Lisää** ja valitse näppäimistövaihtoehto.  
Näppäimistövaihtoehto ilmestyy luetteloon.
- 4 Valitse näppäimistövaihtoehto, vieritä ja siirrä se luettelon alkuun.  
★ ilmestyy oletusnäppäimistön viereen.

## Järjestelmän lisäasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset** > **Järjestelmä** > **Lisäasetukset**.


**Muoto:** määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden sekä viikon ensimmäisen päivän (*Mittayksikön vaihtaminen, sivu 148*). Lisäksi voit määrittää maantieteellisen sijaintimuodon ja datumin asetukset.

**Tiedon tallennus:** määrittää, miten kello tallentaa suoritustietoja (*Tiedontallennusasetukset, sivu 148*).

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

## Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

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

## Tiedontallennusasetukset

Paina kellotaulussa  -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset** > **Järjestelmä** > **Lisäasetukset** > **Tiedon tallennus**.

**Taajuus:** määrittää, miten usein kello tallentaa suoritustietoja. **Älykäs**-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. **Joka sekunti** -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan. Se tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu. Harjoitustietueesta tulee pienehkö, joten laitteen muistiin mahtuu enemmän toimintoja.

**Kirjaa SV:** sallii kellon tallentaa sykevaihteluasi suorituksen aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 81*).

**Sijainnin parannus:** sallii kellon tallentaa tavallista enemmän sijaintitietoja tietyissä suorituksissa, kuten juoksussa tai patikoinnissa.

## Asetusten palauttaminen ja nollaaminen

Voit varmuuskopioida asetukset Garmin® kellosta ja palauttaa ne toiseen yhteensopivaan Garmin kelloon Garmin Connect™ sovelluksella (*Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect™ palvelusta, sivu 148*). Asetuksia ovat mm. lajiprofiilit, vilkaisut, käyttäjäasetukset ja harjoitukset.

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset** > **Järjestelmä** > **Palauta ja nollaa**.

**Automaattinen varmuuskopiointi:** varmuuskopioi asetukset ajoittain Garmin Connect tilillesi.

**Varmuuskopioi heti:** varmuuskopioi asetukset manuaalisesti Garmin Connect tilillesi.


**Näytä raportti:** näyttää mahdolliset ongelmat ajankohdasta, jolloin kello viimeksi palautti asetukset.  
asetus näkyy ainoastaan, jos joidenkin kellon asetusten palauttaminen epäonnistui.

**Varmuuskopion sisältö:** näyttää tallennettujen tietojen tyyppin.

**Nollaa:** palauttaa valittujen asetusten tehdasasetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 149*).

## Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect™ palvelusta


- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Järjestelmä** > **Palauta ja nollaa** > **Laitteen varmuuskopiot**.
- 4 Valitse varmuuskopio luettelosta.

- 5 Valitse **Palauta varmuuskopiosta > Palauta**.
  - 6 Seuraa näytön ohjeita.
  - 7 Odota, että kello synkronoituu sovelluksen kanssa.
  - 8 Paina kellossa  ja valitse ✓.
- Kello käynnistyy uudelleen ja palauttaa asetukset ja tiedot.
- 9 Seuraa näytön ohjeita.

### Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, kello on synkronoitava Garmin Connect™ sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
  - Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
  - Voit poistaa kaikki **Messenger** sovelluksen viestit valitsemalla **Poista kaikki viestit**.
  - Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
  - Voit poistaa kudosten kuormitustiedot laitesukelluksesta valitsemalla **Nollaa sukellustietokone**.  
**HUOMAUTUS:** nollaa kudoksen lataus ainoastaan, jos et aio käyttää laitetta enää. Tämä voi olla kätevää sukelluskaupoille, jotka vuokraavat laitteita.
  - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.  
**HUOMAUTUS:** jos olet määrittänyt Garmin Pay™ lompakon, tämä asetus poistaa lompakon kellostasi. Jos olet tallentanut musiikkia kelloon, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.
  - Voit poistaa kaikki väliaikaistiedostot kellosta valitsemalla **Poista väliaikaiset tiedostot**.


### Laitteen tietojen näyttäminen

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

### Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

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

# Laitteen tiedot

## Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn (*Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 154*).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää AMOLED-näytön kestoja, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. D2™ Mach 2-näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisujakson jälkeen (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 103*). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

## Kellon lataaminen

### VAROITUS

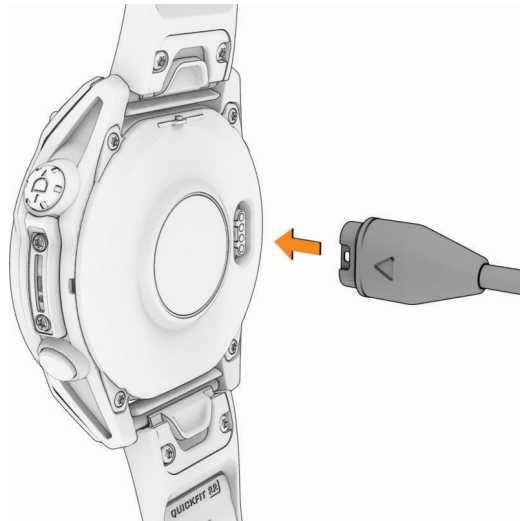
Laitte sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

### HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen, sivu 152*).

Kellon mukana toimitetaan sen latauskaapeli. Voit ostaa valinnaisia lisävarusteita ja vaihto-osia osoitteesta [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) tai Garmin® jälleenmyyjältä.

- 1 Liitä kaapeli (pää, jossa on ▲) kellon latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-C® tietokoneen porttiin tai muuntajaan (vähimmäisteho 5 W). Kello näyttää akun nykyisen varaustason.
- 3 Irrota kello, kun akku on täynnä.

## Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	10 ATM <sup>1</sup> 4 ATM, sukellus (EN 13319) <sup>2</sup>
Käyttö- ja varastointilämpötila	-20–45 °C (-4–113 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Käyttölämpötila veden alla	0–40 °C (32–104 °F)
Dekompressiomalli	Bühlmann ZHL-16C

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

<sup>2</sup> Noudattaa CSN EN 13319 -standardia.

Syvyysanturi	Toimii tarkasti syvyydessä 0–40 m (0–131 jalkaa) EN 13319 -standardin mukaan Tarkkuus (m): 0,1 m syvyyteen 45 m asti Tarkkuus (jalkaa): 1 jalka
Tarkastusväli	Tarkasta osat aina ennen käyttöä. Korvaa osat tarvittaessa. <sup>1</sup>
D2™ Mach 2 - langattomat taajuudet ja lähetysteho	M/N: A04806 2,4 GHz: < 13,60 dBm; 13,56 MHz: < -30 dBuA/m (10 m) M/N: A04808 2,4 GHz: < 13,70 dBm; 13,56 MHz: < -30 dBuA/m (10 m)
D2 Mach 2 - SAR-arvot	M/N: A04806 0,22 W/kg ylävartalo; 0,10 W/kg raaja; 0,11 W/kg pää M/N: A04808 0,31 W/kg ylävartalo; 0,14 W/kg raaja; < 0,10 W/kg pää
D2 Mach 2 Pro - langattomat taajuudet ja lähetysteho	M/N: A04809 2,4 GHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m (10 m) LTE (B3, B8, B20): < 25 dBm NTN (n255, n256): < 25 dBm
D2 Mach 2 Pro - SAR-arvot	M/N: A04809 < 4,0 W/kg raaja; < 2,0 W/kg pää

## Akkutiedot

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

### D2™ Mach 2 mallisto

Tila	D2 Mach 2 - 47 mm - akunkesto	D2 Mach 2 - 51 mm - akunkesto
Älykellotila	Enintään 14 päivää, kun käytössä ovat Ele Enintään 7 päivää, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 26 päivää, kun käytössä ovat Ele Enintään 13 päivää, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kellon akunsäästötila	Enintään 23 päivää, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 41 päivää, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä
Vain GPS -tila	Enintään 47 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 37 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 84 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 65 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 38 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 30 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 68 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 54 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista -tila	Enintään 35 tuntia, kun käytössä ovat Ele <sup>2</sup> Enintään 28 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä <sup>2</sup>	Enintään 62 tuntia, kun käytössä ovat Ele <sup>2</sup> Enintään 49 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä <sup>2</sup>
Kaikki satelliittijärjestelmät ja musiikki -tila	Enintään 10 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 10 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 18 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 18 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Akunkesto GPS-tilassa	Enintään 81 tuntia, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 145 tuntia, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä
GPS-virransäästötila	Enintään 17 päivää, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 31 päivää, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä
Lentosuoritus, GPS ja pulssioksimetri lennon aikana	Enintään 37 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä Ei koske: Ele	Enintään 58 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä Ei koske: Ele

<sup>1</sup> Laitteen ikä ei vaikuta sen suorituskykyyn normaalia kulumista enempää.

<sup>2</sup> Oletuksena tavallinen käyttö SatIQ™ tekniikalla

## D2 Mach 2 Pro mallisto

Tila	D2 Mach 2 Pro - 51 mm – akunkesto
Älykellotila	Enintään 24 päivää, kun käytössä ovat Ele Enintään 12 päivää, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kellon akunsäästötila	Enintään 34 päivää, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä
Vain GPS -tila	Enintään 78 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 56 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 60 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 47 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista -tila	Enintään 53 tuntia, kun käytössä ovat Ele <sup>1</sup> Enintään 41 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä <sup>1</sup>
Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista -tila sekä LTELiveTrack	Enintään 21 tuntia, kun käytössä ovat Ele <sup>1</sup> Enintään 19 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä <sup>1</sup>
Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista -tila sekä musiikki	Enintään 23 tuntia, kun käytössä ovat Ele <sup>1</sup> Enintään 21 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä <sup>1</sup>
Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista -tila, LTE LiveTrack ja musiikki	Enintään 15 tuntia, kun käytössä ovat Ele <sup>1</sup> Enintään 14 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä <sup>1</sup>
Akunkesto GPS-tilassa	Enintään 123 tuntia, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä
GPS-virransäästötila	Enintään 24 päivää, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä
Lentosuoritus, GPS ja pulssioksimetri lennon aikana	Enintään 59 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä <sup>1</sup> Ei koske: Ele <sup>1</sup>

## Laitteen huoltaminen

### ⚠️ MUISTUTUS

Älä irrota kellon oikeassa reunassa painikkeiden välissä olevaa suojusosaa. Se voi vioittaa kellon ilmanpainemittaria ja heikentää sen toimintaa ja/tai heikentää muita mittauksia, kuten ilmanpaine- ja sukellusominaisuuksia, mikä puolestaan voi aiheuttaa omaisuusvahinkoja tai vammoja.

### HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Älä päästä mikrofonin ja kaiuttimen aukkoihin aurinkovoidetta tai muita kemikaaleja. Se saattaa tukkia mikrofonin ja kaiuttimen tai vahingoittaa niitä muutoin ja heikentää niiden suorituskykyä.

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 pese laitetta kovalla paineella, koska vesisuihku tai paineilma voi vioittaa syvyysanturia tai ilmanpainemittaria.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uideessasi tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hielle voi vioittaa nahkahihnaa tai muuttaa sen väriä. Käytä vaihtoehtona silikonihihnoja.

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.

<sup>1</sup> Oletuksena tavallinen käyttö SatIQ™ tekniikalla

Lopeta käyttö, jos laite on vioittunut tai sitä on säilytetty ilmoitettua säilytyslämpötilaa kylmemmässä tai kuumemmassa.

## Kellon puhdistaminen

### ⚠️ MUISTUTUS

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

### HUOMAUTUS

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

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

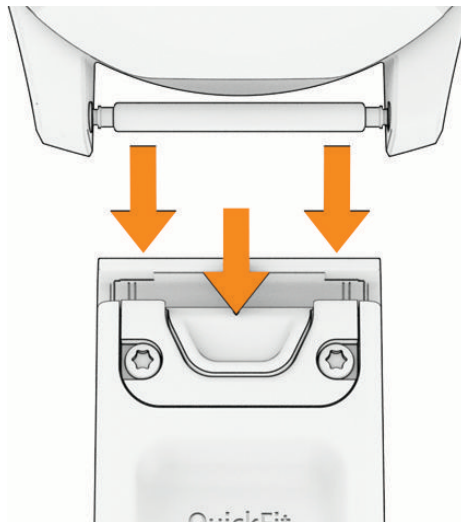
- 1 Huuhtele vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

## Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

## QuickFit® hihnan vaihtaminen

- 1 Liu'uta QuickFit hihnan salpaa ja irrota hihna kellosta.



- 2 Kohdista uusi hihna ja kello.
- 3 Paina hihna paikalleen.  
**HUOMAUTUS:** varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon nastan päälle.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

## Metallisen kellonhihnan säätö

Jos kellossa on metallinen hihna, Garmin® suosittelee kellon viemistä kultasepälle tai muulle ammattilaiselle hihna säätämistä varten. Osoitteessa [garmin.com/videos/QuickFitMetalBand](https://garmin.com/videos/QuickFitMetalBand) on videoita metallisen kellonhihnan säätämisestä.

# Vianmääritys

## Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti, kun se on pariliitetty puhelimeen Bluetooth®-tekniikalla tai se on yhteydessä Wi-Fi®-verkkoon. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset, sivu 145*). Asenna tietokoneeseen Garmin Express™ ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Asenna puhelimeen Garmin Connect™-sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin®-laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset  
**HUOMAUTUS:** karttapäivitykset ovat saatavilla Garmin Express-sovelluksen kautta.
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen puhelimen Garmin Connect-sovellukseen
- Tuotteen rekisteröiminen

## Yhteyden ottaminen Garmin®-ilmailutuotetukeen

- Katso maakohtaiset tukitiedot osoitteesta [aviationsupport.garmin.com](http://aviationsupport.garmin.com).




## Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin®-sivustossa.

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

## Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse .
- 4 Valitse luettelon ensimmäinen vaihtoehto.
- 5 Valitse kieli.

## Vinkkejä akunkeston maksimointiin



Voit pidentää akunkestoa näillä vinkeillä.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana (*Suorituksen virrankäyttötilan mukauttaminen, sivu 142*).
- Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 72*).
- Katso käyttötiedot akkuvilkaisusta ja muuta järjestelmäasetuksia (*Vilkaisut, sivu 76*).
- Lyhennä näytön aikakatkaisuaikaa (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 103*).
- Vähennä taskulampun kirkkautta ja muokkaa vilkkutilan asetuksia (*Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen, sivu 75*).
- Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä**-aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisuaika (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 103*).
- Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 103*).
- Poista LTE-yhteys käytöstä tai valitse LTE-tilaksi **Automaattinen D2™ Mach 2 Pro** kellossa, jossa on aktiivinen inReach®-palvelusopimus (*LTE- ja satelliittiasetukset, sivu 113*).
- Käytä suorituksessa UltraTrac GNSS-satelliittitilaa (*Satelliittiasetukset, sivu 70*).
- Poista käytöstä Bluetooth®-tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Säätimet, sivu 72*).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin**-vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen, sivu 32*).
- Käytä kellotaulua, joka ei päivitä sekunnin välein.  
Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen, sivu 9*).
- Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 109*).

- Lopeta sykellähetys pariliitettyihin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen, sivu 122*).
  - Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin asetukset, sivu 121*).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 123*).

## Miten kello pakotetaan käynnistymään uudelleen?








Jos kello lakkaa vastaamasta, voit kokeilla käynnistää sen uudelleen seuraavasti.

- Paina , kunnes kello sammuu, ja käynnistä kello painamalla  pitkään.
- Liitä kello USB-C® latausporttiin vähintään 30 sekunniksi, irrota kaapeli ja liitä kaapeli uudelleen.

## Laite on palautustilassa

Palautustilan asetukset näkyvät laitteessa, kun siinä on ratkaisematon ohjelmisto-ongelma.

Valitse vähintään yksi palautustilan asetus:

 Attempt Recovery	Yritä palautusta: Tämä on yleisin tapa korjata ohjelmisto-ongelma. Useimmiten et menetä suoritustietoja.
 Help	Ohje: voit katsoa uusimmat Garmin® tuotetuen vianmääritystiedot skannaamalla QR-koodin.
 Cancel Activity	Peruuta suoritus: Jos tallennat parhaillaan suoritusta, tämä peruuttaa sen.
<b>HUOMAUTUS</b>	
Nykyisen suorituksen tiedot poistetaan.	
 Delete Maps	Poista kartat: Poistaa kartat laitteesta.
<b>HUOMAUTUS</b>	
Tämä poistaa karttatiedostot laitteesta. Jos voit käyttää tietokonetta, voit palauttaa karttatiedostot Garmin Express™ sovelluksella.	
 Connect to Computer	Liitä tietokoneeseen: jos voit käyttää tietokonetta, voit päivittää ohjelmiston Garmin Express sovelluksella.
 Factory Reset	Tehdasnollaus: Palauttaa laitteen tehdasasetukset.
<b>HUOMAUTUS</b>	
Tämä poistaa kaikki käyttäjätiedot, asetukset ja pariliitostiedot. Voit palauttaa Garmin Connect™ tilillesi synkronoidut tiedot.	
 Power Off	Sammuta: sammuttaa laitteen.

## Tukeeko puhelin kelloa?


D2™ Mach 2 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Osoitteessa [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) on äänitoiminnon yhteensopivuustiedot.


## Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

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

- Sammuta puhelin ja kello ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth® tekniikka käyttöön puhelimesa.
- Päivitä Garmin Connect™ sovellus uusimpaan versioon.
- Poista kello puhelimen Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista kello Garmin Connect sovelluksesta siinä puhelimesa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimesasi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

## Voinko käyttää Bluetooth® anturia kellon kanssa?

Kello on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin® kelloon ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Etsi kaikki**.
  - Valitse anturin tyyppi.Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 65*).

## Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon

Jos Bluetooth® kuulokkeet on yhdistetty puhelimeen aiemmin, ne yhdistyvät ehkä automaattisesti puhelimeen eivätkä kelloon. Kokeile seuraavia vinkkejä.

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa.  
Katso lisätietoja puhelimen käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä puhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita kelloon.
- Pariliitä kuulokkeet kelloon (*Bluetooth® kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 138*).

## Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee


Kun käytät D2™ Mach 2 kelloa, joka on yhdistetty Bluetooth® kuulokkeisiin, signaali on voimakkain, kun kellon ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Jos käytät D2 Mach 2 kelloa vasemmassa ranteessa, varmista että kuulokkeiden Bluetooth antenni on vasemmalla puolella.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.
- Jos käytät metallista tai nahkaista kellonhihnaa, voit parantaa signaalin voimakkuutta vaihtamalla silikoniseen kellonhihnaan.

## Kaiutin tai mikrofoni on hiljainen altistuttuaan vedelle

Uinnin, kylvyn tai vedelle altistumisen jälkeen kellon kaiuttimeen ja mikrofoniin jäänyt vesi saattaa hiljentää kellon ääniä. Vesi ei vahingoita kelloa, mutta sen haihtuminen saattaa kestää 24 tuntia. Noudata laitteen huolto-ohjeita, kun puhdistat kellon sen altistuttua vedelle (*Laitteen huoltaminen, sivu 152*). Voit poistaa vettä porteista veden poistotoiminnolla (*Säätimet, sivu 72*).

## Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?

Saatat painaa kierrospainiketta vahingossa suorituksen aikana. Useimmiten näyttöön tulee painikkeen vierelle , ja sinulla on muutama sekunti aikaa painaa painiketta ja hylätä viimeisin kierros tai lajinvaihto. Kierroksen voi kumota suorituksissa, jotka tukevat manuaalisia kierroksia, manuaalisia lajinvaihtoja ja automaattisia lajinvaihtoja. Kierrosta ei voi kumota suorituksissa, joissa kierros, juoksu, lepo tai tauko alkaa automaattisesti, kuten kuntosalisuorituksissa, allasuinnissa ja harjoituksissa.

## Sukellus




### Kudosten kuormituksen nollaaminen

Voit nollata sukellustietokoneeseen tallennetun nykyisen kudosten kuormituksen. Nollaa kudosten kuormitus ainoastaan, jos et aio käyttää sukellustietokonetta lähiaikoina. Tämä voi olla kätevää sukelluskaupoille, jotka vuokraavat sukellustietokoneita.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa > Nollaa > Nollaa sukellustietokone**.

### Pintapaineen nollaaminen

Laite määrittää pintapaineen automaattisesti barometrisen korkeusmittarin avulla. Jos paine muuttuu merkittävästi esimerkiksi lennon aikana, sukellustietokone saattaa aloittaa sukellussuorituksen automaattisesti. Jos sukellustietokone aloittaa sukellussuorituksen virheellisesti, voit nollata pintapaineen liittämällä sukellustietokoneen tietokoneeseen. Jos tietokonetta ei ole käytettävissä, voit nollata pintapaineen manuaalisesti.

- 1 Paina -painiketta, kunnes sukellustietokone sammuu.
- 2 Käynnistä sukellustietokone painamalla -painiketta pitkään.
- 3 Kun tuotteen logo tulee näkyviin, paina -painiketta pitkään, kunnes saat kehoitteen nollata pintapaine.
- 4 Valitse ✓.

## Satelliittisignaalien etsiminen

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

**VIHJE:** lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa [garmin.com/aboutGPS](http://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® tilillesi:
    - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express™ sovelluksella.
    - Yhdistä laite Garmin Connect™ sovellukseen Bluetooth® puhelimella.
    - Yhdistä laite Garmin tiliisi langattoman Wi-Fi® verkon kautta.
- Kun laite on yhteydessä Garmin 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.

## Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate).


## Suorituksen 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.

## Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina  nopeasti kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse ✓.

## Aktiivisuuden seuranta

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

## Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnet lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

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

## Kellon ja Garmin Connect™ tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Synkronoi askelmäärä Garmin Express™ sovelluksen kanssa (*Garmin Connect™ käyttö tietokoneessa, sivu 116*).

- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect™ sovelluksen käyttäminen, sivu 115*).

## 2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minutteja.

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

### **Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta**

Kello 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 kello tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.






# Liite

## Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkanäytössä näkyy ensisijaisen dynamiikkatiedon värimittari. Voit mukauttaa ensisijaista mittausta. Värimittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin.






Garmin® on tutkinut monia kaiken tasoisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, pystysuuntainen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi, askelnopeuden menetys pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntainen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue	Askelnopeuden menetyksen asteikko
 Violetti	> 95	> 185 askelta/min	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Sininen	70–95	174–185 askelta/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Vihreä	30–69	163–173 askelta/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranssi	5–29	151–162 askelta/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Punainen	< 5	< 151 askelta/min	> 308 ms	> 25,9 cm/s

## Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kestopista. Jos maakosketuksen keston tasapaino on esimerkiksi 51,3 %, ja siinä on vasemmalle osoittava nuoli, juoksijan vasen jalka koskettaa maata enemmän kuin oikea. Jos tietonäytössä näkyy kaksi lukua, kuten 48–52, 48 % tarkoittaa vasenta jalkaa ja 52 % oikeaa.






Värialue	 Punainen	 Oranssi	 Vihreä	 Oranssi	 Punainen
<b>Symmetrisyys</b>	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Heikko
<b>Muiden juoksijoiden prosenttiosuus</b>	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
<b>Maakosketuksen keston tasapaino</b>	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % O	50,8–52,2 % O	>52,2 % O

Juoksun dynamiikkatietojen kehitys- ja testaustyön aikana Garmin® tiimi havaitsi joillakin juoksijoilla yhteyden vammojen ja tavallista suuremman epätasapainon välillä. Monien juoksijoiden maakosketuksen keston tasapaino poikkeaa arvosta 50–50 ylä- ja alamäissä. Useimmat juoksuvalmentajat ovat sitä mieltä, että symmetrinen juoksutapa on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

Voit tarkastella mittaria tai tietonäyttöä juoksun aikana tai yhteenvetona Garmin Connect™ tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittausta, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

## Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehään (HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosenttipiste alueella	Pystysuuntaisen lii- kehinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen lii- kehinnän alue (vyötärö)	Pystysuhde (rintakehä)	Pystysuhde (vyötärö)
 Violetti	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Sininen	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Vihreä	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranssi	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Punainen	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

## Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioLuokitukset


Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosentti- piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtalainen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti- piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtalainen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Juoksun taloudellisuuden luokitukset

Värialue	Luokitus	Miehet	Naiset
 Vaaleanpunainen	Eliitti	< 185	< 190
 Violetti	Ylivertainen	185–189	190–194
 Sininen	Asiantuntija	190–194	195–199
 Vihreä	Hyvin kokenut	195–204	200–209
 Keltainen	Kokenut	205–214	210–219
 Oranssi	Keskitaso	215–224	220–229
 Punainen	Vapaa-aika	> 224	> 229

## FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Kohtalainen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtalainen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Kestävyysepisteiden luokitukset

Nämä taulukot sisältävät kestävyyspistearvioiden luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 tai enemmän
21–39	Alle 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 tai enemmän
40–44	Alle 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 tai enemmän
45–49	Alle 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 tai enemmän
50–54	Alle 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 tai enemmän
55–59	Alle 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
60–64	Alle 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 tai enemmän
65–69	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 tai enemmän
70–74	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
75–80	Alle 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 tai enemmän

Naiset	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 tai enemmän
21–39	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
40–44	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 tai enemmän
45–49	Alle 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 tai enemmän
50–54	Alle 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 tai enemmän
55–59	Alle 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 tai enemmän
60–64	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 tai enemmän
65–69	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
70–74	Alle 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 tai enemmän
75–80	Alle 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 tai enemmän

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™.

## Renkaan koko ja ympärysmitta

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

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

# Tietokentät

## VAROITUS

Ilmailutietokentät eivät anna ensisijaisia lentotietoja, ja niitä saa käyttää vain täydentävinä tietoina.

**HUOMAUTUS:** kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+® tai Bluetooth® lisävarusteita. Jotkin tietokentät näkyvät useassa luokassa kellossa.

**VIHJE:** tietokenttiä voi myös mukauttaa Garmin Connect™ sovelluksen kelloasetuksista.

### Korkeuskentät

Nimi	Kuvaus
ALT AGL	Nykyinen korkeus maan tasosta.
Auto Altitude	Nykyinen korkeus, joka perustuu BARO Altitude- tai GPS-korkeus sen mukaan, kumpi on laskelmien mukaan olennaisempi.
BARO Altitude	Nykyinen korkeus barometrisen korkeusmittarin ja mahdollisten manuaalisten ilmanpainesäätöjen perusteella.
Baro Setting	Nykyinen barometrisen korkeusmittarin asetus esimerkiksi lähimmän METAR-sijainnin tai manuaalisen säädön perusteella.
Cabin Altitude	Lentokoneen ohjaamon sisäisen ilmanpaineen korkeus.
Laskusuhde	Lentosuorituksessa vaakaetäisyys, jonka lentokone liikkuu eteenpäin kutakin korkeudenmenetyksikköä kohti.
GPS-korkeus	Nykyinen korkeus GPS-sijaintisi mukaan.

### Askeltiheyskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.
Keskimääräinen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.
Poljinnopeus	Pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.
Askeltiheys	Juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).
Kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Kierroksen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Viime kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Viime kierroksen askeltiheys	Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

### Kaaviot

Nimi	Kuvaus
Altitude Chart	Kaavio, jossa näkyy korkeutesi koko lentosuorituksen aikana.
Ilmanpainemittarin kaavio	Kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina.
Korkeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy korkeus eri aikoina.
Ground Speed Chart	Kaavio, jossa näkyy maanopeutesi lentosuorituksen ajalta.
Sykekaavio	Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.
Tahtikaavio	Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.
Tehokaavio	Kaavio, jossa näkyy tehosi suorituksen ajalta.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

### Kompassikentät

Nimi	Kuvaus
Bearing to NRST	Suunta nykyisestä sijainnistasi lähimpään ilmailusijaintiin. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Bearing to Waypoint	Suunta nykyisestä sijainnistasi reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Kompassisuunta	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

Nimi	Kuvaus
Crosstrack	Lentokoneen todellisen sijainnin ja aiotun lentoreitin välinen vaakaetäisyys. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Desired Track	Haluttu reitti valittuun ilmailusijaintiin asteina. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
GPS-suunta	GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.
Kulkusuunta	Kulkusuuntasi.
Jälki	Lentokoneen reitti maanpinnan yläpuolella. Tuuli vaikuttaa siihen.

### Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Etäisyys	Nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.
Distance to NRST	Etäisyys lähimpään ilmailusijaintiin.
Intervallin matka	Nykyisen intervallin kuljettu matka.
Kierroksen matka	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viimeisen kierroksen matka	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Merenkulkumatka	Kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

### Sukelluskentät

Nimi	Kuvaus
Nousutahti	Nykyinen pintaan nousemisen tahti.
CNS	Keskushermostosi nykyinen happimyrkytysprosentti.
Nykyisen kaasun PO2	Laimennuskaasun happiosapaine (PO2) suljetun kierron laitesukelluksen aikana.
Sukelluksen numero	Tehtyjen sukellusten määrä.
Viime sukellussyvyys	Saavutettu enimmäissyvyys viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukellusaika	Pinnan alla käytetty aika viimeisen sukelluksen aikana.
Enimmäissyvyys	Enimmäissyvyys sukelluksen aikana.
Happikertymä	Nykyinen happimyrkytysyksiköiden määrä.
Pinta-aika	Pinnalla kulunut aika sukelluksen jälkeen.
Aika pintaan	Aika, joka tarvitaan turvalliseen nousuun pinnalle.

### Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Keskinousu	Keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.
Keskilasku	Keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.
Korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.
Laskusuhde	Kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetaäisyyden muutokseen.
GPS-korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.
Kaltevuus	Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna matkalla). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.
Kierroksen nousu	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Kierroksen lasku	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.
Viime kierroksen nousu	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime kierroksen lasku	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.
Enimmäisnousu	Maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäislasku	Maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäiskorkeus	Suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Vähimmäiskorkeus	Pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Nimi	Kuvaus
Kokonaisnousu	Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaislasku	Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

### Kerroskentät

Nimi	Kuvaus
Kiivetyt kerrokset	Päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.
Laskeudutut kerrokset	Päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.
Kerrosta/min	Minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

### Voimakentät

Nimi	Kuvaus
Voima 3 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 3 sekunnissa newtoneina.
Voima 10 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 10 sekunnissa newtoneina.
Voima 30 S	Poljinosiin kohdistetun voiman keskinopeus liikkeessä 30 sekunnissa newtoneina.
Keskivoima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima suorituksen aikana newtoneina.
Voima	Poljinosiin kohdistettu voima newtoneina.
Kierroksen voima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Kierroksen Norm. Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Viime kierroksen voima	Poljinosiin kohdistettu keskivoima edellisen kierroksen aikana newtoneina.
Viime kierroksen Norm. Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force edellisen kierroksen aikana newtoneina.
Enimmäisvoima	Poljinosiin kohdistettu enimmäisvoima suorituksen aikana newtoneina.
Kierroksen enimmäisvoima	Poljinosiin kohdistettu enimmäisvoima nykyisen kierroksen aikana newtoneina.
Normalized Force	Poljinosiin kohdistettu Normalized Force newtoneina.

### Vaihteet

Nimi	Kuvaus
Di2-akku	Di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.
Etu	Pyörän etuvaihde vaihteen asentotunnistimesta.
Varusteen akku	Vaihteen asentoanturin akun lataustila.
Varusteen yhdistelmä	Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.
Vaihteet	Pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.
Välityssuhde	Vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.
Taka	Pyörän takavaihde vaihteen asentotunnistimesta.

### Graafinen

Nimi	Kuvaus
Widgetin vilkaisut	Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.
KOMPASSIMITTARI	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
MKK-tasapainomittari	Värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto -mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunneina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.
Sykemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.
Sykealuesuhde	Värillinen mittari, jossa näkyy kunkin sykealueen ajan suhde.
PacePro-mittari	Juoksu. Nykyinen osan tahtisi ja osan tavoitetahtisi.
TEHOMITTARI	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.
Kestävyyssmittari (matka)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysmatkasi.
Kestävyyssmittari (aika)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysaikasi.

Nimi	Kuvaus
Askelnopeuden menetysmittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askelnopeuden menetyksesi juostessasi.
Askelnop. menetyksen %-mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy askelnopeuden keskimääräinen menetysprosentti.
Kokonaisuusun/-laskun mittari	Kokonaisuus ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasooi.
Pystysuuntaisen liikehd. mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.
Pystysuhdemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

## Sykekentät

Nimi	Kuvaus
% sykereservistä	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aerobinen harjoitusvaikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasooi.
Anaerobinen harjoitusvaikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasooi.
Keskimääräinen %SYR	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskimääräinen syke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskim. SY % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
SY (% maksimista)	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).
Intervallin keskimääräinen %SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Interv. keskim. %max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Intervallin maksimi-% SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprocentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin maksimi-% max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprocentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % SYR	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprocentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprocentti.
Viime kierroksen %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprocentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierroksen SY	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprocentti.
Aika alueella	Kullakin sykealueella kulunut aika.

## Altaanvälit-kentät

Nimi	Kuvaus
Intervallin altaanvälit	Nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.
Altaanvälit	Nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

## Navigointikentät

Nimi	Kuvaus
Suuntima	Suunta nykyisestä sijainnista määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Reitti	Suunta aloitussijainnista määränpään. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Destination ETA	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpään (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Nimi	Kuvaus
Destination ETE	Arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Määränpään sijainti	Määränpään sijainti.
Määränpään reittipiste	Viimeinen piste reitillä määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
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.
Matka reittipisteeseen	Jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Arvioitu kokonaismatka	Arvioitu matka alusta lopulliseen määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA seuraavalle	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETE	Arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Laskusuhde kohteeseen	Laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pituus-/leveysaste	Nykyisen sijainnin leveys- ja pituusaste valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.
Sijainti	Nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.
Seuraava haara	Matka polun seuraavaan haaraan NextFork™ karttaoppaan perusteella.
Seuraava reittipiste	Reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
NRST Airport	Nykyisen lähimmän lentokentän lentokentätunnus.
Poissa reitiltä	Alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Aika seur.	Arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Nopeuden edut	Nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystymatka määränpäähän	Nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystynopeus tavoitteeseen	Nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Waypoint ETA	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Waypoint ETE	Arvioitu jäljellä oleva aika ennen kuin saavut reitin seuraavaan pisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

## Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Aktiiviset kalorit	Suorituksen aikana kulutetut kalorit.
Ympäröivä ilmanpaine	Kalibroimaton ympäristön ilmanpaine
Ilmanpaine	Nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.
Akun tunnit	Jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.
Akun varaus	Akun jäljellä oleva virta.
COG	Todellinen kulkusuunta riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Destination LCL	Paikallinen aika lentokentällä, johon saavutaan.
Matka lähtöviivaan	Jäljellä oleva matka kilpailun lähtöviivalle. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
eBike-akku	Sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.
eBike-kantama	Arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avusteinen tila on vielä käytettävissä.
Kulku	Nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.

Nimi	Kuvaus
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Vaikeus	Nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.
Intervallit	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen intervallien määrä.
Kierroksen sujuvuus	Nykyisen kierroksen kokonaissujuvuus pisteet.
Kierroksen vaikeus	Nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Viime kierroksen toistot	Suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.
Nousu	Purjehdussuorituksen nousukulma.
Kuormitus	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
LTE	LTE-signaalin voimakkuus.
Suoritustaso	Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyyvystäsi.
Pulssioksimetri	Nykyinen veren happipitoisuusprosenttisi (SpO2) pulssioksimetrin perusteella.
Toistot	Harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahti hengityksinä minuutissa (brpm).
Kierroksia	Suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhyppyn.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonnousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Luovimisavustin	Osoittaa, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kalorit yhteensä	Päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.
UTC Time	Nykyinen UTC (coordinated universal time) -aika.

## Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Tahti / 500 m	Nykyinen soututahti 500 metrillä.
Keskitahti / 500 m	Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Kaltevuuskorjattu tahti	Keskitahti korjattuna maaston kaltevuuden mukaan.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti / 500 m	Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime kierroksen tahti / 500 m	Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Viime kierroksen tahti	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime altaanvälin tahti	Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.
Tahti	Nykyinen tahti.
Jatkuva tahti	Viimeksi kuljetun mailin tai kilometrin keskitahti.

## PacePro-kentät

Nimi	Kuvaus
Seuraavan osan matka	Juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.
Seuraavan osan tavoitetahti	Juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.
Osan matka	Juoksu. Nykyisen osan kokonaismatka.

Nimi	Kuvaus
Osan matkaa jäljellä	Juoksu. Nykyisen osan jäljellä oleva matka.
Osan tahti	Juoksu. Nykyisen osan tahti.
Osan tavoitetahti	Juoksu. Nykyisen osan tavoitetahti.

## Tehokentät

Nimi	Kuvaus
% FTP	Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.
Tasapaino, 3 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.
3 s teho	Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 3 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 3 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Tasapaino, 10 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.
10 s teho	Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 10 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 10 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Tasapaino, 30 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.
30 s teho	Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 30 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 30 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Keskitasapaino	Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Vasemman keski-VV	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Oikean keski-VV	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Vasemman keski-PPP	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keski-POK	Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Keskiteho/paino	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tehontuotto watteina/kilogramma.
Oikean keski-PPP	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Tasapaino	Nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.
Intensity Factor	Nykyisen suorituksen Intensity Factor™.
Kierr. tasap.	Nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Kierroksen vasen PPP	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vasen VV	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen maksimiteho	Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.
Kierroksen NP	Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.
Kierroksen POK	Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Kierroksen teho/paino	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tehontuotto watteina/kilogramma.
Kierroksen oikea PPP	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen oikea VV	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Viime kierroksen maksimiteho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo.
Viime kierroksen NP	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.
Viime kierroksen teho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Vasen PPP	Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Vasen VV	Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Maksimiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.
NP	Nykyisen suorituksen Normalized Power.
Poljennan tasaisuus	Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.

Nimi	Kuvaus
PCO	Poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.
Teho	Nykyinen tehontuotto watteina. Hiihto- ja laskettelusuorituksissa laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Teho/paino	Nykyinen teho watteina/kilogramma.
Tehoalue	Nykyinen tehontuottoalue FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.
Oikea PPP	Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Oikea VV	Oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Aika alueella	Kullakin tehoalueella kulunut aika.
Aika istuen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.
Aika istuen kierroksella	Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.
Aika seisoen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Aika seisoen kierroksella	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
TSS	Nykyisen suorituksen Training Stress Score™.
Vääntömomentin teho	Ajajan polkemistehokkuus.
Työ	Tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.

### Lepokentät

Nimi	Kuvaus
Toisto päällä	Viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).
Lepoajanotto	Nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

### Juoksun dynamiikka

Nimi	Kuvaus
MKK-keskitasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.
Maakosketuksen keskikesto	Nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askelnopeuden keskimenetyt	Askelnopeuden keskimenetyt nykyisessä suorituksessa.
Askelnop. keskimenetytpros.	Askelnopeuden keskimääräinen menetyt suhteessa nopeuteen nykyisessä suorituksessa.
Askeleen keskipituus	Askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.
Pystys. liikehd. kesk.	Nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Keskipystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.
MKA-tasapaino	Maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto	Millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kestoa ei lasketa kävelyn aikana.
Kierroksen MKK-tasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. maak. kesto	Nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askelnop. menetyt kierroksella	Askelnopeuden keskimenetyt nykyisellä kierroksella.
Askelnop. menetytpros. kierr.	Askelnopeuden keskimääräinen menetyt suhteessa nopeuteen nykyisellä kierroksella.
Kierroksen askeleen pituus	Askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. pystys. liikehdintä	Nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Kierroksen pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.
Askelnopeuden menetyt	Askelnopeuden menetyt senttimetreinä sekunnissa juoksun aikana.

Nimi	Kuvaus
Askelnopeuden menetyso prosentti	Askelnopeuden menetyso suhteessa nopeuteen juoksun aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.
Pystysuuntainen liikehdintä	Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.
Pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

### Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.
Kokonaiskeskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus.
Keski-SOG	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Maanopeus	Nykyinen nopeutesi GPS-sijainnin muutosten perusteella.
Indicated Airspeed	Lentokoneen laitteistossa näkyvä lentokoneen ilmanopeus. Tiedot näkyvät vain, kun olet yhteydessä lentotietoihin Garmin Pilot™ sovelluksella.
Kierroksen SOG	Nykyisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Viime kierroksen SOG	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Viime kierroksen nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Maksimi-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
SOG	Todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

### Kestävyyskentät

Nimi	Kuvaus
Kestävyys	Nykyinen jäljellä oleva kestävyys.
Matkaa jäljellä	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysmatka nykyisellä teholla.
Mahdollinen kestävyys	Jäljellä oleva mahdollinen kestävyys.
Aikaa jäljellä	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysaika nykyisellä teholla.

### Vetokentät

Nimi	Kuvaus
Vedon keskimatka	Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Vedot keskimäärin/altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vedot altaanväliillä	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Kierroksen vedon keskimatka	Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Nimi	Kuvaus
Kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Kierroksen vedot	Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vetomatka	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetomatka	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vetotyyppi	Viimeksi suoritettuna altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Uinti. Vetojen määrä minuutissa.
Vetotahti	Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.
Vedot	Uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.
Vedot	Melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

### SWOLF-kentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen Swolf	Nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ( <i>Uintitermejä, sivu 47</i> ). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime kierroksen Swolf	Viimeksi suoritettuna kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime altaanvälin Swolf	Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

### Lämpötilakentät

Nimi	Kuvaus
24 tunnin keskiarvo	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.
24 tunnin minimi	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.
Keskilämpötila	Keskilämpötila suorituksen aikana.
Maksimilämpötila	Maksimilämpötila suorituksen aikana.
Minimilämpötila	Minimilämpötila suorituksen aikana.
Lämpötila	Ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe™ anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

### Ajanottokentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen kierrosaika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.
Keskimääräinen liikkeen aika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen liikkeen aika.
Keskimääräinen asennon aika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen asennon aika.
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.
Arvioitu loppuaika	Nykyisen suorituksen arvioitu loppuaika.
Lennon ajanotto	Nykyisellä lennolla käytetty aika lentosuorituksen aikana.

Nimi	Kuvaus
Hobbs Time	Lentokoneen kokonaiskäyttöaika tunteina, mukaan lukien lentoaika. Tiedot näkyvät vain, kun olet yhteydessä lentotietoihin Garmin Pilot sovelluksella ja käytät yhteensopivia laitteita.
Intervallin aika	Nykyisen intervallin sekuntikellon aika.
Kierrosaika	Nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viime kierroksen aika	Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viimeisen liikkeen aika	Viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika.
Viime asennon aika	Viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.
Liikkeen aika	Nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdistista tai -nopeudesta.
Asennon aika	Nykyisen asennon sekuntikellon aika.
Kilpailuajastin	Nykyisen purjehduskilpailun kulunut aika.
Aseta ajanotto	Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Aika pysähdyksissä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.
Uintiaika	Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.
Ajastin	Suorituksen ajanoton nykyinen aika.

### Harjoituskentät

Nimi	Kuvaus
Toistoja jäljellä	Jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.
Vaiheen kesto	Harjoitusvaiheen jäljellä oleva aika tai matka.
Vaiheen tahti	Nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen nopeus	Nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen aika	Harjoitusvaiheen kulunut aika.



© 2025 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Connxt®, Edge®, GDL®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® ja Xero® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. D2™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Garmin Pilot™, Garmin Response™, GCO™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, PLANESYNC™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google LLC:n tavaramerkki. Applied Ballistics Quantum™ on Applied Ballistics LLC:n tavaramerkki ja Applied Ballistics® rekisteröity tavaramerkki. Apple®, iPhone® ja iTunes® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa, muissa maissa ja muilla alueilla. Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Overwolf™ on Overwolf Ltd:n tavaramerkki. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peaksware LLC:n tavaramerkkejä. USB-C® on USB Implementers Forumin rekisteröity tavaramerkki. Vectronix® on Yhdysvalloissa rekisteröity tavaramerkki, jonka omistaa Safran Vectronix AG Corporation. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.