

GARMIN®



DESCENT™ G2

Brugervejledning

© 2025 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® og Xero® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber registreret i USA og andre lande. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google LLC. iPhone® er et varemærke tilhørende Apple Inc. registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår under licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., der anvendes under licens af Apple Inc. Iridium® er et registreret varemærke tilhørende Iridium Satellite LLC. Overwolf™ er et varemærke tilhørende Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) og Normalized Power™ (NP) er varemærker tilhørende Peakware, LLC. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ er et varemærke tilhørende Zwift, Inc. Andre varemærker og handelsnavne tilhører deres respektive ejere.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A04952

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse 1

Sådan kommer du i gang	1
Oversigt over enheden	1
Aktivering og deaktivering af touchscreenen	2

Dykning 3

Advarsler i forbindelse med dykning	3
Dykkertilstande	4
Brug af pooldykkertilstand	4
Dykningsopsætning	5
Avancerede indstillinger for dykkertilstand	6
Opsætning af vejrtrækningsgasser	6
Brugerdefinerede dykkeralarmer	7
Indstilling af en brugerdefineret dykkeralarm	8
Indstilling af en alarm for fridyk i pool	8
Indstilling af PO2-tærskelværdier	9
Angivelse af CCR- indstillingsværdier	9
Tid før flyvning	10
Skærm billeder for dykningsdata	10
Singlegas, Multigas og CCR dataskærm billederne	11
Manometerdataskærm billeder	12
Skærm billeder for fridyk og fridykningsjagt	12
Skærm billeder for fridyk i pool	13
Tilpasning af dataskærm billeder for dyk	13
På dyk	14
Navigering med dykkerkompasset ..	15
Brug af gauge-dykkerstopuret	15
Brug af basisdykkerstopuret	15
Skift af gasser under et dyk	16
Skift mellem CC og OC dykning ved en redningsprocedure	16
Sådan foretages et sikkerhedsstop	17
Sådan foretages et dekompressionsstop	18
Start af en aktivitet med fridyk i pool...	19

Oprettelse af en brugerdefineret træning med fridyk i pool	19
Redigering af en træning med fridyk i pool	20
Konfiguration af fridyk i pool	20
Visning af overfladeintervaloverblikket	21
Visning af overblik over dyklog	22
Dykkeparathed	22
Dykplanlægning	23
Beregning af NDL tid	23
Beregning af vejrtrækningsgassen ..	23
Oprettelse af en dekompressionsplan	24
Brug af dekompressionsplaner	24
Højdedyk	24
Tips til at bære uret med en dykkerdragt	24
Dykkeralarmer	25
Dykkerterminologi	27

Aktiviteter og apps 27

Liste over aktiviteter og spil	28
Start af aktivitet	28
Tip til registrering af aktiviteter	29
GPS-status og statusikoner	29
Stop en aktivitet	30
Evaluerings af en aktivitet	30
Udendørsaktiviteter	31
Golfspil	31
Golfspil	31
Visning af hazarder	31
Golfmenu	32
Flytning af flaget	32
Visning af målte slag	32
Manuel afstandsmåling af slag	33
Scoring	33
Registrering af statistik	33
Scoreindstillinger	33
Om Stableford-score	34
Tilstand med store tal	34
Registrering af en bouldering- aktivitet	34
Start en ekspedition	35
Manuel registrering af et sporpunkt	35
Visning af sporpunkter	35

Fiskeri.....	35	Angivelse af vindoplysninger for et statisk spring.....	47
Jagt.....	36	Konstantindstillinger.....	47
Løb.....	36	Spil.....	48
Løb et baneløb.....	36	Brug af Garmin GameOn™ appen.....	48
Tip til registrering af et baneløb... ..	36	Optagelse af en manuel spilaktivitet.....	48
Løb en virtuel tur.....	37	Visning af tidevandsoplysninger.....	49
Kalibrering af distance på løbebånd.....	37	Indstilling af en tidevandsalarm... ..	49
Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer.....	37	Træning.....	50
PacePro™ Træning.....	37	Start af en træning.....	50
Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect.....	38	Følg en træning fra Garmin Connect.....	50
Sådan starter du en PacePro plan.....	39	Sådan følger du en Daglig foreslået træning.....	51
Cykling.....	40	Start en intervaltræning.....	51
Brug af en hometrainer.....	40	Tilpasning af en intervaltræning.....	51
Svømning.....	40	Brug af Virtual Partner®.....	52
Svømmeterminologi.....	40	Angivelse af et træningsmål.....	52
Typer af tag.....	40	Konkurrer mod en tidligere aktivitet.....	52
Tip til svømmeaktiviteter.....	41	Om træningskalenderen.....	53
Automatisk hvile og manuel hvile... ..	41	Brug af Garmin Connect træningsplaner.....	53
Træning med øvelseslog.....	41	Tilpasning af aktiviteter og apps.....	53
Multisport.....	42	Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet.....	53
Triatlontræning.....	42	Ændring af aktivitetens position på listen over apps.....	53
Sådan oprettes en multisportsaktivitet.....	42	Tilpasning af skærm billeder.....	54
Fitnessaktiviteter.....	42	Sådan føjes et kort til en aktivitet.....	54
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	43	Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet.....	54
Registrer en HIIT-aktivitet.....	43	Indstillinger for aktiviteter og apps..	55
Registrering af en indendørs klatreaktivitet.....	44	Aktivitetsalarmer.....	57
Vintersport.....	44	Indstilling af en advarsel.....	58
Visning af skiløbeture.....	44	Aktivering af Automatisk klatring.....	58
Optagelse af en aktivitet med skiløb eller snowboarding i vildmarken.....	45	Satellitindstillinger.....	59
Effektdata for langrend.....	45	Ure.....	59
Vandsport.....	45	Indstilling af en alarm.....	59
Surfing.....	45	Redigering af en alarm.....	59
Visning af dine vandsportsløb.....	45	Start af nedtællingstimer.....	60
Andre aktiviteter og apps.....	46	Sletning af timer.....	60
Jumpmaster.....	46		
Springtyper.....	46		
Angivelse af springoplysninger....	46		
Indtastning af vindoplysninger for HAHO- og HALO-spring.....	47		
Nulstilling af vindoplysninger....	47		

Brug af stopur.....	61	Tips til at hente din træningsstatus.....	75
Tilføjelse af flere tidszoner.....	61	Akut belastning.....	75
Redigering af alternativ tidszone.....	62	Træningsbelastningsfokus.....	75
Historik.....	62	Belastningsforhold.....	75
Brug af historik.....	62	Om Training Effect.....	76
Multisport-historik.....	62	Restitutionstid.....	77
Sletning af historik.....	62	Restitutionspuls.....	77
Personlige rekorder.....	63	Varme- og højdepræstationsakklimatiserin g.....	77
Visning af dine personlige rekorder.....	63	Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den.....	77
Gendannelse af en personlig rekord.....	63	Parathed til træning.....	78
Sletning af personlige rekorder.....	63	Brug af Jetlagvejledning.....	78
Visning af samlede data.....	63	Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen.....	78
Brug af distancetæller.....	63	Kontrolfunk.....	79
Indstillinger for meddelelser og alarmer.....	64	Tilpasning af kontrolmenuen.....	82
Udseende.....	64	Brug af skærmen Lommelygte.....	82
Urskiveindstillinger.....	64	Garmin Pay.....	82
Sådan tilpasser du urskiven.....	64	Opsætning af din Garmin Pay Wallet.....	82
Overblik.....	65	Betaling for et køb med dit ur.....	83
Visning af oversigtssløjfen.....	68	Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	83
Tilpasning af overblikssløjfen.....	69	Administration af dine Garmin Pay kort.....	83
Oprettelse af overbliksmapper.....	69	Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	83
Body Battery.....	69	Morgenrapport.....	83
Tips til forbedrede Body Battery data.....	69	Tilpasning af din morgenrapport.....	84
Præstationsmålinger.....	70	Sensorer og tilbehør.....	84
Om VO2-max estimeringer.....	70	Pulsmål. håndled.....	84
Få din VO2-max estimering for løb.....	71	Sådan bæres uret.....	84
Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling.....	71	Tip til uregelmæssige pulsdata.....	85
Visning af dine forventede løbetider.....	71	Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	85
Status for pulsvariation.....	72	Indstilling af alarm ved unormal puls.....	85
Pulsvariation og stressniveau.....	72	Udsendelse af pulsdata.....	86
Præstationskrav.....	72	Måling af iltmætning.....	86
Sådan vises dit præstationskrav.....	72	Få målinger af iltmætning.....	87
Få dit FTP-estimat.....	73	Indstilling af tilstand for måling af iltmætning.....	87
Laktattærskel.....	73	Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	87
Træningsstatus.....	74		
Træningsstatusniveauer.....	74		

Kompas.....	88	Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer.....	98
Indstilling af kompaskurs.....	88	Telefonapps og computerprogrammer.....	98
Kompasindstillinger.....	88	Garmin Connect.....	99
Manuel kalibrering af kompas.....	88	Brug af Garmin Connect appen....	99
Indstilling af nordreference.....	88	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	99
Højdemåler og trykhøjdemåler.....	89	Samlet træningsstatus.....	100
Indstillinger af højdemåler.....	89	Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	100
Kalibrering af trykhøjdemåler.....	89	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	100
Trykhøjdemålerindstillinger.....	89	Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	100
Kalibrering af trykhøjdemåleren...	90	Garmin Connect+ Abonnement..	101
Indstilling af en stormadvarsel....	90	Connect IQ funktioner.....	101
Trådløse sensorer.....	91	Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	101
Parring af dine trådløse sensorer.....	92	Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	101
Pulstilbehør løbetempo og distance.....	92	Garmin Dive app.....	101
Tip til registrering af løbetempo og distance.....	92	Garmin Explore™.....	102
Løbedynamik.....	92	Garmin Messenger app.....	102
Tip til manglende data for løbedynamik.....	93	Brug af Messenger funktionen...	103
Løbeeffekt.....	93	Garmin Golf™ app.....	103
Indstillinger for løbeeffekt.....	94	Garmin Share.....	103
inReach fjernbetjening.....	94	Deling af data med Garmin Share..	104
Brug af inReach fjernbetjeningen.....	94	Modtagelse af data med Garmin Share.....	104
VIRB fjernbetjening.....	94	Indstillinger for Garmin Share.....	104
Betjening af VIRB actionkamera...	95	Brugerprofil.....	104
Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet.....	95	Indstilling af din brugerprofil.....	104
Xero Laserpositionsindstillinger.....	96	Indstillinger for køn.....	105
Kort.....	96	Se din fitnessalder.....	105
Panorering og zoom på kortet.....	96	Om pulszoner.....	105
Kortindstillinger.....	96	Træningsmål.....	105
Tilslutningsmuligheder.....	96	Indstilling af dine pulszoner.....	106
Telefontilslutningsfunktioner.....	96	Sådan lader du uret indstille dine pulszoner.....	106
Sådan parrer du din telefon.....	97	Udregning af pulszone.....	106
Aktivering af Bluetooth meddelelser.....	97	Indstilling af dine effektzoner.....	107
Visning af meddelelser.....	97	Automatisk registrering af præstationsmålinger.....	107
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	97		
Besvarelse af en tekstbesked.....	98		
Administration af meddelelser....	98		
Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	98		

Sikkerheds- og sporingsfunktioner..... 107

Tilføjelse af nødkontakter	108
Tilføjelse af kontakter	108
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra	108
Anmodning om hjælp	109

Sundheds- og wellness- indstillinger..... 109

Automatisk mål	109
Brug af aktivitetsalarm	109
Minutter med høj intensitet	110
Optjening af intensitetsminutter	110
Søvnregistrering	110
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering	110
Vejrtrækningsvariationer	110

Navigation..... 111

Visning og redigering af dine gemte positioner	111
Indstilling af et referencepunkt	111
Navigation til en destination	111
Navigering til startpunktet for senest gemte aktivitet	112
Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet	112
Navigation med Sight 'N Go	112
Afbrydelse af navigation	112
Baner	113
Sådan opretter og følger du en rute på din enhed	113
Oprettelse af en bane på Garmin Connect	113
Sådan sender du en bane til din enhed	113
Visning eller redigering af baneoplysninger	114
Projicering af et waypoint	114
Navigationsindstillinger	114
Tilpasning af navigationsdataskærmen	114
Indstillinger for retning	115
Opsætning af en retningsindikator	115
Indstilling af navigationsalarmer	115

Indstilling af strømstyring..... 115

Tilpasning af batterisparefunktionen	116
Sådan skiftes Strømtilstand	116
Tilpasning af strømtilstande	116
Gendannelse af strømtilstand	116

Systemindstillinger..... 117

Tidsindstillinger	117
Indstilling af et tidsalarmer	118
Synkronisering af tiden	118
Ændring af skærmindstillinger	118
Tilpasning af søvnfunktion	119
Tilpasning af genvejstaster	119
Indstilling af adgangskode på uret	119
Ændring af adgangskoden til uret ..	119
Ændring af måleenhed	120
Sikkerhedskopiering og gendannelse af indstillinger	120
Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect	120
Visning af enhedsoplysninger	120
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label ..	120

Enhedsoplysninger..... 121

Om AMOLED skærmen	121
Opladning af uret	121
Specifikationer	122
Oplysninger om batteritid	122
Vedligeholdelse af enheden	123
Rengøring af uret	123
Udskiftning af QuickFit® remmene ...	124

Fejlfinding..... 124

Produktopdateringer	124
Sådan får du flere oplysninger	124
Min enhed viser det forkerte sprog	124
Er min telefon kompatibel med mit ur?	125
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret	125
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?	125
Genstart dit ur	125
Nulstilling af alle standardindstillinger	126
Dykning	126

Nulstilling af vævsbelastning.....	126
Nulstilling af overfladetryk.....	126
Tip til at maksimere batterilevetiden.	127
Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?.....	127
Modtagelse af satellitsignaler.....	127
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	127
Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig.....	127
Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig.....	128
Afslutter demo-tilstand.....	128
Registrering af aktivitet.....	128
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	128
Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	128
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis.....	128

Appendiks..... 129

Datafelter.....	129
Farvemålere og data for løbedynamik.....	145
Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden.....	145
Data for vertikale udsving og vertikalt forhold.....	146
VO2-max standardbedømmelser.....	146
FTP bedømmelser.....	147
Udholdenhedsscorebedømmelser.....	148
Hjulstørrelse og -omkreds.....	149

Introduktion

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Sådan kommer du i gang

Når du bruger uret første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere det og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- 1 Hold **LIGHT** nede for at tænde uret (*Oversigt over enheden, side 1*).
- 2 Følg vejledningen på skærmen for at gennemføre den første opsætning.
Under den indledende opsætning kan du parre din telefon med dit ur for at modtage meddelelser, synkronisere dine aktiviteter med mere (*Sådan parrer du din telefon, side 97*). Hvis du opgraderer fra et kompatibelt ur, kan du overføre dine urindstillinger, gemte baner med mere, når du parrer dit nye Descent G2 ur med din telefon.
- 3 Oplad uret (*Opladning af uret, side 121*).
- 4 Søg efter softwareopdateringer (*Systemindstillinger, side 117*).
Du bør holde softwaren på dit ur opdateret for at få den bedste oplevelse. Softwareopdateringer giver ændringer og forbedringer til beskyttelse af personlige oplysninger, sikkerhed og funktioner.
- 5 Start en aktivitet (*Start af aktivitet, side 28*).

Oversigt over enheden



① LIGHT	• Hold nede for at tænde enheden. • Tryk for at lyse skærmen op. • Tryk kortvarigt to gange for at tænde eller slukke for lommelygten (<i>Brug af skærmen Lommelygte, side 82</i>). • Hold nede i 2 sekunder for at få vist kontrolmenuen (<i>Kontrolfunk., side 79</i>). • Hold nede i fem sekunder for at anmode om assistance (<i>Anmodning om hjælp, side 109</i>).
② MENU-UP	• Tryk for at rulle gennem oversigtssløjfen og -menuerne. • På urskiven skal du trykke for at få vist hovedmenuen. • Hold nede for at få adgang til en kontekstmenu, hvis en er tilgængelig i den del af brugerfladen.
③ DOWN	• Tryk for at rulle gennem oversigtssløjfen og menuerne (<i>Visning af oversigtssløjfen, side 68</i>). • Under en aktivitet skal du trykke for at rulle til dataskærmbillederne. • Hold nede for at få vist skærmen med højdemåler, trykhøjdemåler og kompas (ABC).
④ START-STOP	• Tryk for at vælge en indstilling i en menu. • Tryk på urskiven for at åbne menuerne Apps og Aktiviteter (<i>Aktiviteter og apps, side 27</i>). • Tryk for at starte eller stoppe en aktivitet (<i>Start af aktivitet, side 28</i>).
⑤ BACK	• Tryk for at vende tilbage til det forrige skærmbillede. • Under en aktivitet skal du trykke for at optage en omgang, hvile og gå videre til næste træningstrin. • Hold nede for at se dine senest benyttede apps.
⑥ Touchscreen	• Tryk for at vælge en indstilling i en menu. • Hold urskivedata nede for at åbne en oversigt eller funktion. BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig på alle urskiver. • Stryg op eller ned for at rulle gennem oversigtens sløjfe og menuer. • Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærmbillede. • Dæk skærmen med håndfladen for at vende tilbage til urskiven og skrue ned for skærmens lysstyrke.

Aktivering og deaktivering af touchscreenen

- Hold **DOWN** og symbolet for **START** nede.
- Hold **LIGHT** nede, og vælg .
- Hold **MENU** nede, vælg **System > Touch**, og vælg en indstilling.

Dykning

Advarsler i forbindelse med dykning

ADVARSEL

- Dykkerfunktionerne i denne enhed er kun beregnet til brug af certificerede dykkere. Enheden må ikke benyttes som den eneste dykkercomputer. Hvis der ikke indtastes korrekte oplysninger for dykket i enheden, kan det medføre alvorlig personskade eller død.
- Overskrid ikke enhedens maksimale dykkedybde ([Specifikationer, side 122](#)).
- Sørg for, at du forstår enhedens brug, skærm billeder og begrænsninger. Hvis du har spørgsmål til denne vejledning eller til enheden, skal du altid løse eventuelle uoverensstemmelser eller uklarheder, før du dykker med enheden. Husk altid, at du er ansvarlig for din egen sikkerhed.
- Der er altid risiko for dykkersyge (dekompressionssyge eller DCI) for enhver dykprofil, selv hvis du følger dykkerplanen i dykkertabeller eller på en dykkerenhed. Ingen procedure, dykkerenhed eller dykkertabel eliminerer risikoen for dykkersyge eller iltforgiftning. En persons fysiologiske tilstand kan variere fra dag til dag. Denne enhed kan ikke tage højde for sådanne variationer. Det anbefales på det kraftigste, at du holder dig inden for de grænser, som denne enhed angiver, for at minimere risikoen for dykkersyge. Du bør konsultere en læge angående din sundhedstilstand, før du dykker.
- Brug altid backupinstrumenter, herunder en dybdemåler, vandtæt trykmanometer og timer eller ur. Du bør have adgang til dekompressionstabeller, når du dykker med denne enhed.
- Udfør sikkerhedstjek før dykningen, såsom kontrol af, at enheden fungerer korrekt, dens indstillinger, skærmfunktion, batteriniveau, trykket i tanken og bobbeltjek for at tjekke slanger og forbindelser for lækager.
- Denne enhed bør ikke deles mellem flere brugere i forbindelse med dykning. Dykkerprofiler er brugerspecifikke, og brug af en anden dykkers profil kan medføre vildledende oplysninger, som kan medføre personskade eller dødsfald.
- Af sikkerhedsmæssige årsager bør du aldrig dykke alene. Dyk med en makker, selvom du har nogen, der overvåger dit dyk fra overfladen. Du skal også holde dig sammen med andre i længere tid efter et dyk, da dykkersyge (DCI) kan opstå efter et stykke tid eller udløses af aktiviteter på overfladen.
- Fridyk kræver passende træning. Fridyk i bassin indebærer mange af de samme risici som fridyk på åbent vand. Dyk aldrig alene.
- Denne enhed er ikke beregnet til kommercielle eller professionelle dykkeraktiviteter. Den er udelukkende til rekreative formål. Erhvervsmæssige eller professionelle dykkeraktiviteter kan udsætte brugeren for ekstreme dybder eller forhold, som øger risikoen for dykkersyge.
- Undlad at dykke med gas, hvis du ikke personligt har efterprøvet indholdet og indlæst analyseværdien i enheden. Hvis du ikke kontrollerer tankens indhold og indlæser de relevante værdier for gas i enheden, vil det medføre forkerte dykkerplanlægningsoplysninger, hvilket kan forårsage alvorlig personskade eller dødsfald.
- Dykning med mere end én gasblanding udgør en langt større risiko end dykning med en enkelt gasblanding. Fejl i forbindelse med brug af flere forskellige gasblandinger kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald.
- Sørg altid for en sikker opstigning. Hurtig opstigning øger risikoen for dykkersyge.
- Deaktivering af dekompressions-låsefunktionen på enheden kan medføre øget risiko for dykkersyge, hvilket kan medføre personskade eller dødsfald. Deaktivering af funktionen sker på eget ansvar.
- Overtrædelse af et påkrævet dekompressionsstop kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald. Gå aldrig højere op end den viste dybde for dekompressionsstoppet.
- Udfør altid et sikkerhedsstop mellem 3 og 5 meter (9,8 og 16,4 fod) i 3 minutter, også selvom der ikke kræves dekompressionsstop.
- For enheder, der understøtter funktionen dykkeparathed, beregner funktionen scorerne for dykkeparathed baseret på et begrænset sæt faktorer og måler ikke, om det er sikkert for dig at dykke eller ej. Det er dykkerens eget ansvar at bedømme deres egen dykkeparathed samt planlægge og gennemføre et dyk sikkert. I modsat fald kan det forårsage en ulykke, der medfører alvorlig personskade eller dødsfald.

Dykkertilstande

Descent G2 enheden understøtter syv dykkertilstande. Hver dykkertilstand består af fire faser: tjek før dyk, overfladevisning, under dyk og efter dyk. Under kontrollen før dykket kan du bekræfte dykkerindstillingerne, før du begynder at dykke (*Dykningssopsætning, side 5*). Opstigningsfasen viser dataskærm-billederne for dykkertilstanden (*Skærm-billeder for dykningsdata, side 10*). Dykkerfasen viser data om det igangværende dyk, og andre urfunktioner, f.eks. GPS, er deaktiveret (*På dyk, side 14*). Under gennemgangen efter dyk kan du se en oversigt over det gennemførte dyk (*Visning af overblik over dyklog, side 22*).

Singlegas: Denne tilstand giver dig mulighed for at dykke med en singlegasblanding. Du kan indstille op til 11 yderligere gasser som reservegasser.

Multigas: Denne tilstand giver dig mulighed for at konfigurere flere gasblandinger og skifte gasser under dykket. Du kan indstille iltindholdet fra 5–100 %. Denne tilstand understøtter én bundgas og op til 11 ekstra gasser som dekompressions- eller reservegasser.

BEMÆRK: Reservegasser benyttes ikke i dekompressionsberegninger for ikke-dekompressionsgrænsen (NDL) og tid til overfladen (TTS), før du aktiverer dem under et dyk.

CCR: Denne tilstand for CCR dykning (Closed Circuit Rebreather) gør det muligt at konfigurere to indstillingspunkter for iltpartialtryk (PO₂), CC fortyndingsgasser (Closed Circuit) og OC dekompressions og reservegasser (Open Circuit).

Gauge: Denne tilstand giver dig mulighed for at dykke med grundlæggende funktioner for bundtimer.

BEMÆRK: Efter et dyk i måertilstand kan enheden kun bruges i måler- eller fridykningstilstand i 24 timer.

Fridykning: Denne tilstand giver dig mulighed for at dykke med fridykningsspecifikke dykdata. Denne tilstand har en højere dataopdateringsfrekvens.

UV-jagt: Denne tilstand ligner tilstanden Fridykning, men er optimeret specifikt til harpunfiskeri. Denne tilstand deaktiverer start- og stop-toner.

Fridyk i pool: Denne tilstand giver dig mulighed for at udføre et dynamisk eller statisk fridyk i en pool med aktivitetsspecifikke dykkerdata.

Brug af pooldyktstilstand

Når enheden er i pooldyktstilstand, fungerer funktionerne vævsbelastning og dekompressionslås normalt, men dyk gemmes ikke i logbogen.

1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.

2 Vælg .

Pooldykttilstanden slukker automatisk kl. 24.00.

Dykkingsopsætning

Du kan tilpasse dykindstillingerne baseret på dine behov. Ikke alle indstillinger er aktuelle for alle dykkertilstande. Du kan også redigere indstillingerne, før du starter et dyk.

Hold **MENU** nede, og vælg **Dyk.opsæt**.

Gasser: Indstiller de gasblandinger, der anvendes i gasdyktilstandene (*Opsætning af vejtrækningsgasser, side 6*). Du kan have op til tolv gasser for hver gasdyktilstand.

Konservatisme: Indstiller graden af konservatisme til dekompressionsberegninger. Højere konservatisme giver en kortere tid på bunden og en længere opstigning. Indstillingen Brugerdefineret angiver en brugerdefineret gradientfaktor.

BEMÆRK: Sørg for, at du forstår gradientfaktorer, inden du indtaster et brugerdefineret niveau for konservatisme.

Auto dyk: Indstiller den type dykkeraktivitet, der starter automatisk, når du begynder din nedstigning. Du kan bruge indstillingen Snooze til midlertidigt at deaktivere denne funktion.

Vandtype: Indstiller vandtypen.

PO2: Indstiller tærskelværdierne for iltpartialtrykket (PO2) i bar til MOD'en (maximum operating depth), dekompression, advarsler og kritiske alarmer (*Indstilling af PO2-tærskelværdier, side 9*).

Sportsdykningsalarmer: Indstiller brugerdefinerede alarmer for gasdyk (*Brugerdefinerede dykkeralarmer, side 7*).

Fridykningsalarmer: Indstiller brugerdefinerede alarmer for fridyk (*Brugerdefinerede dykkeralarmer, side 7*).

Displayindstillinger: Tilpasser dataskærmene for hver dykkertilstand (*Skærm billeder for dykningsdata, side 10*).

Sikker.stop: Ændrer varigheden af sikkerhedsstoppet.

Sidste dekompressionsstop: Indstiller dybden for det sidste dekompressionsstop.

Fridykdisciplin: Indstiller disciplintypen for fridykning.

Forsinkelse fra afslutning af dyk: Indstiller tidsrummet, før enheden afslutter og gemmer et dyk, efter at du er kommet op til overfladen.

CCR-indstillingsværdier: Angiver høje og lave PO2 indstillingsværdier for CCR dyk (Closed Circuit Rebreather) (*Angivelse af CCR-indstillingsværdier, side 9*).

Genveje til dyk: Tildeler knapgenveje til brug under dyk.

Avancerede indstillinger: Tilpasser avancerede indstillinger for dykkertilstand (*Avancerede indstillinger for dykkertilstand, side 6*).

Avancerede indstillinger for dykkertilstand

Hold **MENU** nede, og vælg **Dyk.opsæt > Avancerede indstillinger**.

Dobbeltklik for at scrolle: Gør det muligt at dobbelttrykke på dykkercomputeren for at rulle gennem dykkerdataskærmene. Hvis du bemærker utilsigtet rulning, kan du bruge indstillingen Følsomhed til at justere følsomheden.

Knappen Tasten UP: Deaktiverer knappen UP under dykkeraktiviteter for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne.

Lydløs dykning: Deaktiverer alle toner og vibrationer for alarmer under dykkeraktiviteter.

Puls: Aktiverer en pulsmåler til dyk. Med Gemte data fra rem kan du aktivere en hardstrap-pulsmåler, såsom tilbehør fra HRM-Pro™ serien, der gemmer pulsdata med dykket. Du kan få vist data for pulsmåler på brystet i Garmin Dive™ appen, når du har fuldført dykket.

Kompas: Kalibrerer og indstiller nordreferencen for dykkerkompasset (*Manuel kalibrering af kompas, side 88*).

Tid før flyvning: Indstiller timertilstanden for nedtælling af tid før flyvning (*Tid før flyvning, side 10*).

Satellitter: Indstiller satellitsystemet til at bruge dykkets udsprings- eller opstigningssted for hver dykkertilstand (*Satellitindstillinger, side 59*).

Enheder: Indstiller måleenhederne for afstand, dybde, temperatur og tanktryk ved dykning.

Dekompressions-lockout: Deaktiverer funktionen dekompressionslås. Denne funktion forhindrer enkeltgas-, multigas- og CRR-dyk i 24 timer, hvis du overtræder et dekompressionsloft i mere end tre minutter.

BEMÆRK: Du kan stadig deaktivere dekompressions-låsefunktionen, efter du har overtrådt et dekompressionsloft.

Opsætning af vejtrækningsgasser

Du kan indtaste op til tolv gasser for hver gasdykkertilstand. Dekompressionsberegninger omfatter dine dekompressionsgasser, men omfatter ikke dine reservegasser.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Dyk.opsæt > Gasser**.

3 Vælg en dykkertilstand.

4 Vælg den første gas på listen.

For singlegas- eller multigasdykkertilstande er dette bundgassen. For CCR dykkertilstanden (Closed Circuit Rebreather) er dette fortyndingsgassen.

5 Vælg **Oxygen**, og indtast oxygenprocenten for gasblandingen.

6 Vælg **Helium**, og indtast heliumprocenten for gasblandingen.

Enheden beregner den resterende procentdel som nitrogenindholdet.

7 Tryk på **BACK**.

8 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle dykkertilstande.

- Vælg **Tilføj reserve**, og indtast oxygen- og heliumprocenten for reservegassen.

- Vælg **Tilføj ny**, indtast oxygen- og heliumprocenten, og vælg **Tilstand** for at indstille den tilsigtede brug af gassen, f.eks. dekompression eller reserve.

BEMÆRK: For multigasdykkertilstanden kan du vælge **Indstil som transportgas** for at indstille en dekompressionsgas som den tilsigtede gas til neddykning.

Brugerdefinerede dykkeralarmer

Du kan indstille brugerdefinerede dykkeralarmer, så du kan træne mod et bestemt mål eller øge din bevidsthed om dine omgivelser.

Alarmnavn	Dykkertilstand	Beskrivelse
Træk vejret	Fridyk i pool	Alarmen opstår, når det valgte tidsinterval udløber under vejtrækning under et fridyk.
Dybde	Singlegas, multi-gas, CCR, gauge, fridyk eller UV-jagt	Alarmen opstår, når du når den valgte dybde.
Dykning	Fridyk i pool	Alarmen opstår, når det valgte tidsinterval udløber under et dynamisk fridyk.
Høj hastighed	Fridyk eller UV-jagt	Alarmen opstår, når din lodrette hastighed overskrider den valgte hastighed.
Lav hastighed	Fridyk eller UV-jagt	Alarmen opstår, når din lodrette hastighed falder til under den valgte hastighed.
Neutral opdrift	Fridyk eller UV-jagt	Alarmen opstår, når du når den valgte dybde.
Hvile	Fridyk i pool	Alarmen opstår, når det valgte tidsinterval udløber under hvile.
STA	Fridyk i pool	Alarmen opstår, når det valgte tidsinterval forløber under et statisk fridyk.
Start/Stop	Fridyk eller UV-jagt	Advarslen vises, når du starter eller stopper et dyk.
Overfladetimer	Fridyk eller UV-jagt	Alarmen opstår, når det valgte tidsinterval udløber.
Måldybde	Fridyk eller UV-jagt	Alarmen opstår, når du når den valgte dybde.
Tid	Singlegas, multi-gas, CCR, gauge, fridyk eller UV-jagt	Alarmen opstår, når det valgte tidsinterval udløber.
Variometer	Fridyk eller UV-jagt	Alarmen forekommer, hver gang du når det valgte dybdeinterval.

Indstilling af en brugerdefineret dykkeralarm

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Dyk.opsæt**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sportsdykningsalarmer**.
 - Vælg **Fridykningsalarmer**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tilføj alarm** for at tilføje en ny alarm.
 - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- 5 Aktiver om nødvendigt alarmerne.
- 6 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle alarmtyper.

- Vælg **Dybde** for at angive den dybde, der skal udløse alarmerne.
- Vælg **Tid** for at angive det tidsinterval, der skal udløse alarmerne.
- Vælg **Fart** for at angive den lodrette hastighedsgrænse, der skal udløse alarmerne.

BEMÆRK: Du kan indstille alarmerne til at udløses, når din lodrette hastighed overstiger eller falder under den valgte hastighed.

- Vælg **Interval** for at angive, om alarmerne skal udløses én gang eller ved et gentagelsesinterval.
- Vælg **Retning** for at angive, om alarmerne skal aktiveres for stigende, faldende eller begge dele.
- Vælg **Dykningstyper** for at angive, hvilke dykkertilstande der skal tillade, at alarmerne udløses.
- Vælg **Lyd og vibration** for at indstille advarselstone, vibration eller ingen af delene.
- Vælg **Pop-up** for at aktivere en pop op-notifikation for alarmerne.
- Vælg **Vis alarm** for at se, hvordan alarmerne vises og lyder under et dyk.

Indstilling af en alarm for fridyk i pool

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Fridyk i pool**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at starte en ustruktureret træning.
 - Vælg en eksisterende træning, og vælg **Start træning**.
- 4 Tryk på **MENU**.
- 5 Vælg **Alarmer**.
- 6 Vælg en alarmkategori.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tilføj alarm** for at tilføje en ny alarm.
 - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.

- 8 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle alarmtyper.

- Vælg **Tid** for at angive den samlede tid for et åndedrætssæt.
- Vælg **Ved %1** for at indstille den tid efter starttidspunktet for træningen, der skal udløse alarmerne.
- Vælg **Hver %1** for at angive det tidsinterval, der skal udløse alarmerne.
- Vælg **Seneste %1** for at indstille den tid før sluttidspunktet for træningen, der skal udløse alarmerne.
- Vælg **Nedtælling %1** for at indstille antallet af resterende sekunder, der skal tælles ned sluttidspunktet for træningen.

Indstilling af P02-tærskelværdier

Du kan konfigurere tærskelværdierne for meddelelser om partialtryk for oxygen (PO2) i bar.

- 1 Hold **MENU** nede.
 - 2 Vælg **Dyk.opsæt > P02**.
 - 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **MOD/Deko P02** for at indstille MOD'en (maximum operating depth) og dekompressions P02 tærskelværdien for din planlagte bundgas, før du skal påbegynde opstigningen og skifte til den dekompressionsgas med den højeste oxygenprocent.
BEMÆRK: Dykkercomputeren skifter ikke automatisk gasser for dig. Du skal vælge gassen.
 - Vælg **P02 advarsel** for at indstille tærskelværdien for det højeste oxygenkoncentrationsniveau, du er tryk ved at nå.
 - Vælg **P02 kritisk** for at indstille tærskelværdien for det maksimale oxygenkoncentrationsniveau, du skal nå.
 - 4 Indtast en værdi.
- Hvis du når tærskelværdien P02 kritisk under et dyk, viser dykkercomputeren en alarmmeddelelse ([Dykalarmer, side 25](#)).

Angivelse af CCR-indstillingsværdier

Du kan konfigurere indstillingspunkterne for højt og lavt delvist oxygentryk (PO2) til CCR-dyk (Closed Circuit Rebreather).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Dyk.opsæt > CCR-indstillingsværdier**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Lav indstillingsværdi** for at konfigurere den nedre P02-indstillingsværdi.
 - Vælg **Høj indstillingsværdi** for at konfigurere den øvre P02-indstillingsværdi.
- 4 Vælg **Tilstand**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Automatisk** for automatisk at ændre indstillingsværdien baseret på din aktuelle dybde.
BEMÆRK: Hvis du eksempelvis stiger ned under dybden for den høje indstillingsværdi eller stiger op over dybden for den lave indstillingsværdi, skifter P02-tærsklen til henholdsvis den høje eller lave indstillingsværdi. Der skal være mindst 6,1 m (20 fod) mellem automatiske indstillingsværdier for dybde.
 - Vælg **Manuel** for manuelt at ændre indstillingsværdierne under et dyk.
BEMÆRK: Hvis du manuelt ændrer indstillingsværdierne inden for 1,8 m (6 fod) fra en dybde med automatisk skift, deaktiveres automatisk skift af indstillingsværdi, indtil du er mere end 1,8 m (6 fod) over eller under dybden for automatisk skift. Dette forhindrer utilsigtet skift af indstillingsværdi.
- 6 Vælg **P02**, og indtast en værdi.
- 7 Vælg om nødvendigt **Dybde**, og indtast en dybdeværdi for den automatiske ændring af indstillingsværdien.

Tid før flyvning

Efter et dyk kan det være nødvendigt at vente flere timer, før det er sikkert at sætte sig ombord på et fly. Hvis du vil angive din resterende tid før flyvning, vises ✈ på standardurskiven sammen med et estimat for tid før flyvning i timer. Du kan få vist flere oplysninger om overfladeintervaloverblikket ([Visning af overfladeintervaloverblikket, side 21](#)).

TIP: Du kan føje flyveforbudsindikatoren til en brugerdefineret urskive ([Sådan tilpasser du urskiven, side 64](#)).

Hold **MENU** nede, og vælg **Dyk.opsæt > Avancerede indstillinger > Tid før flyvning**.

Tid før flyvning tilstand	Dyktype	Tid før flyvning
Standard eller 24 timer	Varighed af dyk på 3 minutter eller mindre eller en dybde på 5 m (15 fod) eller mindre.	0 timer
Standard	Ikke-dekompressionsdyk mere end 48 timer siden forrige dyk.	12 timer
Standard	Flere ikke-dekompressionsdyk inden for 48 timer.	18 timer
Standard	Dyk med et fuldført dekompressionsstop.	24 timer
24 timer	Ikke-målerdyk, der ikke overskrider dekompressionsplanen.	24 timer
Standard eller 24 timer	Målerdyk eller et dyk, der har overskredet dekompressionsplanen.	48 timer

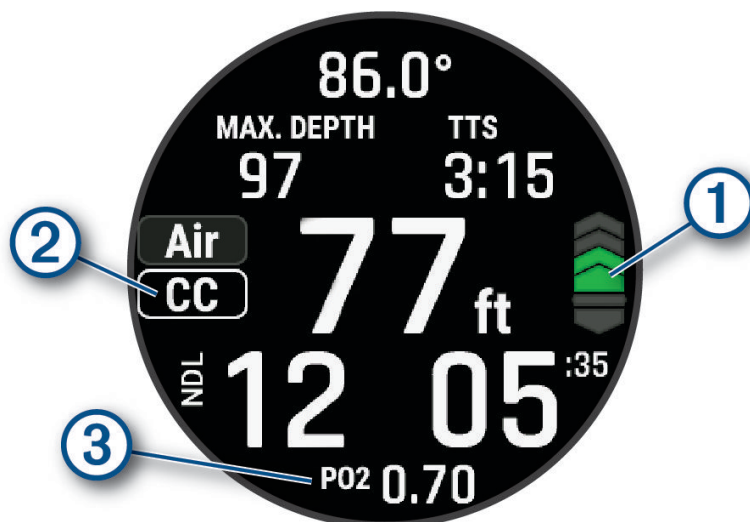
Skærbilleder for dykningsdata

Du kan trykke på **DOWN** eller dobbelttrykke på enheden for at rulle gennem dataskærbillederne.

I aktivitetsindstillingerne kan du omarrangere standarddataskærbillederne, tilføje et dykkerstopur og tilføje brugerdefinerede dataskærbilleder ([Tilpasning af skærbilleder, side 54](#)). Du kan tilpasse datafelterne for nogle af dataskærbillederne.

Singlegas, Multigas og CCR dataskærm-billederne

Det primære dataskærm-billede for singlegas-, multigas- og CCR-dyk viser de vigtigste dykkerdata, herunder din vejtrækningsgas og hastighed for opstigning eller nedstigning, maksimal dybde og tid til overflade (TTO). Du kan trykke på **DOWN** for at rulle igennem yderligere data og få vist dykkerkompasset ([Navigering med dykkerkompasset](#), side 15).



①	Din opstigningshastighed. Grøn: God. Opstigningen er mindre end 7,9 meter (26 fod) pr. minut. Gul: Moderat høj. Opstigningen er mellem 7,9 og 10,1 meter (26 og 33 fod) pr. minut. Rød: For høj. Opstigningen er mere end 10,1 meter (33 fod) pr. minut.
②	Angiver, om dyk med lukket kredsløb (CC) eller åbent kredsløb (OC) er aktivt i et CCR-dyk.
③	Dit niveau for iltpartialtryk (PO2). BEMÆRK: I enkeltgasdykkertilstand vises dette felt ikke, hvis du bruger luft til din indåndingsgas.

Manometerdataskærm billeder

Det primære dataskærm billede for tilstanden for gauge-dyk viser data for det aktuelle dyk, herunder den aktuelle, maksimale og gennemsnitlige dybde og stopuret ([Brug af gauge-dykkerstopuret, side 15](#)). Du kan trykke på **DOWN** for at rulle igennem yderligere data, herunder klokkeslæt og puls, samt få vist dykkerkompasset ([Navigering med dykkerkompasset, side 15](#)).



Skærm billeder for fridyk og fridrykningsjagt

Skærm billedet Under dyk for dykkertilstandene fridyk og UV-jagt viser oplysninger om det aktuelle dyk, herunder den forløbne tid, den aktuelle maksimale dybde og hastigheden for opstigning eller nedstigning. Under overfladeintervaller kan du trykke på **DOWN** for at rulle igennem yderligere data, herunder sidste dykkedybde og -tidspunkt, se kortskærmen og bruge stopuret ([Brug af basisdykkerstopuret, side 15](#)).



Skærbilleder for fridyk i pool

Skærbilledet Under dyk for tilstanden Fridyk i pool viser oplysninger om det aktuelle dyk, herunder din aktuelle puls, måldistance, træningssæt, forløbne tid og et eksempel på det næste trin i træningsaktiviteten. Under overfladeintervaller kan du trykke på **DOWN** for at få vist oplysninger om dit sidste dyk. Du kan trykke på **START** for at stoppe, ændre eller få vist den aktuelle træningsaktivitet eller få adgang til aktivitetsindstillingerne.



Tilpasning af dataskærbilleder for dyk

Du kan ændre rækkefølgen af standarddataskærbillederne, tilpasse nogle af standarddatafelterne og tilføje brugerdefinerede dataskærbilleder.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Dyk.opsæt** > **Displayindstillinger**.
- 3 Vælg en dykkertilstand.
- 4 Vælg en mulighed:
 - For gasdykkertilstande skal du vælge **Skærbilleder**.
 - For fridykkertilstande skal du vælge **Dykkerskærbillede** eller **Skærbillede for overflade**.
- 5 Rul til et skærbillede, og tryk på **START**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg **Datafelter**, og vælg et felt for at ændre de data, som vises i feltet.
TIP: Du kan få vist en liste over alle tilgængelige datafelter ved at gå til [Datafelter, side 129](#). Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper.
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.

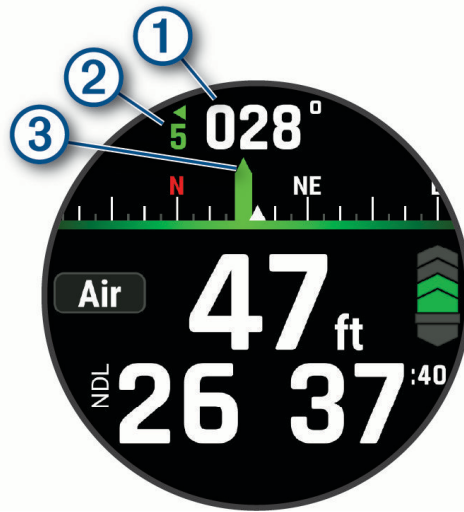
BEMÆRK: Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle dykkertilstande.
- 7 Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.
Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

På dyk

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en dykkertilstand (*Dykkertilstande, side 4*).
- 3 Vælg om nødvendigt **UP** for at redigere indstillinger for dyk, såsom gasser, vandtype og alarmer (*Dykkingsopsætning, side 5*).
- 4 Vent med håndleddet ude af vandet, indtil uret modtager GPS-signaler, og statuslinjen bliver fyldt ud (valgfrit).
Uret kræver GPS-signaler for at gemme dykkets indgangsposition.
- 5 Tryk på **START**, indtil skærbilledet med primære dykdata vises.
- 6 Derefter kan du starte dit dyk.
Aktivitetstimeren starter automatisk, når du når en dybde på 1,2 m. (4 ft.)
BEMÆRK: Hvis du starter et dyk uden at vælge en dykkertilstand, benytter uret senest anvendte dykkertilstand og indstillinger, og din dykkerindgangsposition gemmes ikke.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **DOWN** for at rulle gennem dataskærbillederne og dykkompasset.
TIP: Du kan også trykke to gange på uret for at rulle igennem dataskærbillederne. For et **Fridykning** eller en **UV-jagt** kan du rulle gennem dataskærbillederne under et overfladeinterval.
 - Tryk på **START** for at få vist menuen Under dyk.
- 8 Når du er klar til at afslutte dykket, skal du stige op til overfladen.
- 9 Hold håndleddet fri af vandet, så uret kan opfange GPS-signaler og gemme din dykkerudgangsposition (valgfrit).
- 10 Vælg en mulighed:
 - I forbindelse med **Singlegas, Multigas, CCR** eller **Gauge** dyk skal du vente på, at timeren for **SLUT PÅ DYK** tæller ned.
BEMÆRK: Når du stiger op til 1 m (3,3 ft.), begynder timeren for **SLUT PÅ DYK** at tælle ned (*Dykkingsopsætning, side 5*). Du kan trykke på **START** og vælge **Stop dyk** for at gemme dykket, før timeren udløber.
 - I forbindelse med **Fridykning** eller **UV-jagt** skal du trykke på **BACK** og vælge **Gem**.
Uret gemmer dykkeraktiviteten.
TIP: Du kan se din dykkehistorik i overblikket over dykloggen (*Visning af overblik over dyklog, side 22*).

Navigering med dykkerkompasset

1 Rul til dykkerkompasset under et **Singlegas**, **Multigas**, **CCR** eller **Gauge** dyk.



Kompasset angiver din retningsvisning ①.

2 Tryk på **START** for at angive kursen.

Kompasset angiver afvigelse ② fra den indtastede kurs ③.

TIP: Du kan indstille kursen fra alle dataskærm-billederne for dyk ved at holde **START** og **DOWN** nede.

3 Tryk på **START**, og vælg en indstilling:

- For at nulstille kursen skal du vælge **Nulstil kurs**.
- Hvis du vil ændre kursen med 180 grader, skal du vælge **Indst t reciprok..**

BEMÆRK: Kompasset angiver den reciprokke kurs med et rødt mærke.

- For at indstille til en 90 graders kurs til venstre eller højre skal du vælge **Indstil til 90L** eller **Indstil til 90R**.
- For at slette en kurs skal du vælge **Ryd kurs**.

Brug af gauge-dykkerstopuret

1 Start et **Gauge** dyk.

2 Tryk på **START**, og vælg **Nulst gns dybde** for at indstille gennemsnitsdybden til din nuværende dybde.

3 Tryk på **START**, og vælg **Start stopur**.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil stoppe med at bruge stopuret, skal du trykke på **START** og vælge **Stop stopuret**.
- Hvis du vil genstarte stopuret, skal du trykke på **START** og vælge **Nulstil stopur**.

Brug af basisdykkerstopuret

1 Vælg en mulighed:

- Føj dataskærm-billedet **Stopur-timer** til dykkertilstanden **Singlegas**, **Multigas**, **CCR** eller **Gauge**.
- Aktiver overfladedataskærm-billedet **Stopur** for dykkertilstanden **Fridykning** eller **UV-jagt**.

2 Under et gasdyk eller fridykningsoverfladeinterval skal du rulle til stopursskærmen.

TIP: Under et fridykningsoverfladeinterval kan du trykke på **START** for at åbne stopuret og starte timeren, selv om skærmen ikke er aktiveret.

3 Tryk på **START** for at starte timeren.

4 Tryk på **STOP** for at stoppe timeren.

5 Tryk på **BACK** for at nulstille timeren.

Skift af gasser under et dyk

- 1 Start et enkeltgas-, multigas- eller CCR dyk (Closed Circuit Rebreather).
- 2 Vælg en mulighed:
 - Tryk på **START**, vælg **Gas**, og vælg en reserve- eller dekompressionsgas.
BEMÆRK: Du kan om nødvendigt vælge **Tilføj ny** og indtaste en ny gas.
 - Dyk ned, indtil du når **MOD/Deko P02** tærskelværdien ([Indstilling af P02-tærskelværdier, side 9](#)).
Enheden beder dig om at skifte til den gas, der har den højeste oxygenprocent.
BEMÆRK: Enheden skifter ikke automatisk gasser for dig. Du skal vælge gassen.

Skift mellem CC og OC dykning ved en redningsprocedure

Under et CCR dyk (Closed Circuit Rebreather) kan du skifte mellem CC (Closed Circuit) og OC dykning (Open Circui), mens du udfører en redningsprocedure.

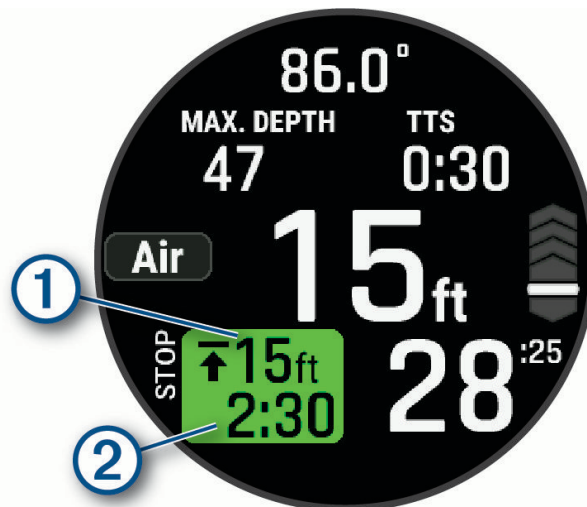
- 1 Start et CCR dyk.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Vælg **Skift til OC**.
Skillelinjerne på dataskærm billederne bliver røde, og enheden skifter den aktive vejtrækningsgas til din OC dekompressionsgas.
BEMÆRK: Hvis du ikke har indstillet en OC dekompressionsgas, skifter enheden til din fortyndingsgas.
- 4 Tryk om nødvendigt på **START**, og vælg **Gas** for at skifte manuelt til en reservegas.
- 5 Tryk på **START**, og vælg **Skift til CC** for at skifte tilbage til CC dykning.

Sådan foretages et sikkerhedsstop

Du skal foretage et sikkerhedsstop under hvert dyk for at hjælpe med at mindske risikoen for dekompressionssyge.

- 1 Efter et dyk på mindst 11 m (35 ft.), skal du stige op til 5 m (15 ft.).

Oplysninger om sikkerhedsstop vises på dataskærm billederne.



①	Sikkerhedsstoppets loftdybde.
②	Timer for sikkerhedsstop. Når du er inden for 1 m (5 ft.) fra loftdybden, begynder timeren nedtællingen.

- 2 Hold dig inden for 2 m (8 ft.) fra sikkerhedsstoppets loftdybde, indtil timeren for sikkerhedsstop når nul.

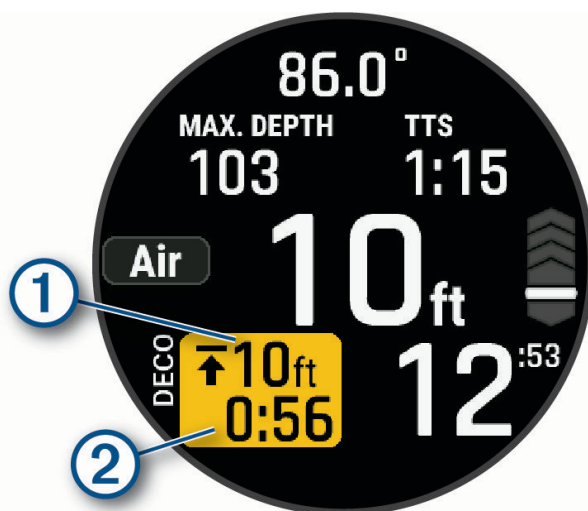
BEMÆRK: Hvis du stiger mere end 3 m (8 ft.) op over sikkerhedsstoppets loftdybde, sættes timeren for sikkerhedsstop på pause, og enheden advarer dig om, at du bør dykke ned under loftdybden. Hvis du stiger ned under 11 m (35 ft.), nulstilles sikkerhedsstoptimeren.

- 3 Fortsæt opstigningen til overfladen.

Sådan foretages et dekomppressionsstop

Du skal altid foretage alle de nødvendige dekomppressionsstop under et dyk for at mindske risikoen for dekompensionssyge. Hvis et dekomppressionsstop udelades, øges risikoen betydeligt.

- 1 Når du overskrider NDL tiden (tidsgrænsen for ikke-dekompression), skal du begynde opstigningen. Oplysninger om dekomppressionsstop vises på dataskærm-billederne.



①	Dekomppressionsstopets loftdybde.
②	Timer for dekomppressionsstop.

- 2 Hold dig inden for 0,6 m (2 ft.) fra dekomppressionsstopets loftdybde, indtil timeren for dekomppressionsstop når nul.

BEMÆRK: Hvis du stiger mere end 0,6 m (2 ft.) op over dekomppressionsstopets loftdybde, sættes timeren for dekomppressionsstop på pause, og enheden advarer dig om dykke ned under loftdybden. Dybden og loftdybden blinker rødt, indtil du er inden for sikkerhedsmarginen.

- 3 Fortsæt med at stige op til overfladen eller det næste dekomppressionsstop.

Start af en aktivitet med fridyk i pool

ADVARSEL

Fridyk kræver passende træning. Fridyk i bassin indebærer mange af de samme risici som fridyk på åbent vand. Dyk aldrig alene.

BEMÆRK: Den automatiske dykkerfunktion starter ikke automatisk en aktivitet med fridyk i pool.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Fridyk i pool**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at starte en ustruktureret træning.
 - Vælg en eksisterende træning, og vælg **Start træning**.
 - Vælg **Opret** for at oprette en ny træning ([Oprettelse af en brugerdefineret træning med fridyk i pool, side 19](#)).
- 4 Tryk om nødvendigt på **MENU** for at redigere indstillingerne for dyk, for eksempel poolstørrelsen eller automatisk startdybde ([Konfiguration af fridyk i pool, side 20](#)).
- 5 Tryk på **START**.
- 6 Vælg om nødvendigt en fridyksdisciplin.
- 7 Tryk om nødvendigt på **START** for at starte åndedrætstimeren.
- 8 Derefter kan du starte dit dyk.

Dykkertimeren starter automatisk, når du når Startdybde for indstillingen Automatisk start ([Konfiguration af fridyk i pool, side 20](#)).
- 9 Når du er klar til at afslutte det aktuelle dyk, skal du stige op til overfladen.

Dykkertimeren stopper, og hviletimeren starter automatisk, når du når Slutdybde for indstillingen Automatisk start ([Konfiguration af fridyk i pool, side 20](#)).
- 10 Indtast om nødvendigt svømmedistancen, og tryk på **START**.
- 11 Vælg en mulighed:
 - Tryk på **START** for at få vist menuen Under dyk.
 - Tryk på **DOWN** for at rulle til det statiske fridykstopur under en **Fri** træning.
 - Under et overfladeinterval skal du trykke på **DOWN** for at få vist oplysninger om dit seneste dyk og detaljer om resterende træning.
- 12 Tryk på **START**, og vælg **Stop træning > Gem** for at afslutte dykkeraktiviteten.

TIP: Du kan se din dykkehistorik i overblikket over dykloggen ([Visning af overblik over dyklog, side 22](#)).

Oprettelse af en brugerdefineret træning med fridyk i pool

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Fridyk i pool > Opret**.
- 3 Indtast et navn til tilpasset træning.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Samlet antal sæt** for at redigere antallet af sæt.
 - Vælg **Fridykning** for at indstille fridyksdisciplinen, typen og intervalændringen.
 - Vælg **Hvile** for at indstille hviletypen og intervalændringen.
 - Vælg **Gennemse** for at se de aktuelle brugerdefinerede træningsdetaljer.
- 5 Vælg **Anvend** for at gemme den tilpassede træning.

Redigering af en træning med fridyk i pool

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Fridyk i pool**.
- 3 Vælg en træning på listen.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Rediger** for at redigere træningsdetaljerne (*Oprettelse af en brugerdefineret træning med fridyk i pool, side 19*).
 - Vælg **Kopier** for at oprette en kopi af denne træning for at oprette en ny træning.
 - Vælg **Omdøb** for at omdøbe træningen.
 - Vælg **Slet** for at slette træningen.

Konfiguration af fridyk i pool

På urskiven skal du trykke på **START**, vælge **Fridyk i pool**, vælge en træning og trykke på **MENU**.

TIP: Under et dyk skal du trykke på **START** og vælge **Indstillinger** for at få adgang til disse indstillinger.

Poolstr.: Indstiller poolens længde for dynamisk fridykstræning.

Automatisk start: Indstiller den dybde, der automatisk starter og afslutter dykkertimeren for et dyk.

Træningsbibliotek: Viser listen over tilgængelige træninger med fridyk i pool. Du kan oprette og redigere brugerdefinerede træninger (*Oprettelse af en brugerdefineret træning med fridyk i pool, side 19*).

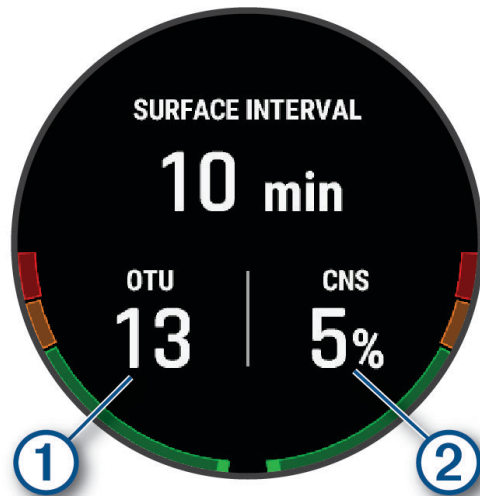
Alarmer: Indstiller alarmer om dyk og hvile for fridyk i pool (*Indstilling af en alarm for fridyk i pool, side 8*).

Puls: Aktiverer en pulsmåler til dyk. Med Gemte data fra rem kan du aktivere en hardstrap-pulsmåler, såsom tilbehør fra HRM-Pro serien, der gemmer pulldata med dykket. Du kan få vist data for pulsmåler på brystet i Garmin Dive appen, når du har fuldført dykket.

Visning af overfladeintervaloverblikket

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist overfladeintervaloverblikket.
- 2 Tryk på **START** for at få vist dine nuværende iltforgiftningsenheder (OTU) og din centralnervesystemprocent (CNS).

BEMÆRK: OTU akkumuleret under et dyk udløber efter 24 timer.



①		Grøn: 0 til 249 OTU.
		Gul: 250 til 299 OTU.
		Rød: 300 eller større OTU.
②		Grøn: 0 til 79 % CNS ilttoksicitet.
		Gul: 80 til 99 % CNS ilttoksicitet.
		Rød: 100 % eller højere CNS ilttoksicitet.

- 3 Tryk på **DOWN** for at få vist oplysninger om din vævsbelastning.
- 4 Tryk på **DOWN** for at få vist din resterende tid før flyvning og klokkeslættet for, hvornår perioden for tid før flyvning stopper.

Visning af overblik over dyklog

Overblikket viser oversigter over dine senest registrerede dyk.

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist overblikket over dykloggen.
- 2 Tryk på **START** for at få vist dit seneste dyk.
- 3 Tryk på **DOWN > START** for at få vist et andet dyk (valgfrit).
- 4 Tryk på **START**, og vælg en indstilling:
 - Hvis du vil have vist yderligere oplysninger om aktiviteten, skal du vælge **AI statistik**.
 - For at få vist yderligere oplysninger om et af flere fridyk i aktiviteten, vælg **Dyk**, og vælg et specifikt dyk.
 - Hvis du vil se din hviletid mellem fridyk i pool, skal du vælge **Hvile**.
 - Vælg **Gem position** for at gemme dykkets udsprings- eller opstigningssted.
 - Vælg **Dybde** for at få vist en dybdeprofil for aktiviteten.
 - Vælg **Temperatur** for at få vist en temperaturprofil for aktiviteten.
 - Vælg **Hastighed** for at få vist en hastighedsprofil for hvert fridyk.
 - Vælg **Gasskift** for at få vist de gasser, du har brugt.

BEMÆRK: Denne indstilling vises kun, hvis der blev skiftet gasser under dykket.

- For at fjerne aktiviteten fra dit ur skal du vælge **Slet**.

BEMÆRK: Sletning af en aktivitet fra oversigten over dykkerlog påvirker ikke beregningerne af vævsbelastning.

Dykkeparathed

⚠ ADVARSEL

Funktionen dykkerparathed beregner scorerne for dykkeparathed baseret på et begrænset sæt faktorer og måler ikke, om det er sikkert for dig at dykke eller ej. Det er dykkerens eget ansvar at bedømme deres egen dykkeparathed samt planlægge og gennemføre et dyk sikkert. I modsat fald kan det forårsage en ulykke, der medfører alvorlig personskade eller dødsfald.

Din dykkeparathed er en score og en kort besked, der kan hjælpe dig med at finde ud af, om du er klar til at dykke. Scoren beregnes og opdateres løbende i løbet af dagen ved hjælp af følgende faktorer:

- Søvnsscore (sidste nat)
- Restitutionstid
- Body Battery
- Jetlag
- Dykkehistorik
- Søvnshistorik (de sidste 3 nætter)
- Træningsstatus

Farvezone	Score	Beskrivelse
 Grøn	75 til 100	God Klar til at dykke
 Gul	50 til 74	Moderat Hold fokus
 Orange	25 til 49	Lav Vær forsigtig
 Rød	1 til 24	Dårlig Hvil før du dykker

Hvis du vil se dine trends for dykkeparathed over tid, skal du gå til Garmin Dive appen.

Dykplanlægning

Du kan planlægge fremtidige dyk ved hjælp af dit ur, såsom beregning af din vejtrækningsgas eller NDL-tider (ikke-dekompressionsgrænse). Ved planlægning af et dyk benytter enheden din vævsbelastning fra nylige dyk i beregningerne.

Beregning af NDL tid

Du kan beregne tiden for ikke-dekompressionsgrænsen (NDL) eller maksimal dybde for et fremtidigt dyk. Disse beregninger bliver ikke gemt eller overført til dit næste dyk.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Planlæg dyk > Beregn NDL**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Dykker nu** for at beregne NDL baseret på din aktuelle vævsbelastning.
 - For at beregne NDL baseret på vævsbelastningen på et senere tidspunkt skal du vælge **Indtast overflade Interval** og indtaste din overfladeintervaltid.
- 4 Indtast en iltprocent.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at beregne NDL tid, skal du vælge **Indtast dybde** og angive den planlagte dybde for dit dyk.
 - For at beregne den maksimale dybde, skal du vælge **Indtast tid** og indtaste din planlagte dykkesid.NDL nedtællingsuret, dybden og den maksimale brugsdybde (MOD) vises.
BEMÆRK: Hvis den planlagte dybde overstiger dykkercomputerens eller vejtrækningsgassens MOD, vises en advarselsmeddelelse, og gassens MOD vises med rødt.
- 6 Tryk på **DOWN**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - For at afslutte, vælg **Fuldført**.
 - For at tilføje intervaller til dit dyk, skal du vælge **Tilføj Gentag dyk** og følge instruktionerne på skærmen.

Beregning af vejtrækningsgassen

Du kan beregne PO₂ værdien, iltprocenten eller den maksimale dybde for et dyk ved at justere to af de tre værdier. Beregningerne påvirkes af indstillingen for vandtype i menuen Dyk.opsæt ([Dykingsopsætning, side 5](#)).

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Planlæg dyk > Beregn gas**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN**, og vælg en indstilling for at beregne:
 - Vælg **PO₂**.
 - Vælg **O₂%**.
 - Vælg **Dybde**.
- 4 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at indstille den første værdi.
- 5 Tryk på **START**, og tryk derefter på **UP** eller **DOWN** for at redigere den anden værdi.
Når du redigerer værdierne, beregner enheden en justeret værdi for den markerede indstilling.
- 6 Tryk om nødvendigt på **BACK** for at beregne værdien for en anden indstilling.

Oprettelse af en dekompressionsplan

Du kan oprette dekompressionsplaner for åbent kredsløb og gemme dem til fremtidige dyk.

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Planlæg dyk > Dekompressionsplaner > Tilføj ny**.
- 3 Indtast et navn til dekompressionsplanen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indtaste det maksimale iltpartialtryk i bar, skal du vælge **P02**.
BEMÆRK: Enheden benytter P02 værdien til gasskift.
 - Vælg **Konservatisme** for angive dit niveau af konservatisme til beregninger af dekompression.
 - Vælg **Gasser** for at indtaste dine gasblandinger.
 - Vælg **Sidste dekompressionsstop** for at indtaste dybden ved dit sidste dekompressionsstop.
 - Vælg **Bunddybde** for at indtaste den maksimale dybde for dyk.
 - Vælg **Bundtid** for at indtaste tiden ved bunddybden.
- 5 Vælg **Gem**.

Brug af dekompressionsplaner

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Planlæg dyk > Dekompressionsplaner**.
- 3 Vælg en dekompressionsplan.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du have vist dekompressionsplanen, skal du vælge **Vis**.
 - Hvis du vil bruge indstillingerne for dekompressionsplanen til en dykkertilstand, skal du vælge **Anvend**.
 - Hvis du vil ændre detaljerne i dekompressionsplanen, skal du vælge **Rediger**.
 - Vælg **Omdøb** for at redigere navnet på dekompressionsplanen.
 - Du kan fjerne dekompressionsplanen ved at vælge **Slet > ✓**.

Højdedyk

I større højder er det atmosfæriske tryk lavere, og din krop indeholder en større mængde nitrogen, end den ville i starten af et dyk ved havoverfladen. Enheden tager automatisk højde for højdeændringer ved hjælp af sensoren for barometrisk tryk. Den absolutte trykværdi, der anvendes af dekompressionsmodellen, påvirkes ikke af den højde eller det manometertryk, der vises på uret.

Tips til at bære uret med en dykkerdragt

- Brug den ekstra lange silikonedykkerrem til at bære uret over en tyk dykkerdragt.
- Sluk for den håndledsbaserede pulsmåler for at øge batteritiden ([Avancerede indstillinger for dykkertilstand, side 6](#)).

Dykalarm

Alarmmeddelelse	Årsag	Handling på ur
Ingen	Du har fuldført dekompressionsstoppet.	Stopdybden og -tiden for dekompression blinker blå i fem sekunder.
Ingen	Din værdi for iltpartialtryk (PO2) ligger over den fastsatte advarselværdi.	Din PO2-værdi blinker gult.
%1 OTU akkumuleret. Afslut dit dyk nu.	Dine iltforgiftningsenheder ligger over sikkerhedsgrænsen. Under et dyk erstattes "%1" med det samlede antal enheder.	Alarmen vises hvert andet minut, op til tre gange.
250 OTU akkumuleret.	Dine ilttoksicitetsenheder (OTU) er på 250 enheder, og du nærmer dig sikkerhedsgrænsen på 300 enheder.	Ingen
Nærmer sig dekompressionsstop	Du er inden for ét stopinterval (3 m eller 9,8 fod) fra dybden for dekompressionsstop.	Ingen
NDL nærmer sig.	Du har 10 minutter af tidsgrænsen for ingen dekompression (NDL) tilbage.	Advarslen vises igen, når du har 5 minutter af NDL tilbage.
Opstigning for hurtig. Reducer hastighed for din opstigning.	Du stiger hurtigere end 9,1 m/min. (30 fod/min.) i mere end 5 sekunder.	Ingen
Batteriniveauet kritisk lavt. Afslut dit dyk nu.	Der er mindre end 10 % batteristrøm tilbage.	Advarslen vises, når uret har under 10 % batteristrøm tilbage, og på tjek før dyk-skærbilledet før dit næste dyk.
Batteriniveau lavt.	Der er mindre end 20 % batteristrøm tilbage.	Advarslen vises, når uret har under 20 % batteristrøm tilbage, og på tjek før dyk-skærbilledet før dit næste dyk.
Fortsætter med %1. Skift til enhver tid.	Du valgte Ikke nu, da du blev bedt om at skifte til en gas med højere iltindhold, eller du ignorerede forespørgslen.	Uret markerer gassen som en reserve og opdaterer dekompressionsvejledning i overensstemmelse hermed.
CNS-toksicitet på %1%. Afslut dit dyk nu.	Din CNS-iltforgiftning er for høj. Under et dyk erstattes "%1" med din aktuelle CNS-procent.	Alarmen vises hvert andet minut, op til tre gange.
CNS-toksicitet på 80%.	Dit centralnervesystems (CNS) iltforgiftning er på 80 % af sikkerhedsgrænsen.	Advarslen vises under et dyk og på tjek før dyk-skærbilledet for dit næste dyk.
Dekompression godkendt	Du har fuldført alle dekompressionsstop.	Ingen
Stig ned under dekompressionsniveau.	Du er mere end 0,6 m (2 fod) over dekompressionsloftet.	Den aktuelle dybde og stopdybden blinker rødt. Hvis du forbliver over dekompressionsloftet i mere end tre minutter, træder dekompressionslåsefunktionen i kraft.
Gå ned for at gennemføre sikkerhedsstop.	Du er mere end 2 m (8 fod) over sikkerhedsstoploftet.	Den aktuelle dybde og stopdybden blinker gult.

Alarmmeddelelse	Årsag	Handling på ur
Fortynd-PO2 er lav. Det kan være farligt at skyl ig.	Fortyndingsgassens PO2 er for lav, og det kan være farligt at fylde rebreather-åndedrætskredsløbet med fortyndingsgassen.	Ingen
Dykket slutter om %1 sekunder.	Uret afslutter automatisk og gemmer dykket. Under et dyk erstattes "%1" med antal sekunder.	Ingen
Dyk ikke. Kunne ikke læse dybdesensor.	Uret har ugyldige eller manglende dybdesensordata, før du starter en dykkeraktivitet.	Start ikke et dyk. Ring til Garmin® produktsupport.
Kunne ikke læse dybdesensor. Afslut dit dyk nu.	Uret har ugyldige eller manglende dybdesensordata, når du har startet en dykkeraktivitet.	Brug en reservedykkercomputer eller dykkerplan, og afslut dykket. Ring til Garmin produktsupport.
NDL overskredet. Dekompression påkrævet.	Du har overskredet tidsgrænsen for NDL.	Uret begynder at give dig vejledning i dekompressionsstop.
Der udst ikke fl advarsler om gasskift.	Du valgte Aldrig, da du blev bedt om at skifte til en gas med højere iltindhold.	Uret markerer gassen som en reserve og opdaterer dekompressionsvejledning i overensstemmelse hermed. Det vil ikke længere bede dig om at skifte til gassen.
PO2 er høj. Stig op, eller skift til lavere O2-gas.	Din PO2-værdi ligger over den fastsatte kritiske værdi.	Din PO2-værdi blinker rødt. Advarslen vises hvert 30. sekund, op til tre gange, indtil du stiger op til et sikkert niveau eller skifter gasser.
PO2 er lav. Gå ned, eller skift til højere O2-gas.	Din PO2-værdi er under 0,18 bar.	Hvis du er inden for de første 2 minutter af dit dyk, blinker din PO2-værdi gult. Ellers blinker din PO2-værdi rødt. Advarslen vises hvert 30. sekund, op til tre gange, indtil du dykker ned til et sikkert niveau eller skifter gasser.
Sikkerhedsstop gennemført	Du har fuldført sikkerhedsstoppet.	Ingen
Sikkerhedsstop startet	Du steg over 6 m (20 ft.) op uden anden dekompressionsvejledning.	Nedtællingen for sikkerhedsstop begynder, hvis den er konfigureret.
Sikkert at skifte til %1. Skift nu?	I et multigasdyk er en gas med et højere iltindhold nu sikker at indånde. Under et dyk erstattes "%1" med gassens navn.	Du kan skifte gasser nu eller vente med at skifte gasser senere i dykket. En meddelelse om bekræftelse af dit valg vises.
Skiftede til høj indstillingsværdi.	Uret skiftede automatisk til den angivne høje indstillingsværdi for CCR.	Ingen
Skiftede til lav indstillingsværdi.	Uret skiftede automatisk til den angivne lave indstillingsværdi for CCR.	Ingen
Dette pooldyk gemmes ikke i dyklog.	Uret er i pooldyktilstand.	Uret gemmer ikke det aktuelle dyk i dykloggen.

Alarmmeddelelse	Årsag	Handling på ur
Uret er genstartet. Evaluer dykkerforhold.	Uret genstartede under dykket.	Uret simulerer dykket i den tid, det genstartede. Da andre advarsler muligvis ikke er blevet udløst, skal du evaluere din aktuelle dybde og dykkerforhold.

Dykkerterminologi

Centralnervesystem (CNS): Et mål for centralnervesystemets ilttoksicitet forårsaget af eksponering for øget iltpartialtryk (PO₂) under dykning.

Closed Circuit Rebreather (CCR): En dykkertilstand, der bruges til dyk med en rebreather, der recirkulerer udåndet gas og fjerner kuldioxid.

Maksimal driftsdybde (MOD): Den største dybde, ved hvilken der kan anvendes en vejtrækningsgas, før iltpartialtrykket (PO₂) overskrider den sikre grænse.

Ingen dekompensionsgrænse (NDL): Et dyk, der ikke kræver dekompensationstid under opstigning til overfladen.

Enheder for ilttoksicitet (OTU): Et mål for lungernes ilttoksicitet forårsaget af eksponering for øget iltpartialtryk (PO₂) under dykning. En OTU svarer til at indånde 100 % ilt ved 1 ATM i 1 minut.

Iltpartialtryk (PO₂): Ilttrykket i vejtrækningsgassen baseret på dybde og iltprocent.

Overfladeinterval (SI): Den tid, der er gået siden færdiggørelsen af det sidste dyk.

Tid til overflade (TTS): Den anslåede tid, det vil tage at stige op til overfladen, herunder dekompensation og stop.

Aktiviteter og apps

Dit ur kan bruges til indendørs- og udendørsaktiviteter, atletik- og fitnessaktiviteter ([Liste over aktiviteter og spil, side 28](#)). Når du starter en aktivitet, viser og registrerer uret sensordata. Du kan oprette tilpassede aktiviteter eller nye aktiviteter baseret på standardaktiviteter ([Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet, side 54](#)). Når du er færdig med dine aktiviteter, kan du gemme og dele dem med Garmin Connect™ fællesskabet.

Du kan også tilføje Connect IQ™ aktiviteter og apps til dit ur ved hjælp af Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner, side 101](#)).

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Liste over aktiviteter og spil

På urskiven skal du trykke på START og trykke på DOWN for at rulle gennem listen over aktiviteter og apps. Listen over foretrukne aktiviteter vises øverst på listen ([Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet](#), side 53).

BEMÆRK: Nogle aktiviteter forekommer i mere end én kategori.

Kategori	Aktiviteter
Dykning	Fridykning, UV-jagt, CCR, Gauge, Multigas, Fridyk i pool, Singlegas
Udendørs	Adventureløb, Hesteryg, Bouldering, Discgolf, Ekspedition, Fiskeri, Golf, Vandring, Hesteryg, Jagt, Rulleskøjteløb, Bjergbestigning, Gang
Løb	Indendørs bane, Forhindingsløb, Løb, Baneløb, Trailløb, Løbebånd, Virtuelt løb, Indendørs gang,
Cykling	Cykel, Cykelpendling, Cykling inde, Cykeltur, BMX, Cykelcross, Gruscykling, eBike, eMTB, MTB, Landevejscykling
Svømning	Åbent vand, Svøm i pool, Swimrun, Triathlon
Motionscenter	Boksning, Kardio, Klat. indend., Elliptisk, Etager op, HIIT, Sjippetov, Blandet kampsport, Pilates, Inde. roning, Stepper, Styrke, Yoga
Vintersport	Skiløb i vildm., Off piste-snowboarding, Skøjtebane, Ski, Snowboard, Snesko, XC Classic Ski, XC Skate Ski
Vandsport	Båd, Kajak, Kiteboard, Ro, Snorkel, Stående paddleboarding, Surf, Tubing, Wakeboard, Vandski, Whitewater raft, Windsurfing
Holdsport	Amerikansk fodbold, Baseball, Basketball, Cricket, Hockey, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fodbold, Softball, Ultimate disc, Volleyball
Ketsjersport	Badminton, Padel, Pickleball, Platformtennis, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis
Motorsport	ATV, Motocross, Motorcykel, På land, Snescooter
Andet	Åndedræt, Gaming, Garmin Share, Jumpmaster, Navigation, Taktsk aktiv., Spor mig
Apps	ABC, Send pulldata, Kalender, Ure, Historik, Messenger, Månefase, Musikkontrol, Health Snapshot™, Meddelelser, Planlæg dyk, Projicer wpt., Pulse Ox, Referencepunkt, Indstillinger, SOLO. & SOLN., Tidevand, Tegnebog, Vejr, Træning

Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt).

1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.

2 Vælg en mulighed:

- Vælg en aktivitet fra dine favoritter.
- Vælg , og vælg en aktivitet fra den udvidede aktivitetsliste.

3 Hvis aktiviteten kræver GPS signaler, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen, og vente til uret er klar.

Uret er klar, når det har bestemt din puls, modtager GPS signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).

4 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet ([Opladning af uret, side 121](#)).
- Tryk på **BACK** for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere skærme med data.
- Stryg op eller ned for at se yderligere dataskærm billeder.
- Hold **MENU** nede, og vælg **Strømtilstand** for at bruge en strømtilstand til at forlænge batterilevetiden ([Tilpasning af strømtilstande, side 116](#)).

GPS-status og statusikoner

For udendørs aktiviteter skifter statuslinjen til grøn, når GPS'en er klar. Et blinkende ikon betyder, at uret søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Status for telefonforbindelse
	LiveTrack status
	Pulsstatus
	Running Dynamics Pod status
	Status for hastigheds- og kadencesensor
	Cykellygtestatus
	Cykelradarstatus
	Status for udvidet visningstilstand
	Status for smart-trainer
	Effektmålerstatus
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

Stop en aktivitet

1 Tryk på **STOP**.

2 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
- Hvis du vil gemme aktiviteten og få vist detaljerne, skal du vælge **Gem**, trykke på **START** og vælge en indstilling.

BEMÆRK: Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata ([Evaluering af en aktivitet, side 30](#)).

- Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
- Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.
Du kan vælge  for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter ([Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 127](#)).
- Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start > TracBack**.

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- For at navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ad den mest direkte vej skal du vælge **Tilbage til Start > Lige linje**.

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Rest. m. pulsmåler** og vente mens timeren tæller ned.
- Vælg **Slet** for at slette aktiviteten.

BEMÆRK: Når aktiviteten er stoppet, gemmer uret den automatisk efter 30 minutter.

Evaluering af en aktivitet

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse indstillingen for selvevaluering for visse aktiviteter ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55](#)).

1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** ([Stop en aktivitet, side 30](#)).

2 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.

BEMÆRK: Du kan vælge symbolet  for at springe selvevalueringen over.

3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

Udendørsaktiviteter

Golfspil

Golfspil

Før du spiller på en bane første gang, skal du downloade den fra Garmin Connect appen ([Garmin Connect](#), side 99). Baner, der er downloadet fra Garmin Connect appen opdateres automatisk.

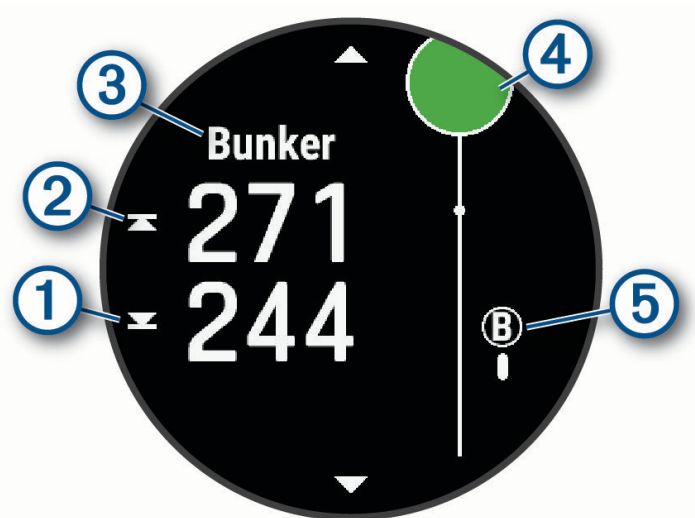
Før du spiller golf, bør du oplade enheden ([Opladning af uret](#), side 121).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Golf**.
- 3 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 4 Vælg en bane på listen over tilgængelige baner.
- 5 Vælg ✓ for at holde styr på resultaterne.
- 6 Vælg et tee-sted.
- 7 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem hullerne.
Enheden skifter automatisk, når du bevæger dig til næste hul.
- 8 Når du er færdig med din runde, skal du trykke på **START** og vælge **Afslut runde**.

Visning af hazarder

Du kan se afstande til hazarder langs fairwayen for par 4- og 5-huller. Hazarder, der påvirker valget af slag, vises enkeltvist eller i grupper for at hjælpe dig med at fastslå afstanden til layup eller carry.

- 1 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Hazards**.



- Afstandene til forreste ① og bageste ② del af den nærmeste hazard vises på skærmen.
 - Hazardernes type ③ vises øverst på skærbilledet.
 - Greenen vises som en halvcirkel ④ øverst på skærbilledet. Linjen under greenen angiver midten af fairwayen.
 - Hazarder ⑤ angives med et bogstav, der angiver rækkefølgen af hazarderne ved hullet, og vises under greenen på omtrentlige placeringer i forhold til fairwayen.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist andre hazarder for det aktuelle hul.

Golfmenu

Under en runde kan du trykke på **START** for at få adgang til yderligere funktioner i golfmenuen.

Afslut runde: Afslutter den nuværende runde.

Se Green: Giver dig mulighed for at flytte flagplaceringen for at få en mere præcis afstandsmåling (*Flytning af flaget, side 32*).

Hazards: Viser hazarderne for det aktuelle hul (*Visning af hazarder, side 31*).

Mål slag: Viser afstanden for det forrige slag, der er registreret med Garmin AutoShot™ funktionen (*Visning af målte slag, side 32*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Manuel afstandsmåling af slag, side 33*).

Layups: Viser layups for det aktuelle hul.

Scorekort: Åbner scorecard for runden (*Scoring, side 33*).

Triptæller: Viser den registrerede tid, distance og antal skridt, du har tilbagelagt. Dette starter og stopper automatisk, når du starter på eller afslutter en runde.

Køllestatistik: Viser din statistik for hver golfkølle, f.eks. oplysninger om distance og præcision. Vises, når du parrer kompatible Approach® køllesporingssensorer eller aktiverer indstillingen Køllemeddelelse.

SOLO. & SOLN.: Viser tidspunkter for solopgang, solnedgang og tussmørke for den aktuelle dag.

Indstillinger: Tilpasser indstillingerne for golfaktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55*).

Flytning af flaget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flagplaceringen.

1 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.

2 Vælg **Se Green**.

3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at flytte flagplaceringen.

4 Tryk på **BACK**.

Afstandene på skærbilledet med oplysninger om hul opdateres for at vise den nye flagplacering. Flagplaceringen gemmes kun for den aktuelle runde.

Visning af målte slag

Før enheden kan registrere og måle slag automatisk, skal du aktivere scoring.

Enheden har automatisk registrering og lagring af slag. Hver gang du udfører et slag langs fairwayen, registrerer enheden din slaglængde, så du kan få den vist senere.

TIP: Automatisk registrering af slag fungerer bedst, når du bærer enheden på dit primære håndled og får god kontakt med bolden. Put registreres ikke.

1 Tryk på **START**, mens du spiller golf.

2 Vælg **Mål slag**.

Din seneste slaglængde vises.

BEMÆRK: Længden bliver automatisk nulstillet, når du rammer bolden igen, putter på greenen eller går videre til næste hul.

3 Tryk på **DOWN**.

4 Vælg **Tidligere slag** for at få vist alle registrerede slaglængder.

Manuel afstandsmåling af slag

Du kan tilføje et slag manuelt, hvis uret ikke registrerer det. Du skal tilføje slaget fra det sted, hvor slaget blev misset.

- 1 Gennemfør et slag, og se, hvor din bold lander.
- 2 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 3 Vælg **Mål slag**.
- 4 Tryk på **DOWN**.
- 5 Vælg **Tilføj slag** > ✓.
- 6 Indtast om nødvendigt den kølle, du brugte til slaget.
- 7 Gå eller kør hen til bolden.

Næste gang du udfører et slag, registrerer uret automatisk din seneste slagdistance. Hvis det er nødvendigt, kan du manuelt tilføje endnu et slag.

Scoring

- 1 Fra skærbilledet med oplysninger om hullet skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Scorekort**.
Scorekortet vises, når du er på greenen.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle gennem hullerne.
- 4 Tryk på **START** for at vælge et hul.
- 5 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at angive scoren.
Din samlede score bliver opdateret.

Registrering af statistik

Før du kan optage statistik, skal du aktivere statistikregistrering ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55](#)).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Indtast det samlede antal slag, inklusive put, og tryk på **START**.
- 3 Indstil antallet af put, og tryk på **START**.
BEMÆRK: Antal put bruges kun til statistisk registrering og øger ikke din score.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
BEMÆRK: Hvis du befinder dig på et par 3-hul, vises oplysninger om fairway ikke.
 - Hvis bolden ramte fairwayen, skal du vælge **På fairway**.
 - Hvis din bold gik forbi fairwayen, skal du vælge **Forbi til højre** eller **Forbi til venstre**.
- 5 Indtast om nødvendigt antallet af strafslag.

Scoreindstillinger

Under en runde skal du trykke på **START**, og vælge **Indstillinger** > **Scoreindstillinger**.

Scoremetode: Ændrer den metode, som enheden bruger til at gemme score.

Handicapscore: Aktiverer handicapscore.

Indstil handicap: Indstiller dit handicap, når handicapscore er aktiveret.

Vis score: Viser din samlede score for runden øverst i dit scorecard ([Scoring, side 33](#)).

Stat Tracking: Aktiverer statistikregistrering for antal put, greens in regulation og fairway-slag, mens du spiller golf.

Strafslag: Aktiverer sporing af strafslag, mens du spiller golf ([Registrering af statistik, side 33](#)).

Prompt: Aktiverer prompten i starten af en runde, der spørger, om du vil gemme scoren.

Om Stableford-score

Når du vælger Stableford scoremetoden (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55*), tildeles antal point baseret på antallet af slag, der er brugt i forhold til par. Ved slutningen af hver runde vinder den højeste score. Enheden tildeler point som angivet af United States Golf Association.

Scorekortet for et spil med Stableford-score viser point i stedet for slag.

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

Tilstand med store tal

Du kan ændre størrelsen på de tal, der vises på skærbilledet med information om hullet.

- 1 Tryk på **START** under en runde.
- 2 Vælg **Indstillinger > Store tal**.
Afstandene til forsiden, midten og bagsiden af greenen vises med stor skrift på skærbilledet med information om hullet.
- 3 Tryk på **START** for at få vist yderligere data og indstillinger.

Registrering af en bouldering-aktivitet

Du kan registrere ruter under en bouldering-aktivitet. En rute er en klatresti langs en stor sten eller en lille klippeformation.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Bouldering**.
- 3 Vælg et gradueringssystem.
BEMÆRK: Næste gang, du starter en bouldering-aktivitet, vil uret bruge dette gradueringssystem. Du kan holde MENU nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Gradueringssystem** for at ændre systemet.
- 4 Vælg sværhedsgraden for ruten.
- 5 Tryk på **START** for at starte rutetimeren.
- 6 Start din første rute.
- 7 Tryk på **BACK** for at afslutte ruten.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fuldført** for at gemme en vellykket rute.
 - Vælg **Forsøgt** for at gemme en mislykket rute.
 - Vælg **Slet** for at slette ruten.
- 9 Når du er færdig med at hvile, skal du trykke på **BACK** for at starte din næste rute.
- 10 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.
- 11 Efter din sidste rute, skal du trykke på **STOP** for at stoppe rutetimeren.
- 12 Vælg **Gem**.

Start en ekspedition

Du kan bruge aktiviteten Ekspedition til at forlænge batteritiden, mens du optager en flerdagsaktivitet.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Ekspedition**.
- 3 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
Enheden skifter til strømbesparende tilstand og indsamler GPS-sporpunkter en gang i timen. Batteriets levetid maksimeres ved at enheden slukker alle sensorer og alt tilbehør, herunder forbindelsen til din smartphone.

Manuel registrering af et sporpunkt

Under en ekspedition registreres sporpunkter automatisk baseret på det valgte optagelsesinterval. Du kan til enhver tid manuelt skifte sporpunkt.

- 1 Tryk på **START** under en ekspedition.
- 2 Vælg **Tilføj punkt**.

Visning af sporpunkter

- 1 Tryk på **START** under en ekspedition.
- 2 Vælg **Se punkter**.
- 3 Vælg et sporpunkt på listen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - For at starte navigation til sporpunktet skal du vælge **Gå til**.
 - Hvis du se yderligere oplysninger om sporpunktet, skal du vælge **Oplysninger**.

Fiskeri

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Fiskeri**.
- 3 Tryk på **START**.
- 4 Tryk på **START**, og vælg en indstilling:
 - For at føje fangsten til dit antal fisk og gemme positionen skal du vælge **Log fangst**.
 - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
 - For at indstille en intervaltimer, sluttid eller påmindelse om sluttid for aktiviteten skal du vælge **Fisketimer**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved at vælge **Tilbage til Start** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil se dine gemte positioner, skal du vælge **Gemte positioner**.
 - Hvis du vil navigere til en destination, skal du vælge **Navigation** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil redigere aktivitetsindstillingerne, skal du vælge **Indstillinger** og vælge en indstilling ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55](#)).
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Afslut fiskeri**.

Jagt

Du kan gemme positioner, der er relevante for din jagt, og få vist et kort over gemte positioner. Under en jagtaktivitet bruger enheden en GNSS tilstand, der sparer på batteriet.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Jagt**.
- 3 Tryk på **START**, og vælg **Start jagt**.
- 4 Tryk på **START**, og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet ved at vælge **Tilbage til Start** og vælge en indstilling.
 - For at gemme din aktuelle position skal du vælge **Gem position**.
 - Hvis du vil have vist positioner, der er gemt under denne jagtaktivitet, skal du vælge **Jagtpositioner**.
 - Hvis du vil have vist alle tidligere gemte positioner, skal du vælge **Gemte positioner**.
 - Hvis du vil navigere til en destination, skal du vælge **Navigation** og vælge en indstilling.
- 5 Når du er færdig med jagten, skal du trykke på **STOP** og vælge **Afslut jagt**.

Løb

Løb et baneløb

Før du løber en baneløb, skal du sikre dig, at du løber på en 400 m standardbane.

Du kan bruge baneløbsaktiviteten til at registrere dine udendørs banedata, herunder afstand i meter og omgangstider.

- 1 Stå på udendørsbanen.
- 2 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 3 Vælg **Baneløb**.
- 4 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 5 Hvis du løber i bane 1, skal du gå til trin 11.
- 6 Tryk på **MENU**.
- 7 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 8 Vælg **Banenummer**.
- 9 Vælg et banenummer.
- 10 Tryk to gange på **BACK** for at vende tilbage til aktivitetstimeren.
- 11 Tryk på **START**.
- 12 Løb rundt på banen.
- 13 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Tip til registrering af et baneløb

- Vent, indtil uret modtager satellitsignaler, før du starter et baneløb.
- Under den første løbetur på en ukendt bane skal du løbe 4 omgange for at kalibrere din banedistance. Du bør løbe en smule forbi dit startpunkt for at fuldføre omgangen.
- Løb hver omgang i samme løbebane.
BEMÆRK: Standarddistancen for Auto Lap® er 1600 m eller 4 omgange rundt på banen.
- Hvis du løber i en anden løbebane end løbebane 1, skal du angive banenummeret i aktivitetsindstillingerne.

Løb en virtuel tur

Du kan parre uret med en kompatibel tredjepartsapp for at overføre data for hastighed, puls eller kadence.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Virtuelt løb**.
- 3 Åbn Zwift™ appen eller en anden app til virtuel træning på din tablet, bærbar computer eller telefon.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen for at starte en løbeaktivitet og parre enhederne.
- 5 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine løb på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistanzen, efter at du har løbet mindst 2,4 km (1,5 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistanzen manuelt på hvert løbebånd eller efter hvert løb.

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet ([Start af aktivitet, side 28](#)).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil uret registrerer mindst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Kalibrer løbebåndsdistanzen for første gang ved at vælge **Gem**. Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
 - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistanzen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem** > ✓.
- 5 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på dit ur.

Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer

Når du deltager i et forhindringsløb, kan du bruge aktiviteten Forhindringsløb til at registrere din tid ved hver forhindring og din tid på at løbe mellem forhindringerne.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Forhindringsløb**.
- 3 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk på **BACK** for manuelt at markere begyndelsen og slutningen for hver forhindring.

BEMÆRK: Du kan konfigurere indstillingen **Registrering af forhindring** for at gemme forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindringer og løbeintervaller.
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

PacePro™ Træning

Mange løbere kan godt lide at træne med et tempobånd under et løb for at hjælpe med at nå deres mål for løbet. PacePro funktionen giver dig mulighed for at oprette et brugerdefineret tempobånd baseret på distance og tempo eller distance og tid. Du kan også oprette et tempobånd for en kendt rute for at optimere din tempoindsats baseret på højdeændringer.

Du kan oprette PacePro en plan ved hjælp af Garmin Connect appen. Du kan få en forhåndsvisning af delmålene og højdeplottet, før du løber ruten.

Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en PacePro plan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 99).

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åben Garmin Connect appen og vælg ●●●.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Select **Træning & Planlægning** > **PacePro tempostrategier**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at oprette og gemme en PacePro plan.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.

Sådan starter du en PacePro plan

Før du kan starte en PacePro plan, skal du indlæse en plan fra din Garmin Connect konto.

1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.

2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.

3 Hold **MENU** nede.

4 Vælg **Træning > PacePro planer**.

5 Vælg en plan.

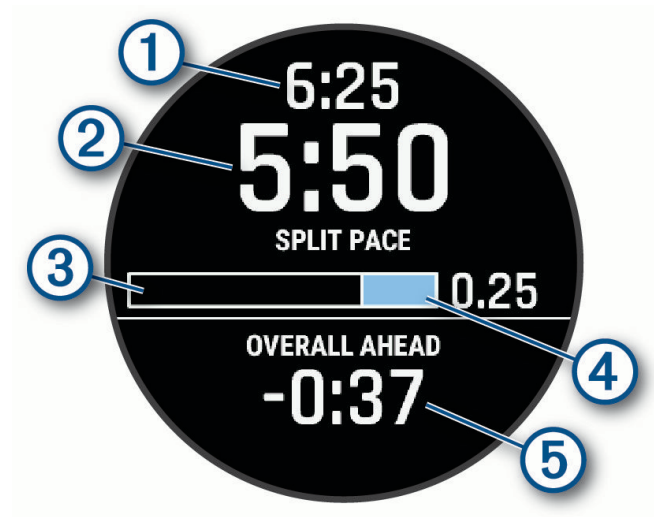
6 Tryk på **START**.

TIP: Du kan gennemse splittider, højdeplot og kort, før du accepterer PacePro planen.

7 Vælg **Accepter plan** for at starte abonnementet.

8 Vælg om nødvendigt ☒ for at aktivere banenavigation.

9 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.



①	Mål for deltempo
②	Aktuelt deltempo
③	Fuldførelsesstatus for opdelingen
④	Resterende afstand i opdelingen
⑤	Samlet tid forud for eller efter din måltid

TIP: Du kan holde MENU nede og vælge **Stop PacePro > ☒** for at stoppe PacePro planen. Aktivitetstimeren fortsætter med at køre.

Cykling

Brug af en hometrainer

Før du kan bruge en kompatibel Hometrainer, skal du parre træningsenheden med dit ur ved hjælp af ANT+® teknologi ([Parring af dine trådløse sensorer, side 92](#)).

Du kan bruge uret sammen med en Hometrainer til at simulere modstand, mens du følger en rute, tur eller træning. Når du bruger en hometrainer, bliver GPS automatisk deaktiveret.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Cykling inde**.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Indst. smart træn.enh.**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Frihjul** for at køre en tur.
 - Vælg **Følg en træning** for at følge en gemt træning ([Træning, side 50](#)).
 - Vælg **Følg bane** for at følge en gemt rute ([Baner, side 113](#)).
 - Vælg **Indstil effekt** for at angive den ønskede effektværdi.
 - Vælg **Indstil målniveau** for at angive den simulerede stigningsværdi.
 - Vælg **Indstil modstand** for at angive den modstandskraft, som påføres af træningsenheden.
- 6 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
Træningsenheden øger eller mindsker modstanden baseret på højdeoplysningerne for banen eller turen.

Svømning

BEMÆRK: Uret har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter.

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

Interval: En eller flere på hinanden følgende længder. Et nyt interval starter, når du har hvilet dig.

Tag: Et tag tælles, hver gang den arm, hvor du bærer uret, gennemfører en hel cyklus.

Swolf: Din swolf-score er summen af tiden for en pool-længde og antallet af tag i den pågældende længde. 30 sekunder plus 15 tag svarer f.eks. til en swolf-score på 45. For svømning i åbent vand beregnes swolf over 25 meter. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

Typer af tag

Du kan kun identificere typen af tag for svømning i pool. Din type af tag identificeres ved slutningen af en længde. Typer af svømmetag vises i din svømmehistorik og på din Garmin Connect konto. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt ([Tilpasning af skærm billeder, side 54](#)).

Fri	Crawl
Ryg	Rygcrawl
Bryst	Brystsvømning
Butterfly	Butterfly
Blandet	Flere typer tag inden for et interval
Drill	Anvendt med logning af øvelser (Træning med øvelseslog, side 41)

Tip til svømmeaktiviteter

- Tryk på **BACK** for at registrere et interval under svømning i pool.
- Før du begynder på en svømmeaktivitet i swimmingpool, skal du følge instruktionerne på skærmen for at vælge størrelsen på din pool eller indtaste en brugerdefineret størrelse.
Uret måler og registrerer afstand efter fuldførte pool længder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt. Næste gang du starter en svømmeaktivitet i pool, bruger enheden denne poolstørrelse. Du kan holde **MENU** nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Poolstr.** for at ændre størrelsen.
- Du opnår nøjagtige resultater ved at svømme hele pool længden og bruge det samme tag til hele længden. Sæt aktivitetstimeren på pause, når du hviler dig.
- Tryk på **BACK** for at registrere et hvil under svømning i pool (*Automatisk hvile og manuel hvile, side 41*).
Uret registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen i pool.
- Du kan hjælpe uret med at tælle dine længder ved at sætte godt fra på indervæggen af poolen og glide gennem vandet inden første svømmetag.
- Når du laver øvelser, skal du enten sætte aktivitetstimeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser (*Træning med øvelseslog, side 41*).

Automatisk hvile og manuel hvile

BEMÆRK: Der registreres ikke svømmedata under hvile. Du kan få vist andre dataskærbilleder ved at trykke på UP eller DOWN.

Den automatiske hvilefunktion er kun tilgængelig for svømning i pool. Uret registrerer automatisk, når du hviler, og hvileskærbilledet vises. Hvis du hviler i mere end 15 sekunder, opretter uret automatisk et hvileinterval. Når du genoptager svømningen, starter uret automatisk et nyt svømmeinterval. Du kan slå den automatiske hvilefunktion til i aktivitetsindstillingerne (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55*).

TIP: Du opnår de bedste resultater med den automatiske hvilefunktion, hvis du minimerer dine armbevægelser, mens du hviler.

Under en svømmeaktivitet i pool eller åbent vand kan du manuelt markere et hvileinterval ved at trykke på BACK.

Træning med øvelseslog

Øvelseslogfunktionen er kun tilgængelig for svømning i pool. Du kan bruge øvelseslogfunktionen til manuel registrering af kick-sæt, svømning med én arm eller enhver anden type svømning, der ikke er et af de fire overordnede tag.

- 1 Under aktiviteten med svømning i pool skal du rulle ned for at få vist skærbilledet med øvelseslog.
- 2 Tryk på **BACK** for at starte øvelsestimeren.
- 3 Når du er færdig med et øvelsesinterval, skal du trykke på **BACK**.
Øvelsestimeren stopper, men aktivitetstimeren fortsætter med at registrere hele svømmesessionen.
- 4 Vælg en distance for den fuldførte øvelse.
Distanceintervaller er baseret på poolstørrelsen for den valgte aktivitetsprofil.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil starte et andet øvelsesinterval, skal du trykke på **BACK**.
 - Hvis du vil starte et svømmeinterval, skal du rulle op eller ned for at vende tilbage til skærbillederne for svømmetræning.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Tryk på **BACK** for at genoptage aktiviteten.
 - Tryk på **START** for at afslutte aktiviteten.

Multisport

Triatlon-, duatlon- og andre multisport-udøvere kan drage fordel af multisport-aktiviteterne som f.eks. Triathlon eller Swimrun. Under en multisport-aktivitet kan du skifte mellem aktiviteter og fortsat få vist den samlede tid. Du kan f.eks. skifte fra cykling til løb og få vist din samlede tid for cykling og løb for hele multisport-aktiviteten. Du kan tilpasse en multisport-aktivitet, eller du kan bruge standard-triatlon-aktiviteten, der er sat op for en standard-triatlon.

Triatlontræning

Når du deltager i en triatlon, kan du bruge aktiviteten triatlon til hurtigt at skifte mellem hvert sportssegment, tage tid på de enkelte sportssegmenter og gemme aktiviteten.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Triathlon**.
- 3 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
BEMÆRK: Automatisk sportsskift er standardindstillingen for multisportsaktiviteter ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55](#)).
- 4 Tryk om nødvendigt på **BACK** i begyndelsen og slutningen af hver overgang ([Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 127](#)).
Når overgangsfunktionen er aktiveret som standard, registreres overgangstiden særskilt fra aktivitetstiden. Overgangsfunktionen kan aktiveres eller deaktiveres i aktivitetsindstillingerne for triatlon. Hvis overgange er deaktiveret, skal du trykke på BACK for at ændre sportsaktivitet.
- 5 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Sådan oprettes en multisportsaktivitet

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Tilføj > Multisport**.
- 3 Vælg et multisportsaktivitetsnavn, eller indtast et brugerdefineret navn.
Duplikerede aktivitetsnavne indeholder et nummer. For eksempel: Triatlon (2).
- 4 Vælg to eller flere aktiviteter.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan f.eks. vælge, om du vil medtage overgange.
 - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende multisportsaktiviteten.
- 6 Vælg  for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

Fitnessaktiviteter

Uret kan bruges til indendørs træning, f.eks. løb på en indendørs bane eller ved brug af en motionscykel eller Hometrainer. GPS er slukket ved indendørs aktiviteter ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55](#)).

Når du løber eller går med GPS slukket, beregnes fart og distance ved hjælp af accelerometeret i uret. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb eller gåture med GPS.

TIP: Hvis du holder fast i løbebåndets gelændere, reduceres nøjagtigheden.

Hvis du cykler samtidig med, at GPS'en er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en sensor (tilbehør), som sender oplysninger om hastighed og distance til uret, f.eks. en hastigheds- eller kadencesensor.

Registrering af styrketræningsaktiviteter

Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Styrke**.
- 3 Vælg en træning.
- 4 Tryk på **DOWN** for at få vist en liste over træningstrin (valgfrit).
TIP: Under visningen af træningstrin kan du trykke på **START** og derefter **DOWN** for at få vist en animation af den valgte øvelse, hvis den er tilgængelig.
- 5 Når du er færdig med at se træningstrinene, skal du trykke på **START** og vælge **Start træningen**.
- 6 Tryk på **START**, og vælg **Start træning**.
- 7 Start dit første sæt.
Uret tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser.
TIP: Uret kan kun tælle gentagelser i en enkelt bevægelse for hvert sæt. Hvis du vil skifte bevægelser, skal du afslutte sættet og starte et nyt.
- 8 Tryk på **BACK** for at afslutte sættet og gå til næste øvelse, hvis den er tilgængelig.
Uret viser det samlede antal gentagelser for sættet.
- 9 Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på **UP** eller **DOWN** og redigere antallet af gentagelser.
TIP: Du kan også tilføje hvor meget vægt, du bruger til sættet.
- 10 Tryk om nødvendigt på **BACK**, når du er færdig med at hvile, for at begynde på dit næste sæt.
- 11 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.
- 12 Efter dit sidste sæt skal du trykke på **START** og vælge **Stop træningen**.
- 13 Vælg **Gem**.

Registrer en HIIT-aktivitet

Du kan bruge specialiserede timere til at registrere en HIIT-aktivitet (high-intensity interval training).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **HIIT**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret HIIT-aktivitet.
 - Vælg **HIIT timere > AMRAP** for at registrere så mange runder som muligt i en angivet tidsperiode.
 - Vælg **HIIT timere > EMOM** for at registrere et indstillet antal bevægelser hvert minut på minuttet.
 - Vælg **HIIT timere > Tabata** for at skifte mellem intervaller på 20 sekunder med maksimal indsats og 10 sekunders hvile.
 - Vælg **HIIT timere > Brugerdefineret** for at indstille din bevægelsestid, hviletid, antal bevægelser og antal runder.
 - Vælg **Træning** for at følge en gemt træning.
- 4 Følg om nødvendigt instruktionerne på skærmen.
- 5 Tryk på **START** for at starte din første runde.
Uret viser en nedtællingstimer og din aktuelle puls.
- 6 Tryk om nødvendigt på **BACK** for manuelt at gå til næste runde eller hvile.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg **Gem**.

Registrering af en indendørs klatreaktivitet

Du kan registrere ruter under en indendørs klatreaktivitet. En rute er en klatresti på en indendørs klippevæg.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Klat. indend.**.
- 3 Vælg  for at registrere rutestatistikker.
- 4 Vælg et gradueringssystem.

BEMÆRK: Næste gang, du starter en indendørs klatreaktivitet, vil enheden bruge dette gradueringssystem. Du kan holde MENU nede, vælge aktivitetsindstillinger og vælge **Gradueringssystem** for at ændre systemet.

- 5 Vælg sværhedsgraden for ruten.
- 6 Tryk på **START**.
- 7 Start din første rute.

BEMÆRK: Når rutetimeren kører, låser enheden automatisk knapperne for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne. Hold en vilkårlig tast nede for at låse uret op.

- 8 Når du er færdig med ruten, skal du vende tilbage til gulvet.

Hviletimeren starter automatisk, når du er på gulvet.

BEMÆRK: Hvis det er nødvendigt, kan du trykke på BACK for at afslutte ruten.

- 9 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fuldført** for at gemme en vellykket rute.
 - Vælg **Forsøgt** for at gemme en mislykket rute.
 - Vælg **Slet** for at slette ruten.

- 10 Indtast antallet af fald på ruten.

- 11 Tryk på **BACK** for at begynde din næste rute, når du er færdig med at hvile.

- 12 Gentag for hver rute, indtil aktiviteten er færdig.

- 13 Tryk på **STOP**.

- 14 Vælg **Gem**.

Vintersport

Visning af skiløbeture

Uret registrerer oplysningerne for hver enkelt tur på ski eller snowboard ved hjælp af funktionen til automatisk skiløb. Denne funktion er aktiveret som standard for alpint skiløb og snowboarding. Den registrerer automatisk nye skiløb, når du begynder at bevæge dig ned ad bakke.

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 4 Tryk på **UP** og **DOWN** for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.

Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.

Optagelse af en aktivitet med skiløb eller snowboarding i vildmarken

Aktiviteten med offpiste eller snowboarding giver dig mulighed for at skifte mellem tilstande til registrering af stigning og nedstigning, så du nøjagtigt kan registrere din statistik. Du kan tilpasse Tracking af tilstand til automatisk eller manuelt at skifte tilstandsregistrering ([Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55](#)).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Skiløb i vildm.**.
 - Vælg **Off piste-snowboarding**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du starter din aktivitet på en stigning, skal du vælge **Stigning**.
 - Hvis du starter din aktivitet med en nedstigning, skal du vælge **Nedstigning**.
- 4 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Tryk på **BACK**, hvis nødvendigt, for at skifte mellem tilstandene til registrering af stigning og nedstigning.
- 6 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Effektdata for langrend

BEMÆRK: Tilbehøret fra HRM-Pro serien skal parres med Descent uret ved hjælp af ANT+ teknologi.

Du kan bruge dit kompatible Descent ur parret med tilbehøret fra HRM-Pro serien til at få feedback i realtid om din langrendspræstation. Udgangseffekten måles i watt. De faktorer, der påvirker effekten, omfatter din hastighed, højdeændringer, vind og sneforhold. Du kan bruge udgangseffekten til at måle og forbedre dine skipræstationer.

BEMÆRK: Effektivtænder under skiløb er generelt lavere end effektivtænder for cykling. Dette er normalt og skyldes, at mennesker er mindre effektive til at stå på ski, end de er til at cykle. Det er normalt, at værdierne for skieffekt er 30 til 40 procent lavere end effektivtænderne for cykling ved samme træningsintensitet.

Vandsport

Surfing

Du kan bruge surfingaktiviteten til at registrere dine surfingssessioner. Efter din session kan du få vist antallet af bølger, længste bølge og maksimal hastighed.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Surf**.
- 3 Vent på stranden, indtil dit ur modtager GPS-signaler.
- 4 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Når din aktivitet er forbi, skal du trykke på **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren.
- 6 Vælg **Gem** for at gennemse oversigten over din surfingssession.

Visning af dine vandsportsløb

Uret registrerer oplysningerne for hver enkelt vandsportsløb ved hjælp af funktionen til automatisk løb. Denne funktion registrerer automatisk nye ture baseret på din bevægelse. Aktivitetstimeren sættes på pause, når du holder op med at bevæge dig. Aktivitetstimeren starter automatisk, når din bevægelseshastighed øges. Du kan få vist oplysninger om turen på pauseskærmen, eller mens aktivitetstimeren kører.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle typer af vandsportsaktiviteter.

- 1 Start en vandsportsaktivitet.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Vis skiløbeture**.
- 4 Tryk på **UP** og **DOWN** for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.

Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed og gennemsnitlig hastighed.

Andre aktiviteter og apps

Jumpmaster

ADVARSEL

Funktionen Jumpmaster bør kun bruges af erfarne faldskærmsudspringere. Funktionen Jumpmaster bør ikke anvendes som primær højdemåler ved skydiving. Hvis de relevante oplysninger for springet ikke indtastes, kan det medføre alvorlig personskade eller død.

Jumpmaster-funktionen følger militærets retningslinjer for beregning af HARP (high altitude release point). Uret registrerer automatisk, når du er sprunget, så den kan navigere hen til DIP (desired impact point) ved hjælp af barometeret og det elektroniske kompas.

Springtyper

Jumpmaster-funktionen giver dig mulighed for at indstille springtypen til en af følgende tre typer: HAHO, HALO eller Statisk. Den valgte springtype bestemmer, hvilke yderligere opsætningsoplysninger der kræves. For alle springtyper måles drophøjder og åbningshøjder i fod over jorden (AGL).

HAHO: High Altitude High Opening (Stor højde Høj åbning). Hopmesteren springer fra en meget stor højde og åbner faldskærmen i en stor højde. Du skal indstille en DIP og en drophøjde på mindst 1.000 fod. Drophøjden antages at være den samme som åbningshøjden. Fælles værdier for drophøjde går fra 12.000 til 24.000 fod AGL.

HALO: High Altitude Low Opening (Stor højde Lav åbning). Hopmesteren springer fra en meget stor højde og åbner faldskærmen i en lav højde. De påkrævede oplysninger er den samme som for HAHO-springtypen, plus en åbningshøjde. Åbningshøjden må ikke være større end drophøjden. Almindelige værdier for en åbningshøjde ligger mellem 2.000 til 6.000 fod AGL.

Statisk: Vindhastigheden og -retningen antages at være konstant under hele springets varighed. Drophøjden skal være mindst 1.000 fod.

Angivelse af springoplysninger

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Jumpmaster**.
- 3 Vælg en springtype ([Springtyper, side 46](#)).
- 4 Udfør en eller flere handlinger for at indtaste dine springoplysninger:
 - Vælg **DIP** for at angive et waypoint for det ønskede landingssted.
 - Vælg **Drophøjde** for at angive drophøjden AGL (i fod), når jumpmaster forlader flyet.
 - Vælg **Åbningshøjde** for at angive åbningshøjden AGL (i fod), når jumpmaster åbner faldskærmen.
 - Vælg **Fremadrettet kast** for at angive den tilbagelagte vandrette distance (i meter) ud fra flyets hastighed.
 - Vælg **Kurs til HARP** for at angive rejseretningen (i grader) i forhold til flyets hastighed.
 - Vælg **Vind** for at angive vindhastighed (i knob) og -retning (i grader).
 - Vælg **Konstant** for at finjustere nogle oplysninger for det planlagte spring. Afhængigt af springtype, kan du vælge **Procent af maksimum**, **Sikkerhedsfaktor**, **K-Åbn**, **K-Frit fald**, eller **K-Statisk** og angive yderligere oplysninger ([Konstantindstillinger, side 47](#)).
 - Vælg **Automatisk til DIP** for at aktivere navigation til DIP automatisk, efter at du springer.
 - Vælg **Gå til HARP** for at starte navigation til HARP.

Indtastning af vindoplysninger for HAHO- og HALO-spring

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Jumpmaster**.
- 3 Vælg en springtype (*Springtyper, side 46*).
- 4 Vælg **Vind > Tilføj**.
- 5 Vælg en højde.
- 6 Indtast en vindhastighed i knob, og vælg **Fuldført**.
- 7 Indtast en vindretning i grader, og vælg **Fuldført**.

Vindværdien tilføjes til listen. Der anvendes kun vindværdier, som optræder på listen, i beregningerne.

- 8 Gentag 5-7 trin for hver tilgængelig højde.

Nulstilling af vindoplysninger

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Jumpmaster**.
- 3 Vælg **HAHO** eller **HALO**.
- 4 Vælg **Vind > Nulstil**.

Alle vindværdier fjernes fra listen.

Angivelse af vindoplysninger for et statisk spring

- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg **Jumpmaster > Statisk > Vind**.
- 3 Indtast en vindhastighed i knob, og vælg **Fuldført**.
- 4 Indtast en vindretning i grader, og vælg **Fuldført**.

Konstantindstillinger

Vælg **Jumpmaster**, vælg en springtype, og vælg **Konstant**.

Procent af maksimum: Indstiller springområdet for alle springtyper. En indstilling mindre end 100 % reducerer driveafstanden til DIP, og en indstilling større end 100 % øger driveafstanden. Mere erfarne hopmestre kan bruge mindre tal og mindre erfarne faldskærmsudspringere kan bruge større tal.

Sikkerhedsfaktor: Angiver marginen for fejl i et spring (HAHO kun). Sikkerhedsfaktorer er normalt heltalsværdi fra to eller større, og fastlægges af hopmesteren baseret på specifikationer for springet.

K-Frit fald: Angiver vindtræksværdien for en faldskærm under frit fald, baseret på faldskærmens klassificering (kun HALO). Hver faldskærm skal være mærket med en K-værdi.

K-Åbn: Angiver vindtræksværdien for en åben faldskærm, baseret på faldskærmens klassificering (HAHO og HALO). Hver faldskærm skal være mærket med en K-værdi.

K-Statisk: Angiver vindtræksværdien for en åben faldskærm under et statisk spring, baseret på faldskærmens klassificering (kun Statisk). Hver faldskærm skal være mærket med en K-værdi.

Spil

Brug af Garmin GameOn™ appen

Når du parrer dit ur med din computer, kan du optage en spilaktivitet på dit ur og se præstationsmålinger i realtid på din computer.

- 1 Gå til www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn og download Garmin GameOn appen.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen for at fuldføre installationen.
- 3 Start Garmin GameOn appen.
- 4 Når Garmin GameOn appen beder dig om at parre dit ur, skal du trykke på **START**, og vælge **Gaming** på dit ur.
BEMÆRK: Mens dit ur er forbundet til Garmin GameOn appen, deaktiveres meddelelser og andre Bluetooth® funktioner på uret.
- 5 Vælg **Par nu**.
- 6 Vælg dit ur fra listen, og følg vejledningen på skærmen.

TIP: Du kan klikke på  > **Indstillinger** for at tilpasse dine indstillinger, genlæse vejledningen eller fjerne et ur. Garmin GameOn appen husker dit ur og indstillinger, næste gang du åbner appen. Hvis det er nødvendigt, kan du parre uret med en anden computer (*Parring af dine trådløse sensorer, side 92*).

- 7 Vælg en mulighed:

- Start et understøttet spil på din computer for automatisk at starte spilaktiviteten.
- Start en manuel spilaktivitet på dit ur (*Optagelse af en manuel spilaktivitet, side 48*).

Garmin GameOn appen viser dine præstationsmålinger i realtid. Når du er færdig med din aktivitet, viser Garmin GameOn appen oversigten over din spilaktivitet og kampoplysningerne.

Optagelse af en manuel spilaktivitet

Du kan optage en spilaktivitet på dit ur og manuelt indtaste statistik for hver kamp.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Gaming**.
- 3 Tryk på **DOWN**, og vælg en spiltype.
- 4 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Tryk på **BACK** i slutningen af kampen for at optage dit kampresultat eller placering.
- 6 Tryk på **BACK** for at starte en ny kamp.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Visning af tidevandsoplysninger

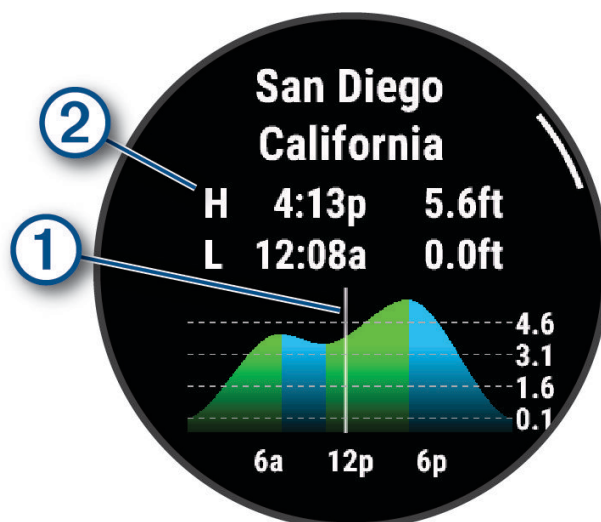
⚠ ADVARSEL

Oplysninger om tidevand er kun beregnet til orientering. Det er dit ansvar til enhver tid at overholde al opslået relateret vejledning om vand, at være opmærksom på dine omgivelser og at anvende sikker dømmekraft omkring vandet. Overholdes denne advarsel ikke kan det medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

Hvis du parrer dit ur med en kompatibel telefon, kan du få vist oplysninger om en tidevandsstation, inklusive højden på tidevandet og tidspunktet for næste høj- og lavvande.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Tidevand**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg en foretrukken eller nyligt benyttet tidevandsstation.
 - Hvis du vil bruge din aktuelle position, når du er i nærheden af en tidevandsstation, skal du vælge **Tilføj > Aktuel position**.
 - Vælg **Tilføj > Gemt** for at vælge en gemt position
 - Hvis du vil indtaste koordinater for en position, skal du vælge **Tilføj > Koordinater**.

Der vises et 24-timers tidevandsdiagram for den aktuelle dato med den aktuelle tidevandshøjde ① og oplysninger om næste tidevand ②.



- 4 Tryk på **DOWN** for at se tidevandsoplysninger for kommende dage.
- 5 Tryk på **START**, og vælg **Indstil som favorit** for at indstille denne position som din foretrukne tidevandsstation.

Din foretrukne tidevandsstation vises øverst på listen i appen og i oversigten.

Indstilling af en tidevandsalarm

- 1 Vælg en gemt tidevandsstation i appen **Tidevand**.
- 2 Tryk på **START**, og vælg **Indstil alarmer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille en alarm til at lyde før højvande, skal du vælge **Til højvande**.
 - Hvis du vil indstille en alarm til at lyde før lavvande, skal du vælge **Til lavvande**.

Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Under din aktivitet kan du få vist træningsspecifikke dataskærm billeder, der indeholder oplysninger om træningstrin, såsom distancen for træningstrinnet eller aktuelle tempo.

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Aktiviteter og apps, side 27*).

Du kan også se din træningshistorik.

På appen: Du kan oprette og finde flere træninger, eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på dit ur. (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 50*).

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

Start af en træning

Din enhed kan guide dig gennem en række trin i en træning.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede, og vælg **Træning**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil starte en intervaltræning eller en træning med et træningsmål, skal du vælge **Hurtig træning** (*Start en intervaltræning, side 51, Angivelse af et træningsmål, side 52*).
 - Hvis du vil starte en forudindlæst eller gemt træning, skal du vælge **Træningsbibliotek** (*Følg en træning fra Garmin Connect, side 50*).
 - Hvis du vil starte en planlagt træning fra din Garmin Connect træningskalender, skal du vælge **Træningskalender** (*Om træningskalenderen, side 53*).

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

- 5 Vælg en træning.

BEMÆRK: Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.

- 6 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Start træningen**.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet en træning, viser enheden hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit), målet (valgfrit) og de aktuelle træningsdata. Der vises en animeret instruktion til styrke-, yoga-, kardio- eller pilatetræning.

Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto (*Garmin Connect, side 99*).

- 1 Vælg en mulighed:
 - Åben Garmin Connect appen og vælg ●●●.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Træning**.
- 3 Find en træning, eller opret og gem en ny træning.
- 4 Vælg  eller **Send til enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan følger du en Daglig foreslået træning

Før uret kan foreslå en daglig træning, skal du have en træningsstatus og en VO2-max estimering ([Træningsstatus](#), side 74).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Løb** eller **Cykel**.
Den daglige foreslåede træning vises.
- 3 Tryk på **START**, og vælg en mulighed:
 - Vælg **Start træningen** for at gennemføre træningen.
 - Vælg **Afslut** for at kassere træningen.
 - Vælg **Trin** for at se en eksempelvisning af træningstrinnene.
 - Vælg **Måltype** for at opdatere indstillingen for træningsmål.
 - Vælg **Deaktiver meddelelse** for at deaktivere fremtidige træningsmeddelelser.

Den foreslåede træning opdateres automatisk til ændringer i træningsvaner, restitutionstid og VO2-max.

Start en intervaltræning

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Hurtig træning > Intervaller**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Åbn gentagelser** for at markere dine intervaller og hvileperioder manuelt ved at trykke på **BACK**.
 - Vælg **Strukturerede gentagelser > Start træningen** for at bruge en intervaltræning baseret på distance eller tid.
- 6 Vælg om nødvendigt  for at medtage en opvarmning inden træningen.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal trykke på **BACK** for at starte det første interval.
- 9 Følg instruktionerne på skærmen.
- 10 På et hvilket som helst tidspunkt kan du trykke på **BACK** for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og gå videre til det næste interval eller den næste hvileperiode (ekstraudstyr).

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Tilpasning af en intervaltræning

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Tryk på **DOWN**.
- 4 Vælg **Træning > Hurtig træning > Intervaller > Strukturerede gentagelser**.
- 5 Tryk på **START**, og vælg **Rediger**.
- 6 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil angive intervalvarighed og -type, skal du vælge **Interval**.
 - Hvis du vil angive hvilevarighed og -type, skal du vælge **Hvile**.
 - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
 - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
- 7 Tryk på **BACK**.

Uret gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du redigerer træningen igen.

Brug af Virtual Partner®

Din Virtual Partner er et træningsredskab til at hjælpe dig med at nå dine mål. Du kan angive et tempo for Virtual Partner og konkurrere mod den.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj > Virtual Partner**.
- 6 Indtast en værdi for tempo eller hastighed.
- 7 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at ændre placeringen af Virtual Partner skærmen (valgfrit).
- 8 Start din aktivitet ([Start af aktivitet, side 28](#)).
- 9 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle til Virtual Partner skærbilledet og se, hvem der fører.

Angivelse af et træningsmål

Træningsmålfunktionen fungerer med Virtual Partner funktionen, så du kan træne imod et angivet mål for distance, distance og tid, distance og tempo eller distance og hastighed. Under træningsaktiviteten giver uret dig feedback i realtid om, hvor tæt du er på at nå dit træningsmål.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Angiv et mål**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kun distance** for at vælge en forudindstillet distance, eller angiv en brugerdefineret distance.
 - Vælg **Distance og tid** for at vælge et mål for distance og tid.
 - Vælg **Distance og tempo** eller **Distance og hastighed** for at vælge et mål for distance og tempo eller hastighed.

Skærmen for træningsmålet vises med en angivelse af din anslåede sluttid. Den anslåede sluttid er baseret på din aktuelle indsats og den resterende tid.

- 6 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.

TIP: Du kan holde **MENU** nede og vælge **Annuller mål > ✓** for at annullere træningsmålet.

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret eller downloadet aktivitet. Denne funktion fungerer med funktionen Virtual Partner, så du kan se, hvor langt bagud eller foran du er i løbet af aktiviteten.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Træning > Konkurrer i en aktivitet**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
 - Vælg **Downloadet** for at vælge en aktivitet, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.
- 6 Vælg aktiviteten.

Skærbilledet for Virtual Partner vises med en angivelse af din anslåede sluttid.
- 7 Tryk på **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på **STOP** og vælge **Gem**.

Om træningskalenderen

Træningskalenderen på dit ur er en udvidelse af den træningskalender eller plan, du har sat op i din Garmin Connect konto. Når du har føjet nogle træninger til Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheden. Alle planlagte træninger, der sendes til enheden, vises i kalenderoverblikket. Når du vælger en dag i kalenderen, kan du få vist eller gennemføre træningen. Den planlagte træning forbliver på uret, uanset om du gennemfører den eller springer den over. Når du sender planlagte træninger fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende træningskalender.

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 99), og du skal parre Descent uret med en kompatibel telefon.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Garmin Coach-planer**.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Gennemse træningsplanen i din kalender.

Tilpasning af aktiviteter og apps

Du kan tilpasse listen over aktiviteter og apps, dataskærmbilleder, datafelter og andre indstillinger.

Tilføjelse eller fjernelse af en favoritaktivitet

Listen over dine foretrukne aktiviteter vises, når du trykker på **START** fra urskiven og giver nem adgang til de aktiviteter, du bruger mest. Du kan tilføje eller fjerne favoritaktiviteter til enhver tid.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
Dine favoritaktiviteter vises øverst på listen.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Indstil som favorit**.
 - Hvis du vil fjerne en favoritaktivitet, skal du vælge aktiviteten og vælge **Fjern fra favoritter**.

Ændring af aktivitetens position på listen over apps

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Omorganisér**.
- 5 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at tilpasse aktivitetens position på listen over apps.

Tilpasning af skærbilleder

Du kan vise, skjule og ændre layout og indhold af dataskærbilleder for de fleste aktiviteter.

BEMÆRK: For dykkeraktiviteter kan du tilpasse dataskærbillederne fra **Dyk.opsæt** menuen ([Tilpasning af dataskærbilleder for dyk, side 13](#)).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Vælg et dataskærbillede, som du vil tilpasse.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg **Datafelter**, og vælg et felt for at ændre de data, som vises i feltet.
TIP: Du kan få vist en liste over alle tilgængelige datafelter ved at gå til [Datafelter, side 129](#). Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper.
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 8 Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.
Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

Sådan føjes et kort til en aktivitet

Du kan føje kortet til dataskærbillederne for en aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg den aktivitet, du vil tilpasse.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder > Tilføj > Kort**.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kopier aktivitet** for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
 - Vælg **Andet > Andet** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 4 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.
Duplikerede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan for eksempel tilpasse skærbilleder eller autofunktioner.
 - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.
- 7 Vælg  for at føje aktiviteten til din liste over foretrukne.

Indstillinger for aktiviteter og apps

Disse indstillinger giver dig mulighed for at tilpasse hver enkelt forudinstalleret aktivitets-app ud fra dine behov. Du kan f.eks. tilpasse dataskærmene og aktivere advarsler og træningsfunktioner. Ikke alle indstillinger er tilgængelige for alle aktivitetstyper.

På urskiven skal du holde **MENU** nede, vælge **Aktiviteter og apps**, vælge en aktivitet og vælge aktivitetsindstillingerne.

3D Distance: Beregner den tilbagelagte distance ved hjælp af din højdeændring samt din horisontale bevægelse over jorden.

3D Hastighed: Beregner din hastighed ved hjælp af din højdeændring samt din horisontale bevægelse over jorden.

Farvetone: Indstiller farvetonen for aktivitetsikonet.

Tilføj aktivitet: Tilføjer en aktivitetstype til en multisportsaktivitet.

Alarmer: Indstiller trænings- eller navigationsadvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsalarmer, side 57](#)).

Automatisk klatring: Registrerer højdeændringer ved hjælp af den indbyggede højdemåler og viser automatisk relevante stigningsdata ([Aktivering af Automatisk klatring, side 58](#)).

Auto Lap: Indstiller Auto Lap funktionen til automatisk at markere omgange. Indstillingen Auto-distance markerer omgange på en bestemt distance. Indstillingen Automatisk position markerer omgange på en position, hvor du tidligere har trykket på BACK. Når du har gennemført en omgang, vises en omgangsalarmbesked, der kan tilpasses. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en aktivitet.

Auto Pause: Angiver indstillingerne for Auto Pause® funktionen til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du er nødt til at stoppe.

Automatisk hvile: Opretter automatisk et hvileinterval, når du holder op med at bevæge dig under en svømmeaktivitet i pool ([Automatisk hvile og manuel hvile, side 41](#)).

Automatisk løb: Registrerer automatisk skiløb eller windsurfing ved hjælp af det indbyggede accelerometer. For windsurf-aktiviteten kan du indstille grænser for hastighed og distance for automatisk start af en tur.

Automatisk sæt: Starter og stopper automatisk træningssæt under en styrketræningsaktivitet.

Auto. rullefunktion: Ruller automatisk gennem alle aktivitetsdataskærm-billederne, mens aktivitetstimeren kører.

Automatisk sportsskift: Registrerer automatisk en overgang til næste sport i en multisportsaktivitet, såsom triatlon.

Automatisk start: Starter automatisk en motocross- eller BMX-aktivitet, når du begynder at bevæge dig.

Store tal: Ændrer størrelsen på tallene på aktivitetsdataskærmene.

Send pulldata: Sender automatisk pulldata fra uret til parrede enheder, når du starter aktiviteten ([Udsendelse af pulldata, side 86](#)).

Send til GameOn: Sender automatisk biometriske data til Garmin GameOn appen, når du starter en spilaktivitet ([Brug af Garmin GameOn™ appen, side 48](#)).

Køllemeddelelse: Foreslår, at du indtaster, hvilken golfkølle du brugte efter hvert registreret slag til at registrere din køllestatistik ([Registrering af statistik, side 33](#)).

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

Skærm-billeder: Tilpasser dataskærm-billeder og tilføjer nye dataskærm-billeder for aktiviteten ([Tilpasning af skærm-billeder, side 54](#)).

Driverdistance: Indstiller den gennemsnitlige afstand, som kuglen bevæger sig fra tee-stedet på dit drive, når du spiller golf.

Rediger vægt: Beder dig om at tilføje den vægt, der bruges til en træning, der er indstillet under en styrketræning eller kardioaktivitet.

Golfdistance: Indstiller den måleenhed for distance, der anvendes, når du spiller golf.

Gradueringsystem: Indstiller gradueringsystemet til vurdering af rutens sværhedsgrad for en klippeklatringsaktivitet.

Jump-tilstand: Indstiller målet for sjippetovsaktivitet til et angivet klokkeslæt, antal gentagelser eller åben afslutning.

Banenummer: Indstiller dit banenummer til baneløb.

Lap-tast: Aktiverer knappen BACK til registrering af en omgang, et sæt eller hvil under en aktivitet.

Lås enheden: Låser touchscreenen og knapperne under en multisportsaktivitet for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne og tryk på touchscreenen.

Metronom: Afspiller toner eller vibrerer i en fast rytme, så du kan forbedre din præstation ved at træne i en hurtigere, langsommere eller mere ensartet kadence. Du kan indstille slag i minuttet (bpm) for den kadence, du vil opretholde, slagfrekvens og lydindstillinger.

Tracking af tilstand: Indstiller sporingstilstanden for stigning og nedstigning til automatisk eller manuel for offpiste og snowboarding.

Registrering af forhindring: Gemmer forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindrings- og løbeintervaller ([Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer, side 37](#)).

Poolstr.: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

Effektgennemsnit: Kontrollerer, om uret medtager nulværdier for effektdata, der opstår, når du ikke træder i pedalerne.

Strømtilstand: Indstiller standardstrømtilstanden for aktiviteten.

Strømsparetimeout: Indstiller grænsen for timeout for, at uret skal forblive i aktivitetstilstand, mens du venter på, at du starter aktiviteten, f.eks. når du venter på, at et løb skal starte. Valgmuligheden Normal indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter fem minutters inaktivitet. Valgmuligheden Udvidet indstiller uret til at skifte til den strømbesparende urtilstand efter 25 minutters inaktivitet. Den udvidede tilstand kan resultere i kortere batteritid.

Registrer aktivitet: Aktiverer registrering af FIT aktivitetsfiler for golfaktiviteter. FIT filer registrerer formoplysninger, der er skræddersyet til Garmin Connect webstedet og appen.

Optag efter solnedgang: Indstiller uret til at registrere sporpunkter efter solnedgang under en ekspedition.

Registrer temperatur: Registrerer den omgivende temperatur omkring uret under visse aktiviteter.

Registrer VO2-max: Aktiverer VO2-max. registrering for stiløbsaktiviteter.

Optageinterval: Indstiller frekvensen for registrering af sporpunkter under en ekspedition. Som standard registreres GPS-sporpunkter en gang i timen, og de registreres ikke efter solnedgang. Registrering af sporpunkter mindre hyppigt maksimerer batteritiden.

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Tæll. gentagels.: Aktiverer repetitionstælling under en træning. Indstillingen Kun træning aktiverer kun repetitionstælling under guidet træning.

Gentag: Aktiverer muligheden Gentag for multisportsaktiviteter. Du kan for eksempel anvende denne indstilling til aktiviteter, der omfatter flere overgange, f.eks. swimrun.

Gend. stand.indstillinger: Nulstiller aktivitetsindstillingerne.

Rutestatistik: Muliggør sporing af rutestatistik til indendørs klatreaktiviteter.

Løbeeffekt: Registrerer data om løbeeffekt og tilpasser indstillingerne ([Indstillinger for løbeeffekt, side 94](#)).

Satellitter: Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten ([Satellitindstillinger, side 59](#)).

Egevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten ([Evaluering af en aktivitet, side 30](#)).

Scoreindstillinger: Indstiller dine præferencer for golf-score, aktiverer statistik registrering og indstiller dit handicap ([Scoreindstillinger, side 33](#)).

SpeedPro: Aktiverer avancerede hastighedsmålinger for windsurfing-aktivitetsløb.

Stat Tracking: Aktiverer statistikregistrering for antal put, greens in regulation og fairway-slag, mens du spiller golf ([Registrering af statistik, side 33](#)).

Tagregistrering: Registrerer automatisk din type tag til svømning i pools.

Touch: Aktiverer touchscreenen under en aktivitet.

Overgange: Aktiverer overgange for multisportsaktiviteter.

Enheder: Indstiller måleenhederne for aktiviteten.

Vibrationsalarmer: Giver dig besked om at inhalere eller udånde under en vejtrækningsøvelse.

Træningsvideoer: Afspiller instruktive træningsanimationer for en styrke-, kardio-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animationer er tilgængelige for forudinstallerede træninger og træninger, der er downloadet fra din Garmin Connect konto.

Aktivitetsalarmer

Du kan indstille alarmer for enhver aktivitet, hvilket kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål, øge din opmærksomhed på omgivelserne og navigere til din destination. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.

Hændelsesalarm: En hændelsesalarm advarer dig én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille uret til at advare dig, når du forbrænder et bestemt antal kalorier.

Områdealarm: Med en områdealarm får du besked, hver gang uret er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille uret til at advare dig, hvis din puls er under 60 bpm (hjerteslag pr. minut) og over 210 bpm.

Tilbagevendende alarm: Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang uret registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille uret til at give dig et signal hvert 30. minut.

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Distance	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se Om pulszoner, side 105 og Udregning af pulszone, side 106 .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Tænd/sluk	Område	Du kan indstille et højt eller et lavt effektniveau.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Løbeeffekt	Event, rækkevidde	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for effektzone.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.
Banetimer	Tilbagevendende	Du kan indstille et banetidsinterval i sekunder.

Indstilling af en advarsel

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Alarmer**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Tilføj ny** for at føje en ny advarsel til aktiviteten.
 - Vælg et advarselsnavn for at redigere en eksisterende advarsel.
- 7 Vælg advarselstypen, hvis det er nødvendigt.
- 8 Vælg en zone, og angiv minimum- og maksimumværdien, eller angiv en brugerdefineret værdi for advarslen.
- 9 Tænd om nødvendigt for alarmen.

For hændelsesadvarsler og tilbagevendende advarsler vises en meddelelse, hver gang du når alarmværdien. For områdeadvarsler vises en meddelelse, hver gang du overstiger eller kommer under det angivne område (minimum- og maksimumværdier).

Aktivering af Automatisk klatring

Du kan bruge funktionen til automatisk klatring til at registrere højdeændringer automatisk. Du kan bruge dette under aktiviteter såsom bjergklatring, vandring, løb eller cykling.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Aktiviteter og apps**.
- 3 Vælg en aktivitet.
BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Automatisk klatring > Status**.
- 6 Vælg **Altid** eller **Når der ikke navigeres**.
- 7 Vælg en funktion:
 - Vælg **Løbsskærm** for at identificere, hvilke dataskærm billeder, der vises, mens du løber.
 - Vælg **Klatringsskærm** for at identificere, hvilket dataskærm billede der vises, mens du klatrer.
 - Vælg **Skift farver** for at vende skærmfarverne om, når du skifter tilstand.
 - Vælg **Lodret fart** for at angive stigningshastighed over tid.
 - Vælg **Tilstandsskift** for at angive, hvor hurtigt enheden skifter tilstand.

BEMÆRK: Med Aktuelt skærm billede kan du automatisk skifte til det seneste skærm billede, du fik vist, før skiftet til automatisk klatring fandt sted.

Satellitindstillinger

Du kan ændre satellitindstillingerne for at tilpasse de satellitsystemer, der bruges for hver aktivitet. Der findes oplysninger om satellitsystemer på garmin.com/aboutGPS.

Hold **MENU** nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en aktivitet, vælg aktivitetsindstillingerne, og vælg **Satellitter**.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Fra: Deaktiverer satellitsystemer for aktiviteten.

Anvend standard: Gør uret i stand til at bruge standardsystemindstillingen for satellitter (*Systemindstillinger*, side 117).

Kun GPS: Aktiverer GPS-satellitsystemet.

Alle systemer: Aktiverer flere satellitsystemer. Brugen af flere satellitsystemer samtidigt giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere modtagelse af position, end når man kun bruger GPS. Brugen af flere systemer kan dog reducere batterilevetiden hurtigere, end hvis der udelukkende bruges GPS.

UltraTrac: Registrerer sporpunkter og sensordata mindre hyppigt. Hvis funktionen UltraTrac aktiveres, øges batteriets levetid, men kvaliteten af de registrerede aktiviteter forringes. Du kan bruge funktionen UltraTrac til aktiviteter, som kræver længere batterilevetid, og hvor hyppige opdateringer af sensordata er mindre vigtigt.

Ure

Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer > Tilføj alarm**.
- 3 Indtast alarmtidspunktet.

Redigering af en alarm

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure > Alarmer > Rediger**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
 - Vælg **Tid** for at ændre alarmtidspunktet.
 - Vælg **Gentag** for at indstille alarmen til at blive gentaget regelmæssigt, og vælg, hvornår alarmen skal gentages.
 - Vælg **Lyd og vibration** for at vælge typen af alarmmeddelelse.
 - Vælg **Etiket** for at ændre alarmbeskrivelsen.
 - Vælg **Slet** for at slette alarmen.

Start af nedtællingstimer

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure > Timere**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Indtast tiden, tryk på **MENU**, og vælg **Gem timer** for at indstille og gemme en nedtællingstimer.
 - Vælg **Tilføj timer**, og indtast tiden for at indstille og gemme flere nedtællingstimer.
 - Vælg **Hurtig timer**, og indtast tiden for at indstille en nedtællingstimer uden at gemme den.
- 4 Tryk om nødvendigt på **MENU**, og vælg en indstilling:
 - Vælg **Tid** for at redigere tiden.
 - Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på **Genstart > Til** for at genstarte timeren automatisk, når den udløber.
 - Vælg **Lyd og vibration**, og vælg en meddelelsestype.
- 5 Tryk på **START** for at starte timeren.

Sletning af timer

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure > Timere > Rediger**.
- 3 Vælg en timer.
- 4 Vælg **Slet**.

Brug af stopur

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure > Stopur**.
- 3 Tryk på **START** for at starte timeren.
- 4 Tryk på **BACK** for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurtid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Tryk på **STOP** for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en mulighed:
 - For at nulstille begge timere skal du trykke på **DOWN**.
 - Hvis du vil gemme stopurtid som en aktivitet, skal du trykke på **MENU** og vælge **Gem aktivitet**.
 - Tryk på **MENU**, og vælg **Fuldført** for at nulstille timerne og forlade stopuret.
 - Du kan gennemse omgangstimerne ved at trykke på **MENU** og vælge **Gennemse**.
BEMÆRK: Indstillingen **Gennemse** vises kun, hvis der er flere omgange.
 - Tryk på **MENU**, og vælg **Gå til urskive** for at vende tilbage til urskiven uden at nulstille timerne.
 - Tryk på **MENU**, og vælg **Lap-tast** for at aktivere eller deaktivere registrering af omgange.

Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

BEMÆRK: Du kan se dine alternative tidszoner i overblikssløjfen ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 69](#)).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner > Tilføj alt. tidszone**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at fremhæve et område, og tryk på **START** for at vælge det.
- 4 Vælg en tidszone.
- 5 Omdøb zonen, hvis det er nødvendigt.

Redigering af alternativ tidszone

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Ure > Alternative tidszoner**.
- 3 Vælg en tidszone.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at indstille tidszonen til at blive vist på overblikssløjfen, skal du vælge **Indstil som favorit**.
 - Hvis du vil indtaste et brugerdefineret navn for tidszonen, skal du vælge **Omdøb**.
 - Hvis du vil indtaste et brugerdefineret forkortelse for tidszonen, skal du vælge **Forkort**.
 - Hvis du vil ændre tidszonen, skal du vælge **Skift zone**.
 - Hvis du vil slette tidszonen, skal du vælge **Slet**.

Historik

Historik omfatter tid, afstand, kalorier, gennemsnitlig tempo eller fart, omgangsdata og evt. sensoroplysninger.

BEMÆRK: Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

Brug af historik

Historikken indeholder gemte aktivitetsdata, rekorder og totaler.

Uret har en historikoversigt, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata ([Overblik, side 65](#)).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil have vist din aktivitetshistorik, skal du trykke på **Aktiviteter** og vælge en aktivitet.
 - Hvis du vil have vist dine personlige rekorder efter sportsgren, skal du vælge **Rekorder** ([Personlige rekorder, side 63](#)).
 - Hvis du vil have vist dine ugentlige eller månedlige totaler, skal du vælge **Totaler** ([Visning af samlede data, side 63](#)).
 - Hvis du vil slette historiske data, skal du vælge **Muligheder** ([Sletning af historik, side 62](#)).

Multisport-historik

Enheden gemmer den samlede multisportoversigt for aktiviteten, herunder samlet distance, tid, kalorier og data for valgfrit tilbehør. Enheden adskiller også aktivitetsdata for hvert sportssegment og skift, så du kan sammenligne tilsvarende træningsaktiviteter og spore, hvor hurtigt du bevæger dig gennem skiftene. Historik for skift omfatter distance, tid, gennemsnitshastighed og kalorier.

Sletning af historik

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Muligheder**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Slet alle aktiviteter** for at slette alle aktiviteter fra historikken.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totalværdier for distancer og tider.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Personlige rekorder

Når du har afsluttet en aktivitet, viser uret eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat under den pågældende aktivitet. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer, højeste styrkeaktivitetsvægt for større bevægelser og længste løb, tur eller svømning.

BEMÆRK: For cykling omfatter personlige rekorder også største stigning og bedste effekt (effektmåler påkrævet).

Visning af dine personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 Vælg **Vis rekord**.

Gendannelse af en personlig rekord

Du kan stille alle personlige rekorder tilbage til tidligere registrerede rekorder.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 5 Vælg **Forrige > ✓**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil slette en rekord, skal du vælge en rekord og vælge **Slet rekord > ✓**.
 - Hvis du vil slette alle rekorder for sporten, skal du vælge **Slet alle rekorder > ✓**.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Visning af samlede data

Du kan se de akkumulerede data for distance og tid, der er gemt på uret.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

Brug af distancetæller

Distancetælleren registrerer automatisk den samlede tilbagelagte distance samt tiden i aktiviteter.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler > Triptæller**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist totaler for distancetæller.

Indstillinger for meddelelser og alarmer

På urskiven skal du holde **MENU** nede og vælge Notifikationer og alarmer.

Smart notifikationer: Tilpasser de smart-notifikationer, der vises på uret ([Aktivering af Bluetooth meddelelser](#), side 97).

Systemalarmer: Indstiller klokkeslæt ([Indstilling af et tidsalarmer](#), side 118), barometer ([Indstilling af en stormadværelse](#), side 90), telefonforbindelse ([Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer](#), side 98), Sundhed og velvære ([Sundheds- og wellness-indstillinger](#), side 109), unormal puls ([Indstilling af alarm ved unormal puls](#), side 85) og batteriadvarsler ([Tilpasning af batterisparefunktionen](#), side 116).

Udseende

Du kan tilpasse urskivens udseende og de hurtige adgangsfunktioner i oversigtssløjfen og kontrolmenuen.

Urskiveindstillinger

Du kan brugertilpasse urskivens udseende ved at vælge layout, farver og ekstra data. Du kan også downloade brugerdefinerede urskiver fra Connect IQ butikken.

Sådan tilpasser du urskiven

Før du kan aktivere en Connect IQ urskive, skal du installere en urskive fra Connect IQ store ([Connect IQ funktioner](#), side 101).

Du kan tilpasse urskiveoplysninger og udseende eller aktivere en installeret Connect IQ urskive.

- 1 På urskiven skal du holde **MENU** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at oprette en brugerdefineret digital eller analog urskive.
- 5 Tryk på **START**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - For at aktivere urskiven skal du vælge **Anvend**.
 - For at ændre taltypen på den analoge urskive skal du vælge **Urskive**.
 - For at ændre visertypen på den analoge urskive skal du vælge **Visere**.
 - Vil du ændre taltypen på den digitale urskive, skal du vælge **Sidelayout**.
 - Vil du ændre stilen for sekunder på den digitale urskive, skal du vælge **Sekunder**.
 - For at ændre de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Data**.
 - Vil du tilføje eller ændre en farvetone for urskiven, skal du vælge **Farvetone**.
 - Hvis du vil aktivere en lav lysstyrketilstand for urskiven i mørke omgivelser, skal du vælge **Lume**.
 - For at ændre farven på de data, der vises på urskiven, skal du vælge **Datafarve**.
 - For at fjerne urskiven skal du vælge **Slet**.

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger (*Visning af oversigtssløjfen, side 68*). Nogle overblik kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel telefon.

Nogle overblik er ikke synlige som standard. Du kan føje dem til overbliklisten manuelt (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 69*).

Navn	Beskrivelse
ABC	Viser kombinerede oplysninger for højdemåler, trykhøjdemåler og kompas.
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner (<i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 61</i>).
Højdeakklimatisering	I højder over 800 m (2625 fod) vises grafer med højdekorrigerede værdier for den gennemsnitlige aflæsning af iltmætning, vejrtrækningsfrekvens og hvilepuls i de sidste syv dage.
Højdemåler	Viser den omtrentlige højde baseret på trykændringer.
Trykhøjdemåler	Viser data for omgivende tryk baseret på højde.
Body Battery™	Når uret bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau for de seneste mange timer (<i>Body Battery, side 69</i>).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Brug af enheden	Viser den aktuelle softwareversion og statistik over brug af enheden.
Dyklog	Viser korte overblik over dine seneste registrerede dyk (<i>Visning af overblik over dyklog, side 22</i>).
Dykkeparathed	Viser en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til dykning hver dag (<i>Dykkeparathed, side 22</i>).
Hundesporing	Giver dig oplysninger om din hunds position, når du har parret en kompatibel hundesporsenhed med dit Descent ur.
Etager op	Sporer det antal etager, du er gået op og fremskridtet mod dit mål.
Garmin coach	Viser planlagt træninger, når du vælger en Garmin coach adaptiv træningsplan i din Garmin Connect konto. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen.
Golf	Viser golfscorer og statistik for din seneste runde.
Health Snapshot	Starter en Health Snapshot session på uret, der registrerer adskillige vigtige sundhedsoplysninger, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejrtrækningsfrekvens. Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner.
Puls	Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din gennemsnitlige hvilepuls (RHR).
Historik	Viser din aktivitetshistorik og en graf over dine registrerede aktiviteter.
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over (<i>Status for pulsvariation, side 72</i>).
Intensitetsminutter	Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.
inReach® kontrolfunktioner	Giver dig mulighed for at sende beskeder på din parrede inReach enhed (<i>Brug af inReach fjernbetjeningen, side 94</i>).

Navn	Beskrivelse
Jetlagvejledning	Viser dit indre ur under rejse og giver vejledning, der hjælper dig med at akklimatisere dig til din destinations tidszoner (Brug af Jetlagvejledning, side 78).
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Sidste tur Sidste løbetur Sidste svømmetur	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger™ appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur (Garmin Messenger app, side 102).
Månefase	Viser tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	Giver dig musikafspillerknapper til din telefon.
Lure	Viser den samlede tid brugt på lure og Body Battery niveaugevinster. Du kan starte en lur-timer og indstille en alarm til at vække dig (Tilpasning af søvnfunktion, side 119).
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 97).
Ydeevne	Viser præstationsmålinger, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater (Præstationsmålinger, side 70).
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender (Om træningskalenderen, side 53).
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling (Få målinger af iltmætning, side 87). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.
Løbskalender	Viser dine kommende løbsbegivenheder, der er angivet i Garmin Connect kalender (Om træningskalenderen, side 53).
Restitution	Viser tiden for din restitution. Den maksimale tid er fire dage.
Vejrtrækning	Din aktuelle vejtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Søvnscore	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat.
Søvncoach	Giver anbefalinger til dit søvnbehov baseret på søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure.
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Stress	Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af. Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme dit stressniveau, optages stressmålinger ikke.
Solopgang og solnedgang	Viser solopgang, solnedgang og tusmørke.
Overfladeinterval	Viser din overfladeintervaltid, iltforgiftningsenheder (OTU), centralnervesystemets (CNS) iltforgiftningsprocent, vævsbelastning og resterende tid før flyvning efter dykning (Visning af overfladeintervaloverblikket, side 21).

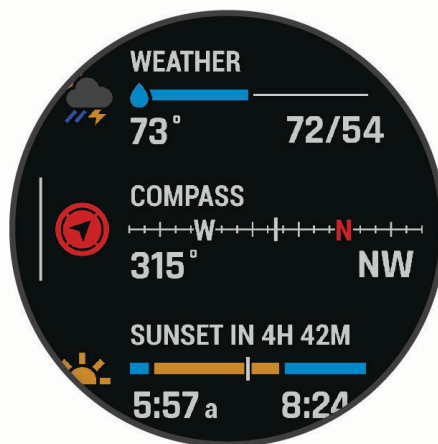
Navn	Beskrivelse
Temperatur	Viser temperaturdata fra den interne temperatursensor.
Tidevand	Du kan få vist oplysninger om en tidevandsstation, inklusive højden på tidevandet og tidspunktet for næste høj- og lavvande (Visning af tidevandsoplysninger, side 49).
Parathed til træning	Viser en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag (Parathed til træning, side 78).
Træningsstatus	Viser din aktuelle træningsstatus og din træningsbelastning, som viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation (Træningsstatus, side 74).
VIRB kontrolfunktioner	Giver kamerakontrolfunktioner, når du har en VIRB enhed parret med dit Descent ur (VIRB fjernbetjening, side 94).
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.
Xero® enhed	Viser laserpositionsoplysninger, når du har en kompatibel Xero enhed parret med dit Descent ur (Xero Laserpositionsindstillinger, side 96).

Visning af oversigtssløjfen

Oversigt giver hurtig adgang til helbredsdata, aktivitetsoplysninger, indbyggede sensorer og meget mere. Når du parrer dit ur, kan du få vist data fra din telefon, f.eks. meddelelser, vejrudsigter og kalenderbegivenheder.

1 Tryk på **UP** eller **DOWN**.

Uret ruller gennem oversigtssløjfen og viser oversigtsdata for hvert overblik.



TIP: Du kan også stryge for at rulle eller trykke for at vælge indstillinger.

2 Tryk på **START** for at få vist flere oplysninger.

3 Vælg en mulighed:

- Tryk på **DOWN** for at få vist oplysninger om en oversigt.
- Vælg **START** for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for en oversigt.

Tilpasning af overblikssløjfen

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Udseende > Overblik**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre positionen for et overblik i sløjfen, skal du vælge et overblik og trykke på **UP** eller **DOWN**.
 - For at fjerne et overblik fra sløjfen skal du vælge et overblik og vælge .
 - Hvis du vil tilføje et overblik til sløjfen, skal du vælge **Tilføj** og vælge et overblik.

TIP: Du kan vælge **Opret mappe** for at oprette mapper, der indeholder flere overblik ([Oprettelse af overbliksmapper, side 69](#)).

Oprettelse af overbliksmapper

Du kan tilpasse overblikssløjfen til at oprette mapper med relaterede overblik.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Udseende > Overblik > Tilføj > Opret mappe**.
- 3 Vælg de overblik, der skal medtages i mappen, og vælg **Fuldført**.

BEMÆRK: Hvis overblikkene allerede er i overblikssløjfen, kan du flytte eller kopiere dem til mappen.
- 4 Vælg eller indtast et navn til mappen.
- 5 Vælg et ikon for mappen.
- 6 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Hvis du vil redigere mappen, skal du rulle til mappen i overblikssløjfen og holde **MENU** nede.
 - Hvis du vil redigere overblik i mappen, skal du åbne mappen og vælge **Rediger** ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 69](#)).

Body Battery

Dit ur analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery niveauet er fra 5 til 100, hvor 5 til 25 er en meget lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en lav mængde reserveenergi, 51 til 75 er en mellemstor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en stor mængde reserveenergi.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 69](#)).

Tips til forbedrede Body Battery data

- For at opnå mere præcise resultater kan du have uret på, mens du sover.
- God søvn oplader din Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og højt stressniveau kan få din Body Battery til at blive afladet hurtigere.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

Præstationsmålinger

Disse præstationsmålinger er estimater, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater. Målingerne kræver et par aktiviteter med brug af håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Præstationsmålinger for cykling kræver en pulsmåler og en effektmåler.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics™. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

BEMÆRK: Estimaterne kan synes upræcise i starten. Uret kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

Functional Threshold Power (FTP): Uret bruger dine brugerprofiloplysninger fra den første opsætning til at estimere din FTP (*Få dit FTP-estimat, side 73*).

HRV status: Uret analyserer dine pulsmålinger på håndledet, mens du sover, for at bestemme din status for pulsvariation (HRV) baseret på dine personlige, langsigtede HRV gennemsnit (*Status for pulsvariation, side 72*).

Syregrænse: Syregrænsen er det punkt, hvor dine muskler begynder hurtigt at blive trætte. Dit ur måler dit syregrænseniveau ved hjælp af pulsdato og tempo (*Laktattærskel, side 73*).

Forventede konkurrencetider: Uret bruger VO2-max estimeringen og din træningshistorik til at give en målløbetid på basis af din nuværende form (*Visning af dine forventede løbetider, side 71*).

Præstationskrav: Dit præstationskrav er en vurdering i realtid efter 6 til 20 minutters aktivitet. Det kan tilføjes som et datafelt, så du kan se dit præstationskrav under resten af aktiviteten. Det sammenligner dit præstationskrav med dit gennemsnitlige konditionsniveau (*Præstationskrav, side 72*).

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne (*Om VO2-max estimeringer, side 70*).

Om VO2-max estimeringer

VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Descent G2 enheden kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise din VO2-max estimering. Enheden har separate VO2-max estimeringer for løb og cykling. Du skal løbe enten udendørs med GPS eller køre med en kompatibel effektmåler i et moderat intensitetsniveau i flere minutter for at få et nøjagtigt VO2-max estimering.

På enheden vises din VO2-max estimering som et tal, en beskrivelse og et niveau på måleren. På din Garmin Connect konto kan du få vist yderligere detaljer om din VO2-max estimering, herunder hvor den er placeret i forhold til din alder og dit køn.



 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2-max standardbedømmelser, side 146*) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få din VO2-max estimering for løb

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret (*Parring af dine trådløse sensorer, side 92*).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 104*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 106*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbepræstation. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55*).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Løb i mindst 10 minutter udenfor.
- 3 Efter din løbetur vælger du **Gem**.
- 4 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem præstationsmålingerne.

Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling

Denne funktion kræver en effektmåler og en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Effektmåleren skal parres med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 92*). Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med uret.

For at få det mest præcise estimat, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 104*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 106*). Estimatet kan synes upræcist i starten. Uret kræver nogle få køreture for at indsamle oplysninger om din cykelpræstation.

- 1 Start cykelaktiviteten.
- 2 Kør med vedvarende, høj intensitet i mindst 20 minutter.
- 3 Efter din tur skal du vælge **Gem**.
- 4 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem præstationsmålingerne.

Visning af dine forventede løbetider

For at få det mest præcise resultat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 104*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af dine pulszoner, side 106*).

Dit ur bruger VO2-max. estimering og din træningshistorik til at give en målløbetid (*Om VO2-max estimeringer, side 70*). Uret analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist præstationsoversigten.
- 2 Tryk på **START** for at få vist præstationsoplysninger.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist en forventet konkurrencetid.
- 4 Tryk på **START** for at få vist forudsigelser for andre afstande.

BEMÆRK: Forudsigelserne kan virke upræcise i starten. Uret kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbepræstation.

Status for pulsvariation

Uret analyserer dine pulsmålinger på håndleddet, mens du sover, for at bestemme din pulsvariation (HRV). Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunde vaner påvirker alle sammen din pulsvariation. HRV værdier kan variere meget afhængigt af køn, alder og formniveau. En balanceret HRV status kan indikere positive tegn på sundhed, f.eks. god balance mellem træning og restitution, bedre hjerte-kar-form og større modstandsdygtighed over for stress. En ubalanceret eller dårlig status kan være tegn på træthed, større behov for restitution eller øget stress. For at opnå det bedste resultat skal du have uret på, mens du sover. Uret kræver tre ugers ensartede søvndata for at kunne vise din status for pulsvariation.

Farvezone	Status	Beskrivelse
 Grøn	Balanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger inden for dit basislinjeområde.
 Orange	Ubalanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger over eller under dit basislinjeområde.
 Rød	Lav	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger et godt stykke under dit basislinjeområde.
Ingen farve	Dårlig Ingen status	Dine HRV værdier ligger et godt stykke under det normale område for din alder. Ingen status betyder, at der ikke er tilstrækkelig med data til at generere et gennemsnit over syv dage.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist din aktuelle status for pulsvariation, tendenser og undervisningsfeedback.

Pulsvariation og stressniveau

Stressniveauet er resultatet af en treminutters test, der udføres, mens du står stille, hvor Descent enheden analyserer pulsforskellen for at bestemme dit samlede stressniveau. Træning, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på en løbers præstation. Intervallet for stressniveau er fra 1 til 100, hvor 1 er en meget lav stresstilstand, og 100 er en meget høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at afgøre, om din krop er klar til en hård træning eller til yoga.

Præstationskrav

Mens du udfører din aktivitet, f.eks. løb eller cykling, analyserer funktionen Præstationskrav dit tempo, din hjerterytme og dine pulsudsving for at lave en realtidsvurdering af din evne til at præstere sammenlignet med dit gennemsnitlige fitnessniveau. Det er ca. din procentvise afvigelse i realtid fra din grundlæggende VO2-max estimering.

Præstationskravsværdier spænder fra -20 til +20. Efter de første 6 til 20 minutter af aktiviteten viser enheden din score for præstationskravet. For eksempel betyder en score på +5, at du er udhvilet, frisk og kan klare en god løbe- eller køretur. Du kan tilføje præstationskrav som et datafelt i ét af dine træningsskærm-billeder og holde øje med din form under aktiviteten. Præstationskravet kan også være en indikator for træthedsniveau, især efter en lang løbe- eller køretur.

BEMÆRK: Enheden kræver nogle enkelte løbe- eller køreture med en pulsmåler for at få en præcis VO2-max estimering og få mere at vide om din løbe- eller køreform ([Om VO2-max estimeringer, side 70](#))).

Sådan vises dit præstationskrav

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler.

- 1 Føj **Præstationskrav** til et dataskærm-billede ([Tilpasning af skærm-billeder, side 54](#)).
- 2 Løb eller cykl en tur.
Efter 6 til 20 minutter vises dit præstationskrav.
- 3 Rul til dataskærm-billedet for at få vist dit præstationskrav under hele løbe- eller køreturen.

Få dit FTP-estimat

Før du kan se dit FTP-estimat (Functional Threshold Power), skal du parre en effektmåler med dit ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 92*), og du skal have dit VO2-max-estimat (*Sådan finder du dit VO2-max. estimat for cykling, side 71*).

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning og dit VO2-max-estimat til at estimere dit FTP. Uret vil automatisk registrere dit FTP under vedvarende, høj intensitet med en effektmåler. Du opnår de bedste resultater ved at køre med en pulsmåler.

- 1 Tryk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist præstationsoverblikket.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at få vist dit FTP-estimat.

FTP-estimatet vises som en værdi målt i W pr. kg, effekten vises i W, og en position vises på farvemåleren.

 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Utrænet

Se appendiks (*FTP bedømmelser, side 147*) for yderligere oplysninger.

Laktattærskel

Laktattærsklen er den træningsintensitet, hvormed laktatet (mælkesyren) begynder at ophobes i blodbanerne. Under løb estimeres dette intensitetsniveau i forhold til tempo, puls eller effekt. Når en løber overstiger tærsklen, begynder trætheden at øges med rivende hast. For erfarne løbere optræder tærsklen ved ca. 90 % af deres maksimale puls og en løbehastighed på mellem 10 km og en halvmaraton. For den gennemsnitlige løber optræder laktattærsklen ofte et godt stykke under 90 % af den maksimale puls. At kende din laktattærskel kan hjælpe dig med at bestemme, hvor hårdt du skal træne, eller hvornår du skal presse dig selv under et løb.

Hvis du allerede kender pulsværdien for din laktattærskel, kan du angive den i dine brugerprofilindstillinger (*Indstilling af dine pulszoner, side 106*). Du kan aktivere funktionen **Automatisk registrering** til automatisk at registrere din syregrænse under en aktivitet.

Træningsstatus

Disse målinger er estimater, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter. Målingerne kræver, at du skal fuldføre aktiviteter i to uger med brug af håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Præstationsmålinger for cykling kræver en pulsmåler og en effektmåler. Målingerne kan virke unøjagtige i starten, når uret stadig lærer om din præstation.

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

Træningsstatus: Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker din kondition og dine præstationer. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din VO2-max, akutte belastning og HRV status over en længere periode.

VO2-max: VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne (*Om VO2-max estimeringer, side 70*). Uret viser maks. værdier for varme og højde rettet mod VO2-max, når du nærmer dig områder med høj varme eller højder (*Varme- og højdepræstationsakklimatisering, side 77*).

HRV: HRV er din status for pulsvariation over de seneste syv dage (*Status for pulsvariation, side 72*).

Akut belastning: Akut belastning er en vægtet sum af dine seneste træningsbelastningsscorer, herunder træningsvarighed og intensitet. (*Akut belastning, side 75*).

Restitutionstid: Restitutionstiden viser, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til den næste, hårde træning (*Restitutionstid, side 77*).

Træningsstatusniveauer

Træningsstatus viser dig, hvordan din træning påvirker dit konditionsniveau og din præstation. Din træningsstatus er baseret på ændringer i din VO2-max, akutte belastning og HRV status over en længere periode. Du kan bruge din træningsstatus til at hjælpe dig med at planlægge fremtidig træning og fortsat forbedre dit konditionsniveau.

Ingen status: Uret har brug for, at du registrerer flere aktiviteter i en periode på to uger med VO2-max resultater fra løb eller cykling for at kunne bestemme din træningsstatus.

Afvikling af træningseffekt: Du har en pause i din træningsrutine, eller du træner meget mindre end normalt i en uge eller mere. Afvikling af træningseffekt betyder, at du ikke kan opretholde dit formniveau. Du kan prøve at forøge din træningsbelastning for at opleve forbedring.

Restitution: Din lettere træningsbelastning tillader din krop at restituere, hvilket er af afgørende betydning i længere perioder med hård træning. Du kan gå tilbage til en højere træningsbelastning, når du er føler, at du er klar.

Vedligeholdelse: Din aktuelle træningsbelastning er tilstrækkelig til at opretholde dit konditionsniveau. Hvis du vil opleve forbedring, kan du prøve at variere dine træninger mere eller øge din træningsmængde.

Produktiv: Din aktuelle træningsbelastning flytter dit konditionsniveau og din præstation i den rigtige retning. Du skal planlægge restitutionsperioder i din træning for at vedligeholde dit konditionsniveau.

Top: Du er i den perfekte kondition til et løb. Din nyligt reducerede træningsbelastning tillader din krop at restituere sig og helt kompensere for tidligere træning. Du bør planlægge forud, da denne toptilstand kun kan opretholdes i et kort tidsrum.

Formforbedrende: Din træningsbelastning er meget høj og gør mere skade end gavn. Din krop har brug for hvile. Du bør give dig selv tid til at restituere ved at tilføje lettere træning i din plan.

Uproduktiv: Din træningsbelastning er på et godt niveau, men din kondition aftager. Prøv at fokusere på hvile, ernæring og stresshåndtering.

Belastet: Der er ubalance mellem din restitution- og træningsbelastning. Det er et normalt resultat efter en hård træning eller større begivenhed. Din krop kæmper muligvis for at restituere, så du bør være opmærksom på din overordnede sundhed.

Tips til at hente din træningsstatus

Træningsstatusfunktionen afhænger af opdaterede vurderinger af dit formniveau, herunder mindst én VO2-max måling om ugen (*Om VO2-max estimeringer, side 70*). Indendørs løbeaktiviteter genererer ikke en VO2-max estimering for at bevare nøjagtigheden af trenden i dit formniveau. Du kan deaktivere VO2-max registrering for ultraløbs- og stiløbsaktiviteter, hvis du ikke ønsker, at disse løbstyper skal påvirke dit VO2-max estimering (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55*).

For at få mest muligt ud af træningsstatusfunktionen kan du prøve disse tips.

- Løb eller cykl udendørs mindst én gang om ugen med en effektmåler, og få din puls op på mere end 70 % af din maksimale puls i mindst 10 minutter.

Når du har brugt uret en uge eller to, bør din træningsstatus være tilgængelig.

- Registrer alle dine fitnessaktiviteter på din primære træningsenhed, så uret kan indsamle oplysninger om din præstation (*Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger, side 100*).
- Bær uret hele tiden, mens du sover, for at fortsætte med at generere en opdateret HRV status. Hvis du har en gyldig HRV status, kan det hjælpe med at opretholde en gyldig træningsstatus, når du ikke har så mange aktiviteter med VO2-max målinger.

Akut belastning

Akut belastning er en vægtet sum af dit ekstra iltbehov efter træning (EPOC) i de seneste mange dage. Måleren angiver, om din aktuelle belastning er lav, optimal, høj eller meget høj. Det optimale område er baseret på dit individuelle formniveau og din træningshistorik. Området justeres, når din træningstid og -intensitet øges eller mindskes.

Træningsbelastningsfokus

For at maksimere præstations- og konditionsforbedringer skal træningen fordeles i tre kategorier: Lav aerob, høj aerob og anaerob. Træningsbelastningsfokus viser dig, hvor meget af din træning der i øjeblikket befinder sig i hver kategori, og giver målsætninger for træningen. Træningsbelastningsfokus kræver mindst 7 dages træning for at afgøre, om din træningsbelastning er lav, optimal eller høj. Efter 4 ugers træningshistorik vil dit træningsbelastningsestimat have fået mere detaljerede måloplysninger, der kan hjælpe dig med at afbalancere dine træningsaktiviteter.

Under målsætningen: Din træningsbelastning er lavere end optimal i alle intensitetskategorier. Prøv at øge varigheden eller hyppigheden af din træning.

Manglende lav aerob belastning: Prøv at tilføje flere lave aerobe aktiviteter for at give restitution og balance i dine aktiviteter med højere intensitet.

Manglende høj aerob belastning: Prøv at tilføje flere høje aerobe aktiviteter for at hjælpe med at forbedre din laktattærskel og VO2-max. over tid.

Manglende anaerob belastning: Prøv at tilføje et par mere intense anaerobe aktiviteter for at forbedre din hastighed og anaerobe kapacitet over tid.

Balanceret: Din træningsbelastning er afbalanceret og giver generel træningsnyttevirkning, efterhånden som du fortsætter træningen.

Lavt aerobt fokus: Din træningsbelastning er for det meste lav aerob aktivitet. Det giver et solidt fundament og forbereder dig på at tilføje mere intens træning.

Højt aerobt fokus: Din træningsbelastning er for det meste høj aerob aktivitet. Disse aktiviteter hjælper med at forbedre laktattærsklen, VO2-max. og udholdenhed.

Anaerobt fokus: Din træningsbelastning er for det meste intens aktivitet. Dette fører til hurtige konditionsforbedringer, men bør afbalanceres med lave aerobe aktiviteter.

Over målsætningen: Din træningsbelastning er højere end optimal, og du bør overveje at mindske varigheden og hyppigheden af din træning.

Belastningsforhold

Belastningsforhold er forholdet mellem din akutte (kortsigtede) træningsbelastning og din kroniske (langsigtede) træningsbelastning. Det er nyttigt til at spore ændringer i din træningsbelastning.

Status	Værdi	Beskrivelse
Ingen status	Ingen	Belastningsforhold vil være synligt efter 2 ugers træning.
Lav	Lavere end 0,8	Din kortsigtede træningsbelastning er lavere end din langsigtede træningsbelastning.
Optimal 	0,8 til 1,4	De kort- og langsigtede træningsbelastninger er afbalancerede. Det optimale område er baseret på dit individuelle formniveau og din træningshistorik.
Høj	1,5 til 1,9	Din kortsigtede træningsbelastning er højere end din langsigtede træningsbelastning.
Meget høj	2,0 eller højere	Din kortsigtede træningsbelastning er betydeligt højere end din langsigtede træningsbelastning.

Om Training Effect

Training Effect måler, hvilken indvirkning træningen har på din aerobe og anaerobe kondition. Training Effect stiger under aktiviteten. Efterhånden som aktiviteten skrider frem, øges værdien af Training Effect. Training Effect bestemmes af din brugerprofils oplysninger og din træningshistorik samt puls, varighed og aktivitetens intensitet. Der er syv forskellige etiketter for Training Effect, som beskriver den primære fordel ved din aktivitet. Hver etiket er farvekodet og svarer til dit træningsbelastningsfokus (*Træningsbelastningsfokus, side 75*). Hver feedbacksætning, f.eks. "Stor påvirkning af VO2-max", har en tilsvarende beskrivelse i dine Garmin Connect aktivitetsdetaljer.

Aerob Training Effect bruger din puls til at måle, hvordan den akkumulerede intensitet af træningen påvirker din aerobe kondition, og angiver, om træningen vedligeholder din nuværende kondition eller forbedrer den. Dit overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), der akkumuleres under træning, knyttes til en række værdier, der redegør for dit konditionsniveau og dine træningsvaner. Stabil træning ved moderat anstrengelse eller træning med længere intervaller (>180 sekunder) har en positiv indvirkning på dit aerobe stofskifte og resulterer i en forbedret aerob Training Effect.

Anaerob Training Effect bruger puls og hastighed (eller effekt) til at bestemme, hvordan en træning påvirker din evne til at præstere med meget høj intensitet. Du modtager en værdi baseret på det anaerobe bidrag til EPOC og aktivitetstypen. Gentagne intervaller med høj intensitet fra 10 til 120 sekunder har en yderst gavnlig indvirkning på din anaerobe kapacitet og giver en forbedret anaerob træningseffekt.

Du kan tilføje Aerob Træningseffekt og Anaerob Træningseffekt som datafelter i ét af dine træningsskærm-billeder og holde øje med dine tal under aktiviteten.

Træningseffekt	Aerob nyttevirkning	Anaerob nyttevirkning
Fra 0,0 til 0,9	Ingen fordel.	Ingen fordel.
Fra 1,0 til 1,9	Mindre fordel.	Mindre fordel.
Fra 2,0 til 2,9	Vedligeholder din aerobe kondition.	Vedligeholder din anaerobe kondition.
Fra 3,0 til 3,9	Påvirker din aerobe kondition.	Påvirker din anaerobe kondition.
Fra 4,0 til 4,9	Påvirker i høj grad din aerobe kondition.	Påvirker i høj grad din anaerobe kondition.
5,0	Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid.	Overdreven og potentielt skadelig uden tilstrækkelig restitutionstid.

Træningseffektteknologien leveres og understøttes af Firstbeat Analytics. Der er flere oplysninger på firstbeat.com.

Restitutionstid

Du kan bruge din Garmin enhed med en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler til at vise, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til næste hårde træning.

BEMÆRK: Restitutionstidsanbefalingen bruger dit VO2 Maks. estimat og kan synes unøjagtigt i starten. Enheden kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

Restitutionstiden vises umiddelbart efter en aktivitet. Tiden tæller ned, indtil det er optimalt for dig at forsøge en anden type hård træning. Enheden opdaterer din restitutionstid i løbet af dagen baseret på ændringer i søvn, stressniveau, afslapning og fysisk aktivitet.

Restitutionspuls

Hvis du træner med en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler, kan du kontrollere din restitutionspuls efter hver aktivitet. Restitutionspuls er forskellen mellem din puls, mens du træner, og din puls to minutter efter, at træningen er stoppet. For eksempel kan du efter en typisk løbetræning stoppe timeren. Din puls er 140 slag pr. minut. Efter to minutter uden aktivitet eller med nedkøling, er din puls 90 slag pr. minut. Din restitutionspuls er 50 slag pr. minut (140 minus 90). Nogle studier har fundet en forbindelse mellem restitutionspuls og hjertesundhed. Et højere tal er generelt et tegn på et sundt hjerte.

TIP: For at få de mest præcise resultater skal du holde op med at bevæge dig i to minutter, mens enheden udregner din restitutionspuls.

BEMÆRK: Din restitutionspuls beregnes ikke for aktiviteter med lav effekt, såsom yoga.

Varme- og højdepræstationsakklimatisering

Miljømæssige faktorer som f.eks. høj temperatur og højde påvirker din træning og præstation. Træning i store højder kan f.eks. have en positiv indvirkning på din form, men højder kan også forårsage et midlertidigt dyk i VO2-max. Dit Descent G2 ur udsender akklimatiseringsmeddelelser og rettelser til dit VO2-max. estimat og din træningsstatus, når temperaturen er over 22 °C (72 °F), og når højden er over 800 m (2625 fod). Du kan holde styr på din varme- og højdeakklimatisering i træningsstatusens overblik.

BEMÆRK: Varmeakklimatiseringsfunktionen er kun tilgængelig for GPS-aktiviteter og kræver vejrdata fra din tilsluttede telefon.

Sæt din træningsstatus på pause, og genoptag den

Hvis du er skadet eller syg, kan du sætte din træningsstatus på pause. Du kan fortsætte med at registrere fitnessaktiviteter, men din træningsstatus, fokus på træningsbelastning, feedback om restitution og anbefalinger til træning deaktiveres midlertidigt.

Du kan genoptage din træningsstatus, når du er klar til at starte træningen igen. For at opnå de bedste resultater skal du udføre mindst én VO2-max måling hver uge ([Om VO2-max estimeringer, side 70](#)).

1 Når du vil sætte din træningsstatus på pause, skal du vælge en indstilling:

- På træningsstatusoverblikket skal du holde **MENU** nede og vælge **Muligheder > Sæt træningsstat. på pause**.
- I Garmin Connect indstillingerne skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Sæt træningsstatus på pause**.

2 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.

3 Når du vil genoptage din træningsstatus, skal du vælge en indstilling:

- I træningsstatusoverblikket skal du holde **MENU** nede og vælge **Muligheder > Fortsæt træningsstatus**.
- Fra indstillingen Garmin Connect skal du vælge **Resultatstatistik > Træningsstatus > ⋮ > Fortsæt træningsstatus**.

4 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.

Parathed til træning

Din parathed til træning er en score og en kort meddelelse, der hjælper dig med at bestemme, hvor klar du er til træning hver dag. Scoren beregnes og opdateres løbende i løbet af dagen ved hjælp af følgende faktorer:

- Søvnsscore (sidste nat)
- Restitutionstid
- HRV status
- Akut belastning
- Søvnshistorik (de sidste 3 nætter)
- Stresshistorik (de sidste 3 dage)

Farvezone	Score	Beskrivelse
 Lilla	95 til 100	Top Bedst muligt
 Blå	75 til 94	Høj Klar til udfordringer
 Grøn	50 til 74	Moderat Klar
 Orange	25 til 49	Lav Tid til at sætte farten ned
 Rød	1 til 24	Dårlig Lad kroppen restituere

Hvis du vil se dine trends for parathed til træning over tid, skal du gå til din Garmin Connect konto.

Brug af Jetlagvejledning

Før du kan bruge Jetlagvejledning hurtigt, skal du planlægge en rejse i Garmin Connect appen ([Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen, side 78](#)).

Du kan bruge Jetlagvejledning hurtigt, mens du rejser, til at se, hvordan dit indre ur er i forhold til den lokale tid, og til at få vejledning om, hvordan du kan reducere effekten af jetlag.

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at se **Jetlagvejledning** hurtigt.
- 2 Tryk på **START** for at se, hvordan dit indre ur er i forhold til den lokale tid og dit jetlag.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Tryk på **START** for at få vist en oplysningsmeddelelse om dit aktuelle jetlagniveau
 - Hvis du vil se en tidslinje over anbefalede handlinger, der kan hjælpe med at reducere symptomerne på jetlag, skal du trykke på **DOWN**.

Planlægning af en rejse i Garmin Connect appen

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Jetlagvejledning > Tilføj rejseoplysninger**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Kontrolfunk.

Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 82](#)).

Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærmbillede.



Ikon	Navn	Beskrivelse
	ABC	Vælg for at åbne højdemåler, trykhøjdemåler og kompas-appen.
	Flytilstand	Vælg for at aktivere flytilstand for at deaktivere al trådløs kommunikation.
	Alarm	Vælg for at tilføje eller redigere en alarm (<i>Indstilling af en alarm, side 59</i>).
	Højdemåler	Vælg for at åbne højdemålerskærmen.
	Alternative tidszoner	Vælg for at få vist det aktuelle tidspunkt på dagen i alternative tidszoner (<i>Tilføjelse af flere tidszoner, side 61</i>).
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp (<i>Anmodning om hjælp, side 109</i>).
	Auto dyk	Vælg for at indstille den type dykkeaktivitet, der starter automatisk, når du begynder din nedstigning. Du kan bruge indstillingen Snooze til midlertidigt at deaktivere denne funktion.
	Barometer	Vælg for at åbne barometerskærmbilledet.
	Batterisparer	Vælg for at aktivere batterisparefunktionen (<i>Tilpasning af batterisparefunktionen, side 116</i>).
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke (<i>Ændring af skærmindstillinger, side 118</i>).
	Send pulldata	Vælg for at aktivere pulsdatatransmission på en parret enhed (<i>Udsendelse af pulldata, side 86</i>).
	Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
	Ure	Vælg for at åbne appen Ure og indstille en alarm, timer, stopuret eller få vist flere tidszoner (<i>Ure, side 59</i>).
	Kompas	Vælg for at åbne skærmen med kompas.
	Display	Slukker skærmen for alarmer, bevægelser og Altid tændt visningstilstand (<i>Ændring af skærmindstillinger, side 118</i>).
	Må ikke forstyrres	Vælg for at aktivere Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film.
	Find min telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Descent urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen.
	Lommelygte	Vælg for at tænde skærmen for at bruge dit ur som lommelygte (<i>Brug af skærmen Lommelygte, side 82</i>).
	Garmin Share	Vælg for at åbne Garmin Share appen (<i>Garmin Share, side 103</i>).
	Historik	Vælg for at få vist din aktivitetshistorik, rekorder og totaler.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Lås enheden	Vælg for at låse knapperne og berøringsskærmen for at forhindre utilsigtede tryk og strøg.
	Messenger	Vælg for at åbne Messenger appen (<i>Brug af Messenger funktionen, side 103</i>).
	Månefase	Vælg for at få vist tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
	Musikkontrol	Vælg for at styre musikafspilningen på din telefon.
	Meddelelser	Vælg for at få vist opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 97</i>).
	Telefon	Vælg for at deaktivere Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Pooltilstand	Vælg for at aktivere pooltilstanden for dykning. Når uret er i pooldyktilstand, fungerer funktionerne vævsbelastning og dekompressionslås normalt, men dyk gemmes ikke i logbogen. Pooldyktilstanden slukker automatisk kl. 24.00.
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
	Pulse Ox	Vælg for at åbne iltmætningsmålings-appen (<i>Måling af iltmætning, side 86</i>).
	Rødt skifte	Vælg for at skifte skærmen til røde nuancer for at bruge uret i svagt lys.
	Referencepunkt	Vælg for at indstille et referencepunkt for navigation (<i>Indstilling af et referencepunkt, side 111</i>).
	Gem position	Vælg for at gemme din nuværende position, så du kan navigere tilbage til den senere.
	Indstillinger	Vælg for at åbne indstillingsmenuen.
	Søvnfunktion	Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion (<i>Tilpasning af søvnfunktion, side 119</i>).
	Stopur	Vælg for at starte stopuret (<i>Brug af stopur, side 61</i>).
	SOLO. & SOLN.	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.
	Synkronisering	Vælg for at synkronisere uret med din parrede telefon.
	Tidssynk.	Vælg for at synkronisere uret med tiden på din telefon eller ved hjælp af satellitter.
	Timere	Vælg for at indstille en nedtællingstimer (<i>Start af nedtællingstimer, side 60</i>).
	Touch	Vælg for at deaktivere knapper på touchscreen.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay™ tegnebog og betaler for indkøb med dit ur (<i>Garmin Pay</i> , side 82).
	Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og de aktuelle forhold.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Kontrolfunk.*, side 79).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Udseende** > **Kontrolfunk.**
- 3 Vælg den genvej, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre genvejens placering i kontrolmenuen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.
- 5 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at tilføje en yderligere genvej i kontrolmenuen.

Brug af skærmen Lommelygte

Brug af lommelygten kan reducere batterilevetiden.

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Vælg .
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at justere lysstyrken og farven.
TIP: Du kan trykke hurtigt på LIGHT to gange for at tænde lommelygten ved denne indstilling i fremtiden.

Garmin Pay

Funktionen Garmin Pay giver dig mulighed for at bruge dit ur til at betale for køb i udvalgte placeringer med kredit- eller hævekort fra et deltagende pengeinstitut.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle produktmodeller.

Opsætning af din Garmin Pay Wallet

Du kan tilføje et eller flere deltagende kredit- eller hævekort til din Garmin Pay Wallet. Gå til garmin.com/garminpay/banks for at finde deltagende pengeinstitutter.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay** > **Kom i gang**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Betaling for et køb med dit ur

Før du kan bruge dit ur til at betale for køb, skal du konfigurere mindst ét betalingskort.

Du kan bruge dit ur til at betale for indkøb hos en deltagende forhandler.

1 Hold **LIGHT** nede.

2 Vælg .

3 Indtast din firecifrede adgangskode.

BEMÆRK: Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, spærres din tegnebog, og du skal nulstille din adgangskode i Garmin Connect appen.

Det senest anvendte betalingskort vises.

4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du stryge for at skifte til et andet kort (valgfrit).

5 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du vælge **DOWN** for at skifte til et andet kort (valgfrit).

6 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren.

Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.

7 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

TIP: Når du har indtastet din adgangskode, kan du foretage betalinger uden en adgangskode i 24 timer, så længe du bærer dit ur. Hvis du fjerner uret fra dit håndled eller deaktiverer pulsmåling, skal du indtaste adgangskoden igen, inden du kan foretage en betaling.

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

Du kan føje op til 10 kredit- eller hævekort til din Garmin Pay tegnebog.

1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.

2 Vælg **Garmin Pay** >  > **Tilføj et kort**.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når kortet er tilføjet, kan du vælge kortet på dit ur, når du foretager en betaling.

Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

BEMÆRK: I nogle lande kan de deltagende pengeinstitutter begrænse Garmin Pay funktionerne.

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.

2 Vælg **Garmin Pay**.

3 Vælg et kort.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspenderingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**.

Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage køb med dit Descent G2 ur.

- For at slette kortet skal du vælge .

Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen for dit Descent G2 ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.

2 Vælg **Garmin Pay** > **Skift adgangskode**.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang du betaler med dit Descent G2 ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækketidspunkt. Tryk på **DOWN** for at få vist rapporten, som omfatter vej, søvn, status for døgnets pulsvariation og meget mere ([Tilpasning af din morgenrapport, side 84](#)).

Tilpasning af din morgenrapport

BEMÆRK: Du kan tilpasse disse indstillinger på uret eller i din Garmin Connect konto.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Udseende > Morgenrapport**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vis rapport** for at aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Vælg **Rediger rapport** for at tilpasse rækkefølgen og typen af data, der vises i din morgenrapport.

Sensorer og tilbehør

Descent G2 uret har flere interne sensorer, og du kan parre flere trådløse sensorer til dine aktiviteter.

Pulsmål. håndled

Dit ur har en håndledsbaseret pulsmåler, og du kan få vist dine pulldata på pulsoversigten ([Visning af oversigtsskærmen, side 68](#)).

Uret er også kompatibelt med brystpulsmålere. Hvis både håndledsbaserede og brystbaserede pulldata er tilgængelige, når du starter en aktivitet, anvender uret brystpulldataene.

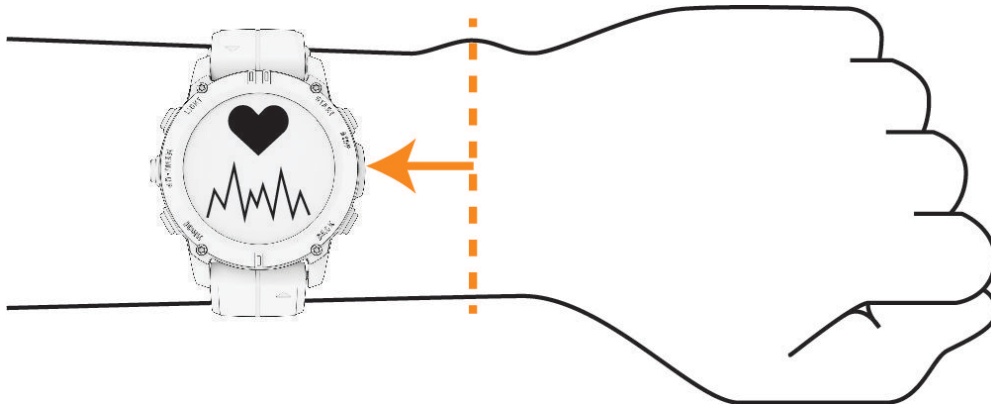
Sådan bæres uret

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- Bær uret over håndledsknogle.

BEMÆRK: Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



BEMÆRK: Under dykning bør uret være i konstant kontakt med huden, og det bør ikke komme i kontakt med andre håndledsbårne enheder.

BEMÆRK: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af uret.

- Se [Tip til uregelmæssige pulldata, side 85](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 87](#) for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulsdato

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af uret.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt men behageligt.
- Vent, indtil ❤️ lyser konstant, før du starter din aktivitet.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

BEMÆRK: Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Hold **MENU**, nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Pulsmål. håndled**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåler på håndleddet. Standardværdien er Automatisk, som automatisk bruger pulsmåleren på håndleddet, medmindre du parrer en ekstern pulsmåler.

BEMÆRK: Hvis pulsmåleren på håndleddet deaktiveres, bliver den håndledsbaserede sensor til måling af iltmætning også deaktiveret. Du kan udføre en manuel måling fra oversigten over måling af iltmætning.

Kildeskift: Gør det muligt for uret at vælge den bedste kilde til pulsdato, når du bærer dit ur og en ekstern pulsmåler. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Under svømning: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet under svømmeaktiviteter.

Alarm ved unormal puls: Giver dig mulighed for at indstille uret til at advare dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 85*).

Send pulsdato: Giver dig mulighed for at begynde at sende dine pulsdato til en parret enhed (*Udsendelse af pulsdato, side 86*).

Indstilling af alarm ved unormal puls

⚠️ FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked, når din puls falder under den valgte tærskel under den valgte soveperiode, der er konfigureret i Garmin Connect appen. Denne funktion giver dig ikke besked om nogen potentiel hjertesygdom og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere nogen medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjerterelaterede problemer.

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Pulsmål. håndled > Alarm ved unormal puls**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

Hver gang din puls kommer over eller under tærskelværdien, vises en meddelelse, og uret vibrerer.

Udsendelse af pulsddata

Du kan udsende pulsddata fra uret og se dem på parrede enheder. Når du sender pulsddata, reduceres batterilevetiden.

TIP: Du kan tilpasse aktivitetsindstillingerne til automatisk at udsende dine pulsddata, når du starter en aktivitet (*Indstillinger for aktiviteter og apps, side 55*). Du kan f.eks. sende pulsddata til en Edge® enhed, mens du cykler.

BEMÆRK: Overførsel af pulsddata er ikke tilgængeligt for dykkeraktiviteter.

1 Vælg en mulighed:

- Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Pulsmål. håndled > Send pulsddata**.
- Hold **LIGHT** nede for at åbne kontrolmenuen, og vælg ♥.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 82*).

2 Tryk på **START**.

Uret begynder at udsende dine pulsddata.

3 Par uret med din compatible enhed.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin compatible enhed. Se brugervejledningen.

4 Tryk på **STOP** for at stoppe med at udsende dine pulsddata.

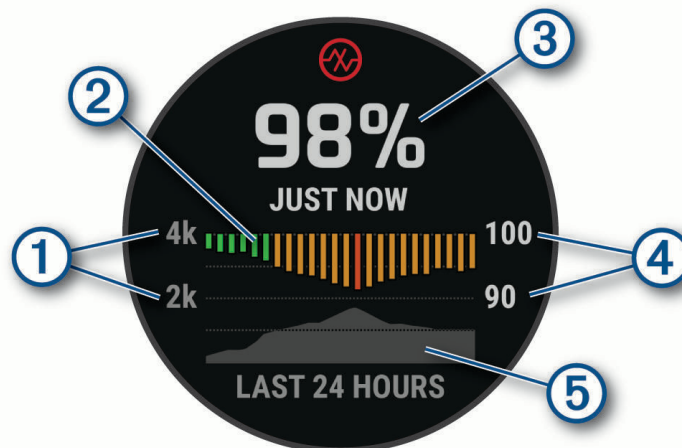
Måling af iltmætning

Uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets perifere iltmætning (SpO2). I takt med, at højden over havet øges, kan iltindholdet i blodet falde. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til højder under alpinsport og ekspeditioner.

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se på iltmætningsoversigten (*Få målinger af iltmætning, side 87*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 87*). Når du får vist overblikket for måling af iltmætning, mens du står stille, analyserer uret iltmætningen og højden. Højdeprofilen hjælper med til at angive, hvordan dine iltmætningsværdier ændrer sig i forhold til højden.

På uret vises iltmætningsværdien som en iltmætningsprocentdel og en farve på grafen. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage.

Du finder flere oplysninger om iltmætningsmålingernes nøjagtighed ved at gå til garmin.com/ataccuracy.



①	Højdeskalaen.
②	En graf over dine gennemsnitlige iltmætningsmålinger for de seneste 24 timer.
③	Din seneste iltmætningsmåling.
④	Skalaen for iltmætningsprocent.
⑤	En graf over dine højdemålinger for de seneste 24 timer.

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se iltmætningsoversigten. Oversigten viser dit blods seneste iltmætningsprocent, en graf over dine gennemsnitlige timeværdier for de seneste 24 timer og en graf over din højde for de seneste 24 timer.

BEMÆRK: Første gang du får vist oversigten over iltmætningsmålingen, skal uret opfange satellitsignaler for at bestemme din højde over havet. Du bør gå udenfor og vente, mens uret finder satellitterne.

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** fra urskiven for at se overblikket for måling af iltmætning.
- 2 Tryk på **START** for at få vist oversigtsoplysninger og starte en iltmætningsmåling.
- 3 Stå stille i op til 30 sekunder.

BEMÆRK: Hvis du er for aktiv til, at uret kan lave en iltmætningsmåling, vises der en meddelelse i stedet for en procentangivelse. Du kan tjekke igen efter nogle minutters inaktivitet. For at opnå det bedste resultat skal du holde den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.

- 4 Tryk på **DOWN** for at få vist en graf over dine iltmætningsmålinger for de seneste syv dage.

Indstilling af tilstand for måling af iltmætning

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Måling af iltmætning > Pulse Ox-tilstand**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil slukke for automatiske målinger, skal du vælge **Manuel kontrol**.
 - Hvis du vil aktivere kontinuerlige målinger, mens du sover, skal du vælge **Under søvn**.
BEMÆRK: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO2-aflæsninger for søvn.
 - Hvis du vil aktivere målinger, mens du er inaktiv om dagen, skal du vælge **Hele dagen**.
BEMÆRK: Aktivering af **Hele dagen** tilstand reducerer batterilevetiden.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikone- eller nylonrem.
- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af uret.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Kompas

Uret har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination. Du kan ændre kompasindstillingerne manuelt ([Kompasindstillinger, side 88](#)).

Indstilling af kompaskurs

- 1 På kompasoversigten skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Lås kurs**.
- 3 Peg den øverste del af uret mod din kurs, og tryk på **START**.
Når du afviger fra kursen, viser kompasset retningen fra kursen og graden af afvigelse.

Kompasindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas**.

Kalibrer: Gør det muligt for dig at kalibrere kompasset manuelt ([Manuel kalibrering af kompas, side 88](#)).

Display: Indstiller kompassets retningsvisning til bogstaver, grader eller milliradianer.

Nordreference: Indstiller kompassets nordlige reference ([Indstilling af nordreference, side 88](#)).

Tilstand: Indstiller kompasset til kun at anvende elektroniske sensordata (Magnetometer), en kombination af GPS og elektroniske sensordata under bevægelse (Automatisk) eller kun GPS-data (GPS).

Manuel kalibrering af kompas

BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå ikke i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Dit ur er kalibreret fra fabrikken, og det er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Kalibrer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - For at udføre en kalibrering, der rotere uret gennem alle skærmretninger, skal du vælge **Fuld kalibrering**.
 - Hvis du vil udføre en kort kalibrering, der roterer uret i en ottetal-bevægelse, skal du vælge **Hurtig kalibrering > Start**.
BEMÆRK: Indstillingen **Fuld kalibrering** giver bedre nøjagtighed ved dykning. Indstillingen **Hurtig kalibrering** er velegnet til andre aktiviteter.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Indstilling af nordreference

Du kan indstille den retningsreference, der bruges til beregning af oplysninger om kurs.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Kompas > Nordreference**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
 - Vælg **Magnetisk** for at indstille din positions magnetiske deklination automatisk.
 - Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
 - Du kan angive værdien for magnetisk variation manuelt ved at vælge **Bruger > Magnetisk variation**, indtaste den magnetiske variation og vælge **Fuldført**.

Højdemåler og trykhøjdemåler

Uret har en integreret højdemåler og en trykhøjdemåler. Uret indsamler kontinuerligt data om højde og tryk, selv i strømbesparende tilstand. Højdemåleren viser din omtrentlige højde baseret på trykændringer. Trykhøjdemåleren viser data for omgivelsernes tryk baseret på den faste højde, hvor højdemåleren senest blev kalibreret (*Indstillinger af højdemåler, side 89*).

Indstillinger af højdemåler

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af højdemålersensoren.

Automatisk kalibrering: Giver højdemåleren mulighed for at kalibrere sig selv, hver gang du bruger satellitsystemer.

Sensortilstand: Indstiller tilstanden for sensoren. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og barometeret i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Kun højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Kun trykhøjdemåler, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

Højde: Indstiller måleenhederne for højde.

Kalibrering af trykhøjdemåler

Uret er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og det anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere trykhøjdemåleren manuelt, hvis du kender den korrekte højde.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Højdemåler**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt, skal du vælge **Automatisk kalibrering**.
 - Vælg **Kalibrer > Indtast manuelt**, hvis du vil indtaste den aktuelle højde manuelt.
 - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde fra den digitale højdemodel, skal du vælge **Kalibrer > Brug DEM**.
BEMÆRK: Nogle ure kræver en telefonforbindelse for at bruge DEM til kalibrering.
 - Vælg **Kalibrer > Brug GPS**, hvis du vil kalibrere den aktuelle højde fra din GPS-position.

Trykhøjdemålerindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > Barometer**.

Kalibrer: Giver mulighed for manuel kalibrering af barometersensoren.

Plot: Indstiller tidsskalaen på kortet i oversigten over trykhøjdemåler.

Stormadvarsel: Indstiller hastigheden for ændringen i barometertrykket, der udløser en stormadvarsel.

Sensortilstand: Indstiller tilstanden for sensoren. Indstillingen Automatisk benytter både højdemåleren og barometeret i overensstemmelse med din bevægelse. Du kan bruge indstillingen Kun højdemåler, når din aktivitet omfatter højdeændringer, eller indstillingen Kun trykhøjdemåler, når din aktivitet ikke involverer højdeændringer.

Tryk: Indstiller, hvordan uret viser trykdata.

Kalibrering af trykhøjdemåleren

Uret er allerede blevet kalibreret på fabrikken, og det anvender automatisk kalibrering på GPS-startpunktet som standard. Du kan kalibrere trykhøjdemåleren manuelt, hvis du kender den korrekte højde eller det korrekte barometriske tryk ved havets overflade.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør > Barometer > Kalibrer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indtaste den aktuelle højde og det aktuelle tryk ved havoverfladen (valgfrit), skal du vælge **Indtast manuelt**.
 - Vælg **Brug DEM**, hvis du vil kalibrere automatisk fra den digitale højdemodel.
BEMÆRK: Nogle ure kræver en telefonforbindelse for at bruge DEM til kalibrering.
 - Vælg **Brug GPS**, hvis du vil kalibrere automatisk fra dit GPS-startpunkt.

Indstilling af en stormadvarsel

ADVARSEL

Denne advarsel er en informativ funktion og er ikke beregnet til at være den primære kilde til sporing af ændringer i vejret. Det er dit ansvar at gennemse vejrmeldinger og -forhold, at være opmærksom på dine omgivelser og at anvende sikker dømmekraft, især i perioder med slemt vejr. Overholdes denne advarsel ikke kan det medføre alvorlig personskade eller dødsfald.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Barometer > Stormadvarsel**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
 - Vælg **Hastighed** for at opdatere hastigheden for ændring af trykket for trykhøjdemåleren, der udløser en stormadvarsel.

Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi ([Parring af dine trådløse sensorer, side 92](#)). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter ([Tilpasning af skærm billeder, side 54](#)). Hvis uret blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

For oplysninger om specifik Garmin sensorkompatibilitet, indkøb eller for at se brugervejledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den pågældende sensor.

Sensor Type	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruge Approach golfkøllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og kølletype.
DogTrack	Giver dig mulighed for at modtage data fra en kompatibel håndholdt enhed til sporing af hunde.
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og rækkevidde.
Udvidet display	Du kan bruge tilstanden Udvidet display til at vise dataskærm billeder fra dit ur på en kompatibel Edge cykelcomputer under en cykeltur eller et triatlon.
Ekstern pulsmåler	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM 200, HRM-Fit™ eller HRM-Pro pulsmålerserien for at få vist pulsdata under dine aktiviteter.
Fodsensor	Du kan bruge en fodsensor til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS signal er svagt.
inReach	inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af dit Descent ur (Brug af inReach fjernbetjeningen, side 94).
Lygter	Du kan bruge Varia™ smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden.
TEMPO	Du kan spille videospil på din computer og se statistikker i realtid på din enhed (Brug af Garmin GameOn™ appen, side 48).
Effekt	Du kan bruge Rally™ eller Vector™ pedalerne til effektmåler til at få vist dine effektdata på dit ur. Du kan justere dine effektzoner, så de passer til dine mål og evner (Indstilling af dine effektzoner, side 107), eller du kan bruge områdealarmer til at få besked, når du når en bestemt effektzone (Indstilling af en advarsel, side 58).
Radar	Du kan bruge en Varia bagudvendt cykelradar til at forbedre situationsbevidstheden og sende advarsler om køretøjer, der nærmer sig.
RD-sensor	Du kan bruge en Running Dynamics Pod til at optage data om løbedynamik og se dem på uret (Løbedynamik, side 92).
Smart-trainer	Du kan bruge uret sammen med en indendørs smart-trainer til cykler til at simulere modstand, mens du følger en rute, tur eller træning (Brug af en hometrainer, side 40).
Fart/kadence	Du kan fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din cykel og få vist dataene under din tur. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse (Hjulstørrelse og -omkreds, side 149).
Tempe	Du kan fastgøre tempe temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.
VIRB	VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør dig i stand til at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af uret (VIRB fjernbetjening, side 94).
XERO laserpositioner	Du kan få vist og dele laserpositionsoplysninger fra en Xero enhed (Xero Laserpositionsindstillinger, side 96).

Parring af dine trådløse sensorer

Første gang, du slutter en trådløs sensor til uret ved hjælp af ANT+ eller Bluetooth teknologi, skal du parre uret og sensoren. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde. For at se yderligere oplysninger om tilslutningstyper skal du gå til garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Tag pulsmåleren på, monter sensoren, eller tryk på knappen for at vække sensoren.

BEMÆRK: Se brugervejledningen til din trådløse sensor for at få oplysninger om parring.

- 2 Placer uret inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.

BEMÆRK: Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre trådløse sensorer under parringen.

- 3 Hold **MENU** nede.

- 4 Vælg urlndstillinger **Sensorer og tilbehør Tilføj ny**.

- 5 Vælg en mulighed:

- Vælg **Søg efter alle sensorer**.
- Vælg sensortypen.

Efter sensoren er parret med uret, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt. Du kan tilpasse de valgfri datafelter (Tilpasning af dataskærm billeder (Descent G2)).

Pulstilbehør løbetempo og distance

Tilbehøret til HRM-Fit og HRM-Pro serien beregner dit løbetempo og din distance baseret på din brugerprofil og den bevægelse, der måles af sensoren for hvert skridt. Pulsmåleren giver løbehastighed og distance, når GPS ikke er tilgængelig, f.eks. ved løb på løbebånd. Du kan få vist dit løbetempo og din distance på dit kompatible Descent ur, når det er tilsluttet ved hjælp af ANT+ teknologi. Du kan også få vist den på kompatible tredjepartstræningsapps der er forbundet via Bluetooth teknologi.

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardindstillingen for uret er **Autokalibrering**. Pulstilbehøret kalibreres, hver gang du løber udenfor med det tilsluttet dit kompatible Descent ur.

BEMÆRK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 92*).

Manuel kalibrering: Du kan vælge **Kalibrer og gem** efter en løbetur på løbebåndet med dit tilsluttede pulstilbehør (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 37*).

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater Descent urets software (*Produktopdateringer, side 124*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM-Fit eller HRM-Pro serien. Det er vigtigt, at dine udendørs tempointervaller matcher dine tempointervaller på løbebåndet.
- Hvis din løbetur omfatter sand eller dyb sne, skal du gå til sensorindstillingerne og slå **Autokalibrering** fra.
- Hvis du tidligere har tilsluttet en kompatibel fodsensor ved hjælp af ANT+ teknologi, skal du indstille status for fodsensoren til **Fra** eller fjerne den fra listen over tilsluttede sensorer.
- Gennemfør en løbetur på løbebåndet med manuel kalibrering (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 37*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke virker nøjagtige, skal du gå til sensorindstillingerne og vælge **HRM tempo og distance > Nulstil kalibreringsdata**.

BEMÆRK: Du kan prøve at deaktivere **Autokalibrering** og derefter kalibrere igen manuelt (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 37*).

Løbedynamik

Løbedynamik er feedback i realtid om din løbeform. Descent uret har et accelerometer til beregning af fem målinger af løbeform. For alle seks løbeformsdata skal du parre dit Descent ur med tilbehør i HRM-Fit, HRM-Pro serien eller andet tilbehør med løbedynamik, der måler torsoens bevægelse. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

Metrisk	Sensor Type	Beskrivelse
Kadence	Ur eller kompatibelt tilbehør	Kadence er antallet af skridt pr. minut. Den viser det samlede antal skridt (højre og venstre kombineret).
Vertikale udsving	Ur eller kompatibelt tilbehør	Vertikale udsving er dine hop, mens du løber. Den viser den lodrette bevægelse af din overkrop, målt i centimeter.
Tid i kontakt med jorden	Ur eller kompatibelt tilbehør	Tid i kontakt med jorden er den tid i hvert skridt, du bruger på jorden, mens du løber. Den måles i millisekunder. BEMÆRK: Tid i kontakt med jorden og balance er ikke tilgængelig ved gang.
Balance for den tid, du er i kontakt med jorden	Kun kompatibelt tilbehør	Balance for den tid, du er i kontakt med jorden, viser venstre/højrebalancen i den tid, du er i kontakt med jorden, mens du løber. Den vises i procent. For eksempel 53,2 med en pil, der peger til venstre eller højre.
Skridtlængde	Ur eller kompatibelt tilbehør	Skridtlængde er længden på dine skridt fra et fodnedslag til det næste. Den måles i meter.
Vertikalt forhold	Ur eller kompatibelt tilbehør	Det vertikale forhold er forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden. Den vises i procent. Et lavere tal indikerer typisk en bedre løbeform.

Tip til manglende data for løbedynamik

Dette emne indeholder tip til brug af et kompatibelt tilbehør med løbedynamik. Hvis tilbehøret ikke er forbundet til uret, skifter uret automatisk til håndledsbaseret løbedynamik.

- Kontrollér, at du har et tilbehør med løbedynamik, såsom HRM-Fit eller tilbehør i HRM-Pro serien.
- Par tilbehøret til løbedynamik med uret igen i overensstemmelse med instruktionerne.
- Hvis du bruger et tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien, skal du parre det med uret ved hjælp af ANT+ teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løbedynamik kun viser nuller, skal du kontrollere, at tilbehøret vender den rigtige side opad.

BEMÆRK: Tid i kontakt med jorden og balance vises kun, mens du løber. Den beregnes ikke, mens du går.

HUSK: Tid med jordkontakt pr. skridt beregnes ikke med håndledsbaseret løbedynamik.

Løbeeffekt

Garmin løbeeffekt beregnes ved hjælp af oplysninger om målt løbedynamik, brugermasse, miljødata og andre sensordata. Effektmålingen estimerer den effekt, en løber yder på vejoverfladen, og den vises i watt. Hvis du bruger løbeeffekt som en måler af indsats, kan det passe nogle løbere bedre end at bruge enten tempo eller puls. Løbeeffekt kan være mere reaktionsdygtig end puls til at indikere indsatsniveauet, og den kan tage højde for løb op ad bakke, ned ad bakke og vind, hvilket en tempomåling ikke gør. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

Løbeeffekt kan måles ved hjælp af et kompatibelt tilbehør til løbedynamik eller urets sensorer. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning ([Datafelter, side 129](#)). Du kan konfigurere effektalarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone ([Aktivitetsalarmer, side 57](#)).

Effektzoner til løb svarer til effektzoner til cykling. Zoneværdierne er standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig formåen og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller ved at bruge din Garmin Connect konto ([Indstilling af dine effektzoner, side 107](#)).

Indstillinger for løbeeffekt

Hold **MENU** nede, vælg **Aktiviteter og apps**, vælg en løbeaktivitet, vælg indstillinger for aktiviteten, og vælg **Løbeeffekt**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer registrering af Garmin løbeeffekt. Du kan bruge denne indstilling, hvis du foretrækker at bruge data om løbeeffekt fra tredjepart.

Kilde: Giver dig mulighed for at vælge, hvilken enhed der skal bruges til at registrere løbeeffekt. Smart-tilstand registrerer og bruger automatisk det aktive dynamiske tilbehør, når det er tilgængeligt. Uret bruger håndledsbaserede data om løbeeffekt, når der ikke er tilsluttet tilbehør.

Tag højde for vind: Aktiverer eller deaktiverer brug af vinddata ved beregning af din løbeeffekt. Vinddata er en kombination af hastigheden, kursen og barometerdataen fra dit ur og de tilgængelige vinddata fra din telefon.

inReach fjernbetjening

inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af dit Descent ur. Gå til buy.garmin.com for at få yderligere oplysninger om kompatible enheder.

Brug af inReach fjernbetjeningen

Før du kan bruge inReach fjernbetjeningsfunktionen, skal du føje inReach oversigten til oversigtssløjfen (*Tilpasning af overblikssløjfen, side 69*).

- 1 Tænd for inReach satellitsenderen.
- 2 På Descent uret skal du trykke på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist inReach oversigten.
- 3 Tryk på **START** for at søge efter din inReach satellitkommunikationsenhed.
- 4 Tryk på **START** for at parre din inReach satellitkommunikationsenhed.
- 5 Tryk på **START**, og vælg en indstilling:
 - For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **Start SOS**.
BEMÆRK: Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.
 - Du kan sende en sms-besked ved at vælge **Beskeder > Ny besked**, vælge kontaktpersonerne til sms-beskeden og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
 - Du kan sende en forudindstillet meddelelse ved at vælge **Send forudindstilling** og vælge en meddelelse.
 - Hvis du vil have vist timeren og den tilbagelagte afstand under en aktivitet, skal du vælge **Sporing**.

VIRB fjernbetjening

VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden.

Betjening af VIRB actionkamera

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger.

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Descent ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 92*).
VIRB oversigten føjes automatisk til oversigtssløjfen.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for at få vist VIRB oversigten.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Vælg en mulighed:
 - For at optage video skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Descent skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
 - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge **Tag foto**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.
 - For at ændre video- og fotoindstillinger skal du vælge **Indstillinger**.

Kontrol af et VIRB actionkamera under en aktivitet

Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger.

- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 Par dit VIRB kamera med dit Descent ur (*Parring af dine trådløse sensorer, side 92*).
Når et kamera er parret, føjes der automatisk et VIRB dataskærbillede til aktiviteter.
BEMÆRK: VIRB dataskærmen er ikke tilgængelig for dykkeraktiviteter.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** under en aktivitet for at få vist VIRB dataskærbilledet.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vente, mens dit ur opretter forbindelse til dit kamera.
- 5 Hold **MENU** nede.
- 6 Vælg **VIRB**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af aktivitetstimeren, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Start/stop for timer**.
BEMÆRK: Videooptagelse starter og stopper automatisk, når du starter og stopper en aktivitet.
 - Hvis du vil styre kameraet ved hjælp af menupunkterne, skal du vælge **Indstillinger > Optagetilstand > Manuel**.
 - Hvis du vil optage video manuelt, skal du vælge **Start optagelse**.
Videotælleren vises på Descent skærmen.
 - Hvis du vil tage et foto under optagelse af video skal du trykke på **DOWN**.
 - For manuelt at stoppe optagelsen af video skal du trykke på **STOP**.
 - Hvis du vil tage flere fotos i burst-tilstand, skal du vælge **Tag Burst**.
 - Hvis du vil sende kameraet til dvaletilstand, skal du vælge **Sæt kamera i dvaletilstand**.
 - Hvis du vil vække kameraet fra dvaletilstand, skal du vælge **Tænd kamera**.

Xero Laserpositionsindstillinger

Før du kan tilpasse indstillingerne for laserposition, skal du parre en kompatibel Xero enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 92](#)).

Hold **MENU** nede, og vælg **Sensorer og tilbehør > XERO laserpositioner > Laserplaceringer**.

Under aktivitet: Aktiverer visningen af oplysninger om laserposition fra en kompatibel, parret Xero enhed under en aktivitet.

Delingstilstand: Giver dig mulighed for at dele oplysninger om laserplacering offentligt eller udsende dem privat.

Kort

▲ angiver din position på kortet. Navne og symboler for positioner vises på kortet. Når du navigerer til en destination, markeres din rute med en linje på kortet.

- Kortnavigation ([Panorering og zoom på kortet, side 96](#))
- Kortindstillinger ([Kortindstillinger, side 96](#))

Panorering og zoom på kortet

- 1 Mens du navigerer, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist kortet.
- 2 Hold **MENU** nede.
- 3 Vælg **Panorer/zoom**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Tryk på **START** for at skifte mellem at panorere op og ned eller mod venstre og højre eller at zoome.
 - Hvis du vil panorere eller zoome på kortet, skal du trykke på **UP** og **DOWN**.
 - Tryk på **BACK** for at afslutte.

Kortindstillinger

Du kan tilpasse, hvordan kortet vises i kort-appen og på dataskærbillederne.

Hold **MENU** nede, og vælg **Kort**.

Orientering: Indstiller retningen for kortet. Funktionen Nord op viser nord øverst på skærbilledet. Funktionen Spor op viser din aktuelle kørselsretning øverst på skærbilledet.

Brugerpositioner: Viser eller skjuler gemte steder på kortet.

Auto Zoom: Vælger automatisk det zoomniveau, der er optimalt til brug på kortet. Når funktionen er deaktiveret, skal du zoome ind eller ud manuelt.

Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer det med din compatible telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 97](#)).

Telefontilslutningsfunktioner

Der er telefontilslutningsfunktioner tilgængelige for dit Descent ur, når du har parret det ved hjælp af Garmin Dive appen ([Sådan parrer du din telefon, side 97](#)).

- Appfunktioner fra Garmin Dive appen ([Garmin Dive app, side 101](#))
- Appfunktioner fra Garmin Connect appen, Connect IQ appen og meget mere ([Telefonapps og computerprogrammer, side 98](#))
- Oversigter ([Overblik, side 65](#))
- Funktioner i kontrolmenuen ([Kontrolfunk., side 79](#))
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner ([Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 107](#))
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser ([Aktivering af Bluetooth meddelelser, side 97](#))

Sådan parrer du din telefon

Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner på uret, skal det parres direkte via Garmin Dive appen i stedet for fra Bluetooth indstillingerne på din smartphone.

- 1 Under den indledende opsætning på uret skal du vælge , når du bliver bedt om at parre med din telefon.

BEMÆRK: Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, kan du holde **MENU** nede og vælge **Tilslutningsmuligheder > Telefon > Par telefon**.

- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre uret med en kompatibel telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 97](#)).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Tilslutningsmuligheder > Telefon > Smart notifikationer > Status > Til**.
- 3 Vælg **Generel anvendelse** eller **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsestype.
- 5 Vælg præferencer for status, tone og vibration.
- 6 Tryk på **BACK**.
- 7 Vælg præferencer for beskyttelse af personlige oplysninger og timeout.
- 8 Tryk på **BACK**.
- 9 Vælg **Signatur** for at føje en signatur til dine svar på sms'er.

Visning af meddelelser

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist oversigten over meddelelser.
- 2 Tryk på **START**.
- 3 Vælg en notifikation.
- 4 Tryk på **START** for at få flere muligheder.
- 5 Tryk på **BACK** for at vende tilbage til det forrige skærbillede.

Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser Descent uret navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.

- Hvis du vil acceptere opkaldet, skal du vælge **Accepter**.

BEMÆRK: Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede telefon.

- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge **Afslå**.
- Hvis du vil afvise et opkald og straks sende en tekstbesked som svar, skal du vælge **Svar** og vælge en meddelelse på listen.

BEMÆRK: Hvis du vil sende en tekstbesked, skal du være tilsluttet en kompatibel Android™ telefon ved hjælp af Bluetooth af teknologi.

Besvarelse af en tekstbesked

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for kompatible Android telefoner.

Når du modtager en tekstbesked på uret, kan du sende et hurtigt svar ved at vælge på en liste over beskeder. Du kan tilpasse meddelelser i Garmin Connect appen.

BEMÆRK: Denne funktion sender tekstbeskeder vha. telefonen. Der gælder muligvis almindelige grænser og gebyrer for tekstbeskeder fra dit mobilselskab og dit telefonabonnement. Kontakt dit mobilselskab for at få flere oplysninger om gebyrer eller begrænsninger for tekstbeskeder.

- 1 På urskiven skal du trykke på **UP** eller **DOWN** for at få vist oversigten over meddelelser.
- 2 Tryk på **START**, og vælg en meddelelsesnotifikation.
- 3 Tryk på **START**.
- 4 Vælg **Svar**.
- 5 Vælg en meddelelse på listen.
Telefonen sender den valgte besked som en sms.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible telefon til at administrere notifikationer, der vises på dit Descent G2 ur.

Vælg en mulighed:

- Hvis du benytter en iPhone®, skal du gå til iOS® notifikationsindstillinger og vælge notifikationerne for at vise på din telefon og se.
BEMÆRK: Alle meddelelser, som du aktiverer på din iPhone, vises også på dit ur.
- Hvis du bruger en Android telefon, skal du fra Garmin Connect appen vælge **••• > Indstillinger > Meddelelser > App-meddelelser**, og vælge de notifikationer, du vil se på uret.

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 82*).

- 1 Hold **LIGHT** nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen på dit Descent ur.
Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.

Aktivering og deaktivering af telefonforbindelsesalarmer

Du kan indstille Descent G2 uret til at advare dig, når din parrede telefon forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.

BEMÆRK: Telefonforbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Tilslutningsmuligheder > Telefon > Alarmer**.

Telefonapps og computerprogrammer

Du kan slutte uret til flere Garmin telefonapps og computerprogrammer via den samme Garmin konto.

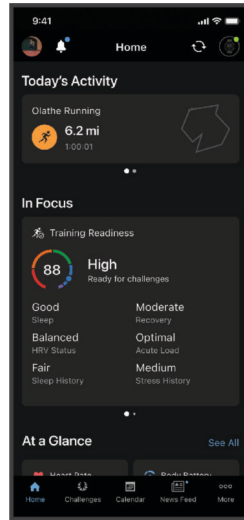
Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, triatlon osv. Hvis du vil oprette en gratis konto, kan du downloade appen fra app store på din telefon (garmin.com/connectapp), eller gå til connect.garmin.com.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med uret, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

Analyser dine data: Du kan se mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, højde, puls, forbrændte kalorier, kadence, løbedynamik, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.

BEMÆRK: Nogle data kræver tilbehør (ekstraudstyr), f.eks. pulsmåler.



Planlæg din træning: Du kan vælge et træningsmål og indlæse en af dag-til-dag-træningsplanerne.

Hold styr på dine fremskridt: Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter eller dele links til dine aktiviteter.

Administrer dine indstillinger: Du kan tilpasse dine ur- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

Brug af Garmin Connect appen

Når du har parret dit ur med din telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 97](#)), kan du bruge Garmin Connect appen til at uploade alle dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto.

1 Kontroller, at Garmin Connect appen kører på din telefon.

2 Anbring dit ur inden for 10 m (30 fod) fra din telefon.

Dit ur synkroniserer automatisk dine data med Garmin Connect appen og din Garmin Connect konto.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 97](#)).

Synkroniser uret med Garmin Connect appen ([Brug af Garmin Connect appen, side 99](#))).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til dit ur.

Samlet træningsstatus

Når du bruger mere end én Garmin enhed med din Garmin Connect konto, kan du vælge, hvilken enhed der er den primære datakilde til hverdagsbrug og til træningsformål.

Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Indstillinger**.

Primær træningsenhed: Indstiller datakilden med prioritet til træningsmålinger som f.eks. din træningsstatus og belastningsfokus.

Primær wearable: Indstiller den prioriterede datakilde for daglige målinger af helse som f.eks. skridt og søvn. Dette bør være det ur, du oftest bærer.

TIP: For at få de mest nøjagtige resultater anbefaler Garmin, at du synkroniserer ofte med din Garmin Connect konto.

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til dit Descent G2 ur ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit Descent G2 ur.

Synkroniser dit Descent G2 ur og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan indstille en primær træningsenhed og en primær wearable i Garmin Connect appen ([Samlet træningsstatus, side 100](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit Descent G2 ur.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express™ applikationen forbinder dit ur til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og til at sende data såsom træning eller træningsplaner fra Garmin Connect webstedet til dit ur. Du kan også installere softwareopdateringer og administrere dine Connect IQ apps.

- 1 Slut uret til din computer med USB kablet.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Download og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Tilføj enhed**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express den til enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 82](#)).

- 1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg **Synkronisering**.

Garmin Connect+ Abonnement

Du kan forbedre de data, forbindelser og træninger, der er tilgængelige på din Garmin Connect konto med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan tilmelde dig ved at downloade Garmin Connect appen fra app-butikken på din telefon eller gå til connect.garmin.com.

Aktiv intelligens (AI): Få AI-indsigt i dine data og aktiviteter, herunder ernæring.

LiveTrack+: Send LiveTrack tekstbeskeder, modtag en personlig profilside, og se tidligere LiveTrack sessioner.

Følg Garmin Trails: Få adgang til udendørs stier og ruter anbefalet af Garmin databaser og andre Garmin brugere, med billeder, bedømmelser, turrapporter og meget mere.

Spor indendørs aktiviteter: Se dine indendørs aktiviteter og træningsdata i realtid, så du kan justere din præstation under aktiviteten.

Træningsvejledning: Få yderligere ekspertsupport og vejledning til udvalgte Garmin Coach træningsplaner.

Dashboard for ydeevne: Få vist dine træningsdata på din måde med tilpassede diagrammer og grafer, herunder ernæringsmålinger.

Sociale funktioner: Få adgang til eksklusive medaljer, medaljeudfordringer og dobbelte points for udfordringer. Du kan opdatere din profilavatar med tilpassede rammer.

Connect IQ funktioner

Du kan tilføje Connect IQ apps, datafelter, overblik og urskiver til dit ur ved hjælp af Connect IQ butikken på dit ur eller din telefon (garmin.com/connectiqapp).

BEMÆRK: Af sikkerhedsmæssige hensyn er Connect IQ funktioner ikke tilgængelige under dykning. Dette sikrer, at alle dykkerfunktioner fungerer efter hensigten.

Urskiver: Tilpas urets udseende.

Apps til enhed: Føj interaktive funktioner til dit ur, som f.eks. oversigter og nye typer fitness- og udendørsaktiviteter.

Datafelter: Download nye datafelter, der viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måder. Du kan føje Connect IQ datafelter til indbyggede funktioner og sider.

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit Descent G2 ur med din telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 97](#)).

- 1 Fra app store på din telefon kan du installere og åbne Connect IQ appen.
- 2 Vælg dit ur, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

- 1 Tilslut uret til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Garmin Dive app

Garmin Dive appen giver dig mulighed for at uploade dine dyklogfiler fra din kompatible Garmin enhed. Du kan tilføje mere detaljerede oplysninger om dine dyk, herunder miljømæssige forhold, fotos, noter og dykkermakere. Du kan bruge kortet til at søge efter nye dykkersteder og få vist oplysninger om position og fotos, der deles af andre brugere.

Garmin Dive appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Dive appen fra app store på din telefon (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Garmin Explore webstedet og appen giver dig mulighed for at oprette baner, waypoints og samlinger, planlægge ture og bruge cloud-lagring. De tilbyder avanceret planlægning både online og offline, så du får mulighed for at dele og synkronisere data med din compatible Garmin enhed. Du kan bruge appen til at downloade kort, som du kan bruge, når du er offline, og navigere hvor som helst, uden brug af en mobilenhed.

Du kan downloade Garmin Explore appen fra app-butikken på din telefon (garmin.com/exploreapp), eller du kan gå til explore.garmin.com.

Garmin Messenger app

ADVARSEL

inReach funktionerne i Garmin Messenger appen, herunder SOS, sporing og inReach™ vejr er ikke tilgængelige uden en tilsluttet inReach satellitkommunikator og et aktivt satellitabonnement. Test altid appen udendørs, før du bruger den på en tur.

FORSIGTIG

De ikke-satellitbaserede meddelelsesfunktioner i Garmin Messenger appen må ikke betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester.

BEMÆRK

Appen fungerer både via internettet (ved hjælp af en trådløs forbindelse eller mobildata på din telefon) og Iridium® satellitnetværket. Hvis du bruger mobildata, skal din parrede telefon være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Hvis du befinder dig i et område uden netværksdækning, skal du have et aktivt satellitabonnement, før din inReach satellitkommunikator kan bruge Iridium satellitnetværket.

Du kan bruge appen til at sende beskeder til andre Garmin Messenger appbrugere, herunder venner og familie uden Garmin enheder. Alle kan downloade appen og oprette forbindelse til deres telefon, så de kan kommunikere med andre appbrugere via internettet (der kræves ikke login). Appbrugere kan også oprette gruppebeskedstråde med andre sms-telefonnumre. Nye medlemmer, der føjes til gruppebeskeden, kan downloade appen for at se, hvad andre siger.

Beskeder, der sendes via en trådløs forbindelse eller mobildata på telefonen, medfører ikke datagebyrer eller yderligere gebyrer for dit satellitabonnement. Meddelelser, der modtages, kan blive pålagt gebyrer, hvis der forsøges levering af beskeder via både Iridium satellitnetværket og internettet. Dit mobildataabonnement har standardtakster for sms'er.

Du kan downloade Garmin Messenger appen fra app store på din telefon (garmin.com/messengerapp).

Brug af Messenger funktionen

⚠ FORSIGTIG

De ikke-satellitbaserede meddelelsesfunktioner i Garmin Messenger appen må ikke betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge Messenger funktionen, Descent G2 skal dit ur være forbundet til Garmin Messenger appen på din kompatible telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.

Messenger funktionen på uret giver dig mulighed for at se, komponere og besvare beskeder fra Garmin Messenger telefonappen.

1 Tryk på **UP** eller **DOWN** på urskiven for få vist **Messenger** overblikket.

TIP: Messenger funktionen er tilgængelig som et overblik, app eller kontrolmenu på dit ur.

2 Tryk på **START** for at åbne overblikket.

3 Hvis det er første gang, du bruger **Messenger** funktionen, skal du scanne QR-koden med din telefon og følge instruktionerne på skærmen for at fuldføre parrings- og opsætningsprocessen.

4 På dit ur skal du vælge en mulighed:

- Hvis du vil oprette en ny meddelelse, skal du vælge **Ny besked**, vælge en modtager og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.
- Hvis du vil se en samtale, skal du trykke på **UP** eller **DOWN** og vælge en samtale.
- Hvis du vil besvare en meddelelse, skal du vælge en samtale, vælge **Svar** og enten vælge en foruddefineret meddelelse eller oprette din egen.

Garmin Golf™ app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din Descent G2 enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 43.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere. Med et Garmin Golf medlemskab kan du få vist konturdata for green på din telefon. Yderligere funktioner er tilgængelige for din Descent G2 enhed med et Garmin Golf medlemskab, f.eks. mere detaljerede banekort, konturdata over greens og Tough Targeting og PlaysLike distance.

Garmin Golf appen synkroniserer dine data med din Garmin Connect konto. Du kan downloade Garmin Golf appen fra app store på din telefon (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

BEMÆRK

Det er dit ansvar at udvise diskretion, når du deler oplysninger med andre. Sørg altid for, at du er opmærksom på og tryk ved de personer, som du deler oplysninger med.

Garmin Share funktionen giver dig mulighed for at bruge Bluetooth teknologi til trådløst at dele dine data med andre kompatible Garmin enheder. Med Garmin Share aktiverede og kompatible Garmin enheder inden for rækkevidde af hinanden kan du vælge gemte steder, baner og træninger, der skal overføres til en anden enhed via en direkte, sikker enhed-til-enhed-forbindelse, uden behov for en telefon eller Wi-Fi® forbindelse.

Deling af data med Garmin Share

Før du kan bruge denne funktion, skal du have Bluetooth teknologi aktiveret på begge kompatible enheder, og de skal være inden for 3 m af hinanden. Når du bliver bedt om det, skal du også give dit samtykke til at dele dine data med andre Garmin enheder ved hjælp af Garmin Share.

Dit Descent ur kan sende og modtage data, når det er tilsluttet en anden kompatibel Garmin enhed ([Modtagelse af data med Garmin Share, side 104](#)). Du kan også overføre dine data mellem forskellige enheder. Du kan f.eks. dele en favoritbane fra din Edge cykelcomputer til dit kompatible Garmin ur.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Garmin Share > Del**.
- 3 Vælg en kategori, og vælg ét element.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Del**.
 - Vælg **Tilføj flere > Del** for at vælge mere end ét element, der skal deles.
- 5 Vent, mens enheden finder kompatible enheder.
- 6 Vælg en enhed.
- 7 Bekræft, at den sekscifrede PIN-kode stemmer overens på begge enheder, og vælg ✓.
- 8 Vent, mens enheden overfører data.
- 9 Vælg **Del igen** for at dele de samme elementer med en anden bruger (valgfrit).
- 10 Vælg **Fuldført**.

Modtagelse af data med Garmin Share

Før du kan bruge denne funktion, skal du have Bluetooth teknologi aktiveret på begge kompatible enheder, og de skal være inden for 3 m af hinanden. Når du bliver bedt om det, skal du også give dit samtykke til at dele dine data med andre Garmin enheder ved hjælp af Garmin Share.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Garmin Share**.
- 3 Vent, mens enheden finder kompatible enheder inden for rækkevidde.
- 4 Vælg ✓.
- 5 Bekræft, at den sekscifrede PIN-kode stemmer overens på begge enheder, og vælg ✓.
- 6 Vent, mens enheden overfører data.
- 7 Vælg **Fuldført**.

Indstillinger for Garmin Share

Hold **MENU** nede, og vælg **Tilslutningsmuligheder > Garmin Share**.

Status: Gør det muligt for uret at sende og modtage elementer via Garmin Share.

Glem enheder: Fjerner alle de enheder, som uret tidligere har delt elementer med.

Brugerprofil

Du kan opdatere din brugerprofil på uret eller i Garmin Connect appen.

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere dit køn, fødselsdato, højde, vægt, håndled, pulszone og effektzone. Uret anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige træningsdata.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Indstillinger for køn

Når du først konfigurerer uret, skal du vælge et køn. De fleste fitness- og træningsalgoritmer er binære. Garmin anbefaler, at du vælger det køn, du har fået tildelt ved fødslen, for at opnå de mest nøjagtige resultater. Efter den første opsætning kan du tilpasse profilindstillingerne på din Garmin Connect konto.

Profil og privatliv: Giver dig mulighed for at tilpasse dataene på din offentlige profil.

Brugerindstillinger: Indstiller dit køn. Hvis du vælger Ikke angivet, vil de algoritmer, der kræver et binært input, bruge det køn, du angav, da du første gang konfigurerede uret.

Se din fitnessalder

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Dit ur bruger oplysninger som f.eks. din alder, BMI (body mass index), hvilepulsdata og historik over energisk aktivitet for at give en fitnessalder. Hvis du har en Index™ skala, bruger dit ur målingen af kropsfedtprocenten i stedet for BMI til at bestemme din fitnessalder. Ændringer af motion og livsstil kan påvirke din fitnessalder.

BEMÆRK: For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 104](#)).

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Brugerprofil** > **Fitnessalder**.

Om pulszone

Mange atleter bruger pulszone til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszone er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszone baseret på procentdele af den maksimale puls.

Træningsmål

Kendskab til dine pulszone kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszone kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 106](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.

Indstilling af dine pulszoner

Uret bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine standardpulszone. Du kan indstille separate pulszoner for sportsprofiler som f.eks. løb, cykling og svømning. Indstil din maksimale puls for at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten. Du kan også indstille hver pulszone og indtaste din hvilepuls manuelt. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din maksimale puls under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 107](#)).
- 4 Vælg **Laktat-tærskel**, og indtast din syregrænsepuls ([Laktattærskel, side 73](#)).
Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din laktattærskel under en aktivitet ([Automatisk registrering af præstationsmålinger, side 107](#)).
- 5 Vælg **Hvilepuls > Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på dit ur, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 6 Vælg **Zoner > Baseret på**.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
 - Vælg **%Laktat-tærskel** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din syregrænsepuls.
- 8 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 9 Vælg **Puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).
- 10 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszone (valgfrit).

Sådan lader du uret indstille dine pulszoner

Standardindstillingerne gør uret i stand til at registrere din maksimale puls og indstille dine pulszoner som en procentdel af din maksimale puls.

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte ([Indstilling af din brugerprofil, side 104](#)).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Indstilling af dine effektzoner

Effektzonerne bruger standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig evne og stemmer muligvis ikke overens med dine personlige evner. Hvis du kender værdien for din funktionelle tærskleffekt (FTP) eller tærskleffekt (TP), kan du indtaste den og lade softwaren beregne dine effektzoner automatisk. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > Effekt**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Baseret på**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **% FTP** eller **% TP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle tærskleffekt.
- 6 Vælg **FTP** eller **Tærskleffekt**, og indtast din værdi.

Du kan bruge funktionen Automatisk registrering til automatisk at registrere din tærskleffekt under en aktivitet (*[Automatisk registrering af præstationsmålinger](#), side 107*).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

Automatisk registrering af præstationsmålinger

Funktionen Automatisk registrering er som standard aktiveret. Uret kan automatisk registrere din maksimale puls og syregrænse under en aktivitet. Når det er parret med en kompatibel effektmåler, kan uret automatisk registrere din FTP (funktionel tærskleffekt) under en aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Brugerprofil > Puls og effektzoner > Automatisk registrering**.
- 3 Vælg en funktion.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

FORSIGTIG

Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal Descent G2 uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til garmin.com/safety.

Assistance: Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

Registrering af hændelse: Når Descent G2 uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender uret en automatisk besked, et LiveTrack link og en GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

LiveTrack: Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en webside.

Live Event Sharing: Giver dig mulighed for at sende beskeder til venner og familie under en begivenhed, så de får opdateringer i realtid.

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis uret er tilsluttet en kompatibel Android telefon.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **Sikkerhedsfunktioner** > **Nødkontakter** > **Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Dine nødkontakter modtager en meddelelse, når du tilføjer dem som en nødkontakt, og kan acceptere eller afvise din anmodning. Hvis en kontakt afviser, skal du vælge en anden nødkontakt.

Tilføjelse af kontakter

Du kan føje op til 50 kontakter til Garmin Connect appen. Kontakt-e-mails kan bruges med LiveTrack funktionen. Tre af disse kontakter kan bruges som nødkontakter ([Tilføjelse af nødkontakter, side 108](#)).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Kontakt**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på din Descent G2 enhed ([Brug af Garmin Connect appen, side 99](#)).

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse udendørsaktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen ([Tilføjelse af nødkontakter, side 108](#)). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sikkerhed** > **Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en GPS-aktivitet.

BEMÆRK: Registrering af hændelser er kun tilgængelig for visse udendørs aktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af dit Descent G2 ur, og din telefon er tilsluttet, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS- position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Anmodning om hjælp

⚠ FORSIGTIG

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 108*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

1 Hold **LIGHT** nede.

2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe knappen for at aktivere hjælpefunktionen.

Nedtælingsskærmen vises.

TIP: Du kan vælge **Annuler**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

Sundheds- og wellness-indstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **Sundhed & Wellness**.

Puls: Giver dig mulighed for at tilpasse håndledspulsmålerens indstillinger (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 85*).

Pulse Ox-tilstand: Giver dig mulighed for at vælge en tilstand for måling af iltmætning (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 87*).

Daglig oversigt: Aktiverer den daglige Body Battery oversigt, der vises et par timer før starten af din soveperiode. Den daglige oversigt giver indsigt i hvordan din daglige stress og aktivitetshistorik har påvirket dit Body Battery niveau (*Body Battery, side 69*).

Stressalarmer: Giver dig besked, når stressperioder har drænet dit Body Battery niveau.

Hvilealarmer: Giver dig besked, når du har en rolig periode, og dens indvirkning på dit Body Battery niveau.

Aktivitetsalarm: Aktiverer og deaktiverer funktionen Aktivitetsalarm (*Brug af aktivitetsalarm, side 109*).

Alarm ved mål: Gør det muligt at aktivere og deaktivere alarmer ved mål eller kun at deaktivere dem under aktiviteter. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

Move IQ: Lader dig slå Move IQ® begivenheder til og fra. Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål.

Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises Bevæg dig! og aktivitetsindikatoren. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Systemindstillinger, side 117*).

Tag en kort gåtur (mindst et par minutter) for at nulstille aktivitetsalarmen.

Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Uret overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Uret lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

Optjening af intensitetsminutter

Descent G2 uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Hav uret på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect appen eller i urindstillingerne ([Tilpasning af søvnfunktion, side 119](#)). Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure ([Overblik, side 65](#)). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstanden til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Kontrolfunk., side 79](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til din Garmin Connect konto ([Brug af Garmin Connect appen, side 99](#)).
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.
Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit Descent G2 ur ([Overblik, side 65](#)).

Vejrtrækningsvariationer

ADVARSEL

Descent G2 enheden er ikke medicinsk udstyr og er ikke beregnet til diagnosticering eller overvågning af sygdomme. Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensor på Descent G2 enheden har en iltmætningsfunktion for puls, der kan måle dine vejtrækningsvariationer i løbet af natten. Indblikket i vejtrækningsvariationerne gives for at øge bevidstheden om dit søvnmiljø og generelle velvære. Lejlighedsvis eller hyppige vejtrækningsvariationer kan skyldes dine individuelle livsstilsfaktorer eller dit søvnmiljø. Kontakt din læge, hvis du er bekymret for dit niveau af vejtrækningsvariationer.

Søvnscoreoversigten viser dine aktuelle vejtrækningsvariationsdata.

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til listen over overblik ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 69](#)).

På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine vejtrækningsvariationer, herunder tendenser over flere dage.

Navigation

Visning og redigering af dine gemte positioner

TIP: Du kan gemme en position fra kontrolmenuen (*Kontrolfunk.*, side 79).

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Navigation** > **Gemte positioner**.
- 3 Vælg en gemt position.
- 4 Vælg en indstilling for at vise eller redigere positionsoplysningerne.

Indstilling af et referencepunkt

Du kan indstille et referencepunkt til at angive kursen og afstanden til en position eller retning.

- 1 Vælg en mulighed:
 - Hold **LIGHT** nede.
TIP: Du kan angive et referencepunkt, mens du optager en aktivitet.
 - Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Referencepunkt**.
- 3 Vent, mens uret finder satellitsignaler.
- 4 Tryk på **START** og vælg **Tilføj punkt**.
- 5 Vælg en position eller retning, der skal bruges som referencepunkt til navigation.
Kompasspilen og afstanden til din destination vises.
- 6 Peg den øverste del af uret mod din kurs.
Når du afviger fra kursen, viser kompasset retningen fra kursen og graden af afvigelse.
- 7 Tryk om nødvendigt på **START** og vælg **Skift punkt** for at indstille et andet referencepunkt.

Navigation til en destination

Du kan bruge enheden til at navigere til en destination eller følge en planlagt rute.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation**.
- 5 Vælg en kategori.
- 6 Besvar skærmbeskederne for at vælge en destination.
- 7 Vælg **Gå til**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 8 Tryk på **START** for at starte navigationen.

Navigering til startpunktet for senest gemte aktivitet

Du kan navigere tilbage til startpunktet for en gemt aktivitet i en lige linje eller langs den rute, du har tilbagelagt. Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Aktiviteter**.
- 5 Vælg en aktivitet.
- 6 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.Der vises en linje på kortet fra din aktuelle position til startpunktet for den senest gemte aktivitet.
BEMÆRK: Du kan starte timeren for at forhindre, at enheden får timeout til urtilstand.
- 7 Tryk på **DOWN** for at få vist kompasset (ekstraudstyr).
Pilen peger på startpunktet.

Navigering til dit startpunkt i løbet af en aktivitet

Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktuelle aktivitet i en lige linje eller langs den rute, du har tilbagelagt. Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.

- 1 Tryk på **STOP** under en aktivitet.
- 2 Vælg **Tilbage til Start**, og vælg en indstilling:
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **TracBack**.
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet i en lige linje ved at vælge **Lige linje**.Din nuværende position, sporet, du skal følge og din destination vises på kortet.

Navigation med Sight 'N Go

Du kan rette uret mod et objekt på afstand, f.eks. et vandtårn, fastlåse retningen og derefter navigere til objektet.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Navigation > Sigt og gå**.
 - Vælg en aktivitet, hold **MENU** nede, og vælg **Navigation > Sigt og gå**.
- 3 Peg urets øverste del mod et objekt, og tryk på **START**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 4 Tryk på **START** for at starte navigationen.

Afbrydelse af navigation

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Stop navigation**.

Baner

ADVARSEL

Denne funktion giver brugerne mulighed for at downloade baner, der er oprettet af andre brugere. Garmin fremsætter ingen påstande eller garantierklæringer om nøjagtigheden, pålideligheden, fuldstændigheden eller rettidigheden af de baner, der oprettes af tredjeparter. Enhver brug af eller tillid til baner, der er oprettet af tredjepart, sker på eget ansvar.

Du kan sende en rute fra din Garmin Connect konto til enheden. Når ruten er gemt på din enhed, kan du navigere den på din enhed.

Du kan følge en gemt rute, blot fordi det er en god rute. Du kan f.eks. gemme og følge en cykelvenlig vej til arbejde.

Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål. Hvis banen oprindeligt blev gennemført på 30 minutter, kan du konkurrere med en Virtual Partner om at prøve at gennemføre banen på under 30 minutter.

Sådan opretter og følger du en rute på din enhed

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Baner > Opret ny**.
- 5 Indtast et navn til banen og vælg .
- 6 Vælg **Tilføj position**.
- 7 Vælg en funktion.
- 8 Gentag om nødvendigt trin 6 og 7.
- 9 Vælg **Fuldført > Start på banen**.
Der vises navigationsoplysninger.
- 10 Tryk på **START** for at starte navigationen.

Oprettelse af en bane på Garmin Connect

Før du kan oprette en bane i Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 99](#)).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **...**.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Baner > Opret bane**.
- 3 Vælg en banetype.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Vælg **Udført**.

BEMÆRK: Du kan sende denne bane til din enhed ([Sådan sender du en bane til din enhed, side 113](#)).

Sådan sender du en bane til din enhed

Du kan sende en bane, som du har oprettet ved hjælp af Garmin Connect appen til din enhed ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect, side 113](#)).

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge **...**.
- 2 Vælg **Træning & Planlægning > Baner**.
- 3 Vælg en bane.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg din kompatible enhed.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Visning eller redigering af baneoplysninger

Du kan få vist eller redigere baneoplysninger, før du navigerer på en bane.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Hold **MENU** nede.
- 4 Vælg **Navigation > Baner**.
- 5 Tryk på **START** for at vælge en bane.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Start på banen** for at begynde navigationen.
 - Hvis du vil oprette et brugerdefineret tempobånd, skal du vælge **PacePro**.
 - Vælg **Kort** for at se banen på kortet og panorere eller zoome på kortet.
 - Hvis du vil begynde på banen i modsat retning, skal du vælge **Gennemfør bane fra slut til start**.
 - Du kan få vist en stigningsprofil for banen ved at vælge **Højdeplot**.
 - Vælg **Navn** for at ændre banens navn.
 - Vælg **Rediger** for at redigere banen.
 - Vælg **Slet** for at slette banen.

Projicering af et waypoint

Du kan oprette en ny position ved at projicere afstanden og pejlingen fra din aktuelle position til en ny position.

BEMÆRK: Det kan være nødvendigt at føje Projicer wpt.-appen til listen over aktiviteter og apps.

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Projicer wpt.**.
- 3 Tryk på **UP** eller **DOWN** for at angive retningen.
- 4 Tryk på **START**.
- 5 Tryk på **DOWN** for at vælge en måleenhed.
- 6 Tryk på **UP** for at angive distancen.
- 7 Tryk på **START** for at gemme.

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

Navigationsindstillinger

Du kan tilpasse kortfunktioner og -udseende, når du navigerer til en destination.

Tilpasning af navigationsdataskærmen

- 1 Fra urskiven skal du trykke på **START**.
- 2 Vælg **Navigation > Skærbilleder**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Kort > Status** for at aktivere eller deaktivere kortet.
 - Vælg **Kort > Datafelt** for at aktivere eller deaktivere et datafelt, der viser ruteoplysninger på kortet.
 - Vælg **Forude** for at aktivere eller deaktivere oplysninger om kommende kurspunkter.
 - Vælg **Guide** for at aktivere eller deaktivere det guide-skærbillede, som viser den kompaskurs, der skal følges, mens der navigeres.
 - Vælg **Højdeplot** for at slå højdeplottet til eller fra.
 - Vælg et skærbillede, som du vil tilføje, fjerne eller tilpasse.

Indstillinger for retning

Du kan indstille funktionsmåden for den markør, der vises, når du navigerer.

Hold **MENU** nede, og vælg **Navigation > Type**.

Pejling: Peger i retning mod din destination.

Kurs: Viser din placering i forhold til den kurslinje, der fører til destinationen .

Opsætning af en retningsindikator

Du kan opsætte en retningsindikator, som skal vises på dine datasider, mens du navigerer. Indikatoren peger i retning af dit mål.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Navigation > Retningsindikator**.

Indstilling af navigationsalarmer

Du kan indstille alarmer for at hjælpe dig med at navigere til din destination.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **Navigation > Alarmer**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil indstille en alarm for en bestemt afstand fra din slutdestination, skal du vælge **Endelig distance**.
- Hvis du vil indstille en alarm for den estimerede resterende tid, inden du når frem til slutdestinationen, skal du vælge **Slut ETE**.
- For at sætte en alarm, når du afviger fra din kurs, skal du vælge **Afvigelse**.
- For at aktivere sving-for-sving navigationsmeddelelser, skal du vælge **Svingvejledning**.

4 Vælg om nødvendigt **Status** for at aktivere alarmen.

5 Indtast om nødvendigt en distance eller et tidsinterval, og vælg .

Indstilling af strømstyring

Hold **MENU** nede, og vælg **Strømstyring**.

Batterisparer: Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger for at forlænge batteriets levetid i urtilstand (*Tilpasning af batterisparefunktionen, side 116*).

Strømtilstande: Giver dig mulighed for at tilpasse systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet (*Tilpasning af strømtilstande, side 116*).

Batteriprocent: Viser resterende batterilevetid som en procentdel.

Batteriestimer: Viser resterende batterilevetid som et anslået antal dage eller timer.

Tilpasning af batterisparefunktionen

Batterisparefunktionen giver dig mulighed for hurtigt at justere systemindstillingerne for at forlænge batterilevetiden i urtilstand.

Du kan slå batterisparefunktionen til i kontrolmenuen (*Kontrolfunk.*, side 79).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring** > **Batterisparer**.
- 3 Vælg **Status** for at aktivere batterisparefunktionen.
- 4 Vælg **Rediger**, og vælg en indstilling:
 - Vælg **Urskive** for at aktivere en strømbesparende urskive, der opdateres én gang i minuttet.
 - Vælg **Telefon** for at afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
 - Vælg **Pulsmål. håndled** for at slukke for håndledsbaseret pulsmåler.
 - Vælg **Pulse Ox** for at slukke for iltmætningsmålerens sensor.
 - Vælg **Altid tændt** for at slukke for skærmen, når den ikke er i brug.
 - Vælg **Lysstyrke** for at reducere skærmens lysstyrke.Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 5 Vælg **Advarsel om lavt batteriniveau** for at modtage en advarsel, når batteriniveauet er lavt.

Sådan skiftes Strømtilstand

Du kan ændre strømtilstanden for at forlænge batterilevetiden under en aktivitet.

- 1 Hold **MENU** nede under en aktivitet.
- 2 Vælg **Strømtilstand**.
- 3 Vælg en funktion.
Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er tilbage med den valgte strømtilstand.

Tilpasning af strømtilstande

Din enhed leveres med flere forudindlæste strømtilstande, så du hurtigt kan justere systemindstillinger, aktivitetsindstillinger og GPS-indstillinger for at forlænge batteriets levetid under en aktivitet. Du kan tilpasse eksisterende strømtilstande og oprette nye brugerdefinerede strømtilstande.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring** > **Strømtilstande**.
- 3 Vælg en indstilling:
 - Vælg en strømtilstand, som du vil tilpasse.
 - Vælg **Tilføj** for at oprette en brugerdefineret strømtilstand.
- 4 Indtast, hvis nødvendigt, et navn efter eget valg.
- 5 Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke strømtilstandsindstillinger.
Du kan f.eks. ændre GPS-indstillingen eller afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
Uret viser, hvor mange timers batterilevetid, der er vundet ved hver indstillingsændring.
- 6 Vælg, hvis nødvendigt, **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede strømtilstand.

Gendannelse af strømtilstand

Du kan nulstille en forudindlæst effekttilstand til fabriksindstillingerne.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Strømstyring** > **Strømtilstande**.
- 3 Vælg en forudindlæst strømtilstand.
- 4 Vælg **Gendan** > .

Systemindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **System**.

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Tid: Angiver tidsindstillingerne ([Tidsindstillinger, side 117](#)).

Display: Justerer skærmindstillingerne ([Ændring af skærmindstillinger, side 118](#)).

Touch: Aktiverer touchscreenen under almindelig brug, aktiviteter eller søvn.

Satellitter: Indstiller det standardsatellitesystem, der skal bruges til aktiviteter. Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse satellitindstillingen for hver aktivitet ([Satellitindstillinger, side 59](#)).

Lyd og vibration: Indstiller urets lyde, såsom knaptoner, alarmer og vibrationer.

Søvnfunktion: Indstiller dine præferencer for timers søvn og søvnfunktion ([Tilpasning af søvnfunktion, side 119](#)).

Må ikke forstyrres: Aktiverer tilstanden Må ikke forstyrres. Du kan redigere dine foretrukne indstillinger for skærmen, meddelelser, alarmer og håndbevægelser.

Genvejstaster: Tildeler genveje til knapper ([Tilpasning af genvejstaster, side 119](#)).

Autolås: Låser knapperne og berøringsskærmen automatisk for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne og touchscreenen. Brug indstillingen Under aktivitet til at låse knapperne og berøringsskærmen under en aktivitet med tidtagning. Brug indstillingen Generel anvendelse til at låse knapperne og berøringsskærmen, når du ikke registrerer en aktivitet med tidtagning.

Format: Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter, starten på ugen og geografisk positionsformat og datumindstillinger ([Ændring af måleenhed, side 120](#)).

Adgangskode: Indstiller en firecifret adgangskode til at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndledet ([Indstilling af adgangskode på uret, side 119](#)).

Præstationskrav: Aktiverer funktionen præstationstilstand under en aktivitet ([Præstationskrav, side 72](#)).

Dataregistrering: Angiver, hvordan uret registrerer aktivitetsdata. Registreringsindstillingen Smart (standard) giver mulighed for længerevarende registreringer af aktiviteter. Registreringsindstillingen Hvert sekund giver mere detaljerede aktivitetsregistreringer, men registrerer muligvis ikke hele aktiviteter, der varer i længere perioder.

USB-tilstand: Indstiller uret til at bruge MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer.

Sikkerhedskopier og gendan: Konfigurerer sikkerhedskopiering af urets data ([Sikkerhedskopiering og gendannelse af indstillinger, side 120](#)).

Nulstil: Nulstiller brugerdata og -indstillinger ([Nulstilling af alle standardindstillinger, side 126](#)).

Softwareopdatering: Installerer downloadede softwareopdateringer, aktiverer automatiske opdateringer eller kontrollerer manuelt, om der er opdateringer ([Produktopdateringer, side 124](#)). Du kan vælge for at få vist en liste over nye funktioner fra den seneste softwareopdatering, du har installeret.

Om: Viser lovgivningsmæssige oplysninger og oplysninger om enhed, software og licens.

Tidsindstillinger

Hold **MENU** nede, og vælg **System > Tid**.

Tidsformat: Indstiller uret til at vise klokkeslættet i 12-timers, 24-timers eller militært format.

Datoformat: Indstiller skærmrækkefølgen for dagen, måneden og året for datoer.

Indstil tid: Indstiller urets tidszone. Indstillingen Automatisk angiver automatisk tidszonen baseret på din GPS-position.

Tid: Giver dig mulighed for at justere tiden, hvis indstillingen Indstil tid er indstillet til Manuel.

Alarmer: Gør det muligt for dig at indstille en alarm hver time samt alarmer for solopgang og solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang og solnedgang ([Indstilling af et tidsalarmer, side 118](#)).

Tidssynk: Gør det muligt for dig manuelt at synkronisere klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid ([Synkronisering af tiden, side 118](#)).

Indstilling af et tidsalarmer

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Tid > Alarmer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - For at sætte en alarm for solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solnedgang, skal du vælge **Til solnedgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
 - For at sætte en alarm for solopgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang, skal du vælge **Til solopgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
 - For at sætte en alarm til hver time skal du vælge **Hver time > Til**.

Synkronisering af tiden

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler eller åbner Garmin Connect appen på din parrede telefon, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt. Du kan også synkronisere klokkeslættet manuelt, når du skifter tidszoner, og for at skifte til sommertid.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Tid > Tidssynk..**
- 3 Vent, mens enheden forbinder til din parrede telefon eller finder satellitter ([Modtagelse af satellitsignaler, side 127](#)).

TIP: Du kan trykke på DOWN for at skifte kilde.

Ændring af skærmindstillinger

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Display**.
- 3 Vælg **Store skrifttyper** for at øge størrelsen på teksten på skærmen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Under dyk**.
 - Vælg **Under aktivitet**.
 - Vælg **Generel anvendelse**.
 - Vælg **Under søvn**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Altid tændt** for at holde urskivedata synlig og skrue ned for lysstyrken og baggrunden. Denne indstilling påvirker batteriets og skærmens levetid ([Om AMOLED skærmen, side 121](#)).
 - Vælg **Lysstyrke** for at indstille skærmens lysstyrkeniveau.
 - Vælg **Rødt skifte** for at skifte skærmen til røde, grønne eller orange nuancer, så du kan bruge uret i svagt lys, og hjælpe med at bevare dit nattesyn.
 - Vælg **Alarmer** for at slå skærmen for alarmer til.
 - Vælg **Håndledsbevægelse** for at slå skærmen til ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
 - Vælg **Timeout** for at indstille længden af tid, inden skærmen slukker.

Tilpasning af søvnfunktion

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Søvnfunktion**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Planlæg**, vælg en dag, og indtast din normale sovetid.
 - Vælg **Urskive** for at bruge søvnurskiven.
 - Vælg **Display** for at konfigurere skærmindstillingerne.
 - Vælg **Lur-alarm** for at indstille luralarmer til at afspille som en tone, vibration eller begge dele.
 - Vælg **Touch** for at aktivere/deaktivere touchscreenen.
 - Vælg **Må ikke forstyrres** for at aktivere eller deaktivere Vil ikke forstyrres-tilstand.
 - Vælg **Batterisparer** for at aktivere eller deaktivere batterisparetilstanden ([Tilpasning af batterisparefunktionen](#), side 116).

Tilpasning af genvejstaster

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte knapper og knapkombinationer.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Genvejstaster**.
- 3 Vælg en knap eller knapkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Indstilling af adgangskode på uret

BEMÆRK

Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, låses uret midlertidigt. Efter fem forkerte forsøg låses uret, indtil du nulstiller din adgangskode i Garmin Connect appen. Hvis du ikke har parret uret med din telefon, sletter uret dine data og nulstilles til fabriksindstillingerne efter fem forkerte forsøg.

Du kan indstille en adgangskode på uret for at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndledet. Hvis du bruger Garmin Pay funktionen, bruger uret den samme firecifrede adgangskode, der bruges til at åbne din wallet ([Garmin Pay](#), side 82).

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Adgangskode > Indstil adgangskode**.
- 3 Indtast en firecifret adgangskode.

Næste gang du tager uret af håndledet, skal du indtaste adgangskoden, før du kan få vist nogen oplysninger.

Ændring af adgangskoden til uret

Du skal kende din aktuelle adgangskode til uret for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode eller foretager for mange forkerte adgangskodeforsøg, skal du nulstille den i Garmin Connect appen.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Adgangskode > Skift adgangskode**.
- 3 Indtast din nuværende firecifrede adgangskode.
- 4 Indtast en ny firecifret adgangskode.

Næste gang du tager uret af håndledet, skal du indtaste adgangskoden, før du kan få vist nogen oplysninger.

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance, tempo og fart, højde og meget mere.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Format > Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Sikkerhedskopiering og gendannelse af indstillinger

Du kan sikkerhedskopiere indstillingerne fra et eksisterende Garmin ur og gendanne disse indstillinger på et andet, kompatibelt Garmin ur ved hjælp af Garmin Connect appen ([Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect, side 120](#)). Indstillingerne omfatter sportsprofiler, widgets, brugerindstillinger, træninger og meget mere.

Hold **MENU** nede, og vælg **System > Sikkerhedskopier og gendan**.

Aut sikkerhedsk: Sikkerhedskopierer regelmæssigt dine indstillinger til din Garmin Connect konto.

Sikkerhedskopier nu: Giver dig mulighed for manuelt at sikkerhedskopiere dine indstillinger til din Garmin Connect konto.

Sikkerhedskopier indhold: Viser den type data, der gemmes.

Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect

- 1 I Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin-enheder**, og vælg dit ur.
- 3 Vælg **System > Sikkerhedskopier og gendan > Sikkerhedskopiering af enhed**.
- 4 Vælg en sikkerhedskopi på listen.
- 5 Vælg **Gendan fra sikkerhedskopi > Gendan**.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.
- 7 Vent på, at uret synkroniseres med appen.
- 8 Tryk på **START** på uret, og vælg ✓.
- Uret genstarter og gendanner dine indstillinger og data.
- 9 Følg instruktionerne på skærmen.

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se oplysninger om enheden, såsom enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **System > Om**.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Denne enheds label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Om** i systemmenuen.

Enhedsoplysninger

Om AMOLED skærmen

Som standard er urindstillingerne optimeret til batteritid og ydeevne (*Tip til at maksimere batterilevetiden, side 127*).

Billedfastholdelse eller pixel "burn-in" er normal adfærd for AMOLED enheder. Du kan forlænge skærmens levetid ved at undgå at vise statiske billeder ved høje lysstyrkeniveauer i længere tid. For at minimere risikoen for fastbrænding slukker Descent G2 skærmen efter den valgte timeout (*Ændring af skærmindstillinger, side 118*) Du kan dreje håndledet mod kroppen, trykke på berøringsskærmen eller trykke på en knap for at vække uret.

Opladning af uret

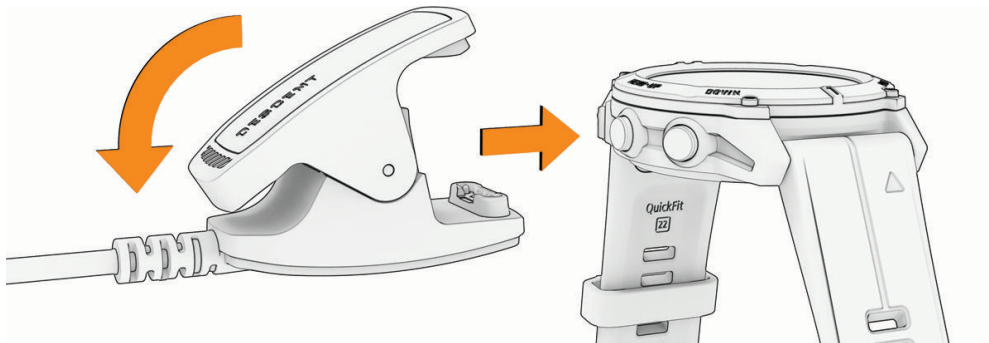
⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 123*).

- 1 Klem sammen om siderne af opladerclipsen.
- 2 Juster clipsen ind efter kontakterne bag på uret, og slip clipsen.



- 3 Sæt USB-kablet i en USB-port til opladning.
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	10 ATM ¹ Dyk (EN 13319) ²
Dekompressionsmodel	Bühlmann ZHL-16C
Dybdesensor	Nøjagtig fra 0 m til 100 m (0 ft. til 328 ft.) i overensstemmelse med EN 13319 Opløsning (m): 0,1 m indtil 99,9 m, 1 m ved 100 m Opløsning (ft.): 1 ft.
Inspektionsinterval	Efterse delene for skader før hvert brug. Udskift dele efter behov. ³
Temperaturområde for drift og opbevaring	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Driftstemperaturområde under vand	Fra 0° til 40 °C (fra 32° til 104°F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser og sendeef-fekt	2,4 GHz ved 6,89 dBm maksimalt 13,56 MHz ved -40 dBm maksimalt
EU SAR	0,06 W/kg torso, 0,06 W/kg lemmer

Oplysninger om batteritid

Den faktiske batterilevetid afhænger af de funktioner, der er aktiveret på uret, såsom aktivitetstracking, håndledsbaseret pulsmåler, telefonmeddelelser, GPS, interne sensorer og tilsluttede sensorer (*Tip til at maksimere batterilevetiden, side 127*).

Tilstand	Batteritid
Smartwatch-tilstand	Op til 10 dage med Håndledsbevægelse Op til 4 dage med Altid tændt
Dykkertilstand	Op til 27 timer
Batterispare-urtilstand	Op til 12 dage
Kun GPS-tilstand	Op til 20 timer
Alle satellitsystemtilstande	Op til 15 timer
Maks. batteri GPS-tilstand	Op til 44 timer
Ekspeditions-GPS-aktivitetstilstand	Op til 10 dage

¹ Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 100 m. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

² Designet til at overholde CSN EN 13319.

³ Bortset fra normal slitage påvirkes ydeevnen ikke af ældning.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Vask ikke enheden under højtryk, da stråler af vand eller luft kan beskadige dybdesensoren eller trykhøjdemåleren.

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Afbryd brugen, hvis enheden bliver beskadiget, eller hvis den opbevares ved en temperatur uden for det angivne temperaturinterval for opbevaring.

Rengøring af uret

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på handledet.

BEMÆRK

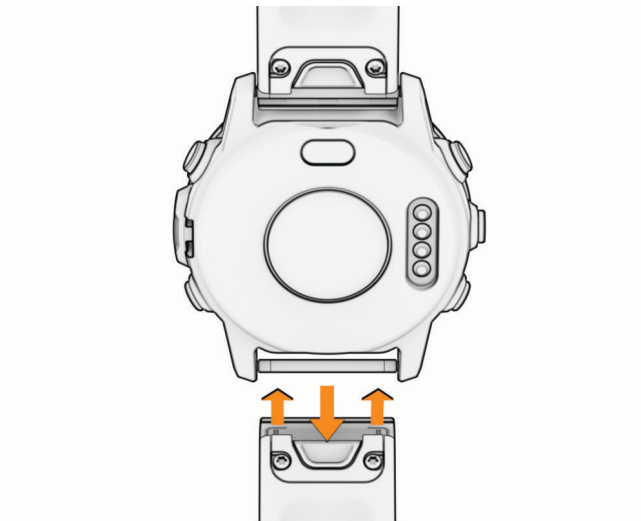
Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

TIP: Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- 1 Skyl med vand, eller brug en fugtig, fnugfri klud.
- 2 Lad uret tørre helt.

Udskiftning af QuickFit® remmene

- 1 Løft smæklåsen på QuickFit remmen, og fjern remmen fra uret.



- 2 Juster den nye rem med uret.
- 3 Tryk remmen på plads.
BEMÆRK: Kontroller, at remmen sidder fast. Låsen bør lukkes over urstiften.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

Fejlfinding

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er tilsluttet Bluetooth. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 117*). Installer Garmin Express (garmin.com/express) på din computer. På din telefon skal du installere Garmin Connect appen.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Baneopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy for at få oplysninger om funktionsnøjagtighed.

Dette er ikke medicinsk udstyr.

Min enhed viser det forkerte sprog

Du kan ændre valget af sprog på enheden, hvis du ved en fejltagelse har valgt det forkerte sprog på enheden.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Rul ned til det sidste element på listen, og tryk på **START**.
- 3 Tryk på **START**.
- 4 Vælg dit sprog.

Er min telefon kompatibel med mit ur?

Descent G2 uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

Gå til garmin.com/ble for at få oplysninger om Bluetooth kompatibilitet.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til uret, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din telefon og dit ur, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din telefon.
- Opdater Garmin Dive appen til den nyeste version.
- Fjern dit ur fra Garmin Dive appen og Bluetooth indstillingerne på din telefon for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny telefon, skal du fjerne dit ur fra Garmin Dive appen på den telefon, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din telefon inden for 10 m (33 fod) fra uret.
- På telefonen skal du åbne Garmin Dive appen og vælge **•••** > **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Hold **MENU** nede på urskiven, og vælg **Telefon** > **Par telefon**.

Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?

Uret er kompatibelt med nogle Bluetooth sensorer. Første gang du slutter en sensor til dit Garmin ur, skal du parre uret og sensoren. Når de er blevet parret, opretter uret automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Hold **MENU** nede.
- 2 Vælg **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Søg i alle**.
 - Vælg sensortypen.

Du kan tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 54*).

Genstart dit ur

- 1 Hold **LIGHT** nede, indtil uret slukker.
- 2 Hold **LIGHT** nede for at tænde for uret.

Nulstilling af alle standardindstillinger

Før du nulstiller alle standardindstillinger, skal du synkronisere uret med Garmin Connect appen for at overføre dine aktivitetsdata.

Du kan nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **System > Nulstil**.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindst.**
- Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
- Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
- For at slette dine data om vævsbelastning ved dykning, skal du vælge **Nulstil kropsvæv**.

BEMÆRK: Du skal kun nulstille din vævsbelastning, hvis du ikke har tænkt dig at bruge enheden igen i fremtiden. Dette kan være nyttigt for dykkerbutikker, der udlejer udstyr.

- Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

BEMÆRK: Hvis du har konfigureret en Garmin Pay tegnebog, sletter dette også tegnebogen fra dit ur.

Dykning

Nulstilling af vævsbelastning

Du kan nulstille den nuværende vævsbelastning, som er gemt på enheden. Du skal kun nulstille din vævsbelastning, hvis du ikke har tænkt dig at bruge enheden igen i fremtiden. Dette kan være nyttigt for dykkerbutikker, der udlejer udstyr.

1 Hold **MENU** nede.

2 Vælg **System > Nulstil > Nulstil kropsvæv**.

Nulstilling af overfladetryk

Enheden bestemmer automatisk overfladetrykket ved hjælp af trykhøjdemåleren. Store trykændringer, f.eks. under en flyvning, kan få uret til automatisk at starte en dykkeraktivitet. Hvis uret starter en dykkeraktivitet forkert, kan du nulstille overfladetrykket ved at slutte uret til en computer. Hvis du ikke har adgang til en computer, kan du nulstille overfladetrykket manuelt.

1 Hold **LIGHT** nede, indtil uret slukker.

2 Hold **LIGHT** nede for at tænde for uret.

3 Når produktlogoet vises, skal du holde **MENU** nede, indtil du bliver bedt om at nulstille overfladetrykket.

Tip til at maksimere batterilevetiden

Du kan prøve disse tip til at forlænge batterilevetiden.

- Ændring af strømtilstand under en aktivitet (*Sådan skiftes Strømtilstand, side 116*).
 - Aktiver batterisparefunktionen fra kontrolmenuen (*Kontrolfunk., side 79*).
 - Reducer tiden til skærm-timeout (*Ændring af skærmindstillinger, side 118*).
 - Stop med at bruge skærm-timeoutindstillingen **Altid tændt**, og vælg en kortere timeout (*Ændring af skærmindstillinger, side 118*).
 - Reducer skærmens lysstyrke (*Ændring af skærmindstillinger, side 118*).
 - Brug UltraTrac satellittilstand til din aktivitet (*Satellitindstillinger, side 59*).
 - Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Kontrolfunk., side 79*).
 - Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet, side 30*).
 - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser (*Sådan tilpasser du urskiven, side 64*).
 - Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser (*Administration af meddelelser, side 98*).
 - Stop med at sende pulldata til parrede enheder (*Udsendelse af pulldata, side 86*).
 - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 85*).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
- Aktiver manuelle iltmætningsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 87*).

Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?

Under en aktivitet kan du ved et uheld trykke på omgangsknappen. I de fleste tilfælde vises  på skærmen, og du har et par sekunder til at kassere den seneste omgangs- eller sportsændring. Funktionen Fortryd omgang er tilgængelig for aktiviteter, der understøtter manuelle omgange, manuelle og automatiske sportsændringer. Funktionen Fortryd omgang er ikke tilgængelig for aktiviteter, der udløser automatiske omgange, løb, hvile eller pauser, såsom fitnessaktiviteter, svømning i pool og træninger.

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkeslættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under garmin.com/aboutGPS.

- 1 Gå udendørs i et åbent område.
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser uret regelmæssigt med din Garmin konto:
 - Slut uret til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser dit ur til Garmin Dive appen med din Bluetooth aktiverede telefon.Mens du er tilsluttet din Garmin konto, downloader uret flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag dit ur med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

Du kan finde flere oplysninger om din pulssensor på garmin.com/hearttrate.

Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig

Din kropstemperatur påvirker temperaturlæsningen for den interne temperatursensor. For at få den mest præcise temperaturmåling skal du fjerne uret fra dit håndled og vente 20 til 30 minutter.

Du kan også anvende en tempe ekstern temperatursensor (ekstraudstyr) for at se den præcise aflæsning af den omgivende temperatur, mens du bærer uret.

Afslutter demo-tilstand

Demo-tilstand viser et eksempel på funktioner på dit ur.

- 1 Tryk på **LIGHT** otte gange.
- 2 Vælg **Fuldført**.

Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær uret på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring uret i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring uret i lommen, når du kun bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRK: Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, såsom opvask, sammenlægning af tøj eller håndklap som skridt.

Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer uret.

- 1 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 100*).
 - Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect appen, side 99*).

- 2 Vent, mens dine data synkroniseres.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

Dit ur bruger en intern trykhøjdemåler til at måle højdeændringer i forbindelse med de etager, du går op. Når du går en etage op, svarer det til 3 m (10 fod).

- Undgå at holde fast i gelændere eller springe trin over, når du går op ad trapper.
- I stærke vindforhold skal du tildække uret med dit ærme eller en jakke, da kraftige vindstød kan forårsage fejlaflæsninger.

Appendiks

Datafelter

BEMÆRK: Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper. Nogle datafelter kræver ekstraudstyr fra ANT+ eller Bluetooth for at vise data. Nogle datafelter vises i mere end én kategori på uret.

TIP: Du kan også tilpasse datafelterne fra urets indstillinger i Garmin Connect appen.

Kadencefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig kadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.
Kadence	Cykling. Antal omdrejninger på pedalarmen. Din enhed skal være tilsluttet kadence-sensor (tilbehør), for at disse data vises.
Kadence	Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).
Omgangskadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Omgangskadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - kadence	Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - kadence	Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Grafik

Navn	Beskrivelse
Trykhøjdediagram	Et diagram, der viser det barometriske tryk over tid.
Højdediagram	Et diagram, der viser højden over tid.
Pulsdiagram	Et diagram, der viser din puls under hele aktiviteten.
Tempodiagram	Et diagram, der viser dit tempo under hele aktiviteten.
Effektdiagram	Et diagram, der viser din effekt under hele aktiviteten.
Hastighedsdiagram	Et diagram, der viser din hastighed under hele aktiviteten.

Kompasfelter

Navn	Beskrivelse
Kompasretning	Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
GPS-kurs	Den retning, du bevæger dig i, baseret på GPS.
Retning	Den retning, du bevæger dig i.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Distance	Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.
Interval Distance	Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.
Omgangsdistance	Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.
Sidste omg. -dist.	Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

Felter til dykning

Navn	Beskrivelse
Opstig.hastighed	Den aktuelle opstigningshastighed mod overfladen.
Gns temperatur	Den gennemsnitlige temperatur under aktiviteten.
CNS	Din nuværende iltforgiftningsprocent i centralnervesystemet.
Konservatisme	Graden af konservatisme til dekompressionsberegninger.
Nuværende PO2-gas	Niveauet for iltpartialtryk (PO2) i fortyndingsgassen under et CCR dyk (Closed Circuit Rebreather).
Dyk nummer	Det antal dyk, du har gennemført.
Sidste opstigningstid for dyk	Den tid, du brugte på at stige op til overfladen under det sidste dyk.
Sidste gennemsnitlige opstigningshastighed for dyk	Den gennemsnitlige hastighed for opstigning under det sidste dyk.
Sidste gennemsnitlig nedstigning for dyk hastighed	Den gennemsnitlige nedstigningshastighed under det sidste dyk.
Sidste gennemsnitlige puls for dyk	Din gennemsnitlige puls under det sidste dyk.
Sidste gennemsnitlig temperatur for dyk	Gennemsnitstemperaturen under det sidste dyk.
Startpuls for sidste dyk	Din puls ved begyndelsen af det sidste dyk.
S dybde f dyk	Den maksimale dybde, der opnås under det sidste dyk.
Sidste nedstigningstid for dyk	Den tid, du brugte på at stige ned til den maksimale dybde under det sidste dyk.
Slutpuls for sidste dyk	Din puls ved slutningen af det sidste dyk.
Sidste dyk, hang time	Den tid, du har brugt på hverken at stige op eller ned under det sidste dyk.
Sidste maksimale opstigningshastighed for dyk	Den maksimale hastighed for opstigning under det sidste dyk.
Sidste maksimale nedstigning for dyk hastighed	Den maksimale hastighed for nedstigning under det sidste dyk.
Maks. Puls for sidste dyk	Din maksimale puls under det sidste dyk.
Maks. temperatur for sidste dyk	Maksimaltemperaturen under det sidste dyk.
Min. puls for sidste dyk	Din minimumspuls under det sidste dyk.

Navn	Beskrivelse
Min. temperatur for sidste dyk	Minimumtemperaturen under det sidste dyk.
Sidste dykkertid	Den tid, du brugte under overfladen under det sidste dyk.
Maksimal dybde	Den maksimale dybdenedstigning under et dyk.
Maks temperatur	Den maksimale temperatur under aktiviteten.
Min temperatur	Minimumtemperaturen under aktiviteten.
NDL $\uparrow$ 3 M / NDL $\uparrow$ 10 FT	Din NDL-tid (ingen dekompressionsgrænse), hvis du stiger 3 m (10 ft.) fra din nuværende dybde.
NDL $\downarrow$ 3 M / NDL $\downarrow$ 10 FT	Din NDL-tid (ingen dekompressionsgrænse), hvis du dykker 3 m (10 ft.) ned fra din nuværende dybde.
NDL Δ 3 M / NDL Δ 10 FT	Din NDL-tid (ingen dekompressionsgrænse), hvis du stiger eller dykker 3 m (10 ft.) fra din nuværende dybde.
OTU	Dine nuværende iltforgiftningsenheder.
Overfladeafstand	Overfladeafstanden mellem dykkerindgang og udgangssteder under dykkeraktiviteten.
Overfladegradienfaktor	Den forventede opstigningsfaktor, hvis dykkeren skulle stige op til overfladen med det samme.
Tid over overfladen	Den tid, der er gået siden, du kom op til overfladen fra et dyk.
Tid til overflade	Den tid, det tager at stige sikkert op til overfladen.
Samlet dykketid	Den samlede tid, der er brugt under overfladen under dykkeraktiviteten.

Distancefelter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig stigning	Stigningens gennemsnitlige lodrette distance siden den seneste nulstilling.
Gennemsnitlig nedstigning	Nedstigningens gennemsnitlige lodrette distance.
Højde	Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.
Glideforhold	Hældningen på tilbagelagt vandret distance til ændringen i lodret distance.
GPS-højde	Højden for din aktuelle position ved hjælp af GPS.
Stigning	Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningsgraden 5 %.
Omgangsstigning	Stigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Omgang nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den aktuelle omgang.
Sidste omgang - opstigning	Stigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - nedstigning	Nedstigningens lodrette distance for den senest gennemførte omgang.
Maks. stigning	Den maksimale stigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maks. nedstigning	Den maksimale nedstigningshastighed i fod pr. minut eller meter pr. minut siden den seneste nulstilling.
Maksimal højde	Den største højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Minimumshøjde	Den laveste højde, der er nået siden den seneste nulstilling.
Samlet stigning	Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
Samlet nedstigning	Den samlede højdenedstigning siden den seneste nulstilling.

Etagefelter

Navn	Beskrivelse
Etagér op	Det samlede antal trappeetager, du er gået op, for hele dagen.
Etagér ned	Det samlede antal trappeetager, du er gået ned, for hele dagen.
Etagér pr. minut	Antal trappeetager op i minuttet.

Gear

Navn	Beskrivelse
Di2 batteri	Resterende batteristrøm i en Di2 sensor.
eBike-batteri	Resterende batteristrøm i en ebike.
eBike rækkevidde	Den anslåede resterende distance hvor din ebike kan give assistance.
Forreste	Forreste cykelgear fra en gearpositionssensor.
Gearbatteri	Batteristatussen for en gearpositionssensor.
Gearkombination	Den aktuelle gearkombination fra en gearpositionssensor.
Gear	Forreste og bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.
Gearforhold	Antal tænder på cyklens forreste og bageste gear som registreret af en gearpositions-sensor.
Bageste	Bageste cykelgear fra en gearpositionssensor.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Kig på widgets	Løb. En farvegauge, der viser dit aktuelle kadenceområde.
KOMPASMÅLER	Den retning, du bevæger dig i, baseret på kompasset.
GCT-balance-måler	En farvegauge, der viser venstre/højre-balancen i tid med jordkontakt, mens du løber.
Måling af tid m. jordkontakt	En farvegauge, der viser den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder.
Pulsmåler	En farvegauge, der viser din aktuelle pulszone.
Pulszoneforhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem den tid, der er brugt i hver pulszone.
PacePro-måler	Løb. Dit aktuelle deltempo og dit måldeltempo.
STRØMMÅLING	En farvegauge, der viser din aktuelle effektzone.
Mål af samtl. stign./nedstign.	De samlede ned- og opstigninger under aktiviteten og siden den seneste nulstilling.
Træningseffekt-måler	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dine aerobe og anaerobe formniveauer.
Måling af vert. udsv.	Farvegauge, som viser antallet af hop, når du løber.
Måling af vertikalt forhold	En farvegauge, der viser forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Pulsfelter

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Procentdelen af heart rate reserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit aerobe formniveau.
Anaerob Træningseffekt	Betydningen af den aktuelle aktivitet for dit anaerobe formniveau.
Gennemsnitlig % pulsreserve	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitspuls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig % af maks. puls	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle aktivitet.
Puls	Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal have håndledsbaseret pulsmåler eller være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
% af maks. puls	Procentdelen af maksimal puls.
Pulszone	Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
Gns, % af pulsreserve – int.	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Gns.% af maks. – interval	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Gennemsnitspuls – interval	Den gennemsnitlige puls for det aktuelle svømmeinterval.
Maks. % af pr – int	Den maksimale procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for det aktuelle svømmeinterval.
Maks % af maks. – int	Den maksimale procentdel af den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
Maksimal puls – interval	Den maksimale puls for det aktuelle svømmeinterval.
% pulsreserve – omgang	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den aktuelle omgang.
Omgangspuls	Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.
Omgangspuls % af maks.	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den aktuelle omgang.
Sidste omgang %HRR	Den gennemsnitlige procentdel af pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for den senest gennemførte omgang.
Puls – sidste omgang	Den gennemsnitlige puls for den senest gennemførte omgang.
% af maks. puls – sidste omgang	Den gennemsnitlige procentdel af den maksimale puls for den senest gennemførte omgang.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt pulszone.

Længdefelter

Navn	Beskrivelse
Intervallængder	Antal længder i poolen, der er tilbagelagt i det aktuelle interval.
Længder	Antal længder i poolen, der er tilbagelagt under den aktuelle aktivitet.

Felter vedrørende ilt til muskler

Navn	Beskrivelse
% iltmætning i muskler	Den estimerede iltmætningsprocent i musklerne for den aktuelle aktivitet.
Total hæmoglobin	Den anslåede totale koncentration af hæmoglobin i musklen.

Navigationsfelter

Navn	Beskrivelse
Pejling	Retningen fra din aktuelle position til en destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Bane	Retningen fra din startposition til en destination. Banen kan vises som en planlagt eller indstillet rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Destinationsposition	Positionen af din endelige destination.
Destinationswaypoint	Det sidste punkt på ruten til destinationen. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Resterende distance	Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Distance til næste	Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Anslået samlet distance	Den estimerede afstand fra starten til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
FORV. ANK.	Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
ETA ved næste	Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
ESTIMERET TID UNDERVEJS	Den anslåede resterende tid, inden du når den sidste destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Glideforhold til destination	Den påkrævede glidehældning for at stige ned fra din aktuelle position til destinationshøjden. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Længde/bredde	Den aktuelle position i længde- og breddegrad uanset den valgte indstilling for positionsformat.
Placering	Den aktuelle position ved brug af den valgte indstilling for positionsformat.
Næste waypoint	Det næste punkt på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Navn	Beskrivelse
Afvigelse	Afveget afstand til venstre eller højre for den oprindelige rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Tid til næste	Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
VMG (Velocity Made Good)	Hastigheden, hvormed du nærmer dig en destination langs en rute. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Lodret distance til destination	Højdedistancen mellem din aktuelle position og den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
Lodr hast til dest	Stignings- eller nedstigningshastigheden til en forudbestemt højde. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Øvrige felter

Navn	Beskrivelse
Aktive kalorier	Mængden af forbrændte kalorier under aktiviteten.
Omgivende tryk	Det ukalibrerede omgivende tryk.
Barometrisk tryk	Det aktuelle kalibrerede omgivende tryk.
Batteritimer	Det antal timer, der er tilbage, før batteriet er afladet.
Batteriprocent	Den resterende batterikapacitet i procent.
COG	Den faktiske retning, uanset hvilken kurs der følges, samt midlertidige variationer i retning.
Flow	Målingen af, hvor konsekvent du opretholder hastigheden og jævnheden gennem sving i den aktuelle aktivitet.
GPS	GPS-satellitssignalet styrke.
Sværhedsgrad	Måling af sværhedsgrad for den aktuelle aktivitet baseret på højde, hældning og hurtige retnings skift.
Omgangsflow	Den gennemsnitlige flowscore for den aktuelle omgang.
Omgangssværhedsgrad	Den samlede sværhedsgradsscore for den aktuelle omgang.
Omgange	Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.
Sidste runde af gentagelser	Antal gentagelser i den sidste runde af aktiviteten.
Belastning	Træningsbelastning for den aktuelle aktivitet. Træningsbelastningen er mængden af overskydende iltforbrug efter træning (EPOC), som angiver styrken af din træning.
Præstationskrav	Scoren for præstationstilstanden er en vurdering i realtid af din egnethed til at præstere.
Gntag.	Antal gentagelser i et sæt under en fitnessaktivitet.
Vejrtrækningsfrekvens	Din vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut (brpm).
Runder	Antal øvelsesgrupper, der udføres i en aktivitet, såsom sjippetov.

Navn	Beskrivelse
Løb	Antal løb for aktiviteten.
Skridt	Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.
Stress	Dit aktuelle stressniveau.
Solopgang	Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
Klokkeslæt	Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).
Klokkeslæt (sekunder)	Klokkeslæt inklusive sekunder.
Kalorier i alt	Det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af dagen.

Tempofelter

Navn	Beskrivelse
500 m tempo	Det aktuelle roningstempo pr. 500 meter.
Gennemsnitligt 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.
Niveaujusteret tempo	Det gennemsnitlige tempo justeret efter terrænets stejlehed.
Intervaltempo	Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.
Omgang 500 m tempo	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den aktuelle bane.
Omgangstempo	Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.
S om. 500 m tmp	Det gennemsnitlige roningstempo pr. 500 meter for den seneste bane.
Sidste omgang - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte omgang.
Sidste længde - tempo	Det gennemsnitlige tempo for den senest gennemførte pool-længde.
Tempo	Det aktuelle tempo.

PacePro felter

Navn	Beskrivelse
Næste deldistance	Løb. Den samlede afstand for det næste delmål.
Næste delmåltempo	Løb. Det næste delmåltempo.
Deldistance	Løb. Den samlede afstand for det aktuelle delmål.
Resterende deldistance	Løb. Den resterende afstand for det aktuelle delmål.
Deltempo	Løb. Det aktuelle deltempo.
Delmåltempo	Løb. Det aktuelle delmåltempo.

Effektfelter

Navn	Beskrivelse
% FTP	Den aktuelle effekt som en procentdel af FTP (functional threshold power).
3s Balance	3 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
3s effekt	3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
10s Balance	10 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
10s effekt	10-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
30s Balance	30 sekunders bevægelsesgennemsnit for venstre/højre effektbalance.
30s effekt	30-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.
Gennemsnitlig balance	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle aktivitet.
Gnms. venstre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitseffekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnit højre effektfase	Den gennemsnitlige effektfasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. venstre topeffektphase	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle aktivitet.
Gns. midterfor. af platform	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle aktivitet.
Gns. højre topeffektphase	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle aktivitet.
Balance	Den aktuelle venstre/højre effektbalance.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for den aktuelle aktivitet.
Balance - omgang	Den gennemsnitlige venstre/højre effektbalance for den aktuelle omgang.
V. topeffektphase – omgang	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
V. effektphase – omg.	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det venstre ben for den aktuelle omgang.
Omg. – Norm. Power	Gennemsnitlig Normalized Power™ for den aktuelle omgang.
Midterforsk. af platform – omg	Den gennemsnitlige midterforskydning af platform for den aktuelle omgang.
Omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.
Højre topeff. – omg.	Den gennemsnitlige topeffektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Høj ef – omgang	Den gennemsnitlige effektphasevinkel for det højre ben for den aktuelle omgang.
Sdst omg - maks effekt	Den bedste effekt for den senest gennemførte omgang.
Sidste omg - Norm Pow	Gennemsnitlig Normalized Power for den senest gennemførte omgang.
Sidste omgang - effekt	Den gennemsnitlige effekt for den senest gennemførte omgang.

Navn	Beskrivelse
Venstre topeffektphase	Den aktuelle topeffektphasevinkel for det venstre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Venstre effektphase	Den aktuelle effektphasevinkel for det venstre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Maksimal omgangseffekt	Den højeste effekt for den aktuelle omgang.
Maksimal effekt	Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.
Normalized Power	Normalized Power for den aktuelle aktivitet.
Ensartethed i tråd	Målingen af, hvor ligeligt cyklisten lægger kraft i pedalerne i hver pedalbevægelse.
Midterforskydning af platform	Midterforskydning af platform. Midterforskydning af platform er den placering på pedalplatformen, hvor der påføres kraft.
Effekt	Den aktuelle effekt i watt. For skiaktiviteter skal din enhed være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.
Effekt til vægt	Den aktuelle effekt målt i watt pr. kilogram.
Effektzone	Det aktuelle interval for effekt baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.
Højre topeffektphase	Den aktuelle topeffektphasevinkel for det højre ben. Topeffektphase er det vinkelområde, hvor cyklisten producerer størstedelen af drivkraften.
Højre effektphase	Den aktuelle effektphasevinkel for det højre ben. Effektphase er det sted i pedalbevægelsen, hvor der produceres positiv effekt.
Tid i zone	Den forløbne tid i hver enkelt effektzone.
Tid siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid for omgang siddende	Den tid, der er tilbragt siddende trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Tid stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle aktivitet.
Tid for omgang stående	Den tid, der er tilbragt stående trædende i pedalerne for den aktuelle omgang.
Training Stress Score	Training Stress Score™ for den aktuelle aktivitet.
Effektivitet i tråd	Målingen af, hvor effektivt cyklisten træder i pedalerne.
Arbejde i kJ	Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

Hvilefelter

Navn	Beskrivelse
Gentag til	Timeren for det sidste interval plus den aktuelle hvilepause (svømning i swimmingpool).
Hviletimer	Timeren for den aktuelle hvilepause (svømning i pool).

Løbedynamik

Navn	Beskrivelse
Gns bal i kt m jord	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle session.
Gns. tid med jordkontakt	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig skridtlængde	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle session.
Gns vert udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitligt vertikalt forhold	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle session.
Bal. kontakt m. jorden	Venstre/højre balance i tid med jordkontakt, mens du løber.
Tid med jordkontakt	Den tid i hvert trin, du bruger på jorden, mens du løber, målt i millisekunder. Tid med jordkontakt beregnes ikke ved gang.
Bal. i kont. m. jord – omg.	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt pr. skridt for den aktuelle omgang.
Omg. kontakt med jorden	Den gennemsnitlige tid med jordkontakt for den aktuelle omgang.
Skridtlængde – omgang	Den gennemsnitlige skridtlængde for den aktuelle omgang.
Omgang vertikalt udsving	Den gennemsnitlige mængde vertikale udsving for den aktuelle omgang.
Vert forh – omgang	Det gennemsnitlige forhold mellem vertikale udsving og skridtlængde for den aktuelle omgang.
Skridtlængde	Skridtlængde fra et fodnedslag til det næste, målt i meter.
Vertikalt udsving	Højden af dine hop, når du løber. Den lodrette bevægelse i din overkrop, målt i centimeter for hvert trin.
Vertikalt forhold	Forholdet mellem vertikale svingninger og skridtlængden.

Fartfelter

Navn	Beskrivelse
Gns bevæghast	Den gennemsnitlige hastighed under bevægelse for den aktuelle aktivitet.
Gns. overordnet hastighed	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, inklusive både bevægelse og standsning.
Gennemsnitsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.
Gns. SOG	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
SOG for omg.	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Omgangsfart	Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.
SOG for sidste omgang	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Sidste omgang - fart	Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.
Maksimal SOG	Den maksimale hastighed for den aktuelle aktivitet, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Maksimal fart	Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.
Fart	Den aktuelle rejsehastighed.
Hastighed over jorden (SOG)	Den faktiske hastighed, uanset hvilken kurs der følges samt midlertidige variationer i retning.
Lodret fart	Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Tagfelter

Navn	Beskrivelse
Gns distance pr. tag	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gns distance pr. tag	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag under den aktuelle aktivitet.
Gns hast for tag	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) under den aktuelle aktivitet.
Gns antal tag/længde	Det gennemsnitlige antal tag pr. pool-længde under den aktuelle aktivitet.
Distance pr. tag	Roning. Den tilbagelagte distance pr. tag.
Hastighed for tag – interval	Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) i det aktuelle interval.
Tag/længde – interval	Det gennemsnitlige antal tag pr. pool-længde i det aktuelle interval.
Interval - tagtype	Den aktuelle type tag i intervallet.
Dist pr. tag – sidste omg	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Distance pr. tag – omgang	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Hastighed for tag – omgang	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
Tag – omgang	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle omgang.
V omgdist pr. tag	Svømning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Dist pr. tag – sidste omg	Roning. Den gennemsnitlige tilbagelagte distance pr. tag for den seneste gennemførte omgang.
Hast for tag – sidste omg	Svømning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Hast for tag – sidste omg	Roning. Det gennemsnitlige antal tag pr. minut (spm) for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Svømning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
Tag – sidste omgang	Roning. Det samlede antal tag for den senest gennemførte omgang.
Sidste læng – hast for tag	Det gennemsnitlige antal af tag pr. minut (spm) under den senest gennemførte pool-længde.
Sidste længde - tag	Det samlede antal tag i den senest gennemførte pool-længde.
Sidste længde - tagtype	Den anvendte type tag under den senest gennemførte pool-længde.
Antal tag	Svømning. Antallet af tag pr. minut (spm).
Antal tag	Roning. Antallet af tag pr. minut (spm).

Navn	Beskrivelse
Svømmetag	Svømning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.
Tag	Roning. Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Swolf-felter

Navn	Beskrivelse
Gennemsnitlig Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle aktivitet. SWOLF scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden (Svømmeterminologi, side 40). Ved svømning i åbent vand bruges 25 meter til at beregne SWOLF scoren.
Interval - Swolf	Den gennemsnitlige SWOLF score i det aktuelle interval.
Swolf – bane	Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle bane.
SWOLF – sidste omgang	SWOLF scoren for den senest gennemførte bane.
Sidste længde – SWOLF	SWOLF-scoren for den senest gennemførte pool-længde.

Temperaturfelter

Navn	Beskrivelse
Makstemp for de sidste 24 t	Den maksimale registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Minimumtemp. sidste 24 timer	Den mindste registrerede temperatur i de sidste 24 timer fra en kompatibel temperatursensor.
Gns temperatur	Den gennemsnitlige temperatur under aktiviteten.
Maks temperatur	Den maksimale temperatur under aktiviteten.
Min temperatur	Minimumtemperaturen under aktiviteten.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. Du kan parre en tempe sensor med din enhed for at få en konsekvent kilde til nøjagtige temperaturdata.

Timer-felter

Navn	Beskrivelse
Aktiv tid	Den samlede tid af aktiv bevægelse, der er brugt for den aktuelle aktivitet.
Gennemsnitlig omgangstid	Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
Tidsforbrug	Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter aktivitetstimeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
Interval - tid	Stopurstid for det aktuelle interval.
Omgangstid	Stopurstid for den aktuelle omgang.
Tid for seneste omgang	Stopurstid for den senest gennemførte omgang.
Tid i bevægelse	Den samlede bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.
Samlet forude/bagude	Den samlede tid forude eller bagude i forhold til måltempoet eller -hastigheden.
Sæt-timer	Tid brugt i det aktuelle træningssæt under styrketræningsaktivitet.
Tid i stilstand	Den samlede tid i stilstand for den aktuelle aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.
Timer	Den aktuelle tid for aktivitetstimeren.

Træningsfelter

Navn	Beskrivelse
Gentagelse	Antal resterende gentagelser for træningen.
Distance for trin	Den aktuelle tilbagelagte distance under træningstrinnet.
Trin, tempo	Det aktuelle tempo under træningstrinnet.
Skridthastighed	Den aktuelle hastighed under træningstrinnet.
Tid for trin	Den forløbne tid for træningstrinnet.

Farvemålere og data for løbedynamik

Skærm billederne for løbedynamik viser en farvemåler for den primære måling. Du kan få vist kadence, lodrette svingninger, tid i kontakt med jorden, balance for den tid, du er i kontakt med jorden eller vertikalt forhold som den primære måling. Farvemåleren viser, hvordan dataene for din løbedynamik er i forhold til andre løberes. Farve zonerne er baseret på fraktiler.

Garmin har undersøgt mange løbere på mange forskellige niveauer. Dataværdierne i den røde eller orange zone er typiske for mindre erfarne eller langsommere løbere. Dataværdierne i den grønne, blå eller lilla zone er typiske for mere erfarne eller hurtigere løbere. Mere erfarne løbere har tendens til at udvise kortere tid i kontakt med jorden, lavere lodrette svingninger, et lavere vertikalt forhold og højere kadence end mindre erfarne løbere. Dog har højere løbere typisk en smule langsommere kadencer, længere skridtlængde og en smule højere lodrette svingninger. Vertikalt forhold er dit vertikale udsving divideret med skridtlængden. Det har ingen sammenhæng med højden.

Gå til garmin.com/runningdynamics for at få flere oplysninger om løbedynamik. For yderligere teorier og fortolkninger af løbedynamikdata kan du søge i anerkendte løbetidsskrifter og -websteder.

Farvezone	Fraktil i zone	Kadenceområde	Område for den tid, du er i kontakt med jorden
 Lilla	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Blå	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Grøn	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Orange	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Rød	< 5	< 153 spm	> 308 ms

Oplysninger om balance for den tid, du er i kontakt med jorden

Balance for den tid, du er i kontakt med jorden måler din løbesymmetri og vises som en procentdel af din samlede kontakt med jorden. F.eks. angiver 51,3 % med en pil, der peger til venstre, at løberen bruger mere tid på jorden med venstre fod. Hvis dataskærm billedet viser begge tal, f.eks. 48-52, er 48 % den venstre fod, og 52 % er den højre fod.

Farvezone	 Rød	 Orange	 Grøn	 Orange	 Rød
Symmetri	Dårlig	Nogenlunde	God	Nogenlunde	Dårlig
Procent af andre løbere	5%	25%	40 %	25%	5%
Balance for den tid, du er i kontakt med jorden	> 52,2 % V	50,8-52,2 % V	50,7 % V - 50,7 % H	50,8-52,2 % H	> 52,2 % H

Mens løbedynamikken blev udviklet og afprøvet, fandt Garmin teamet sammenhænge mellem skader og større ubalancer hos bestemte løbere. For mange løbere har balancen for den tid, de er i kontakt med jorden, tendens til at afvige fra 50-50, når de løber op eller ned ad bakke. De fleste løbetrænere er enige i, at en symmetrisk løbemåde er god. Eliteløbere synes at have hurtige og afbalancerede skridtlængder.

Du kan se måleren eller datafeltet, mens du løber, eller få vist opsummeringen på din Garmin Connect konto efter løbeturen. Som med de andre data vedrørende løbedynamik er balancen for den tid, du er i kontakt med jorden, en kvantitativ måling, der kan hjælpe dig til at lære mere om dine løbemåde.

Data for vertikale udsving og vertikalt forhold

Dataintervallerne for vertikalt udsving og vertikalt forhold er lidt forskellige afhængig af sensoren, og om den er anbragt på brystet (tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller omkring livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

Farvezone	Fraktil i zone	Vertikalt svingnings- område ved brystet	Vertikalt svingnings- område om livet	Vertikalt forhold ved brystet	Vertikalt forhold om livet
 Lilla	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Blå	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Grøn	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Orange	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Rød	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

VO2-max standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2-max estimeringer efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Rigtig god	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nogenlunde	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Fremragende	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Rigtig god	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nogenlunde	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. Du kan finde flere oplysninger på www.CooperInstitute.org.

FTP bedømmelser

Disse tabeller omfatter klassifikationer for FTP estimer (Functional Threshold Power) efter køn.

Mænd	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	5,05 og derover
Rigtig god	Fra 3,93 til 5,04
God	Fra 2,79 til 3,92
Nogenlunde	Fra 2,23 til 2,78
Utrænet	Mindre end 2,23

Kvinder	W pr. kg (W/kg)
Fremragende	4,30 og derover
Rigtig god	Fra 3,33 til 4,29
God	Fra 2,36 til 3,32
Nogenlunde	Fra 1,90 til 2,35
Utrænet	Mindre end 1,90

FTP bedømmelser er baseret på undersøgelser udført af Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Udholdenhedsscorebedømmelser

Disse tabeller omfatter klassificeringer for udholdenhedsscoreestimeringer efter alder og køn.

Mænd	Fritid	Mellem	Trænet	Godt trænet	Ekspert	Fremragende	Elite
18-20	Mindre end 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 og derover
21-39	Mindre end 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 og derover
40-44	Mindre end 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 og derover
45-49	Mindre end 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 og derover
50-54	Mindre end 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 og derover
55-59	Mindre end 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 og derover
60-64	Mindre end 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 og derover
65-69	Mindre end 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 og derover
70-74	Mindre end 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 og derover
75-80	Mindre end 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 og derover
80 og ældre	Mindre end 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 og derover

Kvinder	Fritid	Mellem	Trænet	Godt trænet	Ekspert	Fremragende	Elite
18-20	Mindre end 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 og derover
21-39	Mindre end 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 og derover
40-44	Mindre end 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 og derover
45-49	Mindre end 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 og derover
50-54	Mindre end 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 og derover
55-59	Mindre end 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 og derover
60-64	Mindre end 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 og derover
65-69	Mindre end 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 og derover
70-74	Mindre end 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 og derover
75-80	Mindre end 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 og derover
80 og ældre	Mindre end 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 og derover

Disse estimater leveres og understøttes af Firstbeat Analytics.

Hjulstørrelse og -omkreds

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Du kan måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

