

GARMIN®



DESCENT™ G2

Käyttöopas

© 2025 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. 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™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google LLC:n tavaramerkki. iPhone® on Apple Inc:n tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Iridium® on Iridium Satellite LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Overwolf™ on Overwolf Ltd:n tavaramerkki. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peaksware, LLC:n tavaramerkkejä. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: A04952

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
Aloittaminen.....	1
Laitteen esittely.....	1
Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	2
Sukellus.....	3
Sukellusvaroitukset.....	3
Sukellustilat.....	4
Allassukellustilan käyttäminen.....	4
Sukellusasetus.....	5
Sukellustilan lisäasetukset.....	5
Hengityskaasujen määrittäminen.....	6
Mukautetut sukellushälytykset.....	6
Mukautetun sukellushälytyksen asettaminen.....	8
Allasapneahälytyksen asettaminen.....	8
Aseta PO2-kynnys.....	9
Suljetun kierron sukelluslaitteen asetuspisteiden asettaminen.....	9
Lentokieltoaika.....	10
Sukellustietonäytöt.....	10
Yhden kaasun, usean kaasun ja suljetun kierron laitesukelluksen tietonäytöt.....	11
Mittarien tietonäytöt.....	12
Apnea- ja Apnea Hunt -tietonäytöt...	12
Allasapnean tietonäytöt.....	13
Sukellustietonäyttöjen mukauttaminen.....	13
Lähteminen sukeltamaan.....	14
Navigoiminen sukelluskompassin avulla.....	15
Mittarisukelluksen sekuntikellon käyttäminen.....	15
Perussukelluksen sekuntikellon käyttäminen.....	16
Kaasujen vaihtaminen sukelluksen aikana.....	16
Suljetun ja avoimen kierron sukelluksen välillä vaihtaminen varakaasua käytettäessä.....	16
Turvapysähdys.....	17
Dekompressiopysähdys.....	18

Allasapneasuorituksen aloittaminen...	19
Mukautetun allasapneaharjoituksen luonti.....	19
Allasapneaharjoituksen muokkaaminen.....	20
Allasapneasukelluksen määrittäminen.....	20
Pinta-aikavilkaisun tarkasteleminen....	21
Sukelluslokivilkaisun tarkasteleminen.....	22
Sukellusvalmius.....	22
Sukelluksen suunnittelu.....	23
Suoranousuajan laskeminen.....	23
Hengityskaasuvarjojen laskeminen..	23
Dekompressiosuunnitelman luominen.....	24
Dekompressiosuunnitelmien käyttäminen.....	24
Korkean paikan sukellus.....	24
Vinkkejä kellon käyttämiseen pelastautumispuvun kanssa.....	24
Sukellushälytykset.....	25
Sukellustermejä.....	27

Suoritukset ja sovellukset.....	27
Suoritus- ja sovellusluettelo.....	28
Suorituksen aloittaminen.....	28
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	29
GPS-tila ja tilakuvakkeet.....	29
Suorituksen lopettaminen.....	30
Suorituksen arvioiminen.....	30
Ulkoilusuoritukset.....	31
Golf.....	31
Golfin pelaaminen.....	31
Esteiden tarkasteleminen.....	31
Golfvalikko.....	32
Lipun siirtäminen.....	32
Mitattujen lyöntien tarkasteleminen.....	32
Lyönnin mittaaminen manuaalisesti.....	33
Pisteiden seuraaminen.....	33
Tilastojen tallentaminen.....	33
Pisteytysasetukset.....	33
Tietoja pistebogey- pisteytyksestä.....	34
Suuret numerot -tila.....	34
Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen.....	34

Tutkimusretken aloittaminen.....	35	Jumpmaster.....	46
Jälkipisteen tallentaminen		Hyppytyypit.....	46
manuaalisesti.....	35	Hyppytietojen määrittäminen.....	46
Jälkipisteiden tarkasteleminen.....	35	Tuulitietojen määrittäminen HAHO-	
Kalastaminen.....	35	ja HALO-hyppyjä varten.....	47
Metsästys.....	36	Tuulitietojen nollaaminen.....	47
Juoksu.....	36	Tuulitietojen määrittäminen	
Lähteminen ratajuoksuun.....	36	staattista hyppyä varten.....	47
Vinkkejä ratajuoksun		Pysyvät asetukset.....	47
tallentamiseen.....	36	Pelaaminen.....	48
Lähteminen virtuaalijuoksemaan.....	37	Garmin GameOn™	
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	37	sovelluksen käyttäminen.....	48
Estekisasuorituksen tallentaminen..	37	Manuaalisen pelisuorituksen	
PacePro™ harjoittelu.....	37	tallentaminen.....	48
PacePro suunnitelman lataaminen		Vuorovesitietojen tarkasteleminen..	49
Garmin Connect palvelusta.....	38	Vuorovesihälytyksen	
PacePro suunnitelman		asettaminen.....	49
aloittaminen.....	39	Harjoitukset.....	50
Pyöräily.....	40	Harjoituksen aloittaminen.....	50
Sisäharjoitusvastuksen		Garmin Connect harjoituksen	
käyttäminen.....	40	seuraaminen.....	50
Uinti.....	40	Päivittäisen harjoitusehdotuksen	
Uintitermejä.....	40	seuraaminen.....	51
Vetotyypit.....	40	Intervalliharjoituksen	
Vinkkejä uintisuorituksiin.....	41	aloittaminen.....	51
Automaattinen ja manuaalinen		Intervalliharjoituksen	
lepo.....	41	mukauttaminen.....	51
Harjoitteleminen harjoituslokin		Käyttäminen:Virtual Partner®.....	52
avulla.....	41	Harjoitustavoitteen	
Monilaji.....	42	asettaminen.....	52
Triathlonharjoittelu.....	42	Kilpaileminen aiempaa suoritusta	
Multisport-suorituksen luominen.....	42	vastaan.....	52
Kuntosalisuoritukset.....	42	Tietoja harjoituskalenterista.....	53
Voimaharjoittelusuorituksen		Sivuston Garmin Connect	
tallentaminen.....	43	harjoitusohjelmien	
HIIT-suorituksen tallentaminen.....	43	käyttäminen.....	53
Sisäkiipeilyosuorituksen		Suoritusten ja sovellusten	
tallentaminen.....	44	mukauttaminen.....	53
Talvilajit.....	44	Suosikkisuorituksen lisääminen tai	
Laskukertojen näyttö.....	44	poistaminen.....	53
Maastohiihto- tai		Suoritusten järjestyksen muuttaminen	
lumilautailusuorituksen		sovellusluettelossa.....	53
tallentaminen.....	45	Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	54
Murtomaahiihdon tehotiedot.....	45	Kartan lisääminen suoritukseen..	54
Vesiurheilu.....	45	Mukautetun suorituksen luominen..	54
Surffaus.....	45	Suoritukset ja sovellusasetukset.....	55
Vesilajin kertojen tarkasteleminen...	45	Suoritushälytykset.....	57
Muut suoritukset ja sovellukset.....	46	Hälytyksen määrittäminen.....	58

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön.....	58	Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	71
Satelliittiasetukset.....	59	Sykevaihdelun tila.....	72
Kellot.....	59	Sykevaihtelu ja stressitaso.....	72
Hälytyksen määrittäminen.....	59	Suoritustaso.....	72
Hälytyksen muokkaaminen.....	59	Suoritustason tarkasteleminen.....	72
Laskuriajastimen käynnistäminen.....	60	Kynnystehon (FTP) arvioiminen...	73
Ajastimen poistaminen.....	60	Anaerobinen kynnys.....	73
Sekuntikellon käyttäminen.....	61	Harjoittelun tila.....	74
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	61	Harjoittelun tilan tasot.....	74
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	62	Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	75
Historia.....	62	Välitön kuormitus.....	75
Historian käyttäminen.....	62	Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	75
Monilajihistoria.....	62	Kuormituksen suhde.....	75
Historiatietojen poistaminen.....	62	Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	76
Omat ennätykset.....	63	Palautumisaika.....	77
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	63	Palautussyke.....	77
Oman ennätyksen palauttaminen....	63	Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	77
Omien ennätysten tyhjentäminen....	63	Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen.....	77
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	63	Harjoitteluvalmius.....	78
Matkamittarin käyttäminen.....	63	Jetlag-opastuksen käyttäminen.....	78
Ilmoitus- ja hälytysasetukset.....	64	Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa.....	78
Ulkoasu.....	64	Säätimet.....	79
Kellotauluasetukset.....	64	Säädinvalikon mukauttaminen.....	82
Kellotaulun mukauttaminen.....	64	Taskulamppunäytön käyttäminen....	82
Vilkaisut.....	65	Garmin Pay.....	82
Vilkaisusilmukan tarkasteleminen...	68	Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	82
Vilkaisusilmukan mukauttaminen....	69	Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	83
Vilkaisukansioiden luominen.....	69	Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	83
Body Battery.....	69	Garmin Pay korttien hallitseminen.....	83
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	69	Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	83
Suorituskykymittaukset.....	70	Aamuraportti.....	84
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	70	Aamuraportin mukauttaminen.....	84
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	71	Anturit ja lisälaitteet.....	84
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten.....	71	Rannesyke.....	84

Kellon käyttäminen.....	84
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	85
Rannesykemittarin asetukset.....	85
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	85
Syketietojen lähettäminen.....	86
Pulssioksimetri.....	86
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	87
Pulssioksimetritilan asettaminen.....	87
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä.....	87
Kompassi.....	88
Kompassisuunnan asettaminen.....	88
Kompassin asetukset.....	88
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	88
Pohjoisen viitteen määrittäminen.....	88
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari....	89
Korkeusmittariasetukset.....	89
Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen.....	89
Ilmanpainemittarin asetukset.....	89
Ilmanpainemittarin kalibrointi.....	89
Myrskyhälytyksen asettaminen....	90
Langattomat anturit.....	90
Langattomien anturien pariliitos.....	92
Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka.....	92
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	92
Juoksun dynamiikka.....	93
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	93
Juoksuteho.....	94
Juoksutehoasetukset.....	94
inReach etäkäyttö.....	94
inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen.....	94
VIRB etäkäyttö.....	94
VIRB actionkameran hallinta.....	95
VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana.....	95
Xero lasersijaintiasetukset.....	96

Kartta..... 96

Kartan panorointi ja zoomaus.....	96
Kartta-asetukset.....	96
Yhteydet..... 96	
Puhelinyhteysominaisuudet.....	96
Puhelimen yhdistäminen.....	97
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	97
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	97
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	97
Vastaaminen tekstiviestiin.....	98
Ilmoitusten hallinta.....	98
Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	98
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	98
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	98
Garmin Connect.....	99
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	99
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	99
Yhtenäinen harjoittelun tila.....	100
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	100
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express..	100
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti..	100
Garmin Connect+ tilaus.....	101
Connect IQ ominaisuudet.....	101
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	101
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	101
Garmin Dive sovellus.....	101
Garmin Explore™.....	102
Garmin Messenger sovellus.....	102
Messenger ominaisuuden käyttäminen.....	103
Garmin Golf™ sovellus.....	103
Garmin Share.....	103
Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....	104
Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....	104

Garmin Share -asetukset.....	104	Reitin luominen ja seuraaminen laitteella.....	114
Käyttäjaprofiili.....	104	Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	114
Käyttäjaprofiilin määrittäminen.....	104	Reitin lähettäminen laitteeseen..	114
Sukupuoliasetukset.....	105	Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen.....	115
Kuntoiän tarkasteleminen.....	105	Reittipisteen projisointi.....	115
Tietoja sykealueista.....	105	Navigointiasetukset.....	115
Kuntoilutavoitteet.....	105	Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen.....	115
Sykealueiden määrittäminen.....	106	Kulkusuunta-asetukset.....	116
Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	106	Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen.....	116
Sykealuelaskenta.....	107	Navigointihälytysten asettaminen.	116
Tehoalueiden määrittäminen.....	107		
Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	107		
Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	108	Virranhallinnan asetukset.....	116
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen....	108	Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen.....	117
Yhteystietojen lisääminen.....	108	Virrankäyttötilan vaihtaminen.....	117
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	109	Virrankäyttötilojen mukauttaminen...	117
Avun pyytäminen.....	109	Virrankäyttötilan palauttaminen.....	117
Terveys- ja hyvinvointiasetukset..	110	Järjestelmäasetukset.....	118
Automaattinen tavoite.....	110	Aika-asetukset.....	118
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	110	Aikahälytysten asettaminen.....	119
Tehominuutit.....	110	Ajan synkronointi.....	119
Tehominuuttien hankkiminen.....	110	Näyttöasetusten muuttaminen.....	119
Unen seuranta.....	111	Unitilan mukauttaminen.....	120
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	111	Pikanäppäinten mukauttaminen.....	120
Hengittelyn vaihtelut.....	111	Kellon pääsykoodin asettaminen.....	120
		Kellon pääsykoodin vaihtaminen...	120
Navigointi.....	111	Mittayksikön vaihtaminen.....	121
Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen.....	111	Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen.....	121
Viittauspisteen asettaminen.....	112	Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta.....	121
Navigoiminen määränpäähän.....	112	Laitteen tietojen näyttäminen.....	121
Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen.....	112	Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdennukaisuuksien tarkasteleminen.....	121
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	113		
Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla.....	113	Laitteen tiedot.....	121
Navigoinnin lopettaminen.....	113	Tietoja AMOLED-näytöstä.....	121
Reitit.....	113	Kellon lataaminen.....	122
		Tekniset tiedot.....	122
		Akunkestotiedot.....	123
		Laitteen huoltaminen.....	123

Kellon puhdistaminen.....	123
QuickFit® hihnan vaihtaminen.....	124

Vianmääritys..... 124

Tuotepäivitykset.....	124
Lisätietojen saaminen.....	124
Laitteen kieli on väärä.....	124
Tukeeko puhelin kelloa?.....	125
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	125
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....	125
Kellon uudelleenkäynnistys.....	125
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	126
Sukellus.....	126
Kudoksen latauksen nollaaminen..	126
Pintapaineen nollaaminen.....	126
Vinkkejä akunkeston maksimointiin..	127
Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?.....	127
Satelliittisignaalien etsiminen.....	127
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	127
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka....	127
Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka.....	128
Esittelytilan sulkeminen.....	128
Aktiivisuuden seuranta.....	128
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	128
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan.	128
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	128

Liite..... 129

Tietokentät.....	129
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	144
Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	144
Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	145
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	145
FTP-luokitukset.....	146
Kestävyyspisteiden luokitukset.....	147
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	147

Johdanto

⚠ VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Aloittaminen

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

1 Käynnistä kello painamalla **LIGHT** pitkään (*Laitteen esittely, sivu 1*).

2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 97*). Jos päivität yhteensopivasta kellosta, voit siirtää esimerkiksi kellon asetukset ja tallennetut reitit, kun pariliität uuden Descent G2 kellon puhelimeen.

3 Lataa kello (*Kellon lataaminen, sivu 122*).

4 Tarkistaa ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset, sivu 118*).

Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä kellon ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.

5 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 28*).

Laitteen esittely



① LIGHT	• Käynnistä laite painamalla pitkään. • Valaise näyttö painamalla tätä. • Sytytä tai sammuta taskulamppu painamalla kaksi kertaa lyhyesti (<i>Taskulamppunäytön käyttäminen, sivu 82</i>). • Avaa säädinvalikko painamalla kahden sekunnin ajan (<i>Säätimet, sivu 79</i>). • Pyydä apua painamalla viiden sekunnin ajan (<i>Avun pyytäminen, sivu 109</i>).
② MENU-UP	• Painamalla tätä voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja. • Avaa päävalikko painamalla tätä pitkään kellotaulussa. • Painamalla pitkään voit avata pikavalikon, jos se on käytettävissä kyseisessä käyttöliittymän kohdassa.
③ DOWN	• Painamalla tätä voit vierittää vilkaisusilmukkaa ja valikkoja (<i>Vilkaisusilmukan tarkasteleminen, sivu 68</i>). • Painamalla tätä suorituksen aikana voit selata tietonäyttöjä. • Painamalla tätä pitkään voit näyttää korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassinäytön.
④ START-STOP	• Painamalla tätä voit valita asetuksen valikosta. • Avaa sovellus- ja suoritusvalikko painamalla tätä kellotaulussa (<i>Suoritukset ja sovellukset, sivu 27</i>). • Aloita tai lopeta suoritus painamalla tätä (<i>Suorituksen aloittaminen, sivu 28</i>).
⑤ BACK	• Palaa edelliseen näyttöön painamalla tätä. • Tallenna kierros tai lepo ja siirry harjoituksen seuraavaan vaiheeseen painamalla tätä suorituksen aikana. • Avaa viimeksi käytettyjen sovellusten luettelo painamalla pitkään.
⑥ Kosketusnäyttö	• Napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta. • Voit avata vilkaisun tai ominaisuuden koskettamalla kellotaulun tietoja pitkään. • HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa. • Voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin. • Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle. • Voit palata kellotauluun ja vähentää näytön kirkkautta peittämällä näytön kädellä.

Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- Paina **DOWN**-painiketta ja **START** pitkään.
- Paina **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitse .
- Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Järjestelmä > Kosketus** ja valitse vaihtoehto.

Sukellus

Sukellusvaroitukset

VAROITUS

- Vain sertifioidut sukeltajat saavat käyttää tämän laitteen sukellusominaisuuksia. Tätä laitetta ei saa käyttää ainoana sukellustietokoneena. Asianmukaisten sukellustietojen puuttuminen laitteesta voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.
- Älä ylitä laitteen enimmäiskäyttösyvyyttä (*Tekniset tiedot, sivu 122*).
- Varmista, että olet täysin tietoinen laitteen käytöstä, näytöistä ja rajoituksista. Jos sinulla on kysyttävää tästä oppaasta tai laitteesta, selvitä aina mahdolliset ristiriitaisuudet tai epätietoisuudet, ennen kuin käytät laitetta sukeltaessasi. Muista aina, että olet vastuussa omasta turvallisuudestasi.
- Sukeltajantaudin riski on aina olemassa kaikissa sukellusprofiileissa, vaikka noudattaisit sukellustaulukoissa tai -laitteessa olevaa sukellussuunnitelmaa. Mikään toimenpide, sukelluslaite tai sukellustaulukko ei poista sukeltajantaudin tai happimyrkytyksen mahdollisuutta. Jokaisen fyysinen tila voi vaihdella päivittäin. Tämä laite ei voi huomioida tätä vaihtelua. Suosittelemme, että noudatat laitteen rajoituksia tarkasti sukeltajantaudin välttämiseksi. Keskustele kunnostasi lääkärin kanssa ennen sukeltamista.
- Käytä aina varmistuslaitteita, kuten syvyysmittaria, upotettavaa painemittaria ja ajastinta tai kelloa. Käytä tämän laitteen rinnalla dekompressiotaulukoita.
- Tarkista ennen sukellusta tietyt seikat, kuten laitteen toiminta ja asetukset, näytön toiminta, akun varaus ja säiliön paine, ja tarkista letkut ja liitokset vuotojen varalta kuplatesteillä.
- Tämä laite ei ole tarkoitettu usean sukeltajan käyttöön. Sukeltajaprofiilit ovat käyttäjäkohtaisia, ja jonkun toisen sukeltajan profiilin käyttäminen saattaa tuottaa harhaanjohtavia tietoja, jotka voivat aiheuttaa vammoja tai kuoleman.
- Älä koskaan sukella yksin turvallisuussyistä. Sukella aina kaverin kanssa, vaikka joku valvoisi sukellustasi pinnalla. Pysy lisäksi toisten seurassa pitkään sukelluksen jälkeen, koska sukeltajantaudin oireet saattavat ilmetä viiveellä tai sukelluksen jälkeinen toiminta saattaa laukaista niitä.
- Apneasukellus edellyttää asianmukaista koulutusta. Allasapneasukellukseen liittyy monia samoja riskejä kuin apneasukellukseen avovedessä. Älä koskaan sukella yksin.
- Tätä laitetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen eikä ammattimaiseen sukellustoimintaan. Se on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön. Kaupallisen tai ammattimaisen sukellustoiminnan yhteydessä käyttäjä saattaa joutua liian suuriin syvyyksiin tai olosuhteisiin, jotka lisäävät sukeltajantaudin riskiä.
- Älä käytä sukeltaessasi kaasusäiliötä, jonka sisältöä et ole itse tarkistanut ja jonka analysoitua arvoa et ole määrittänyt laitteeseen. Jos säiliön sisältöä ei ole tarkistettu ja asianmukaisia kaasuarvoja ei ole määritetty laitteeseen, sukellussuunnitelman tiedot ovat virheellisiä, mikä saattaa aiheuttaa vammoja tai kuoleman.
- Usean kaasuseoksen käyttäminen sukellettaessa on merkittävästi riskialttiimpaa kuin yhden kaasuseoksen käyttäminen. Usean kaasuseoksen käyttämiseen liittyvät virheet voivat aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman.
- Varmista aina turvallinen nousu. Nopea nousu lisää sukeltajantaudin riskiä.
- Laitteen dekompressiosulkutoiminnon poistaminen käytöstä voi lisätä sukeltajantaudin riskiä, mikä voi aiheuttaa vamman tai kuoleman. Poistat toiminnon käytöstä omalla vastuullasi.
- Pakollisen dekompressiopysähdyksen laiminlyöminen voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman. Älä koskaan nouse näkyvän dekompressiopysähdyssyvyyden yli.
- Tee aina 3 minuutin turvapysähdys 3–5 metrin (9,8–16,4 jalan) välillä, vaikka dekompressiopysähdys ei olisi pakollinen.
- Sukellusvalmiutta tukevissa laitteissa ominaisuus laskee sukellusvalmiuspisteet tiettyjen tekijöiden perusteella, eikä se mittaa sitä, onko sukeltaminen turvallista juuri sinulle. On sukeltajan omalla vastuulla arvioida omaa sukellusvalmiutta ja suorittaa sukellus turvallisesti. Muutoin saatat aiheuttaa onnettomuuden, jonka seurauksena on vammoja tai kuolema.

Sukellustilat

Descent G2 laite tukee seitsemää sukellustilaa. Jokaisessa sukellustilassa on neljä vaihetta: sukelluksen esitarkistus, pinnan näyttö, sukelluksessa ja sukelluksen jälkeen. Sukellusta edeltävän tarkistuksen aikana voit tarkistaa sukellusasetukset ennen sukelluksen aloittamista ([Sukellusasetus, sivu 5](#)). Pintavaihe näyttää sukellustilan tietonäytöt ([Sukellustietonäytöt, sivu 10](#)). Sukelluksen aikainen vaihe näyttää tietoja meneillään olevasta sukelluksesta. Muut kellon ominaisuudet, kuten GPS, ovat poissa käytöstä ([Lähteminen sukeltamaan, sivu 14](#)). Sukelluksen jälkeisen tarkistuksen aikana voit katsoa koko sukelluksen yhteenvedon ([Sukelluslokiavilkaisun tarkasteleminen, sivu 22](#)).

Yksi kaasu: tässä tilassa voit sukeltaa käyttäen yhtä kaasusekoitusta. Voit määrittää enintään 11 lisäkaasua varakaasuiksi.

Monta kaasua: tässä tilassa voit määrittää useita kaasusekoituksia ja vaihtaa kaasua sukelluksen aikana. Voit määrittää happipitoisuudeksi 5–100 %. Tämä tila tukee yhtä pohjakaasua ja enintään 11 lisäkaasua dekompressio- tai varakaasuiksi.

HUOMAUTUS: varakaasuja ei käytetä suoranousuraja- ja aika pintaan -dekompressiolaskuissa, ennen kuin ne aktivoidaan sukelluksen aikana.

Suljetun kierron sukelluslaite: tässä suljetun kierron laitesukelluksen tilassa voit määrittää kaksi happiosapaineen (PO2) asetuspistettä, suljetun kierron laimennuskaasut sekä avoimen kierron dekompressio- ja varakaasut.

Mittari: tässä tilassa voit käyttää sukeltaessasi pohja-ajastimen perustoimintoja.

HUOMAUTUS: kun laitetta on käytetty mittarisukellustilassa, sitä voi käyttää seuraavien 24 tunnin aikana ainoastaan mittari- tai apneatilassa.

Apnea: tässä tilassa voit tehdä vapaasukelluksia apneasukellustiedoilla. Tässä tilassa tiedot päivittyvät tavallista useammin.

Apnea Hunt: tämä tila on samankaltainen kuin Apnea-sukellustila, mutta se on suunnattu nimenomaan harppuunakalastajille. Tämä tila poistaa käytöstä aloitus- ja lopetusäänet.

Allasapnea: tässä tilassa voit tehdä dynaamisen tai staattisen apneasukelluksen altaassa käyttäen suorituskohtaisia sukellustietoja.

Allassukellustilan käyttäminen

Kun laite on allassukellustilassa, kudoksen lataus ja dekompression lukitus toimivat normaalisti, mutta sukelluksia ei tallenneta sukelluslokiin.

1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.

2 Valitse .

Allassukellustila sammuu automaattisesti keskiyöllä.

Sukellusasetus

Sukellusasetuksia voi mukauttaa. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa sukellustiloissa. Asetuksia voi muokata myös ennen sukellusta.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Sukellusasetus**.

Kaasut: asettaa kaasusekoitukset, joita käytetään kaasusukellustiloissa (*Hengityskaasujen määrittäminen, sivu 6*).

Kussakin kaasusukellustilassa voi olla enintään kaksitoista kaasua.

Varovaisuus: asettaa dekompressiolaskelmien perinteisyyden. Mitä perinteisempi laskelma on, sitä lyhyempi pohja-aika on ja sitä pidempi laskeutumis aika on. Mukautettu-valinta asettaa mukautetun kaltevuustekijän.

HUOMAUTUS: tutustu kaltevuustekijöihin perusteellisesti, ennen kuin mukautat perinteisyyttä.

Automaattinen sukellus: määrittää sukellussuoritus tyyppi, joka alkaa automaattisesti, kun alat laskeutua. Tämän voi poistaa käytöstä tilapäisesti Torkku-kohdasta.

Vesityyppi: määrittää veden tyyppin.

PO2: asettaa happiosapaineen (PO2) kynnsarvot baareina enimmäiskäyttösyvyyttä (MOD), dekompressiohälytyksiä, varoituksia ja kriittisiä hälytyksiä varten (*Aseta PO2-kynnys, sivu 9*).

Sukellushälytykset: määrittää mukautetut hälytykset kaasusukelluksille (*Mukautetut sukellushälytykset, sivu 6*).

Apneahälytykset: määrittää mukautetut hälytykset apneasukelluksille (*Mukautetut sukellushälytykset, sivu 6*).

Näyttöasetukset: mukauttaa kunkin sukellustilan tietonäyttöjä (*Sukellustietonäytöt, sivu 10*).

Turvapysähdys: muuttaa turvapysähdysten kestoja.

Viim. dek.pysähdys: määrittää viimeisen dekompressiopysähdysten syvyyden.

Apnealaji: määrittää apneasukelluksen lajityypin.

Sukelluksen lopetusviive: määrittää, miten pian pintaan nousun jälkeen laite lopettaa ja tallentaa sukelluksen.

Suljetun kierron sukelluslaitteen asetus pisteet: määrittää suljetun kierron laitesukelluksen korkean ja matalan PO2-asetuspisteen (*Suljetun kierron sukelluslaitteen asetus pisteiden asettaminen, sivu 9*).

Sukelluspikavalinnat: määrittää sukellusten aikana käytettäviä pikavalintapainikkeita.

Lisäasetukset: mukauttaa sukellustilan lisäasetuksia (*Sukellustilan lisäasetukset, sivu 5*).

Sukellustilan lisäasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Sukellusasetus > Lisäasetukset**.

Selaa nap. kaksi kertaa: määrittää, että sukellustietokoneen sukellustietonäyttöä voi vierittää kaksoisnapautuksella. Jos havaitset tahatonta vieritystä, voit säätää reagoitinta Herkkyys-asetuksella.

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

Äänetön sukellus: poistaa käytöstä kaikki hälytysten äänet ja värinät sukellussuoritusten aikana.

Syke: ottaa sykemittarin käyttöön sukelluksissa. Tallennetut sykevyön tiedot -valinnalla voit ottaa käyttöön sykevyön, kuten HRM-Pro™ malliston lisävarusteen, joka tallentaa syketiedot sukellustietojen kanssa. Voit tarkastella sykevyön tietoja Garmin Dive™ sovelluksessa sukelluksen jälkeen.

Kompassi: kalibroi ja asettaa sukelluskompassin pohjoisen viitteen (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 88*).

Lentokieltoaika: asettaa lentokieltoaika-ajastimen tilan (*Lentokieltoaika, sivu 10*).

Satelliitit: määrittää, mitä satelliittijärjestelmää käytetään kussakin sukellustilassa sukelluksen lähtö- ja lopetuskohdassa (*Satelliittiasetukset, sivu 59*).

Yksikkö: määrittää sukelluksen matkan, syvyyden, lämpötilan ja säiliön paineen yksikön.

Dekompressiolukitus: poistaa käytöstä dekompressiosulun. Tämä toiminto estää yhden ja usean kaasun sukellukset sekä suljetun kierron laitesukelluksen 24 tunniksi, jos et noudata dekompressiokattoa yli kolmeen minuuttiin.

HUOMAUTUS: voit silti poistaa dekompressiosulun käytöstä, jos et ole noudattanut dekompressiokattoa.

Hengityskaasujen määrittäminen

Kussakin kaasusukellustilassa voi olla enintään kaksitoista kaasua. Dekompressiolaskelmat sisältävät dekompressiokaasut, mutta varakaasut eivät kuulu laskelmiin.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Sukellusasetus > Kaasut**.

3 Valitse sukellustila.

4 Valitse luettelon ensimmäinen kaasua.

Yhden tai monen kaasun sukellustiloissa tämä on pohjakaasu. Suljetun kierron laitesukellustilassa tämä on laimennuskaasu.

5 Valitse **Happi** ja anna kaasuseoksen happiprosentti.

6 Valitse **Helium** ja anna kaasuseoksen heliumprosentti.

Laite laskee jäljellä olevan prosenttiosuuden typpipitoisuudeksi.

7 Paina **BACK**-painiketta.

8 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa sukellustiloissa.

- Valitse **Lisää varakaasu** ja anna varakaasun happi- ja heliumprosentit.
- Valitse **Lisää uusi** ja anna happi- ja heliumprosentti. Määritä kaasun käyttötarkoitus (kuten dekompressio- tai varakaasu) valitsemalla **Tila**.

HUOMAUTUS: voit määrittää dekompressiokaasun monen kaasun sukellustilan laskukaasuksi valitsemalla **Aseta matkakaasu**.

Mukautetut sukellushälytykset

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

Hälytyksen nimi	Sukellustila	Kuvaus
Syvähengitys	Allasapnea	Saat hälytyksen, kun valittu aikaväli on kulunut apneasyvähengityksen aikana.
Syvyys	Yksi kaasua, monta kaasua, suljetun kierron laitesukellus, mittari, apnea tai Apnea Hunt	Saat hälytyksen, kun saavutat valitun syvyyden.
Sukellus	Allasapnea	Saat hälytyksen, kun valittu aikaväli on kulunut dynaamisen apneasukelluksen aikana.
Suuri nopeus	Apnea tai Apnea Hunt	Saat hälytyksen, kun pystynopeutesi ylittää valitun nopeuden.
Pieni nopeus	Apnea tai Apnea Hunt	Saat hälytyksen, kun pystynopeutesi laskee valitun nopeuden alapuolelle.
Neutraali kelluvuus	Apnea tai Apnea Hunt	Saat hälytyksen, kun saavutat valitun syvyyden.
Lepo	Allasapnea	Saat hälytyksen, kun valittu aikaväli on kulunut levon aikana.
STA	Allasapnea	Saat hälytyksen, kun valittu aikaväli on kulunut staattisen apneasukelluksen aikana.
Käynnistä/pysäytä	Apnea tai Apnea Hunt	Saat hälytyksen aina, kun aloitat tai lopetat sukelluksen.
Pinta-aikalaskuri	Apnea tai Apnea Hunt	Saat hälytyksen, kun valittu aikaväli on kulunut.
Tavoitesyvyys	Apnea tai Apnea Hunt	Saat hälytyksen, kun saavutat valitun syvyyden.
Aika	Yksi kaasua, monta kaasua, suljetun kierron laitesukellus, mittari, apnea tai Apnea Hunt	Saat hälytyksen, kun valittu aikaväli on kulunut.
Variometri	Apnea tai Apnea Hunt	Saat hälytyksen aina, kun saavutat valitun syvyysvälin.

Mukautetun sukellushälytyksen asettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Sukellusasetus**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Sukellushälytykset**.
 - Valitse **Apneahälytykset**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää uusi hälytys valitsemalla **Lisää hälytys**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 5 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.
- 6 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikkien hälytystyyppien yhteydessä.

- Valitse **Syvyys** ja määritä syvyys, jossa haluat hälytyksen laukeavan.
 - Valitse **Aika** ja määritä aika, jonka kuluttua haluat hälytyksen laukeavan.
 - Valitse **Nopeus** ja määritä pystynopeuden kynnyks, jolla hälytys laukeaa.
- HUOMAUTUS:** voit määrittää hälytyksen laukeamaan, kun pystynopeutesi ylittää tai alittaa valitun nopeuden.
- Valitsemalla **Intervalli** voit määrittää, laukeaako hälytys kerran vai toistuvien välein.
 - Valitsemalla **Suunta** voit määrittää, onko hälytys käytössä nousussa, laskussa vai molemmissa.
 - Valitsemalla **Sukellustyyppit** voit määrittää, missä sukellustiloissa hälytyksen laukeaminen on sallittu.
 - Valitsemalla **Äänet ja värinä** voit määrittää hälytyksen äänen tai värinän tai poistaa molemmat käytöstä.
 - Valitsemalla **Ponnahdus** voit ottaa käyttöön hälytyksen ponnahdusilmoituksen.
 - Valitsemalla **Hälytyksen esikatselu** voit katsoa, miltä hälytys näyttää ja kuulostaa sukelluksen aikana.

Allasapneahälytyksen asettaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Allasapnea**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita jäsentämätön harjoitus valitsemalla **Vapaa**.
 - Valitse olemassa oleva harjoitus ja valitse **Tee harjoittelu**.
- 4 Paina **MENU**-painiketta.
- 5 Valitse **Hälytykset**.
- 6 Valitse hälytyksen luokka.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää uusi hälytys valitsemalla **Lisää hälytys**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikkien hälytystyyppien yhteydessä.

- Valitse **Aika** ja määritä syvähengityssarjan kokonaisaika.
- Valitse **Kohdassa %1** ja määritä, miten pian harjoitusvaiheen alkamisajan jälkeen hälytys laukeaa.
- Valitse **Väli %1** ja määritä aikaväli, jonka kuluttua haluat hälytyksen laukeavan.
- Valitse **Viimeinen %1** ja määritä, miten paljon ennen harjoitusvaiheen loppumisaikaa hälytys laukeaa.
- Valitsemalla **Laskuri %1** voit määrittää, miten monta sekuntia lasketaan taaksepäin ennen harjoitusvaiheen loppumisaikaa.

Aseta PO2-kynnys

Voit määrittää happiosapaineen (PO2) hälytysviestien kynnykset baareina.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Sukellusasetus > PO2**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **MOD/Deco PO2** voit määrittää suunnittelemaasi pohjakaasulle enimmäiskäyttösyvyyden (MOD) ja dekompression PO2-kynnyksen, joiden saavuttamisen jälkeen on aloitettava nousu ja vaihdettava dekompressiokaasuun, jossa on korkein happiprosentti.

HUOMAUTUS: sukellustietokone ei vaihda kaasua automaattisesti. Sinun on valittava kaasu.

- Valitse **PO2 varoitus** ja aseta kynnyksarvo korkeimmalle happipitoisuudelle, jonka saavuttaminen on mukavaa.
- Valitse **PO2 kriittinen** ja aseta kynnyksarvo korkeimmalle happipitoisuudelle, jonka kykenet saavuttamaan.

4 Määritä arvo.

Jos saavutat PO2 kriittinen -kynnyksarvon sukelluksen aikana, sukellustietokone näyttää hälytyksen (*Sukellushälytykset, sivu 25*).

Suljetun kierron sukelluslaitteen asetuspisteiden asettaminen

Voit määrittää suljetun kierron sukelluslaitteen korkean ja matalan happiosapaineen (PO2) asetuspisteet.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Sukellusasetus > Suljetun kierron sukelluslaitteen asetuspisteet**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Määritä alempi PO2-asetuspiste valitsemalla **Matala asetuspiste**.
- Määritä ylempi PO2-asetuspiste valitsemalla **Korkea asetuspiste**.

4 Valitse **Tila**

5 Valitse vaihtoehto:

- Asetuspistettä voidaan muuttaa automaattisesti syvyyden mukaan valitsemalla **Automaattinen**.

HUOMAUTUS: jos esimerkiksi laskeudut korkean asetuspisteen syvyyden alapuolella tai nouset matalan asetuspisteen syvyyden yläpuolelle, PO2-kynnys siirtyy vastaavasti korkeaan tai matalaan asetuspisteeseen. Automaattisten asetuspisteiden syvyyksien on oltava vähintään 6,1 metrin (20 jalan) päässä toisistaan.

- Voit muuttaa asetuspisteitä manuaalisesti sukelluksen aikana valitsemalla **Manuaalinen**.

HUOMAUTUS: jos muutat asetuspisteitä manuaalisesti alle 1,8 metrin (6 jalan) päässä automaattisesta vaihtosyvyydestä, automaattinen asetuspisteen vaihto ei ole käytössä, ennen kuin olet yli 1,8 metriä (6 jalkaa) automaattisen vaihtosyvyyden ylä- tai alapuolella. Tämä estää asetuspisteen tahattoman vaihdon.

6 Valitse **PO2** ja anna arvo.

7 Valitse tarvittaessa **Syvyys** ja määritä syvyyksarvo automaattista asetuspisteen vaihtoa varten.

Lentokieltoaika

Sukelluksen jälkeen tarvitsee ehkä odottaa useita tunteja, ennen kuin lentäminen lentokoneella on turvallista. Jäljellä olevan lentokieltoajan osoittaa ✈, joka näkyy oletuskellotaulussa. Siinä näkyy myös arvio lentokieltoajasta tunteina. Voit katsoa lisätietoja pinta-aikavilkaisussa ([Pinta-aikavilkaisun tarkasteleminen](#), sivu 21).

VIHJE: lentokieltoilmaisimen voi lisätä mukautettuun kellotauluun ([Kellotaulun mukauttaminen](#), sivu 64).

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Sukellusasetus > Lisäasetukset > Lentokieltoaika**.

Lentokieltoaika-tila	Sukelluksen tyyppi	Lentokieltoaika
Vakio tai 24 tuntia	Sukelluksen kesto enintään 3 minuuttia tai syvyys enintään 5 m (15 jalkaa).	0 tuntia
Vakio	Muu kuin dekompressiosukellus yli 48 tunnin kuluttua edellisestä sukelluksesta.	12 tuntia
Vakio	Useita muita kuin dekompressiosukelluksia 48 tunnin aikana.	18 tuntia
Vakio	Sukellus, jossa tehty dekompressiopysähdys.	24 tuntia
24 tuntia	Muu kuin mittarisukellus, joka noudatti dekompressiosuunnitelmaa.	24 tuntia
Vakio tai 24 tuntia	Mittarisukellus tai sukellus, joka ei noudattanut dekompressiosuunnitelmaa.	48 tuntia

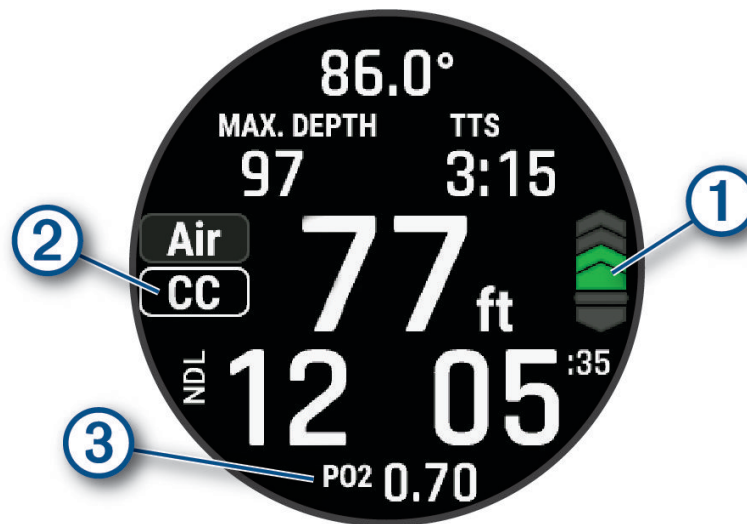
Sukellustietonäytöt

Voit selata tietonäyttöjä painamalla **DOWN**-painiketta tai kaksoisnapauttamalla laitetta.

Suoritusasetuksista voit järjestää oletustietonäytöt uudelleen, lisätä sukelluksen sekuntikellon ja lisätä mukautettuja tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 54). Voit mukauttaa joidenkin tietonäyttöjen tietokenttiä.

Yhden kaasun, usean kaasun ja suljetun kierron laitesukelluksen tietonäytöt

Yhden kaasun, usean kaasun ja suljetun kierron laitesukellustilan ensisijaisessa tietonäytössä näkyvät pääasialliset sukellustiedot, kuten hengityskaasu, nousu- tai laskunopeus, enimmäissyvyys ja aika pintaan (TTS). Voit selata lisätietoja ja näyttää sukelluskompassin painamalla **DOWN**-painiketta ([Navigoiminen sukelluskompassin avulla, sivu 15](#)).

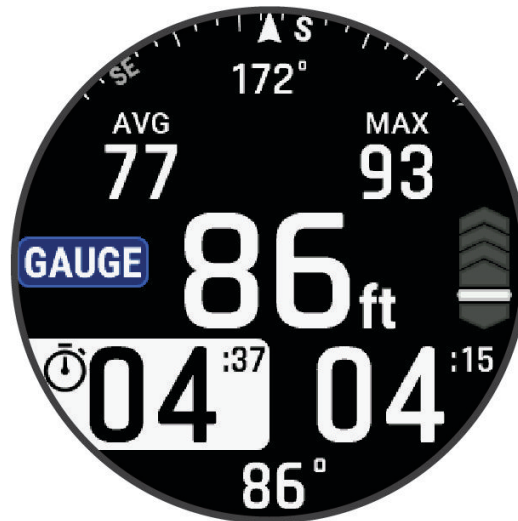


①	Nousunopeutesi. Vihreä: hyvä. Nousu on alle 7,9 m (26 jalkaa) minuutissa. Keltainen: kohtuullisen suuri. Nousu on 7,9–10,1 m (26–33 jalkaa) minuutissa. Punainen: liian suuri. Nousu on yli 10,1 m (33 jalkaa) minuutissa.
②	Ilmaisee, onko suljetun kierron laitesukelluksen aikana käytössä suljetun vai avoimen kierron sukellus.
③	Happiosapaineen (PO2) tasosi. HUOMAUTUS: yhden kaasun sukellustilassa tämä kenttä ei näy, jos käytät hengityskaasuna ilmaa.

Mittarien tietonäytöt

Mittarisukellustilan ensisijaisessa tietonäytössä näkyvät nykyisen sukelluksen tiedot, kuten nykyinen, suurin ja keskimääräinen syvyys sekä sekuntikello ([Mittarisukelluksen sekuntikellon käyttäminen, sivu 15](#)).

DOWN-painikkeella voit selata lisätietoja, kuten kellonaikaa ja sykettä sekä tarkastella sukelluskompassia ([Navigoiminen sukelluskompassin avulla, sivu 15](#)).



Apnea- ja Apnea Hunt -tietonäytöt

Apnea- ja Apnea Hunt -sukellustilojen sukelluksen aikaisessa näytössä näkyy tietoja nykyisestä sukelluksesta, kuten kulunut aika, nykyinen syvyys ja enimmäissyvyys sekä nousu- tai laskunopeus. Pinta-aikoina voit selata

DOWN-painikkeella lisätietoja, kuten viime sukelluksen syvyyttä ja aikaa, tarkastella karttanäyttöä ja käyttää sekuntikelloa ([Perussukelluksen sekuntikellon käyttäminen, sivu 16](#)).



Allasapnean tietonäytöt

Allasapnea-sukellustilan sukelluksen aikaisessa näytössä näkyy tietoja nykyisestä sukelluksesta, kuten nykyinen syke, tavoitematka, harjoitussarja, kulunut aika ja esikatselu harjoitussuorituksen seuraavasta vaiheesta. Pinta-aikana voit katsoa viime sukelluksesi tiedot painamalla **DOWN**-painiketta. Painamalla **START**-painiketta voit pysäyttää, vaihtaa tai esikatsella nykyisen harjoitussuorituksen tai avata suoritusasetukset.



Sukellustietonäyttöjen mukauttaminen

Voit muuttaa oletusarvoisten tietonäyttöjen järjestystä, mukauttaa joitakin oletusarvoisia tietokenttiä ja lisätä mukautettuja tietonäyttöjä.

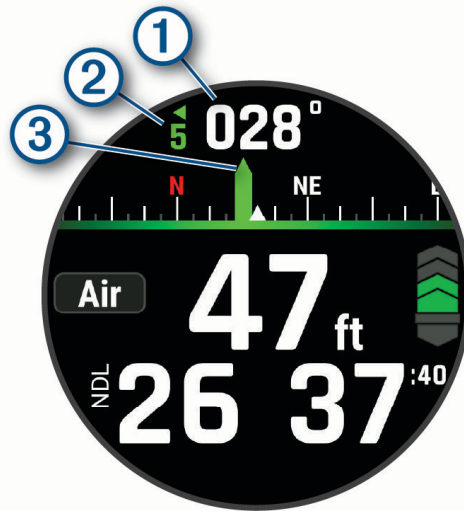
- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
 - 2 Valitse **Sukellusasetus > Näyttöasetukset**.
 - 3 Valitse sukellustila.
 - 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse kaasusukellustiloille **Tietonäkymät**.
 - Valitse apneasukellustiloille **Sukellusnäyttö** tai **Pintanäytöt**.
 - 5 Vieritä johonkin näyttöön ja paina **START**-painiketta.
 - 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
 - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse **Tietokentät** ja valitse kenttä.
VIHJE: katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta [Tietokentät, sivu 129](#). Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- HUOMAUTUS:** kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa sukellustiloissa.
- 7 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää**.
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Lähteminen sukeltamaan

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse sukellustila (*Sukellustilat, sivu 4*).
- 3 Tarvittaessa voit painaa **UP**-painiketta ja muokata sukellusasetuksia, kuten kaasuja, veden tyyppiä ja hälytyksiä (*Sukellusasetus, sivu 5*).
- 4 Odota ranne veden yläpuolella, kunnes kello hakee GPS-signaalit ja tilarivi täyttyy (valinnaista). Kello tarvitsee GPS-signaaleja sukelluksen lähtöpaikan tallentamista varten.
- 5 Paina **START**-painiketta, kunnes ensisijainen sukelluksen tietonäyttö avautuu.
- 6 Aloita sukellus lähtemällä laskeutumaan.
Suorituksen ajanotto alkaa automaattisesti 1,2 metrin (4 jalan) syvyydessä.
HUOMAUTUS: jos aloitat sukelluksen valitsematta sukellustilaa, kello käyttää viimeksi käytettyä sukellustilaa ja sen asetuksia. Sukelluksen lähtöpaikkaa ei tallenneta.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit selata tietonäyttöjä ja sukelluskompassia painamalla **DOWN**-painiketta.
VIHJE: voit selata tietonäyttöjä myös kaksoisnapauttamalla kelloa. **Apnea-** tai **Apnea Hunt** -sukelluksen aikana voit selata tietonäyttöä vain pinta-aikana.
 - Voit tarkastella sukellusvalikkoa painamalla **START**-painiketta.
- 8 Kun olet valmis lopettamaan sukelluksen, nouse pintaan.
- 9 Pidä ranne vedenpinnan yläpuolella, jotta kello voi hakea GPS-signaalit ja tallentaa sukelluksen poistumispaikan (valinnainen).
- 10 Valitse vaihtoehto:
 - Odota **Yksi kaasu, Monta kaasua, Suljetun kierron sukelluslaite** tai **Mittari** kohdalla, että **SUK. LOP** -ajastin pääsee nollaan.
HUOMAUTUS: kun nouset 1 metriin (3,3 jalkaan), **SUK. LOP** -ajastin käynnistyy (*Sukellusasetus, sivu 5*).
Voit tallentaa sukelluksen ennen ajastimen ajan kulumista loppuun painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Pysäytä sukellus**.
 - Paina **Apnea-** tai **Apnea Hunt** -sukelluksen kohdalla **BACK**-painiketta ja valitse **Tallenna**.
Kello tallentaa sukellussuorituksen.
VIHJE: voit tarkastella sukellushistoriaasi sukelluslokivilkaisussa (*Sukelluslokivilkaisun tarkasteleminen, sivu 22*).

Navigoiminen sukelluskompassin avulla

1 Siirry sukelluskompassiin **Yksi kaasua** tai **Monta kaasua**, **Suljetun kierron sukelluslaite** tai **Mittari** aikana.



Kompassi osoittaa kulkusuuntasi ①.

2 Aseta kulkusuunta painamalla **START**-painiketta.

Kompassi osoittaa poikkeamat ② asetetusta kulkusuunnasta ③.

VIHJE: voit asettaa kulkusuunnan mistä tahansa sukellustietonäytöstä pitämällä **START**- ja **DOWN**-painikkeita painettuna.

3 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:

- Nollaa kulkusuunta valitsemalla **Aseta kurssi uudelleen**.
- Voit muuttaa kulkusuuntaa 180 astetta valitsemalla **Aseta vastasuuntaan**.

HUOMAUTUS: kompassi osoittaa vastavuoroisen kulkusuunnan punaisella merkillä.

- Voit asettaa 90 asteen kulkusuunnan vasemmalle tai oikealle valitsemalla **Aseta 90L:ään** tai **Aseta 90R:ään**.
- Tyhjennä kulkusuunta valitsemalla **Nollaa kurssi**.

Mittarisukelluksen sekuntikellon käyttäminen

1 Aloita **Mittari**.

2 Paina **START**-painiketta ja aseta keskisyvyys nykyiseen syvyyteesi valitsemalla **Nollaa keskisyv..**

3 Paina **START**-painiketta ja valitse **Käynn. sek.kello**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Pysäytä sekuntikello painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Pys. sek.kello**.
- Käynnistä sekuntikello uudelleen painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Nollaa sek.kello**.

Perussukelluksen sekuntikellon käyttäminen

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää **Sekuntikellon ajastin** -tietonäyttö **Yksi kaasua, Monta kaasua, Suljetun kierron sukelluslaite** tai **Mittari** sukellustilaan.
 - Ota käyttöön **Sekuntikello**-pintatietonäyttö **Apnea-** tai **Apnea Hunt** -sukellustilaa varten.
- 2 Vieritä sekuntikellonäyttöön kaasusukelluksen tai apneasukelluksen pinta-ajan aikana.
VIHJE: apnea-pinta-aikana voit avata sekuntikellon painamalla **START**-painiketta pitkään ja käynnistää ajanoton, vaikka näyttö ei olisi käytössä.
- 3 Voit käynnistää ajanoton painamalla **START**-painiketta.
- 4 Voit pysäyttää ajanoton painamalla **STOP**-painiketta.
- 5 Nollaa ajanotto painamalla **BACK**-painiketta.

Kaasujen vaihtaminen sukelluksen aikana

- 1 Aloita yhden tai usean kaasun sukellus tai suljetun kierron laitesukellus.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Paina **START**-painiketta, valitse **Kaasu** ja valitse vara- tai dekompressiokaasu.
HUOMAUTUS: voit tarpeen mukaan lisätä uuden kaasun valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Sukella, kunnes saavutat **MOD/Deco P02** -kynnyksen (*Aseta P02-kynnys, sivu 9*).
Laite kehottaa sinua vaihtamaan kaasuun, jossa on korkein happiprosentti.
HUOMAUTUS: laite ei vaihda kaasuja automaattisesti. Sinun on itse valittava kaasua.

Suljetun ja avoimen kierron sukelluksen välillä vaihtaminen varakaasua käytettäessä

Voit vaihtaa suljetun kierron laitesukelluksen aikana suljetun ja avoimen kierron sukelluksen välillä, kun vaihdat varakaasuun.

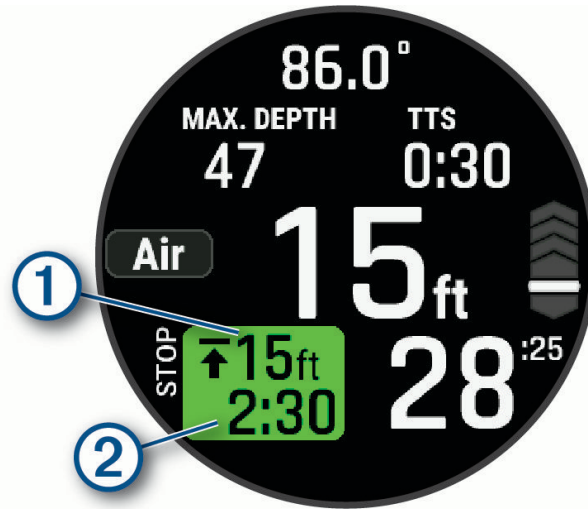
- 1 Aloita suljetun kierron laitesukellus.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Vaihda avoimeen kiertoon**.
Tietonäytön jakoviivat muuttuvat punaisiksi ja laite vaihtaa aktiivisen hengityskaasun avoimen kierron dekompressiokaasuun.
HUOMAUTUS: jos et ole määrittänyt avoimen kierron dekompressiokaasua, laite vaihtaa laimennuskaasuun.
- 4 Voit vaihtaa manuaalisesti takaisin varakaasuun painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Kaasu**.
- 5 Vaihda takaisin suljetun kierron sukellukseen painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Vaihda suljettuun kiertoon**.

Turvapysähdys

Vähennä sukeltajataudin riskiä tekemällä jokaisen sukelluksen aikana turvapysähdys.

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

Turvapysähdysten tiedot näkyvät tietonäytössä.



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

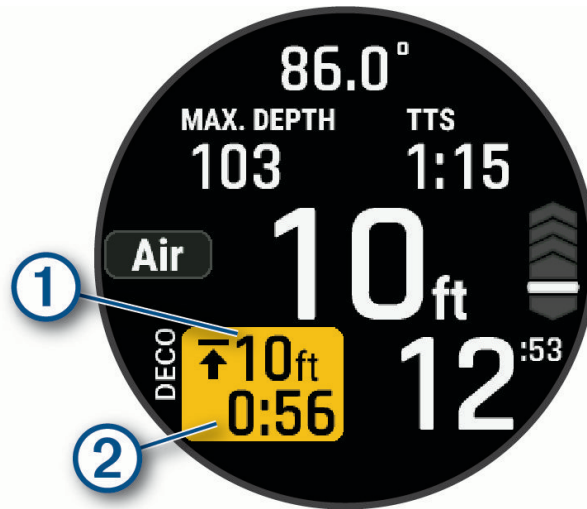
- 2 Pysy 2 metrin (8 jalan) etäisyydellä turvapysähdysten kattosyvyydestä, kunnes ajastin on kulunut loppuun.
HUOMAUTUS: jos nouset yli 3 metriä (8 jalkaa) turvapysähdysten kattosyvyyden yläpuolelle, turvapysähdysten ajastin pysähtyy ja laite kehottaa hälytyksellä palaamaan kattosyvyyden alapuolelle.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

Dekompressiopysähdys

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

- 1 Kun ohitat suoranousurajan ajan, aloita nousu.

Dekompressiopysähdysten tiedot näkyvät tietonäytössä.



①	Dekompressiopysähdysten kattosyvyys.
②	Dekompressiopysähdysten ajastin.

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

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

- 3 Jatka nousua kohti pintaa tai seuraavaan dekompressiopysähdykseen.

Allasapneasuorituksen aloittaminen

VAROITUS

Apneasukellus edellyttää asianmukaista koulutusta. Allasapneasukellukseen liittyy monia samoja riskejä kuin apneasukellukseen avovedessä. Älä koskaan sukella yksin.

HUOMAUTUS: automaattinen sukellustoiminto ei aloita allasapneasuoritusta automaattisesti.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Allasapnea**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita jäsentämätön harjoitus valitsemalla **Vapaa**.
 - Valitse olemassa oleva harjoitus ja valitse **Tee harjoittelu**.
 - Luo uusi harjoitus valitsemalla **Luo** ([Mukautetun allasapneaharjoituksen luonti](#), sivu 19).
- 4 Tarvittaessa voit painaa **MENU**-painiketta ja muokata sukellusasetuksia, kuten altaan kokoa tai automaattista aloitusvyvyttä ([Allasapneasukelluksen määrittäminen](#), sivu 20).
- 5 Paina **START**-painiketta.
- 6 Valitse tarvittaessa apnealaji.
- 7 Tarvittaessa voit käynnistää syvähengityksen ajanoton painamalla **START**-painiketta.
- 8 Aloita sukellus lähtemällä laskeutumaan.

Sukelluksen ajanotto alkaa automaattisesti, kun saavutat Automaattinen aloitus -asetuksen Alkusyvyys-arvon ([Allasapneasukelluksen määrittäminen](#), sivu 20).
- 9 Kun olet valmis lopettamaan sukelluksen, nouse pintaan.

Sukelluksen ajanotto pysähtyy ja lepoajanotto alkaa automaattisesti, kun saavutat Automaattinen aloitus -asetuksen Loppusyvyys-arvon ([Allasapneasukelluksen määrittäminen](#), sivu 20).
- 10 Määritä tarvittaessa uintimatka ja paina **START**-painiketta.
- 11 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tarkastella sukellusvalikkoa painamalla **START**-painiketta.
 - Painamalla **DOWN**-painiketta voit vierittää staattisen apneasukelluksen sekuntikelloon **Vapaa** harjoituksen aikana.
 - Painamalla pinta-aikana **DOWN**-painiketta voit katsoa edellisen sukelluksen tiedot ja jäljellä olevan harjoituksen tiedot.
- 12 Lopeta sukellussuoritus painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Lopeta harjoittelu > Tallenna**.

VIHJE: voit tarkastella sukellushistoriaasi sukelluslokivilkaisussa ([Sukelluslokivilkaisun tarkasteleminen](#), sivu 22).

Mukautetun allasapneaharjoituksen luonti

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Allasapnea > Luo**.
- 3 Kirjoita mukautetun harjoituksen nimi.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Sarjat yhteensä** voit muokata sarjojen määrää.
 - Valitsemalla **Apnea** voit valita apnealajin, tyyppin ja intervallin vaihdon.
 - Valitsemalla **Lepo** voit asettaa levon tyyppin ja intervallin vaihdon.
 - Valitsemalla **Esikatselu** voit katsoa nykyisen mukautetun harjoituksen tiedot.
- 5 Valitsemalla **Käytä** voit tallentaa mukautetun harjoituksen.

Allasapneaharjoituksen muokkaaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Allasapnea**.
- 3 Valitse harjoitus luettelosta.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Muokkaa harjoituksen tietoja valitsemalla **Muokk.** (*Mukautetun allasapneaharjoituksen luonti, sivu 19*).
 - Luo uusi harjoitus tämän harjoituksen kopiosta valitsemalla **Kopioi**.
 - Nimeä harjoitus uudelleen valitsemalla **Nimeä uudelleen**.
 - Poista harjoitus valitsemalla **Poista**.

Allasapneasukelluksen määrittäminen

Paina kellotaulussa **START**-painiketta, valitse **Allasapnea**, valitse harjoitus ja paina **MENU**-painiketta.

VIHJE: voit avata nämä asetukset sukelluksen aikana painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Asetukset**.

Altaan koko: määrittää altaan pituuden dynaamisia apneaharjoituksia varten.

Automaattinen aloitus: määrittää asetuksen, joka käynnistää ja pysäyttää sukelluksen ajanoton automaattisesti.

Harjoituskirjasto: näyttää saatavilla olevien allasapneaharjoitusten luettelon. Voit luoda ja muokata mukautettuja harjoituksia (*Mukautetun allasapneaharjoituksen luonti, sivu 19*).

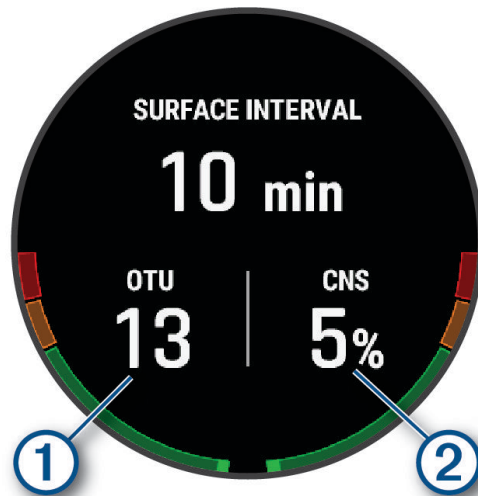
Hälytykset: määrittää sukelluksen ja levon aikaiset allasapneahälytykset (*Allasapneahälytyksen asettaminen, sivu 8*).

Syke: ottaa sykemittarin käyttöön sukelluksissa. Tallennetut sykevyön tiedot -valinnalla voit ottaa käyttöön sykevyön, kuten HRM-Pro malliston lisävarusteen, joka tallentaa syketiedot sukellustietojen kanssa. Voit tarkastella sykevyön tietoja Garmin Dive sovelluksessa sukelluksen jälkeen.

Pinta-aikavilkauksen tarkasteleminen

- 1 Näytä pinta-aikavilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Painamalla **START**-painiketta voit näyttää nykyiset happimyrkytysyksiköt (OTU) ja keskushermoston myrkyttymistason prosenttilukeman.

HUOMAUTUS: sukelluksen aikana kertyneet happimyrkytysyksiköt vanhenevat 24 tunnissa.



①		Vihreä: 0–249 yksikköä.
		Keltainen: 250–299 yksikköä.
		Punainen: vähintään 300 yksikköä.
②		Vihreä: keskushermoston hapen myrkyllisyys 0–79 %.
		Keltainen: keskushermoston hapen myrkyllisyys 80–99 %.
		Punainen: keskushermoston hapen myrkyllisyys 100 % tai enemmän.

- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit näyttää kudoksen kuormitustiedot.
- 4 Painamalla **DOWN**-painiketta voit näyttää jäljellä olevan lentokieltoaajan ja kellonajan, jolloin lentokieltoaika päättyy.

Sukelluslokivilkaisun tarkasteleminen

Vilkaisussa näkyvät viimeksi tallennettujen sukellusten yhteenvedot.

- 1 Näytä sukelluslokivilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Painamalla **START**-painiketta voit näyttää viimeisimmän sukelluksesi.
- 3 Voit näyttää eri sukelluksen painamalla painikkeita **DOWN** > **START** (valinnainen).
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Kaikki tilastot**.
 - Voit näyttää lisätietoja yhdestä tai useasta suorituksesta apneasukelluksesta valitsemalla **Sukell.** ja valitsemalla sukelluksen.
 - Voit näyttää lepoajan allasapneasukellusten välillä valitsemalla **Lepo**.
 - Voit tallentaa sukelluksen alku- ja loppupaikan valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit näyttää suorituksen syvyyskaavion valitsemalla **Syvyys**.
 - Voit näyttää suorituksen lämpötilakaavion valitsemalla **Lämpötila**.
 - Voit näyttää kunkin apneasukelluksen nopeuskaavion valitsemalla **Nopeus**.
 - Voit näyttää käyttämäsi kaasut valitsemalla **Kaasunvaihdot**.

HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto tulee näkyviin vain, jos kaasuja vaihdettiin sukelluksen aikana.

- Voit poistaa suorituksen kellosta valitsemalla **Poista**.

HUOMAUTUS: suorituksen poistaminen sukelluslokivilkaisusta ei vaikuta kudoksen kuormituksen laskentaan.

Sukellusvalmius

⚠ VAROITUS

Sukellusvalmiusominaisuus laskee sukellusvalmiuspisteet tiettyjen tekijöiden perusteella, eikä se mittaa sitä, onko sukeltaminen turvallista juuri sinulle. On sukeltajan omalla vastuulla arvioida omaa sukellusvalmiutta ja suorittaa sukellus turvallisesti. Muutoin saatat aiheuttaa onnettomuuden, jonka seurauksena on vakavia vammoja tai kuolema.

Sukellusvalmiutesi ilmaistaan pistemäärällä ja lyhyellä viestillä, joiden avulla voit päättää, oletko valmis sukeltamaan. Pistemäärää lasketaan ja päivitetään jatkuvasti päivän aikana seuraavien tekijöiden perusteella:

- Unipisteet (edellinen yö)
- Palautumisaika
- Body Battery
- Jetlag
- Sukellushistoria
- Unihistoria (edelliset 3 yötä)
- Harjoittelun tila

Värialue	Pisteet	Kuvaus
 Vihreä	75–100	Hyvä Valmis sukeltamaan
 Keltainen	50–74	Keskitasoinen Keskity
 Oranssi	25–49	Pieni Ole varovainen
 Punainen	1–24	Heikko Lepää ennen sukellusta

Voit tarkastella sukellusvalmiuttasi pidemmällä aikavälillä Garmin Dive sovelluksessa.

Sukelluksen suunnittelu

Kellolla voit suunnitella tulevia sukelluksia, kuten laskea hengityskaasun tai suoranousurajan aikoja. Kun suunnittelet sukellusta, kello käyttää laskelmissa viimeisimpien sukellusten jäljellä olevia kudosten kuormituksia.

Suoranousuajan laskeminen

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

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

Hengityskaasuarvojen laskeminen

Voit laskea PO2-arvon, happiprosentin tai sukelluksen enimmäissyvyyden säätämällä kahta kolmesta arvosta. Laskelmiin vaikuttaa veden tyypin asetus, jonka löydät Sukellusasetus-valikosta ([Sukellusasetus, sivu 5](#)).

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Sukellussuunnitelma > Laske kaasu**.
- 3 Paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta ja tee laskelmat valitsemalla vaihtoehto:
 - Valitse **PO2**.
 - Valitse **O2%**.
 - Valitse **Syvyys**.
- 4 Muokkaa ensimmäistä arvoa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 5 Muokkaa toista arvoa painamalla **START**-painiketta ja sitten **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Kun muokkaat arvoja, laite laskee säädetyn arvon valittuna olevalle vaihtoehdolle.
- 6 Paina tarvittaessa **BACK**-painiketta, niin voit laskea arvon jollekin toiselle vaihtoehdolle.

Dekompressiosuunnitelman luominen

Voit luoda avoimen kierron dekompressiosuunnitelmia ja tallentaa niitä tulevia sukelluksia varten.

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Sukellussuunnitelma > Deco suunnitelmat > Lisää uusi**.
- 3 Kirjoita dekompressiosuunnitelman nimi.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää suurin mahdollinen happiosapaine baareina valitsemalla **PO2**.
HUOMAUTUS: laite käyttää PO2-arvoa kaasun vaihdossa.
 - Määritä dekompressiolaskelmien perinteisyyden taso valitsemalla **Varovaisuus**.
 - Määritä kaasuseokset valitsemalla **Kaasut**.
 - Määritä viimeisen dekompressiopysähdyksen syvyys valitsemalla **Viim. dek.pysähdys**.
 - Määritä enimmäissukellussyvyys valitsemalla **Pohjan syvyys**.
 - Määritä aika pohjasyvytydessä **Pohja-aika**.
- 5 Valitse **Tallenna**.

Dekompressiosuunnitelmien käyttäminen

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Sukellussuunnitelma > Deco suunnitelmat**.
- 3 Valitse dekompressiosuunnitelma.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Näytä dekompressiosuunnitelma valitsemalla **Näytä**.
 - Käytä dekompressiosuunnitelman asetuksia sukellustilassa valitsemalla **Käytä**.
 - Voit muokata dekompressiosuunnitelman tietoja valitsemalla **Muokk..**
 - Voit muokata dekompressiosuunnitelman nimeä valitsemalla **Nimeä uudelleen**.
 - Poista dekompressiosuunnitelma valitsemalla **Poista > ✓**.

Korkean paikan sukellus

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

Vinkkejä kellon käyttämiseen pelastautumispuvun kanssa

- Voit käyttää kelloa paksun pelastautumispuvun päällä käyttämällä pitkää silikonista sukellushihnaa.
- Pidennä akunkestoa poistamalla rannesykemittaus käytöstä ([Sukellustilan lisäasetukset](#), sivu 5).

Sukellushälytykset

Hälytysviesti	Syy	Kellon toiminta
Ei mitään	Suoritit dekompressiopysähdyksen.	Dekompressiopysähdyssyvyys ja -aika vilkkuvat sinisenä viiden sekunnin ajan.
Ei mitään	Happiosapaineen (PO2) arvosi ylittää määritetyn varoitusarvon.	PO2-arvo vilkkuu keltaisena.
%1 OTU saavutettu. Lopeta sukellus nyt.	Happimyrkytysaltistus ylittää turvarajan. Sukelluksen aikana %1 vaihtuu kertyneiden yksiköiden määrään.	Hälytys näkyy kahden minuutin välein enintään kolme kertaa.
250 OTU saavutettu.	Happimyrkytysaltistus on 250 yksikköä, ja lähestyt 300 yksikön turvarajaa.	Ei mitään
Lähestytään dekompressio pysähdystä	Olet enintään yhden pysähdysvälin (3 metrin eli 9,8 jalan) päässä dekompressiopysähdyssyvyydestä.	Ei mitään
Lähestytään suoranousurajaa.	Suoranousurajan (NDL) aikaa on jäljellä 10 minuuttia.	Hälytys näkyy uudelleen, kun suoranousurajan aikaa on jäljellä 5 minuuttia.
Nousu on liian nopeaa. Hidasta nousua.	Olet noussut yli 9,1 m / min (30 jalkaa / min) yli 5 sekunnin ajan.	Ei mitään
Akun virta erittäin vähissä. Lopeta sukellus nyt.	Akussa on virta jäljellä alle 10%.	Hälytys näkyy, kun kellon akussa on jäljellä alle 10 % virtaa, ja sukelluksen esitarkistusnäytössä seuraavaa sukellusta varten.
Akku on vähissä.	Akussa on virta jäljellä alle 20%.	Hälytys näkyy, kun kellon akussa on jäljellä alle 20 % virtaa, ja sukelluksen esitarkistusnäytössä seuraavaa sukellusta varten.
Jatka: %1. Vaihda milloin vain.	Olet valinnut Ei nyt, kun olet saanut kehoitteen vaihtaa happipitoisempaan kaasuun, tai olet ohittanut kehoitteen.	Kello merkitsee kaasun varakaasuksi ja päivittää dekompressio-opastuksen vastaavasti.
CNS taso:%1%. Lopeta sukellus nyt.	Keskushermoston myrkyttymistaso on liian korkea. Sukelluksen aikana %1 vaihtuu nykyiseen keskushermoston myrkyttymistason prosenttilukemaan.	Hälytys näkyy kahden minuutin välein enintään kolme kertaa.
CNS taso: 80%.	Keskushermoston myrkyttymistaso on 80 % turvarajasta.	Hälytys näkyy sukelluksen aikana ja seuraavan sukelluksen esitarkistusnäytössä.
Dekompressio valmis	Suoritit kaikki dekompressiopysähdykset.	Ei mitään
Laskeudu decosyvyyden alle.	Olet yli 0,6 metriä (2 jalkaa) paineentasurajan yläpuolella.	Nykyinen syvyys ja pysähdysyvyys vilkkuvat punaisena. Jos olet paineentasausrajan yläpuolella yli kolmen minuutin ajan, dekompression lukitus otetaan käyttöön.
Sukella alaspäin turvapsähdykseen.	Olet yli 2 metriä (8 jalkaa) turvapsähdyksen kattoyvyyden yläpuolella.	Nykyinen syvyys ja pysähdysyvyys vilkkuvat keltaisena.

Hälytysviesti	Syy	Kellon toiminta
Laim.kaas. PO2 on mat. Täyttö voi olla vaarall.	Laimennuskaasun PO2 on liian matala, ja sukelluslaitteen täyttö laimennuskaasulla voi olla vaarallista.	Ei mitään
Sukellus loppuu %1 sekunnin kuluttua.	Kello lopettaa ja tallentaa sukelluksen automaattisesti. Sukelluksen jälkeen %1 vaihtuu sekuntien määrään.	Ei mitään
Älä sukella. Ei voitu lukea syvyyssanturia.	Kellossa on virheelliset anturitiedot tai ne puuttuvat ennen sukellussuorituksen aloittamista.	Älä aloita sukellusta. Soita Garmin® tuotetukeen.
Ei voitu lukea syvyyssanturia. Lopeta sukellus nyt.	Kellossa on virheelliset anturitiedot tai ne puuttuvat, kun olet aloittanut sukellussuorituksen.	Käytä varasukellustietokonetta tai sukellussuunnitelmaa ja lopeta sukellus. Soita Garmin tuotetukeen.
NDL ylitetty, dekompressio vaadittu.	Olet ylittänyt suoranousurajan ajan.	Kello aloittaa dekompressiopysähdysopastuksen.
Kaasun vaihtoilmoituksia ei enää näytetä.	Olet valinnut Ei koskaan, kun olet saanut kehoitteen vaihtaa happipitoisempaan kaasuun.	Kello merkitsee kaasun varakaasuksi ja päivittää dekompressio-opastuksen vastaavasti. Se ei kehota enää vaihtamaan kaasuun.
PO2 on korkea. Nouse tai vaihda kaasuun, jonka O2-pitoisuus on pienempi.	PO2-arvosi ylittää määritetyn kriittisen arvon.	PO2-arvo vilkkuu punaisena. Hälytys näkyy 30 sekunnin välein enintään kolme kertaa, kunnes nouse turvalliselle tasolle tai vaihdat kaasua.
PO2 on matala. Laskeudu tai vaihda kaasuun, jonka O2-pitoisuus on suurempi.	PO2-arvosi on alle 0,18 baaria.	Sukelluksen ensimmäisten kahden minuutin ajan PO2-arvo vilkkuu keltaisena. Muutoin PO2-arvo vilkkuu punaisena. Hälytys näkyy 30 sekunnin välein enintään kolme kertaa, kunnes laskeudut turvalliselle tasolle tai vaihdat kaasua.
Turvapysähdys valmis	Suoritit turvapysähdysten.	Ei mitään
Turvapysähdys aloitettu	Olet noussut alle 6 metriin (20 jalkaan) ilman muuta dekompressio-opastusta.	Jos turvapysähdysten ajastin on asetettu, se käynnistyy.
Turvallista vaihtaa: %1. Vaihdataanko nyt?	Usean kaasun sukelluksessa kaasua, jossa on suurempi happipitoisuus, on nyt turvallista hengittää. Sukelluksen aikana %1 vaihtuu kaasun nimeen.	Voit vaihtaa kaasua nyt, tai odottaa ja vaihtaa kaasua myöhemmin sukelluksen aikana. Valintasi vahvistus tulee näyttöön.
Vaihdettiin korkeaan asetuspisteeseen.	Kello vaihtoi automaattisesti määrittämäsi suljetun laitesukelluksen korkeaan asetuspisteeseen.	Ei mitään
Vaihdettiin matalaan asetuspisteeseen.	Kello vaihtoi automaattisesti määrittämäsi suljetun laitesukelluksen matalaan asetuspisteeseen.	Ei mitään
Tätä allassuk. ei tallenneta suk.lokiin.	Kello on allassukellustilassa.	Kello ei tallenna nykyistä sukellusta sukelluslokiin.

Hälytysviesti	Syy	Kellon toiminta
Kello käynnistyi uudelleen. Arvioi sukellusolosuhteet.	Kello käynnistyi uudelleen sukelluksen aikana.	Kello simuloi sukellusta uudelleenkäynnistymisen ajankohtana. Koska muita hälytyksiä ei ole ehkä lauennut, arvioi nykyinen syvyytesi ja sukellusolosuhteet.

Sukellustermejä

Keskushermosto (CNS): mittaa keskushermoston happimyrkytystä, jonka aiheuttaa altistuminen tavallista suuremmalle happiosapaineelle (PO2) sukelluksen aikana.

Suljetun kierron sukelluslaite (CCR): tätä sukellustilaa käytetään sukelluksissa, joissa käytettävä sukelluslaitetta kierrättää uloshengitetyn kaasun ja poistaa hiilidioksidin.

Enimmäiskäyttösyvyys (MOD): suurin syvyys, jossa hengityskaasua voi käyttää ennen kuin happiosapaine (PO2) ylittää turvallisen rajan.

Suoraneousuraja (NDL): sukellus, joka ei vaadi dekompressioaikaa noustaessa pintaan.

Happimyrkytysyksiköt (OTU): mittaa keuhkojen happimyrkytystä, jonka aiheuttaa altistuminen tavallista suuremmalle happiosapaineelle (PO2) sukelluksen aikana. Yksi OTU vastaa 100 %:n hapen hengittämistä 1 ATM:n paineessa 1 minuutin ajan.

Happiosapaine (PO2): hapen paine hengityskaasussa syvyyden ja happiprosentin perusteella.

Pinta-aika (SI): edellisestä sukelluksesta kulunut aika.

Aika pintaan (TTS): arvioitu aika, jonka pintaan nousu kestää, mukaan lukien dekompressio ja pysähdykset.

Suoritukset ja sovellukset

Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä ([Suoritus- ja sovellusluettelo, sivu 28](#)). Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit luoda mukautettuja suorituksia tai oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia ([Mukautetun suorituksen luominen, sivu 54](#)). Suorituksen jälkeen voit tallentaa ja jakaa niitä Garmin Connect™ yhteisössä.

Kelloon voi myös lisätä Connect IQ™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella ([Connect IQ ominaisuudet, sivu 101](#)).

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Suoritus- ja sovellusluettelo

Voit vierittää suoritus- ja sovellusluetteloa painamalla kellotaulussa START-painiketta ja sen jälkeen DOWN-painiketta. Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa ([Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen](#), sivu 53).

HUOMAUTUS: osa suorituksista näkyy useassa luokassa.

Luokka	Suoritukset
Sukellus	Apnea, Apnea Hunt, Suljetun kierron sukelluslaite, Mittari, Monta kaasua, Allasapnea, Yksi kaasua
Ulkoilu	Seikkailukilpailu, Ratsastus, Kalliokiipeily, Frisbeegolf, Tutkimusretki, Kalastus, Golf, Vaellus, Ratsastus, Metsästys, Rullaluistelu, Vuorikiipeily, Kävely
Juoksu	Sisärata, Estekisa, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Virt. juoksu, Sisäkävely,
Pyöräily	Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, BMX, Cyclocross, Soratieajo, eBike, eMTB, Maastopyörä, Maantiepyöräily
Uinti	Avovesi, Allasuinti, Swimrun, Triathlon
Kuntosali	Nyrkkeily, Cardio, Sisäkiipeily, Elliptinen, Kerr. kiipeäm., HIIT, Hyppynaru, Kamppailulajit, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voimaharjoittelu, Jooga
Talviurheilu	Vapaaletku, Off piste -lumilautailu, Luistelurata, Hiihto, Lumilautailu, Lumikenkäily, Perint. hiihto, Luisteluhiho
Vesiuurheilu	Vene, Kajakki, Leijalauta, Soutu, Snorkkeli, SUP, Surffaas, Vetorengas, Wakeboarding, Vesi-hiihto, Koskenlasku, Purjelautailu
Joukkuelajit	Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jalkapallo, Softball, Ultimate, Lentopallo
Mailalajit	Sulkaapallo, Padel, Pickleball, Padel-tennis, Racketball, Squash, Pöytätennis, Tennis
Moottoriurheilu	Mönkijä, Motocross, Moottoripyörä, Overland, Moottorikelkkailu
Muu	Hengittely, Pelaaminen, Garmin Share, Jumpmaster, Navigoi, Taktinen, Seuraa minua
Sovellukset	ABC, Lähetä SYKE, Kalenteri, Kellot, Historia, Messenger, Kuunkierto, Musiikin hallinta, Health Snapshot", Ilmoitukset, Sukellussuunnitelma, Laadi reittipiste, Pulssioksimetri, Viitepiste, Asetukset, AUR.N. JA -LASKU, Vuorovedet, Lompakko, Sää, Harjoitukset

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Valitse  ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
- 3 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes kello on valmis.

Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 4 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen, sivu 122](#)).
- Valitsemalla **BACK** voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- Voit pidentää akunkestoa valitsemalla virrankäyttötilan painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Virrankäyttötila** ([Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 117](#)).

GPS-tila ja tilakuvakkeet

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

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Puhelimen yhteyden tila
	LiveTrack tila
	Sykkeen tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Laajennetun näyttötilan tila
	Älyharjoitusvastuksen tila
	Tehomittarin tila
	tempe™ anturin tila
	VIRB® kameran tila

Suorituksen lopettaminen

1 Paina **STOP**-painiketta.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna**, painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla vaihtoehdon.

HUOMAUTUS: kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin ([Suorituksen arvioiminen](#), sivu 30).

- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöh..**
- Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?](#), sivu 127).
- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.

HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Linnuntietä**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
- Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautumissyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun.
- Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää**.

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

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 55).

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 30).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla .

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Ulkoilusuoritukset

Golf

Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect sovelluksesta ([Garmin Connect](#), sivu 99). Garmin Connect sovelluksesta ladatut kentät päivittyvät automaattisesti.

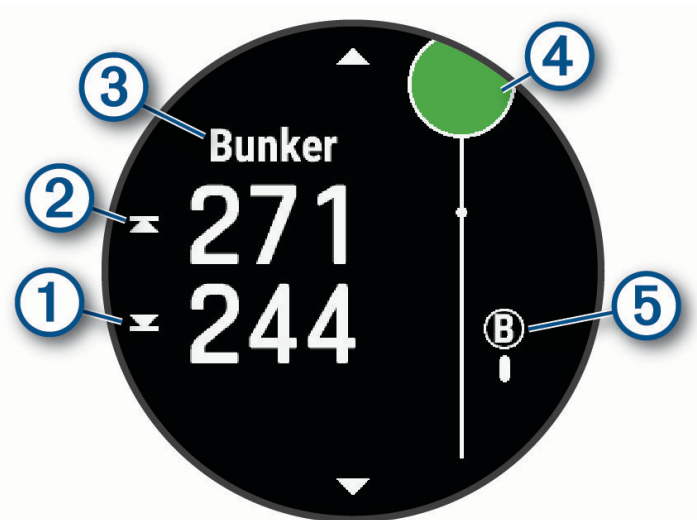
Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia ([Kellon lataaminen](#), sivu 122).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Golf**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 5 Voit seurata pisteitä valitsemalla ✓.
- 6 Valitse tiiauspaikka.
- 7 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Laite siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.
- 8 Kun kierros on valmis, paina **START**-painiketta ja valitse **Lopeta kierros**.

Esteiden tarkasteleminen

Voit näyttää etäisyyden väylällä oleviin esteisiin rei'illä, joiden par on 4 tai 5. Löynnin valintaan vaikuttavat esteet näkyvät yksittäin tai ryhminä, jotta voit arvioida matkan layupiin tai pallon ilmassa kulkemaan matkaan.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START** -painiketta.
- 2 Valitse **Esteet**.



- Etäisyydet lähimmän esteen etu- ① ja takareunaan ② ilmestyvät näyttöön.
 - Esteen tyyppi ③ näkyy näytön yläreunassa.
 - Viheriö näkyy puoliympyränä ④ näytön yläreunassa. Viheriön alapuolella oleva viiva merkitsee väylän keskikohdan.
 - Esteet ⑤ näkyvät kirjaimella, joka ilmaisee reiän esteiden järjestystä. Ne näkyvät viheriön alapuolella summittaisessa kohdassa suhteessa väylään.
- 3 Voit tarkastella nykyisen reiän muita esteitä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit käyttää golfvalikon lisäominaisuuksia painamalla **START**-painiketta.

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

Näytä viheriö: voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa (*Lipun siirtäminen, sivu 32*).

Esteet: näyttää nykyisen reiän esteet (*Esteiden tarkasteleminen, sivu 31*).

Mittaa lyönti: näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut (*Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 32*). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti (*Lyönnin mittaaminen manuaalisesti, sivu 33*).

Layupit: näyttää nykyisen reiän layupit.

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin (*Pisteiden seuraaminen, sivu 33*).

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

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

AUR.N. JA -LASKU: näyttää kuluvan päivän auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajan.

Asetukset: mukauttaa golfsuorituksen asetuksia (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 55*).

Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Näytä viheriö**.
- 3 Siirrä lippua painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **BACK**-painiketta.

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

Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

Pistelasku on otettava käyttöön, jotta laitteella voi tunnistaa ja mitata lyöntejä automaattisesti.

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

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

- 1 Paina golfpelin aikana **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Mittaa lyönti**.

Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

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

- 3 Paina **DOWN**-painiketta.
- 4 Voit näyttää kaikki tallennetut lyöntimatkat valitsemalla **Aiemmat lyönnit**.

Lyönnin mittaaminen manuaalisesti

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

- 1 Lyö palloa ja katso, mihin se päättyy.
- 2 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Mittaa lyönti**.
- 4 Paina **DOWN**-painiketta.
- 5 Valitse **Lisää lyönti** > ✓.
- 6 Määritä tarvittaessa lyöntiin käyttämäsi maila.
- 7 Kävele tai aja pallon luo.

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

Pisteiden seuraaminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START** -painiketta.
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.
- 3 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse reikä painamalla **START** -painiketta.
- 5 Aseta pisteet painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 55](#)).

- 1 Valitse tuloskortissa reikä.
- 2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttaukset, ja paina **START**.
- 3 Määritä puttausten määrä ja paina **START**-painiketta.
HUOMAUTUS: puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
HUOMAUTUS: väylän tiedot eivät näy, jos reiän par on 3.
 - Jos pallo osui väylälle, valitse **Väylällä**.
 - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse **Ohi oikealla** tai **Ohi vasemmalla**.
- 5 Anna tarvittaessa rangaistuslyöntien määrä.

Pisteytysasetukset

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

Pisteytystapa: vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

Tasoituspisteytys: ottaa käyttöön tasoituspisteytyksen.

Aseta tasoitus: asettaa tasoituksen, kun tasoituspisteytys on käytössä.

Näytä pisteet: näyttää kierroksen kokonaispisteet tuloskortin yläreunassa ([Pisteiden seuraaminen, sivu 33](#)).

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

Rangaistuslyönnit: ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä ([Tilastojen tallentaminen, sivu 33](#)).

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

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 55*) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

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

Suuret numerot -tila

Voit muuttaa numeroiden kokoa reiän tietonäytössä.

1 Paina kierroksen aikana **START**-painiketta.

2 Valitse **Asetukset > Isot numerot**.

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

3 Voit näyttää lisää tietoja ja asetuksia painamalla **START**-painiketta.

Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

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

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Kalliokiipeily**.

3 Valitse luokittelujärjestelmä.

HUOMAUTUS: kello käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla MENU pitkään ja valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Luokittelujärjestelmä**.

4 Valitse reitin vaikeustaso.

5 Aloita reitin ajanotto painamalla **START**.

6 Aloita ensimmäinen reitti.

7 Lopeta reitti painamalla **BACK**.

8 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
- Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
- Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.

9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla **BACK**.

10 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.

11 Pysäytä reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen painamalla **STOP**.

12 Valitse **Tallenna**.

Tutkimusretken aloittaminen

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

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

Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti

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

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

Jälkipisteiden tarkasteleminen

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

Kalastaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Kalastus**.
- 3 Paina **START**.
- 4 Paina **START** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä saaliin ja tallentaa sijainnin valitsemalla **Kirjaa saalis**.
 - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit asettaa suorituksen intervalliajastimen, loppuajan tai loppuajan muistutuksen valitsemalla **Kalastusajastimet**.
 - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Näytä tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
 - Navigoi määränpäähän valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
 - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehto ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 55](#)).
- 5 Paina suorituksen jälkeen **STOP** ja valitse **Lopeta kalastus**.

Metsästys

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Metsästys**.
- 3 Paina **START** ja valitse **Aloita metsästys**.
- 4 Paina **START** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Näytä tämän metsästyskerran aikana tallennetut sijainnit valitsemalla **Metsästyspaikat**.
 - Näytä kaikki aiemmin tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
 - Navigoi määränpäähän valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
- 5 Paina metsästyksen jälkeen **STOP** ja valitse **Lopeta ajo**.

Juoksu

Lähteminen ratajuoksuun

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

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

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Ratajuoksu**.
- 4 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 11.
- 6 Valitse **MENU**.
- 7 Valitse suoritusasetukset.
- 8 Valitse **Radan numero**.
- 9 Valitse ratanumero.
- 10 Palaa suorituksen ajanottoon painamalla **BACK**-painiketta kaksi kertaa.
- 11 Paina **START**-painiketta.
- 12 Juokse radan ympäri.
- 13 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

- Odota, että kello hakee satelliittisignaaleja, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
 - Kun juokset ensimmäistä kertaa uudella radalla, kalibroi ratamatka juoksemalla neljä kierrosta. Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.
 - Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.
- HUOMAUTUS:** oletusarvoinen Auto Lap® matka on 1600 m eli neljä ratakierrosta.
- Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suoritusasetuksista.

Lähteminen virtuaalijuoksemaan

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Virt. juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksumatka ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla **START**.
- 6 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Juoksumaton matkan kalibrointi

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

- 1 Aloita juoksumatonsuoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 28](#)).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **STOP**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tall.** > ✓.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

Estekisasuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Estekisa**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
- 4 Merkitse kunkin esteen alku ja loppu manuaalisesti painamalla **BACK**.

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

- 5 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

PacePro™ harjoittelu

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

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

PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta

PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 99).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **PacePro-tahtistrategiat**.
- 3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

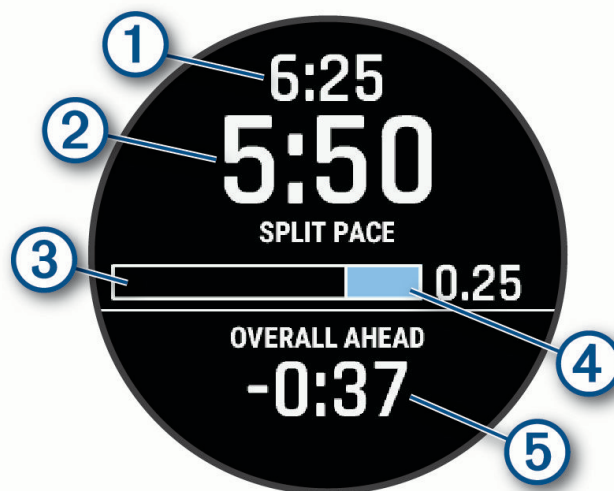
PacePro suunnitelman aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa PacePro suunnitelman, sinun on ladattava suunnitelma Garmin Connect tililtäsi.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat**.
- 5 Valitse suunnitelma.
- 6 Paina **START**-painiketta.

VIHJE: voit esikatsella osia, korkeuskäyrää ja karttaa, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.

- 7 Aloita suunnitelma valitsemalla **Hyväksy suunn..**
- 8 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla ✓.
- 9 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.



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

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

Pyöräily

Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon ANT+® tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 92](#)).

Voit käyttää kelloa harjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana. GPS määritetään automaattisesti pois käytöstä harjoitusvastusta käytettäessä.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Sisäpyöräily**.
- 3 Paina **MENU** pitkään.
- 4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
 - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta ([Harjoitukset, sivu 50](#)).
 - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** ([Reitit, sivu 113](#)).
 - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitetehton arvon.
 - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
 - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
- 6 Aloita suorituksen ajanotto painamalla **START**.
Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

Uinti

HUOMAUTUS: kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten.

Uintitermejä

Altaanväli: matka altaan päästä päähän.

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

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

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

Vetotyyppit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyyppit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 54](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyypppejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 41)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Voit tallentaa intervallin avovesiuintin aikana painamalla **BACK**-painiketta.
- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.

Kello mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein. Kello käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Painamalla **BACK**-painiketta voit tallentaa allasuinnin aikana levon (*Automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 41*).

Kello tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.
- Kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä suorituksen ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa (*Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 41*).

Automaattinen ja manuaalinen lepo

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana. Voit näyttää muita tietonäyttöjä painamalla UP- tai DOWN-painiketta.

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepo-intervallin. Kun jatkat uintia, kello aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin. Voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 55*).

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

Voit merkitä lepo-intervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla **BACK**.

Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

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

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön vierittämällä allasuintisuorituksen aikana ylös- tai alaspäin.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto painamalla **BACK**-painiketta.
- 3 Paina harjoitusintervallin jälkeen **BACK**-painiketta.

Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.
- 4 Valitse valmiin harjoituksen matka.

Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita uusi harjoitusintervalli painamalla **BACK**-painiketta.
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin vierittämällä ylös- tai alaspäin.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Jatka suoritusta painamalla **BACK**-painiketta.
 - Lopeta suoritus painamalla **START**-painiketta.

Monilaji

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

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

Triathlonharjoittelu

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

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Triathlon**.

3 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

HUOMAUTUS: Automaattinen lajinvaihto on oletusasetus monilajisuorituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 55).

4 Valitse tarvittaessa **BACK** kunkin siirtymän alussa ja lopussa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?](#), sivu 127).

Siirtymätila on oletusarvoisesti käytössä, ja siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajan lisäksi.

Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista. Jos siirtymät eivät ole käytössä, voit vaihtaa lajia valitsemalla **BACK**.

5 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Multisport-suorituksen luominen

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Lisää > Monilaji**.

3 Valitse monilajisuorituksen tyyppi tai kirjoita mukautettu nimi.

Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).

4 Valitse vähintään kaksi suoritusta.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
- Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.

6 Valitsemalla  voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Kuntosalisuoritukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 55).

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

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

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

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.
- 3 Valitse harjoitus.
- 4 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon painamalla **DOWN**-painiketta (valinnainen).
VIHJE: jos valitun harjoituksen animaatio on käytettävissä, voit näyttää sen tarkastellessasi harjoituksen vaiheita painamalla **START**- ja **DOWN**-painiketta.
- 5 Kun olet tarkastellut harjoituksen vaiheita, paina **START**-painiketta ja valitse **Tee harjoitus**.
- 6 Paina **START**-painiketta ja valitse **Aloita harjoitus**.
- 7 Aloita ensimmäinen sarja.
Kello laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.
VIHJE: kello voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 8 Painamalla **BACK**-painiketta voit lopettaa sarjan ja siirtyä seuraavaan harjoitukseen, jos se on käytettävissä.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän.
- 9 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
VIHJE: voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.
- 10 Tarvittaessa voit aloittaa levon jälkeen seuraavan sarjan painamalla **BACK**-painiketta.
- 11 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 12 Paina viimeisen sarjan jälkeen **START**-painiketta ja valitse **Lopeta harjoitus**.
- 13 Valitse **Tallenna**.

HIIT-suorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Mukautettu** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
 - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros painamalla **START**.
Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä painamalla **BACK**.
- 7 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla **STOP**.
- 8 Valitse **Tallenna**.

Sisäkiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä sisäkiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku sisäkiipeilyseinällä.

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Sisäkiipeily**.

3 Tallenna reittitilastoja valitsemalla ✓.

4 Valitse luokittelujärjestelmä.

HUOMAUTUS: laite käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat sisäkiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla MENU pitkään ja valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Luokittelujärjestelmä**.

5 Valitse reitin vaikeustaso.

6 Paina **START**.

7 Aloita ensimmäinen reitti.

HUOMAUTUS: kun reitin ajanotto on käynnissä, laite estää tahattomat painikepainallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Avaa kellon lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

8 Kun reitti on lopussa, laskeudu maahan.

Lepoajanotto käynnistyy automaattisesti, kun olet maassa.

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit lopettaa reitin painamalla BACK.

9 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
- Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
- Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.

10 Kirjoita reitin putoamisten määrä.

11 Kun olet levännyt tarpeeksi, paina **BACK** ja aloita seuraava reitti.

12 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.

13 Paina **STOP**.

14 Valitse **Tallenna**.

Talvilajit

Laskukertojen näyttö

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

1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.

2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

3 Valitse **Katso kerrat**.

4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.

Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen avulla voit siirtyä nousevan ja laskevan seurantatilan välillä, jotta saat tarkat tilastotiedot. Mukauttamalla Tilan seuranta -asetusta voit määrittää, vaihdetaanko seurantatilaa automaattisesti vai manuaalisesti (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 55*).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vapaalasku**.
 - Valitse **Off piste -lumilautailu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos suorituksen alussa on nousua, valitse **Nouseva**.
 - Jos suorituksen alussa on laskua, valitse **Laskeva**.
- 4 Aloita suorituksen ajanotto painamalla **START**.
- 5 Painamalla **BACK** voit vaihtaa tarvittaessa nousevan ja laskevan seurantatilan välillä.
- 6 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Murtomaahiihdon tehotiedot

HUOMAUTUS: HRM-Pro lisävaruste on pariliitettävä Descent kelloon ANT+ tekniikalla.

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

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

Vesiturheilu

Surffa

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

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

Vesilajin kertojen tarkasteleminen

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa vesilajeissa.

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

Muut suoritukset ja sovellukset

Jumpmaster

VAROITUS

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

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

Hyppytyypit

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

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

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

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

Hyppytietojen määrittäminen

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 46*).
- 4 Määritä hypyn tiedot seuraavasti:
 - Määritä haluamasi laskeutumispaikan reittipiste valitsemalla **DIP**.
 - Määritä jalkoina maanpinnasta pudotuskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari poistuu lentokoneesta, valitsemalla **Pudotuskorkeus**.
 - Määritä jalkoina maanpinnasta avauskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari avaa laskuvarjon, valitsemalla **Avauskorkeus**.
 - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kuljettu vaakasuuntainen matka valitsemalla **Eteenpäinheitto**.
 - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kulkusuunta asteina valitsemalla **Reitti HARPiin**.
 - Määritä tuulen nopeus (solmuina) ja suunta (asteina) valitsemalla **Tuuli**.
 - Voit hienosäätää suunnitellun hypyn tietoja valitsemalla **Pysyvä**. Hyppytyypin mukaan voit valita **Prosenttia maksimista**, **Turvatekijä**, **K-avaus**, **K-vapaapudotus** tai **K-staattinen** ja määrittää lisätietoja (*Pysyvät asetukset, sivu 47*).
 - Voit ottaa käyttöön automaattisen navigoinnin DIP-kohtaan hypyn jälkeen valitsemalla **Automaattinen DIP-kohtaan**.
 - Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **Siirry HARPiin**.

Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja HALO-hyppyjä varten

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 46*).
- 4 Valitse **Tuuli > Lisää**.
- 5 Valitse korkeus.
- 6 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 7 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.
Tuuliarvo lisätään luetteloon. Laskentaan käytetään ainoastaan luettelon tuuliarvoja.
- 8 Toista vaiheet 5–7 kunkin käytettävissä olevan korkeuden kohdalla.

Tuulitietojen nollaaminen

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

Kaikki tuuliarvot poistetaan luettelosta.

Tuulitietojen määrittäminen staattista hyppyä varten

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

Pysyvät asetukset

Valitse Jumpmaster, valitse hyppytyyppi ja valitse Pysyvä.

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

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

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

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

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

Pelaaminen

Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen

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

- 1 Siirry tietokoneessa osoitteeseen www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn ja lataa Garmin GameOn sovellus.
- 2 Suorita asennus loppuun näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
- 3 Käynnistä Garmin GameOn sovellus.
- 4 Kun Garmin GameOn sovellus kehottaa pariliittämään kellon, paina **START** ja valitse kellossa **Pelaaminen**.
HUOMAUTUS: kun kello on yhteydessä Garmin GameOn sovellukseen, ilmoitukset ja muut Bluetooth® ominaisuudet ovat poissa käytöstä kellossa.
- 5 Valitse **Pariliitä heti**.
- 6 Valitse kello luettelosta ja seuraa näytön ohjeita.
VIHJE: valitsemalla  > **Asetukset** voit muuttaa asetuksia, lukea opastuksen uudelleen tai poistaa kellon. Garmin GameOn sovellus muistaa kellosi ja asetuksesi, kun avaat sovelluksen seuraavan kerran. Tarvittaessa voit pariliittää kellon toiseen tietokoneeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 92*).
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
 - Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus (*Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 48*).Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suorituskysytietosi. Kun suoritus päättyy, Garmin GameOn sovellus näyttää pelisuorituksesi yhteenvedon ja ottelutiedot.

Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa pelisuorituksen kellolla ja lisätä kunkin ottelun tilastot manuaalisesti.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Pelaaminen**.
- 3 Paina **DOWN** ja valitse pelin tyyppi.
- 4 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
- 5 Tallenna ottelun tulos tai sijoituksesi ottelun lopussa painamalla **BACK**.
- 6 Aloita uusi ottelu painamalla **BACK**.
- 7 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Vuorovesitietojen tarkasteleminen

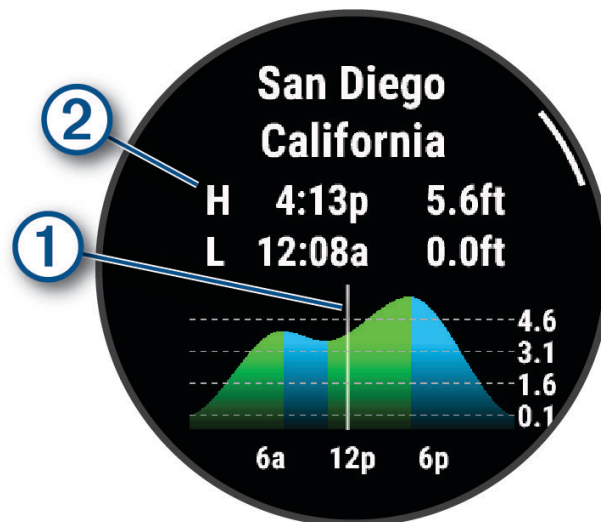
⚠ VAROITUS

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

Pariliittämällä kellon yhteensopivaan puhelimeen voit tarkastella tietyn vuorovesiaseman tietoja, kuten vuoroveden korkeutta sekä seuraavan nousu- ja laskuveden ajankohtaa.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Vuorovedet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suosikkivuorovesiasema tai hiljattain käytetty vuorovesiasema.
 - Jos haluat käyttää nykyistä sijaintiasi, kun olet vuorovesiaseman lähellä, valitse **Lisää > Nykyinen sijainti**.
 - Voit valita tallennetun sijainnin valitsemalla **Lisää > Tallennettu**.
 - Voit määrittää sijainnin koordinaatit valitsemalla **Lisää > Koordinaatit**.

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



- 4 Voit katsoa tulevien päivien vuorovesitiedot painamalla **DOWN**-painiketta.
- 5 Voit asettaa tämän sijainnin suosikkivuorovesiasemaksesi painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.

Suosikkivuorovesiasemasi näkyy luettelon ylimmäisenä sovelluksessa ja vilkaisussa.

Vuorovesihälytyksen asettaminen

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

Harjoitukset

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

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi (*Suoritukset ja sovellukset, sivu 27*).

Voit tarkastella myös harjoitushistoriaasi.

Sovelluksessa: voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia tai valita valmiita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää ne kelloosi (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 50*).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Harjoitus**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita intervalliharjoitus tai harjoitus, jossa on harjoittelutavoite, valitsemalla **Nopea harjoitus** (*Intervalliharjoituksen aloittaminen, sivu 51, Harjoitustavoitteen asettaminen, sivu 52*).
 - Aloita esiladattu tai tallennettu harjoitus valitsemalla **Harjoituskirjasto** (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 50*).
 - Aloita ajoitettu harjoitus Garmin Connect harjoituskalenteristasi valitsemalla **Harjoituskalenteri** (*Tietoja harjoituskalenterista, sivu 53*).

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.

- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.
- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

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

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect, sivu 99*).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta kello voi ehdottaa päivittäistä harjoitusta, tarvitset harjoittelun tilan ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ([Harjoittelun tila, sivu 74](#)).

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.

Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.

3 Valitse **START** ja vaihtoehto:

- Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
- Hylkää harjoitus valitsemalla **Ohita**.
- Voit esikatsella harjoitusvaiheet valitsemalla **vaihetta**.
- Voit päivittää harjoituksen tavoiteasetuksen valitsemalla **Tavoitetyyppi**.
- Voit poistaa käytöstä tulevat harjoitusilmoitukset valitsemalla **Poista kehote käytöstä**.

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

Intervalliharjoituksen aloittaminen

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

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

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Avoimet toistot** voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti painamalla **BACK**-painiketta.
- Valitsemalla **Jäsennellyt toistot > Tee harjoitus** voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.

6 Tarvittaessa voit lisätä ennen harjoitusta lämmittelyn valitsemalla .

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

8 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **BACK**-painiketta.

9 Seuraa näytön ohjeita.

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

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

3 Paina **DOWN**-painiketta.

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

5 Paina **START**-painiketta ja valitse **Muokk..**

6 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

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

7 Paina **BACK**.

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

Käyttäminen:Virtual Partner®

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää > Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 7 Muuta Virtual Partner näytön sijaintia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 8 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 28](#)).
- 9 Näet, kuka johtaa, kun painat **UP**- tai **DOWN**-painiketta ja vierität Virtual Partner näyttöön.

Harjoitustavoitteen asettaminen

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

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

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

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

VIHJE: voit peruuttaa harjoitustavoitteen painamalla MENU-painiketta pitkään ja valitsemalla **Peruuta tavoite** > ✓.

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilpailuta toiminto**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
 - Valitsemalla **Ladatut** voit valita suorituksen, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 6 Valitse suoritus.

Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

Tietoja harjoituskalenterista

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

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 99](#)) ja sinun on pariliitettävä Descent kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Garmin Coach -ohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

Voit mukauttaa suoritus- ja sovellusluetteloa, tietonäyttöä, tietokenttiä ja muita asetuksia.

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa **START** painiketta. Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
 - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikeista**.

Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Järjestä uudelleen**.
- 5 Voit muuttaa suorituksen sijaintia sovellusluettelossa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit näyttää, piilottaa ja muuttaa useimpien suoritusten tietonäyttöjen asettelua ja sisältöä.

HUOMAUTUS: sukellussuoritusten tietonäyttöjä voi mukauttaa **Sukellusasetus** valikosta ([Sukellustietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 13](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
 - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse **Tietokentät** ja valitse kenttä.
VIHJE: katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta [Tietokentät, sivu 129](#). Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää**.
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

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

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
 - Valitsemalla **Muu > Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.
- 4 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.
- 5 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 7 Valitsemalla  voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Suoritukset ja sovellusasetukset

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

Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja suoritusasetukset.

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

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

Korostusväri: asettaa suorituskuvakkeen korostusvärin.

Lisää toiminta: lisää monilajisuoritukseen suoritussovellusta.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä ([Suoritushälytykset, sivu 57](#)).

Automaattinen nousu: tunnistaa korkeuden muutokset sisäisen korkeusmittarin avulla ja näyttää olennaiset nousutiedot automaattisesti ([Automaattisen nousun ottaminen käyttöön, sivu 58](#)).

Auto Lap: määrittää Auto Lap -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. Automaattinen matka -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyn matkan välein. Automaattinen sijainti -vaihtoehto merkitsee kierrokset sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut BACK-painiketta. Kun kierros on lopussa, näyttöön tulee mukautettava kierroshälytys. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

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

Automaattinen lepo: luo automaattisesti lepointervallin, kun pysähdyt allasuintisuorituksen aikana ([Automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 41](#)).

Automaattinen kerta: tunnistaa lasku- tai purjelautailukerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssanturin avulla. Purjelautailusuorituksessa voit määrittää nopeus- ja matkakynnykset, jotta kerta alkaa automaattisesti.

Automaattinen sarja: aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

Automaatt. vieritys: vierittää kaikkia suoritusnäyttöjä automaattisesti suorituksen ajanoton aikana.

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

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

Isot numerot: muuttaa numeroiden kokoa suoritusnäyttöissä.

Lähetä syke: lähettää syketytösi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen ([Syketytöjen lähettäminen, sivu 86](#)).

GameOn-lähetys: lähettää biometriikatiedot automaattisesti Garmin GameOn sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen ([Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 48](#)).

Mailakehote: näyttää kunkin havaitun lyönnin jälkeen kehoitteen määrittää käytetyn mailan mailatilastojen tallennusta varten ([Tilastojen tallentaminen, sivu 33](#)).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskurijärjestelmän allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 54](#)).

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää tiiauspaikalta draiverilla golfpelissä.

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

Golf-matka: määrittää golfpelin mittayksikön.

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

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

Radan numero: määrittää radan numero ratajuoksua varten.

Kierros-painike: ottaa käyttöön kierroksen, sarjan tai levon tallennuksen BACK-painikkeella suorituksen aikana.

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

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

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

Esteiden seuranta: tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan ([Estekisasuorituksen tallentaminen, sivu 37](#)).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

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

Virrankäyttötila: asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.

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

Tallenna suoritus: ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect sivustolle ja sovellukselle räätälöityjä kuntotietoja.

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

Mittaa lämpötila: tallentaa kellon ympäristön lämpötilan tietyissä suorituksissa.

Tallenna VO2max: ottaa käyttöön maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen polkujuoksuasuorituksissa.

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

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen lask.: ottaa käyttöön toistojen laskemisen harjoituksissa. Vain harjoitukset -valinnalla toistojen laskeminen on käytössä vain ohjatuissa harjoituksissa.

Toisto: ottaa käyttöön Toisto-vaihtoehtoon monilajisuorituksissa. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.

Palauta oletukset: nollaa suoritusasetukset.

Reittitilastot: ottaa käyttöön reittitilastojen seurannan sisäkiipeilyasuorituksissa.

Juoksuteho: tallentaa juoksutehotiedot ja mukauttaa asetuksia ([Juoksutehoasetukset, sivu 94](#)).

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset, sivu 59](#)).

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen, sivu 30](#)).

Pisteytys: määrittää golfin pisteytysasetukset, ottaa käyttöön tilastojen seurannan ja määrittää tasoituksesi ([Pisteytysasetukset, sivu 33](#)).

SpeedPro: mahdollistaa laajat nopeustilastot purjelautailusuorituksissa.

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön puttausmäärän, GIR-arvojen ja väyläosumien tilastojen seurannan golfpelien aikana ([Tilastojen tallentaminen, sivu 33](#)).

Vedon tunnistus: tunnistaa allasuinnin vetotyypin automaattisesti.

Kosketus: ottaa kosketusnäytön käyttöön suorituksen aikana.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Yksikkö: määrittää suorituksen mittayksiköt.

Värinähälytykset: kehottaa hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

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

Suoritushälytykset

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

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit asettaa kellon hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimi-arvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Matka	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia Tietoja sykealueista , sivu 105 ja Sykealueen laskenta , sivu 107.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Juoksuteho	Tapahtuma, alue	Voit määrittää tehoalueen minimi- ja maksimi-arvot.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimi-arvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.
Rata-ajanotto	Toistuva	Voit määrittää rata-aikavälin sekunteina.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Hälytykset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

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

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila**.
- 6 Valitse **Aina** tai **Kun ei navigoida**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
 - Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
 - Voit määrittää näytön värit muuttumaan käänteisiksi, kun tilaa vaihdetaan, valitsemalla **Käännä värit**.
 - Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.
 - Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.

HUOMAUTUS: Nykyinen näyttö -asetuksella voit vaihtaa automaattisesti viimeiseen näyttöön, jota tarkastelit ennen automaattisen nousun siirtoa.

Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla satelliittiasetuksia. Lisätietoja satelliittijärjestelmistä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Ei käytössä: poistaa satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

Käytä oletusta: määrittää kellon käyttämään järjestelmän oletusasetusta satelliiteille (*Järjestelmäasetukset*, sivu 118).

Vain GPS: ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

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

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

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset > Lisää hälytys**.
- 3 Anna hälytysaika.

Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset > Muokk..**
- 3 Valitse hälytys.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Voit muuttaa hälytyksen aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
 - Voit valita hälytysilmoituksen tyyppin valitsemalla **Äänet ja värinä**.
 - Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
 - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää ja tallentaa laskuriajastimen ensimmäisen kerran määrittämällä ajan, painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna ajastin**.
 - Voit määrittää ja tallentaa lisää laskuriajastimia valitsemalla **Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
- 4 Paina tarvittaessa **MENU**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Käynnistä uudelleen > Käytössä**.
 - Valitse **Äänet ja värinä** ja ilmoitustapa.
- 5 Voit käynnistää ajastimen painamalla **START**-painiketta.

Ajastimen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot > Muokk..**
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Sekuntikello**.
- 3 Voit käynnistää ajanoton painamalla **START**-painiketta.
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla **BACK**-painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Voit pysäyttää molemmat ajanotot painamalla **STOP**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit nollata molemmat ajanotot painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit tallentaa sekuntikellon ajan suoritukseksi painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
 - Voit nollata ajastimen ja sulkea sekuntikellon painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Valmis**.
 - Voit tarkistaa kierrosajanotot painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Katso**.
HUOMAUTUS: **Katso**-vaihtoehto näkyy vain, jos kierroksia on useita.
 - Voit palata kellotauluun nollaamatta ajastimia painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Siirry kellotauluun**.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kierroksen tallennuksen painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Kierros-painike**.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

HUOMAUTUS: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella vilkaisusilmukassa ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 69](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoeht. aikavyöhykk. > Lisää vaiht. aikav..**
- 3 Korosta alue **UP**- tai **DOWN**-painikkeella ja valitse se **START**-painikkeella.
- 4 Valitse aikavyöhyke.
- 5 Voit nimetä vyöhykkeen tarvittaessa uudelleen.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Vaihtoeht. aikavyöhykk..**
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Valitse **START**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä aikavyöhyke näkymään vilkaisusilmukassa valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
 - Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen**.
 - Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä**.
 - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhyke**.
 - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista**.

Historia

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

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää tallennetut suoritustiedot, ennätykset ja kokonaismäärät.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti ([Vilkaisut, sivu 65](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit katsoa suoritushistoriasi valitsemalla **Suoritukset** ja valitsemalla suorituksen.
 - Voit näyttää omat ennätyksesi lajeittain valitsemalla **Ennätykset** ([Omat ennätykset, sivu 63](#)).
 - Voit näyttää viikon tai kuukauden kokonaismäärän valitsemalla **Yhteensä** ([Kaikkien yhteismäärien näyttäminen, sivu 63](#)).
 - Voit poistaa historiatiedot valitsemalla **Asetukset** ([Historiatietojen poistaminen, sivu 62](#)).

Monilajihistoria

Laite tallentaa suorituksen monilajiyhteenvedon, mukaan lukien kokonaismatkan ja -ajan, kalorit ja valinnaisten lisävarusteiden tiedot. Lisäksi laite näyttää jokaisen lajiosuuden ja siirtymän suoritustiedot erikseen, jotta voit vertailla samankaltaisia harjoitussuorituksia ja seurata, miten nopeasti siirryt siirtymästä eteenpäin. Siirtymähistoria sisältää matkan, ajan, keskinopeuden ja kalorit.

Historiatietojen poistaminen

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, kello näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat, keskeisten liikkeiden voimasuorituksen suurimman painon sekä pisimmän juoksun, pyöräilyn tai uinnin.

HUOMAUTUS: pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan tehon (edellyttää tehomittaria).

Omien ennätysten tarkasteleminen

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

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit poistaa yhden ennätyksen valitsemalla sen ja valitsemalla **Tyhjennä ennätys > ✓**.
 - Voit poistaa kaikki lajin ennätykset valitsemalla **Tyhjennä kaikki ennätykset > ✓**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

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

Matkamittarin käyttäminen

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

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

Ilmoitus- ja hälytysasetukset

Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse Ilmoitukset ja hälytykset.

Älykkäät ilmoitukset: mukauttaa kellossa näkyviä älykkäitä ilmoituksia ([Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön](#), sivu 97).

Järjestelmähälytykset: asettaa ajan ([Aikahälytysten asettaminen](#), sivu 119), ilmanpainemittarin ([Myrskyhälytyksen asettaminen](#), sivu 90), puhelinyhteyden ([Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä](#), sivu 98), terveyden ja hyvinvoinnin ([Terveys- ja hyvinvointiasetukset](#), sivu 110), poikkeavan sykkeen ([Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen](#), sivu 85) ja akun hälytykset ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen](#), sivu 117).

Ulkoasu

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua ja vilkaisusilmukan ja säädinvalikon pikakäyttöominaisuuksia.

Kellotauluasetukset

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot. Voit myös ladata mukautettuja kellotauluja Connect IQ kaupasta.

Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 101).

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ kellotaulun.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Voit luoda mukautetun digitaalisen tai analogisen kellotaulun valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Paina **START**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
 - Pimeissä ympäristöissä voit ottaa kellotaulussa käyttöön vähäisen kirkkauden tilan **Hohto**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen väriä valitsemalla **Tietojen väri**.
 - Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti ([Vilkaisusilmukan tarkasteleminen, sivu 68](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä niitä vilkaisuluetteloon manuaalisesti ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 69](#)).

Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (<i>Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 61</i>).
Sopeutuminen korkeuteen	Kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetrilukemastasi, hengitystahdistasi ja leposykkeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
Korkeusmittari	Näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella.
Ilmanpaine	Näyttää ympäristön painetiedot korkeuden perusteella.
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (<i>Body Battery, sivu 69</i>).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Laitteen käyttö	Näyttää nykyisen ohjelmistoversion ja laitteen käyttötilastot.
Sukellusloki	Näyttää lyhyet yhteenvedot viimeksi tallennetuista sukelluksista (<i>Sukelluslokiavain, sivu 22</i>).
Sukellusvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen ilmoituksen, joista näet, miten valmis olet sukeltamaan kunakin päivänä (<i>Sukellusvalmius, sivu 22</i>).
Koiran seuranta	Näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen Descent kelloon.
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluhiisi sekä kilpailupäivääsi.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Health Snapshot	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuolistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahdiasi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot.
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (<i>Sykevaihtelun tila, sivu 72</i>).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuutitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
inReach® säätimet	Voit lähettää viestejä pariliitetystä inReach laitteesta (<i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 94</i>).

Nimi	Kuvaus
Jetlag-opastus	Näyttää sisäisen kellosi matkustaessasi ja antaa ohjeita, joiden avulla voit mukautua määränpään aikavyöhykkeen aikaan (Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 78).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger™ sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta (Garmin Messenger sovellus, sivu 102).
Kuunkierto	Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Puhelimen soittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen (Unitilan mukauttaminen, sivu 120).
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 97).
Suorituskyky	Näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi (Suorituskykymittaukset, sivu 70).
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi (Tietoja harjoituskalenterista, sivu 53).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 87). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi määritetyt tulevat kisatapahtumat (Tietoja harjoituskalenterista, sivu 53).
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat.
Pinta-aika	Näyttää pinta-aikasi, happimyrkytysyksiköt (OTU), keskushermoston hapen myrkyllisyysprosentin, kudosten kuormituksen ja jäljellä olevan lentokieltoajan sukelluksen jälkeen (Pinta-aikavilkaisun tarkasteleminen, sivu 21).

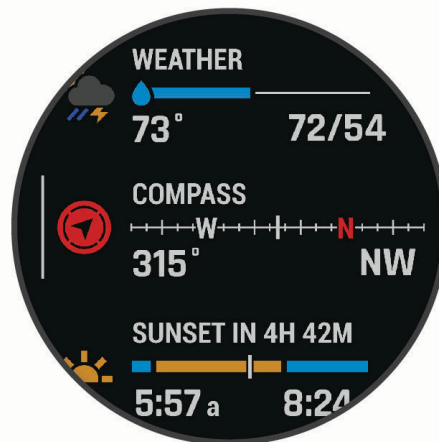
Nimi	Kuvaus
Lämpötila	Näyttää lämpötilatiedot sisäisestä lämpöanturista.
Vuorovedet	Näyttää vuorovesiaseman tietoja, kuten vuoroveden korkeuden sekä seuraavan nousu- ja laskuveden ajan (Vuorovesitietojen tarkasteleminen, sivu 49).
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä (Harjoitteluvalmius, sivu 78).
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoon ja suorituskyykyysi (Harjoittelun tila, sivu 74).
VIRB säätimet	Sisältää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty Descent kelloon (VIRB etäkäyttö, sivu 94).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.
Xero® laite	Näyttää lasersijaintitietoja, kun olet pariliittänyt yhteensopivan Xero laitteen Descent kelloon (Xero lasersijaintiasetukset, sivu 96).

Vilkaisusilmukan tarkasteleminen

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

1 Paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Laite selaa vilkaisusilmukkaa ja näyttää kunkin vilkaisun yhteenvetotiedot.



VIHJE: voit myös vierittää pyyhkäisemällä tai valita asetuksia napauttamalla.

2 Voit näyttää lisää tietoja painamalla **START**-painiketta.

3 Valitse vaihtoehto:

- Katso vilkaisun tiedot painamalla **DOWN**-painiketta.
- Katso vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot painamalla **START**-painiketta.

Vilkaisusilmukan mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat vaihtaa vilkaisun paikkaa silmukassa, valitse vilkaisu ja paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
 - Voit poistaa vilkaisun silmukasta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
 - Voit lisätä vilkaisun silmukkaan valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla sitten vilkaisun.

VIHJE: valitse **Luo kansio**, jos haluat luoda kansioita, jotka sisältävät useita vilkaisuja (*Vilkaisukansioiden luominen, sivu 69*).

Vilkaisukansioiden luominen

Voit mukauttaa vilkaisusilmukkaa luomalla silmukkakansioita.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut > Lisää > Luo kansio**.
- 3 Valitse kansioon sisällytettävät vilkaisut ja valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: jos vilkaisut ovat jo vilkaisusilmukassa, voit siirtää tai kopioida ne kansioon.
- 4 Valitse kansion nimi tai nimeä se.
- 5 Valitse kansio kuvake.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit muokata kansiota selaamalla kansioon vilkaisusilmukassa ja painamalla pitkään **MENU**-painiketta.
 - Muokkaa kansiossa olevia vilkaisuja avaamalla kansio ja valitsemalla **Muokk.** (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 69*).

Body Battery

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

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja (*Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 69*).

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

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

Suorituskykymittaukset

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

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

FTP (functional threshold power) -arvo: kello arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella (*Kynnystehon (FTP) arvioiminen, sivu 73*).

Sykevaihtelun tila: kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskisarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi (*Sykevaihtelun tila, sivu 72*).

Anaerobinen kynnys: anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Kello mittaa anaerobisen kynnysarvon sykkeen ja tahdin perusteella (*Anaerobinen kynnys, sivu 73*).

Kilpailuajan ennusteet: kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 71*).

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoa loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoa kesikuntotasoon (*Suoritustaso, sivu 72*).

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 70*).

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Descent G2 laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittauksia tai yhteensopivaa sykevyötä. Laitteessa on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Juokse ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta tai aja usean minuutin ajan kohtuullisella teholla käyttäen yhteensopivaa tehomittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

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



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 145](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 92](#)).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 104](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 106](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 55](#)).

- 1 Aloita juoksusuoritus.
- 2 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- 3 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan tehomittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 92](#)). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 104](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 106](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

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

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 104](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 106](#)).

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 70](#)). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

- 1 Näytä suorituskykyvilkausu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot painamalla **START**-painiketta.
- 3 Voit näyttää kilpailuajan ennusteen painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Näytä muiden matkojen ennusteet painamalla **START**-painiketta.

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

Sykevaihtelun tila

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

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

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

Sykevaihtelu ja stressitaso

Stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. Descent laite analysoi sykevaihtelua ja määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat juoksijan suorituskykyyn. Stressitason asteikko on 1–100, missä 1 tarkoittaa erittäin vähäistä stressiä ja 100 erittäin kovaa stressiä. Tietoisuus omasta stressitasosta helpottaa arvioitaessa, onko keho valmis kovaan harjoitteluun vai joogaan.

Suoritustaso

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

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

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 70).

Suoritustason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 54).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritustasoasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit arvioida FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä kelloon tehomittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 92*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokykyysi (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 71*).

Kello arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Kello tunnistaa FTP-arvosi automaattisesti, kun ajat tasaisesti suurella teholla tehomittarin kanssa. Saat parhaat tulokset, kun käytät myös sykemittaria ajon aikana.

- 1 Näytä suorituskykyilkaiku painamalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Paina **START**.
- 3 Näytä FTP-arvio painamalla **UP** tai **DOWN**.

FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Teho ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset, sivu 146*).

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksussa tätä tehokkuustasoa mitataan tahdin, sykkeen tai tehon avulla. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnys on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnyksestä helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiilin asetuksista (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 106*). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. Mittauksiin tarvitaan kahden viikon ajalta suorituksia, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Mittaustulokset saattavat näyttää virheellisiltä aluksi, kun kello vasta oppii suorituskykyäsi.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihtelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä.

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 70*). Kello näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen (*Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen, sivu 77*).

SV: sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 72*).

Välitön kuormitus: välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus, sivu 75*).

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen (*Palautumisaika, sivu 77*).

Harjoittelun tilan tasot

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihtelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

Ei tilaa: kello tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten useita suorituksia kahden viikon ajalta ja maksimaalisen hapenottokyvyn tulokset juoksusta tai pyöräilystä.

Heikentää kuntoa: pidät taukoa harjoittelusta tai harjoittelet selvästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan. Kunnan heikentäminen tarkoittaa, ettet pysty säilyttämään kuntotasoasi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

Palautuminen: kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

Ylläpito: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoasi, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasoasi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluusi palautumisjaksoja, jotta kuntotasoasi säilyy.

Huippu: olet ihanteellisessa kisakunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

Ylikuormittava: harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Pyri keskittymään lepoon, ravintoon ja stressinhallintaan.

Rasittunut: palautumisesi ja harjoittelusi kuormittavuus eivät ole tasapainossa. Se on normaalia kovan harjoittelun tai suuren tapahtuman jälkeen. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi.

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 70](#)).

Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juokсутyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 55](#)).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykysi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 100](#)).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihtelun tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihtelun tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mittaat maksimaalista hapenottokykyä tavallista harvemmin.

Välitön kuormitus

Välitön kuormitus on painotettu, yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viime päivien ajalta. Mittari näyttää, onko kuormitus pieni, optimaalinen, suuri vai erittäin suuri. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoon ja harjoitteluhistoriaasi. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyvyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitushistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoitteluasi.

Alittaa tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa. Kokeile lisätä harjoitusten kestoa tai määrää.

Pienitehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

Suuritehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystäsi ja maksimaalista hapenottokykyäsi ajan myötä.

Anaerobisen vajuus: kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

Tasapainoinen: harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

Pienitehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.

Suuritehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottokykyä ja kestävyyttä.

Anaerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

Ylittää tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi. Sinun kannattaa vähentää harjoitusten kestoa ja määrää.

Kuormituksen suhde

Kuormituksen suhde vertaa välittömän (lyhyen aikavälin) ja pitkäaikaista (pitkän aikavälin) harjoittelun kuormittavuutta. Sen avulla voi seurata harjoittelun kuormittavuuden muutoksia.

Tila	Arvo	Kuvaus
Ei tilaa	Ei mitään	Kuormituksen suhde näkyy kahden viikon harjoittelun jälkeen.
Pieni	Alle 0,8	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on pienempi kuin pitkän aikavälin.
Optimaalinen 	0,8–1,4	Lyhyen ja pitkän aikavälin harjoittelun kuormittavuus ovat tasapainossa. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi.
Suuri	1,5–1,9	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on suurempi kuin pitkän aikavälin.
Hyvin suuri	2,0 tai enemmän	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on merkittävästi suurempi kuin pitkän aikavälin.

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 75](#)). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvosi (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervaleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja aerobista harjoitusvaikutustasi.

Anaerobinen harjoitusvaikutus määrittää sykkeen ja nopeuden (tai tehon) avulla harjoituksen hyötyvaikutuksen suorituskykyyn kovalla teholla. Arvo määräytyy sen mukaan, miten anaerobinen toiminta vaikuttaa EPOC-arvoosi, ja suorituksen tyypin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoasi erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

Voit lisätä Aerobinen harj.vaikutus ja Anaerobinen harj.vaikutus tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

Harjoitusvaikutus	Aerobinen etu	Anaerobinen etu
0,0–0,9	Ei etua.	Ei etua.
1,0–1,9	Vähän etua.	Vähän etua.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.	Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Vaikutus aerobiseen kuntoon.	Vaikutus anaerobiseen kuntoon.
4,0–4,9	Merkittävä vaikutus aerobiseen kuntoon.	Merkittävä vaikutus anaerobiseen kuntoon.
5,0	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa firstbeat.com.

Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

HUOMAUTUS: palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitussykkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähdytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveyden merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

VIHJE: saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi.

HUOMAUTUS: palautumissykettä ei lasketa rauhallisissa suorituksissa, kuten joogassa.

Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

Ympäristötekijät, kuten korkea lämpötila ja maaston korkeus, vaikuttavat harjoitteluun ja suorituskykyyn. Esimerkiksi korkean paikan harjoittelu voi parantaa kuntoasi, mutta korkeissa paikoissa maksimaalinen hapenottokyky saattaa laskea tilapäisesti. Descent G2 kello antaa ilmoituksia sopeutumisestasi ja korjaa arviota maksimaalisesta hapenottokyvystäsi sekä harjoittelusi tilasta, kun lämpötila on yli 22 °C (72 °F) ja kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa). Voit seurata sopeutumistasi lämpöön ja korkeuteen harjoittelun tilavilkaisussa.

HUOMAUTUS: lämpöön sopeutumisen ominaisuus on käytettävissä ainoastaan GPS-suorituksissa ja edellyttää säätietoja yhdistetystä puhelimesta.

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, palautumispalaute ja harjoitussuosituksiset ovat tilapäisesti poissa käytöstä.

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kerran viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 70](#)).

1 Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan valitsemalla vaihtoehdon:

- Paina **MENU** harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Tauota Harjoittelun tila**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Tauota Harjoittelun tila**.

2 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

3 Kun haluat jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, valitse vaihtoehto:

- Paina **MENU** pitkään harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.

4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

Harjoitteluvalmius

Harjoitteluvalmius näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä. Pistemäärää lasketaan ja päivitetään jatkuvasti päivän aikana seuraavien tekijöiden perusteella:

- Unipisteet (edellinen yö)
- Palautumisaika
- Sykevaihtelun tila
- Välitön kuormitus
- Unihistoria (edelliset 3 yötä)
- Stressihistoria (edelliset 3 päivää)

Värialue	Pisteet	Kuvaus
 Violetti	95–100	Paras Paras mahdollinen
 Sininen	75–94	Suuri Valmis haasteisiin
 Vihreä	50–74	Keskimääräinen Hyvässä vireessä
 Oranssi	25–49	Pieni Aika hidastaa tahtia
 Punainen	1–24	Heikko Anna kehosi palautua

Voit tarkastella harjoitteluvalmiuttasi pidemmällä aikavälillä Garmin Connect tililläsi.

Jetlag-opastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää Jetlag-opastus-vilkaisua, sinun on suunniteltava matka Garmin Connect sovelluksessa ([Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 78](#)).

Jetlag-opastus-vilkaisusta näet matkustaessasi, miten sisäinen kellosi vertautuu paikalliseen aikaan, ja saat ohjeita jetlagin vaikutusten vähentämiseen.

- 1 Näytä **Jetlag-opastus**-vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Painamalla **START**-painiketta näet sisäisen kellosi suhteessa paikalliseen aikaan ja jetlagisi kokonaistason.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit katsoa ilmoituksen nykyisestä jetlag-tasostasi painamalla **START**-painiketta.
 - Voit katsoa aikajanalla suositeltavia toimia jetlag-oireiden lieventämiseen painamalla **DOWN**-painiketta.

Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Jetlag-opastus** > **Lisää matkan tiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 82](#)).

Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	ABC	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassisovelluksen.
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön lentokonetilän, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit lisätä hälytyksen tai muokata hälytystä (Hälytyksen määrittäminen, sivu 59).
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Vaihtoeht. aikavyöhykk.	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 61).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 109).
	Automaattinen sukellus	Valitsemalla tämän voit määrittää sukellussuorituksen, joka alkaa automaattisesti, kun alat laskeutua. Tämän voi poistaa käytöstä tilapäisesti Torkku-kohdasta.
	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön akunsäästön (Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 117).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 119).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettynä laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 86).
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä (Kellot, sivu 59).
	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.
	Näyttö	Sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 119).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Descent kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna (Taskulamppunäytön käyttäminen, sivu 82).
	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen (Garmin Share, sivu 103).

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätysesesi ja kokonaismääräsi.
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyä lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Messenger	Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen (Messenger ominaisuuden käyttäminen , sivu 103).
	Kuunkierro	Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
	Musiikin hallinta	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa puhelimella.
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön , sivu 97).
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Allastila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön allassukellustilan. Kun kello on allassukellustilassa, kudoksen kuormitus ja dekompression lukitus toimivat normaalisti, mutta sukelluksia ei tallenneta sukelluslokiin. Allassukellustila sammuu automaattisesti keskiyöllä.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit avata pulssioksimetrisovelluksen (Pulssioksimetri , sivu 86).
	Punatila	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Viitepiste	Valitse tämä, jos haluat asettaa viitepisteen navigoinnille (Viittauspisteen asettaminen , sivu 112).
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila (Unitilan mukauttaminen , sivu 120).
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon (Sekuntikellon käyttäminen , sivu 61).
	AUR.N. JA -LASKU	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasyntronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Ajanotot	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen (Laskuriajastimen käynnistäminen , sivu 60).
	Kosketus	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä kosketusnäytön säätimet.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (Garmin Pay , sivu 82).
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säätimet](#), sivu 79).

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

Taskulamppunäytön käyttäminen

Taskulampun käyttäminen voi lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Voit säätää kirkkautta ja väriä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
VIHJE: painamalla LIGHT-painiketta nopeasti kaksi kertaa voit sytyttää taskulampun tällä asetuksella jatkossa.

Garmin Pay

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytössä kaikissa tuotemalleissa.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay > Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti. Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.

2 Valitse .

3 Anna nelinumeroinen salasana.

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

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.

4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).

5 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin valitsemalla **DOWN** (valinnainen).

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

7 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

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

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

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

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.

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

3 Seuraa näytön ohjeita.

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

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

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

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.

2 Valitse **Garmin Pay**.

3 Valitse kortti.

4 Valitse vaihtoehto:

- Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**. Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Descent G2 kellolla.
- Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava Descent G2 kellon Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.

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

3 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Descent G2 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Painamalla **DOWN**-painiketta voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta (*Aamuraportin mukauttaminen*, sivu 84).

Aamuraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: näitä asetuksia voi mukauttaa kellossa tai Garmin Connect tilillä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.

Anturit ja lisälaitteet

Descent G2 kellossa on useita sisäisiä antureita, ja siihen voi pariliittää muita langattomia antureita suorituksia varten.

Rannesyke

Kellossa on rannesykemittari, ja syketietoja voi tarkastella sykevilkaisussa (*Vilkaisusilmukan tarkasteleminen*, sivu 68).

Lisäksi kello tukee sykevöitä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevöiden tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevöiden tietoja.

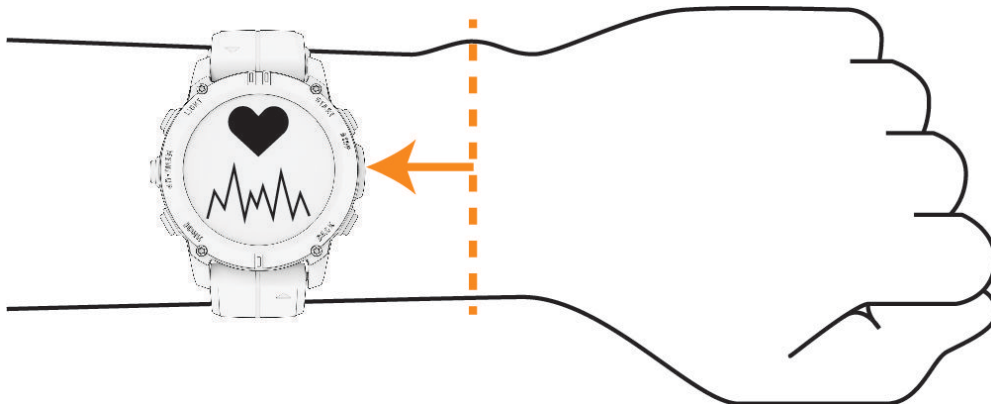
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä kellon pitkäkestoisessa käytössä, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: kun sukellat, kellon pitää pysyä kiinni ihossasi eikä se saa törmätä muihin rannelaitteisiin.

HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä*, sivu 85.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa *Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä*, sivu 87.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

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

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin asetukset

Paina **MENU** pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke**.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin. Oletusarvo on Automaattinen, joka käyttää automaattisesti rannesykemittaria, ellet pariliitä ulkoista sykemittaria.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrianturin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetrivilkaisusta.

Lähteen vaihto: sallii kellon valita parhaan syketietojen lähteen, kun käytät kelloa ja ulkoista sykemittaria. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Uinnin aikana: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin uintisuoritusten aikana.

Poikkeavan sykkeen hälytykset: voit asettaa kellon hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 85*).

Lähetä syke: voit alkaa lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 86*).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnysarvon alapuolelle Garmin Connect sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvaivoista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
 - 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
 - 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
 - 4 Aseta sykkeen kynnysarvo.
- Näyttöön tulee ilmoitus ja kello värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnysarvon.

Syketietojen lähettäminen

Voit lähettää syketietoja kellosta ja tarkastella niitä pariliitetyissä laitteissa. Syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

VIHJE: mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 55*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi.

HUOMAUTUS: syketietojen lähetyks ei käytettävissä sukellussuorituksissa.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Lähetä syke**.
- Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitse ♥.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 82*).

2 Paina **START**-painiketta.

Kello alkaa lähettää syketietoja.

3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

4 Lopeta syketietojen lähettäminen painamalla **STOP**-painiketta.

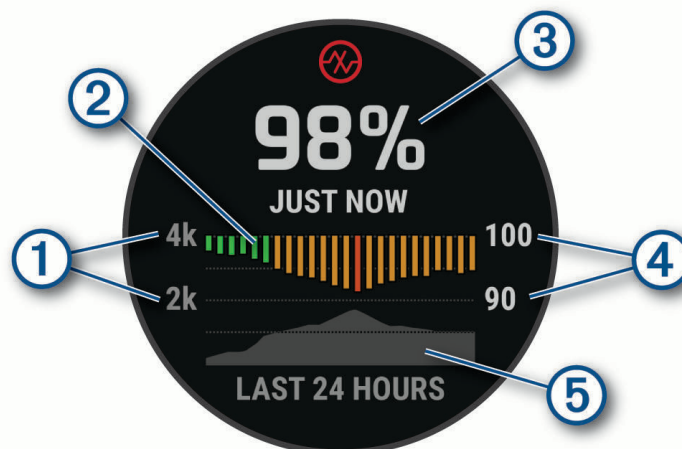
Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota (SpO2) ääreisverisuonista. Veren happipitoisuus voi laskea korkeuden kasvaessa. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 87*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 87*). Kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua ollessasi paikallasi, kello analysoi happisaturaatiotasi ja korkeuttasi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

Kellossa pulssioksimetrilukemasi näkyy happisaturaatioprosenttina ja värinä kaaviossa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.



①	Korkeuskaala.
②	Kaavio keskimääräisistä happisaturaatiolukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.
③	Viimeisin happisaturaatiolukemasi.
④	Happisaturaatioprosentin asteikko.
⑤	Kaavio korkeuslukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun. Vilkaistu näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

HUOMAUTUS: kun näytät pulssioksimetrivilkaisun, kellon on vastaanotettava satelliittisignaaleja, jotta se voi määrittää korkeutesi. Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.

1 Kun istut tai olet paikallasi, voit näyttää pulssioksimetrivilkaisun painamalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

2 Voit näyttää vilkaisun tiedot ja aloittaa pulssioksimetrimittauksen painamalla **START**-painiketta.

3 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

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

4 Painamalla **DOWN**-painiketta näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

Pulssioksimetritilan asettaminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Pulssioksimetri > Pulssioksimetritila**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Manuaalinen tarkistus**.
- Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.

- Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimeettomana, valitse **Koko päivä**.

HUOMAUTUS: Koko päivä tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

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

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

Kompassi

Kellossa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen. Voit muuttaa kompassin asetuksia manuaalisesti ([Kompassin asetukset, sivu 88](#)).

Kompassisuunnan asettaminen

- 1 Paina kompassivilkaisussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Luk. kulkusuunta**.
- 3 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti ja paina **START**-painiketta.
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.

Kompassin asetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti ([Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 88](#)).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen ([Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 88](#)).

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

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Kalibroi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi, joka kääntelee kellon kaikkiin suuntiin, valitsemalla **Täysi kalibrointi**.
 - Tee lyhyt kalibrointi, joka kääntelee kelloa kahdeksikon muodossa, valitsemalla **Pikakalibrointi > Käynnistä**.
HUOMAUTUS: **Täysi kalibrointi** takaa tarkemman sukelluksen. **Pikakalibrointi** sopii muihin suorituksiin.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

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

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin (*Korkeusmittariasetukset, sivu 89*).

Korkeusmittariasetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida korkeusmittarin anturin manuaalisesti.

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

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

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi**.
- Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Kalibroi > Anna manuaalisesti**.
- Voit antaa nykyisen korkeuden digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **Kalibroi > DEM käyttöön**.

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

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

Ilmanpainemittarin asetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Käyrä: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin vilkaisussa.

Myrskyhälytys: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

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

Paine: määrittää, miten kello näyttää painetietoja.

Ilmanpainemittarin kalibrointi

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

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

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

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Anna manuaalisesti** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla (valinnainen).
- Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön**.

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

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

Myrskyhälytyksen asettaminen

VAROITUS

Hälytys on tarkoitettu vain tiedoksi, eikä sitä ole tarkoitettu ensisijaiseksi lähteeksi sään muutosten seurantaan. Vastat sääennusteiden, sääolosuhteiden ja ympäristön tarkkailusta sekä turvallisesta ja harkitsevasta toiminnasta erityisesti huonolla säällä. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Ilmanpainemittari > Myrskyhälytys**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Valitsemalla **Tahti** voit päivittää ilmanpaineen muutoksen nopeuden, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 92*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 54*). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa buy.garmin.com.

Anturin tyyppi	Kuvaus
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
DogTrack	Voit vastaanottaa tietoja yhteensopivasta kannettavasta koiran seurantalaitteesta.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana.
Ulkoinen sykemittari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM-Fit™ tai HRM-Pro malliston sykemittaria.
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
inReach	inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Descent kellosta (inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 94).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja.
Tietokone	Kun pelaat videopelejä tietokoneella, näet reaaliaikaiset tulokset laitteessa (Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 48).
Teho	Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan (Tehoalueiden määrittäminen, sivu 107) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (Hälytyksen määrittäminen, sivu 58).
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista.
RD Pod	Running Dynamics Pod laitteella voit tallentaa juoksun dynamiikkatietoja, joita voit tarkastella kellossa (Juoksun dynamiikka, sivu 93).
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää kelloa sisäpyörän älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana (Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 40).
Nopeus/poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 147).
Tempe	Voit kiinnittää tempe lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.
VIRB	VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa kellosta (VIRB etäkäyttö, sivu 94).
XERO-lasersijainnit	Voit tarkastella ja jakaa lasersijaintitietoja Xero laitteesta (Xero lasersijaintiasetukset, sivu 96).

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Aseta sykemittari paikalleen, asenna anturi tai herätä anturi painamalla painiketta.

HUOMAUTUS: katso pariliitostiedot langattoman anturin käyttöoppaasta.

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

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

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

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

- 5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Hae kaikki anturit**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila vaihtuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 54*).

Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM-Fit ja HRM-Pro malliston lisävarusteet käyttävät juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Descent kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla. Niitä voi tarkastella myös yhteensopivissa kolmansien osapuolten harjoittelusovelluksissa Bluetooth yhteyden kautta.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. Sykeliävaruste kalibroituu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Descent kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa (*Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 92*).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tall.**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykeliävarustetta (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 37*).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Descent kellosi ohjelmisto (*Tuotepäivitykset, sivu 124*).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta tai yhdistettyä HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaattisesti**.
- Jos olet aiemmin yhdistänyt yhteensopivan jalka-anturin ANT+ tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 37*).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 37*).

Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Descent kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat tallentaa kaikkia kuutta juoksutapaan liittyvää mittausta, pariliitä Descent kello HRM-Fit, HRM-Pro malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteeseen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

Metrimitta	Anturin tyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljin-nopeus	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Pystysuuntainen liikehdintä	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Maakosketuksen kesto	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekuntein. HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.
Maakosketuksen keston tasapaino	Vain yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.
Askeleen pituus	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuhde	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Tämä aihe sisältää vinkkejä yhteensopivan juoksun dynamiikkalisävarusteen käyttämiseen. Jos lisävaruste ei ole yhteydessä kelloosi, kello vaihtaa automaattisesti juoksun dynamiikkatietojen mittaamiseen ranteesta.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävaruste.
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nolliä, varmista, että lisävaruste on oikein päin.
HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino näkyvät ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.
MUISTA: maakosketuksen keston tasapainoa ei lasketa käytettäessä juoksun dynamiikkatietoja ranteesta.

Juoksuteho

Garmin juoksuteho lasketaan mitattujen juoksun dynamiikkatietojen, käyttäjän massan, ympäristötietojen ja muiden anturitietojen avulla. Tehomittaus arvioi watteina, miten paljon voimaa juoksija kohdistaa tienpintaan. Ponnistelun mittaaminen juoksutehon avulla saattaa sopia joillekin juoksijoille paremmin kuin pelkän tahdin tai sykkeen käyttäminen. Juoksuteho saattaa ilmaista ponnistelutason paremmin kuin syke, ja se voi huomioida ylä- ja alamäet sekä tuulen, mitä tahtimittaus ei tee. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

Juoksutehoa voi mitata yhteensopivalla juoksun dynamiikkatietoja tallentavalla lisävarusteella tai kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi (*Tietokentät, sivu 129*). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushälytykset, sivu 57*).

Juoksun tehoalueet ovat samankaltaisia kuin pyöräilyn tehoalueet. Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi (*Tehoalueiden määrittäminen, sivu 107*).

Juoksutehoasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse juoksusuoritus, suorituksen asetukset ja **Juoksuteho**.

Tila: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Garmin juoksutehotietojen tallennuksen. Voit käyttää tätä asetusta, jos haluat käyttää kolmannen osapuolen juoksutehotietoja.

Lähde: voit valita, millä laitteella juoksutehotiedot tallennetaan. Älytila-asetus tunnistaa mahdollisen juoksun dynamiikkalisävarusteen automaattisesti ja käyttää sitä. Kello käyttää ranneanturien mittaamia juoksutehotietoja, kun lisävarustetta ei ole yhdistetty.

Huomioi tuuli: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tuulitietojen käyttämisen juoksutehon laskennassa. Tuulitiedot ovat yhdistelmä kellon nopeus-, kulkusuunta- ja ilmanpainemittaritietoja sekä puhelimesta saatavia tuulitietoja.

inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Descent kellosta. Osoitteessa buy.garmin.com on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach widget widgetsilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 69*).

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaite.
- 2 Voit näyttää inReach vilkaisun painamalla Descent kellon **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 3 Painamalla **START**-painiketta voit hakea inReach satelliittiviestintälaitettasi.
- 4 Painamalla **START**-painiketta voit pariliittää inReach satelliittiviestintälaitteesi.
- 5 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Lähetä SOS-viesti valitsemalla **Aloita SOS**.
HUOMAUTUS: käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.
 - Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit > Uusi viesti**, valitsemalla viestin yhteystiedot ja kirjoittamalla viestin teksti tai valitsemalla pikatekstiviesti.
 - Valitse esimääritetty viesti valitsemalla **Lähetä esiasetus** ja valitsemalla viesti luettelosta.
 - Voit näyttää ajanoton ja suorituksen aikana kuljetun matkan valitsemalla **Jäljitys**.

VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta.

VIRB actionkameran hallinta

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

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Descent kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 92*).
VIRB vilkaisu lisätään vilkaisusilmukkaan automaattisesti.
- 3 Näytä VIRB vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin Descent näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla **STOP**-painiketta.
 - Voit ottaa valokuvan valitsemalla **Ota valokuva**.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.
 - Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla **Asetukset**.

VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

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

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Descent kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 92*).
Kun kamera pariliitetään, VIRB tietonäyttö lisätään suorituksiin automaattisesti.
HUOMAUTUS: VIRB tietonäyttö ei ole käytettävissä sukellussuorituksissa.
- 3 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > AjanotAlku/lopp**.
HUOMAUTUS: videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
 - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > Manuaalinen**.
 - Voit tallentaa videokuvaa manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin Descent näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **STOP**-painiketta.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

Xero lasersijaintiasetukset

Ennen kuin laserin sijaintiasetuksia voi mukauttaa, sinun on muodostettava pariliitos yhteensopivan Xero laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 92](#)).

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

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

Jakotila: voit jakaa lasersijaintitietoja julkisesti tai lähettää niitä yksityisesti.

Kartta

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

- Karttanavigointi ([Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 96](#))
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset, sivu 96](#))

Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Panoroi/zoomaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **START**-painiketta.
 - Voit panoroida tai zoomata karttaa painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.
 - Lopeta painamalla **BACK**-painiketta.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta**.

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

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

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

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 97](#)).

Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Descent kellossa, kun pariliität sen Garmin Dive sovelluksella ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 97](#)).

- Sovelluksen ominaisuudet Garmin Dive sovelluksesta ([Garmin Dive sovellus, sivu 101](#))
- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksesta ([Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 98](#))
- Vilkaisut ([Vilkaisut, sivu 65](#))
- Säädinvalikon ominaisuudet ([Säätimet, sivu 79](#))
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 108](#))
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset ([Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 97](#))

Puhelimen yhdistäminen

Jos haluat käyttää kellon yhteysominaisuuksia, kello on pariliitettävä suoraan Garmin Dive sovelluksen kautta eikä puhelimen Bluetooth asetuksista.

- 1 Valitse kellon alkumäärittämisessä ✓, kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.

HUOMAUTUS: jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit painaa **MENU**-painiketta pitkään ja valita **Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 97](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Yhteydet > Puhelin > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Yleinen käyttö** tai **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitustyyppi.
- 5 Valitse tila-, ääni- ja värinäasetukset.
- 6 Paina **BACK**-painiketta.
- 7 Valitse tietosuoja- ja aikakatkaisuasetukset.
- 8 Paina **BACK**-painiketta.
- 9 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

Ilmoitusten tarkasteleminen

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

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, Descent kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla **Hyväksy**.

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.

- Hylkää puhelu valitsemalla **Hylkää**.
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android™ puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen kelloon, voit lähettää vastauksen nopeasti valitsemalla viestin luettelosta. Voit mukauttaa viestejä Garmin Connect sovelluksessa.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Tähän saatetaan soveltaa operaattorin ja puhelimen palvelusopimuksen normaaleja tekstiviestirajoituksia ja -maksuja. Pyydä matkapuhelinoperaattorilta lisätietoja tekstiviestimaksuista ja -rajoituksista.

- 1 Näytä ilmoitusvilkausu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta ja valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Descent G2 kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® puhelinta, valitse iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä ilmoitukset näkyvät puhelimesta ja kellossa.

HUOMAUTUS: kaikki iPhone puhelimesta käyttöön otetut ilmoitukset näkyvät myös kellossa.

- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset** ja valitse, minkä ilmoitusten haluat näkyvän kellossasi.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 82](#)).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT** pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Descent kellossa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Descent G2 kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

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

Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

Kellon voi yhdistää useaan Garmin puhelinsovellukseen ja tietokonesovellukseen saman Garmin tilin kautta.

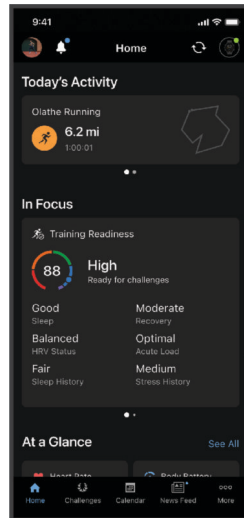
Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit luoda maksuttoman tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/connectapp) tai osoitteessa connect.garmin.com.

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

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisätietoja suorituksesta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, juoksun dynamiikan, karttanäkymän, tahti- ja nopeustaulukot sekä mukautettavat raportit.

HUOMAUTUS: joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



Harjoittelun suunnitteleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

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

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 97](#)), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

2 Tuo kello enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.

Kello synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 97](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 99](#)).

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

Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect tililläsi useaa Garmin laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Asetukset**.

Ensisijainen harjoittelulaite: määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päätietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

VIHJE: jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.

Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin laitteista Descent G2 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Descent G2 kellossasi.

Synkronoi Descent G2 kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

VIHJE: voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 100*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Descent G2 kellossasi.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express™ sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen garmin.com/express.
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 82*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Synkronoi**.

Garmin Connect+ tilaus

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect+ tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): saat tekoälypohjaisia tietoja tiedoistasi ja suorituksistasi, kuten ravitsemuksestasi.

LiveTrack+: voit lähettää LiveTrack tekstiviestejä, saada henkilökohtaisen profiilisivun ja tarkastella aiempia LiveTrack istuntoja.

Seuraa: Garmin Trails: käytä polkuja ja reittejä, joita Garmin tietokannat ja muut Garmin käyttäjät suosittelevat, sekä mm. kuvia, luokituksia ja matkaraportteja.

Seuraa sisäsuorituksia: voit tarkastella sisäsuorituksiasi ja harjoitustietojasi reaaliaikaisesti, jotta voit säätää tehoasi suorituksen aikana.

Harjoitusopastus: saat asiantuntijoilta lisätukea ja -opastusta tietyissä Garmin valmentajan harjoitusohjelmissä.

Tehokoontinäyttö: mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä voit tarkastella harjoittelutietojasi, kuten ravitsemusmittauksiasi, haluamallasi tavalla.

Yhteiskäyttöominaisuudet: saat käyttöösi mm. ainutlaatuisia kunniamerkkejä ja kunniamerkkihaasteita sekä kaksinkertaiset pisteet haasteista. Voit päivittää profiilisi avatarin mukautettavilla kehyksillä.

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä Connect IQ sovelluksia, tietokenttiä, vilkaisuja ja kellotauluja kelloosi sen tai puhelimesi Connect IQ kaupasta (garmin.com/connectiqapp).

HUOMAUTUS: turvallisuutesi vuoksi Connect IQ ominaisuudet eivät ole käytettävissä sukelluksen aikana. Sillä varmistetaan, että kaikki sukellustoiminnot toimivat oikein.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

Laitteen sovellukset: voit lisätä kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten vilkaisuja ja uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppejä.

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturi-, suoritus- ja historiatiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Descent G2 kello puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 97*).

- 1 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse kello tarvittaessa.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen apps.garmin.com ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Garmin Dive sovellus

Garmin Dive sovelluksella voit ladata sukelluslokit yhteensopivasta Garmin laitteesta. Voit lisätä tarkempia tietoja sukelluksista, kuten olosuhteiden kuvauksia, valokuvia, muistiinpanoja ja sukelluskavereiden tietoja. Voit tutkia uusia sukelluspaikkoja kartalla, tarkastella sijaintien tietoja ja muiden käyttäjien jakamia valokuvia.

Garmin Dive sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Dive sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Garmin Explore sivustossa ja sovelluksella voit luoda reittejä, reittipisteitä ja kokoelmia, suunnitella matkoja ja käyttää pilvitalennustilaa. Niiden ansiosta voit suunnitella sekä verkossa että offline-tilassa sekä jakaa ja synkronoida tietoja yhteensopivalla Garmin laitteella. Sovelluksella voit ladata karttoja offline-käyttöä varten ja navigoida sen jälkeen kaikkialla ilman matkapuhelinpalvelua.

Voit ladata Garmin Explore sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/exploreapp) tai siirtyä osoitteeseen explore.garmin.com.

Garmin Messenger sovellus

VAROITUS

inReach ominaisuudet Garmin Messenger sovelluksessa, kuten SOS, jäljitys ja inReach™-sää, ovat käytettävissä ainoastaan yhdistetyn inReach satelliittiviestintälaitteen ja aktiivisen satelliittitilauksen yhteydessä. Testaa sovellus aina ulkona, ennen kuin käytät sitä matkalla.

HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Sovellus toimii sekä Internetissä (langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta) että Iridium® satelliittiverkossa. Jos käytät mobiilidataa, pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Jos verkko ei ole käytettävissä alueella, jolla olet, sinulla on oltava aktiivinen satelliittitilaus inReach satelliittiviestintälaitteellesi, jotta voit käyttää Iridium satelliittiverkkoa.

Sovelluksella voit viestitellä muiden Garmin Messenger sovelluksen käyttäjien kanssa, esimerkiksi läheistesi kanssa, ilman Garmin laitteita. Kuka tahansa voit ladata sovelluksen ja yhdistää puhelimensa, minkä jälkeen hän voi olla yhteydessä muihin sovelluksen käyttäjiin Internetin kautta (kirjautumista ei tarvita). Lisäksi sovelluksen käyttäjät voivat luoda ryhmäviestiketjuja muiden tekstiviestipuhelinnumeroiden kanssa. Uudet, ryhmäviestiin lisätyt jäsenet voivat ladata sovelluksen nähdäkseen, mitä muut sanovat.

Langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta lähetetyt viestit eivät kerrytä datamaksuja tai lisämaksuja satelliittitilaukseesi. Vastaanotetut viestit saattavat kerryttää kuluja, jos viestin toimitusta yritetään sekä Iridium satelliittiverkon että Internetin kautta. Mobiilidatasopimuksesi tekstiviestien vakiomaksut ovat voimassa.

Voit ladata Garmin Messenger sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/messengerapp).

Messenger ominaisuuden käyttäminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, Descent G2 kellon on oltava yhteydessä yhteensopivan puhelimen Garmin Messenger sovellukseen Bluetooth tekniikalla.

Kellon Messenger ominaisuuden avulla voi tarkastella Garmin Messenger puhelinsovelluksen viestejä, kirjoittaa viestejä ja vastata niihin.

1 Näytä **Messenger** vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

VIHJE: Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna, sovelluksena tai säädinvalikon kohtana.

2 Avaa vilkaisu painamalla **START**.

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

4 Valitse kellossa vaihtoehto:

- Kirjoita uusi viesti valitsemalla **Uusi viesti**, valitsemalla vastaanottaja ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.
- Näytä keskustelu painamalla **UP** tai **DOWN** ja valitsemalla keskustelu.
- Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

Garmin Golf™ sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostuloksia Descent G2 laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan. Garmin Golf jäsenyydellä voit tarkastella viheriön muototietoja puhelimesi. Garmin Golf jäsenyydellä saat Descent G2 laitteeseen lisäominaisuuksia, kuten yksityiskohtaisemmat kenttäkartat, viheriöiden muototiedot, kosketustähtäyksen ja PlaysLike etäisyyden.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi tietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat tietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

Garmin Share toiminnolla voit jakaa tietojasi Bluetooth tekniikan kautta muiden yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Kun Garmin Share on käytössä ja yhteensopivia Garmin laitteita on riittävän lähellä, voit valita tallennettuja sijainteja, reittejä ja harjoituksia siirrettäväksi toiseen laitteeseen suoran, suojatun laitteiden välisen yhteyden kautta ilman puhelinta tai Wi-Fi® yhteyttä.

Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehotettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

Descent kellosi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 104*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Garmin Share > Jaa**.
- 3 Valitse luokka ja yksi kohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Jaa**.
 - Voit valita useita jaettavia kohteita valitsemalla **Lisää > Jaa**.
- 5 Odota, kun laite etsii yhteensopivia laitteita.
- 6 Valitse laite.
- 7 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse ✓.
- 8 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 9 Voit jakaa samat kohteet eri käyttäjän kanssa (valinnainen) valitsemalla **Jaa uudelleen**.
- 10 Valitse **Valmis**.

Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehotettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Garmin Share**.
- 3 Odota, kun laite etsii alueella olevat yhteensopivat laitteet.
- 4 Valitse ✓.
- 5 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse ✓.
- 6 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 7 Valitse **Valmis**.

Garmin Share -asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Yhteydet > Garmin Share**.

Tila: määrittää, että kello voi lähettää ja vastaanottaa kohteita Garmin Share kautta.

Unohda laitteet: poistaa kaikki laitteet, joiden kanssa kello on jakanut kohteita aiemmin.

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli, syntymäaikasi, pituutesi, painosi, ranteesi, sykealueesi ja tehoalueesi. Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittämisessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäksen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect tililläsi.

Profiili ja yksityisyys: voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

Käyttäjäasetukset: sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät kellon alkumäärittäksessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Kuntoiän tarkasteleminen

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu muihin sukupuolesi edustajiin. Kello laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Index™ vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikääsi.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 104](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Kuntoikä**.

Tietoja sykealueista

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

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealue laskenta, sivu 107](#)-osion taulukosta.

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

Sykealueiden määrittäminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 107](#)).
- 4 Valitse **Mhk sykkeen per** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke ([Anaerobinen kynnys, sivu 73](#)).
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 107](#)).
- 5 Valitse **Leposyke > Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 6 Valitse **Alueet > Perusta:**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%mhk sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 104](#)).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Sykealueelaskenta

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

Tehoalueiden määrittäminen

Tehoalueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Jos tiedät FTP (functional threshold power)- tai TP (threshold power) -arvosi, voit kirjoittaa sen ja antaa ohjelmiston laskea tehoalueet automaattisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Teho**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Perusta:**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **% FTP** tai **% TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 6 Valitse **FTP** tai **Kynnysteho** ja anna arvo.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa kynnystehosi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 107).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Kellon voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnnyksesi automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan tehomittariin pariliitetty kello voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Descent G2 kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun Descent G2 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

Live Event Sharing: voit lähettää viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan Android puhelimeen.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 108](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Yhteystiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Descent G2 laitteessa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 99](#)).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 108). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Turvallisuus > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Descent G2 kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Avun pyytäminen

HUOMIO

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 108). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.
Laskurinäyttö avautuu.

VIHJE: voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Terveys ja hyvinvointi**.

Syke: voit mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 85](#)).

Pulssioksimetriatila: voit valita pulssioksimetritilan ([Pulssioksimetritilan asettaminen, sivu 87](#)).

Päivittäinen yhteenveto: ottaa käyttöön päivittäisen Body Battery yhteenvedon, joka näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi ([Body Battery, sivu 69](#)).

Stressihälytykset: ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery tasoasi.

Lepohälytykset: ilmoittaa levollisen jakson jälkeen sen vaikutuksen Body Battery tasoosi.

Liikuntakannustin: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Liikuntakannustin-toiminnon ([Liikkumishälytyksen käyttäminen, sivu 110](#)).

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

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

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi.

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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ja Liikul-teksti tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 118](#)).

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

Tehominuutit

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

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Descent G2 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista (*Unitilan mukauttaminen, sivu 120*). Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut, sivu 65*). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Säätimet, sivu 79*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 99*).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
Descent G2 kellossa voit tarkastella unitietojasi, kuten torkkujasi (*Vilkaisut, sivu 65*).

Hengittelyn vaihtelut

VAROITUS

Descent G2 laite ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Descent G2 laitteen optisessa sykeanturissa on pulssioksimetriominaisuus, joka voi mitata hengittelysi vaihteluja yön aikana. Hengittelyn vaihtelutiedot lisäävät tietoisuuttasi nukkumisympäristöstäsi ja yleisestä hyvinvoinnistasi. Ajoittaiset tai tiheät hengittelyn vaihtelut saattavat liittyä elämäntyyliisi tai nukkumisympäristöösi. Jos olet huolestunut hengittelysi vaihtelun määrästä, keskustele lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipistevilkaisussa.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 69*).

Garmin Connect tilillä voit tarkastella hengittelyn vaihtelun lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Navigointi

Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

VIHJE: voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 79*).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse tallennettu sijainti.
- 4 Tarkastele tai muokkaa sijainnin tietoja valitsemalla vastaava vaihtoehto.

Viittauspisteen asettaminen

Voit asettaa viittauspisteen, jonka avulla näet kulkusuunnan ja matkan sijaintiin tai suuntaan.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
VIHJE: voit asettaa viittauspisteen tallentaessasi suoritusta.
 - Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Viitepiste**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse **Lisää piste**.
- 5 Valitse sijainti tai suunta, jota haluat käyttää viittauspisteenä navigoidessa.
Kompassin nuoli ja matka kohteeseen tulevat näkyviin.
- 6 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti.
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.
- 7 Paina tarvittaessa **START**-painiketta ja valitse **Vaihda piste**, niin voit asettaa toisen viittauspisteen.

Navigoiminen määränpäähän

Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä laitteen avulla.

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

Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen

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

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

Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

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

- 1 Paina suorituksen aikana **STOP**-painiketta.
- 2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Linnuntietä**.Nykyinen sijaintisi, seurattava jälki ja määränpää ilmestyvät karttaan.

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Navigoi > Tähtää ja mene**.
 - Valitse suoritus, paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Navigointi > Tähtää ja mene**.
- 3 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina **START**-painiketta.
Navigointitiedot näkyvät.
- 4 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

Navigoinnin lopettaminen

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

Reitit

VAROITUS

Tällä toiminnolla käyttäjät voivat ladata muiden käyttäjien luomia reittejä. Garmin ei vastaa kolmansien osapuolten luomien reittien turvallisuudesta, tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Käyttäjä käyttää kolmansien osapuolten luomia reittejä omalla vastuullaan.

Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit seurata tallennettua reittiä esimerkiksi, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä.

Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, voit kilpailla Virtual Partner toiminnon kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

Reitin luominen ja seuraaminen laitteella

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

Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 99](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn. > Reitit > Luo reitti**.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen, sivu 114](#)).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 114](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn. > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen

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

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

Reittipisteen projisointi

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

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

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

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpään.

Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Navigointi > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kartta > Tila** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitsemalla **Kartta > Tietokenttä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tietokentän, jossa näkyvät kartan reititiedot.
 - Valitsemalla **Edellä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä edessäpäin olevien reittipisteiden tiedot.
 - Valitsemalla **Opas** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä opasnäytön, jossa näkyvää kompassin suuntimaa tai reittiä voit seurata navigoidessasi.
 - Valitsemalla **Korkeuskäyrä** voit ottaa korkeuskäyrän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

Kulkusuunta-asetukset

Voit määrittää navigoitaessa näkyvän osoittimen toiminnan.

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

Suuntima: osoittaa määränpään suunnan.

Reitti: näyttää sijaintisi suhteessa määränpään johtavaan suuntaviivaan.

Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

Voit määrittää kulkusuunnan ilmaisimen, joka näkyy tietonäytöissä navigoinnin aikana. Ilmaisिन osoittaa tavoitekulkusuuntaan.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Navigointi > Kulkusuunnan ilmaisin**.

Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpään.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Navigointi > Hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit asettaa hälytyksen tietyn matkan päässä määränpäästä valitsemalla **Matka loppuun**.
- Voit asettaa hälytyksen tietyn jäljellä olevan ajan päähen määränpäästä valitsemalla **ETE loppuun**.
- Voit asettaa hälytyksen siltä varalta, että eksyt reitiltä, valitsemalla **Ei reitillä**.
- Voit ottaa käyttöön käännöskohtaiset navigointiohjeet valitsemalla **Käännöskehotteet**.

4 Tarvittaessa voit ottaa hälytyksen käyttöön valitsemalla **Tila**.

5 Määritä matkan tai ajan arvo ja valitse ✓.

Virranhallinnan asetukset

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

Akunsäästö: voit pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia (*Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 117*).

Virrankäyttötilat: voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia (*Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 117*).

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

Akun aika-arvio: näyttää jäljellä olevan akunkeston arvion päivinä tai tunteina.

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti. Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 79](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Akunsäästö**.
- 3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.
- 4 Valitse **Muokk.** ja vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
 - Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
 - Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
 - Valitsemalla **Pulssioksimetri** voit poistaa pulssioksimetrian turin käytöstä.
 - Voit sammuttaa näytön, kun et käytä sitä, valitsemalla näytön **Näyttö aina käytössä** -asetuksen.
 - Voit vähentää näytön kirkkautta valitsemalla **Kirkkaus**.Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 5 Valitsemalla **Akku vähissä -hälytys** saat hälytyksen, kun akun virta on vähissä.

Virrankäyttötilan vaihtaminen

Voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana vaihtamalla virrankäyttötilaa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Virrankäyttötila**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.
Kello näyttää valitun virrankäyttötilan akunkeston tunteina.

Virrankäyttötilojen mukauttaminen

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

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

Virrankäyttötilan palauttaminen

Voit palauttaa esiladatun virrankäyttötilan oletusasetukset.

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

Järjestelmäasetukset

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

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset, sivu 118](#)).

Näyttö: muuttaa näytön asetuksia ([Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 119](#)).

Kosketus: ottaa kosketusnäytön käyttöön yleisen käytön, suoritusten tai nukkumisen aikana.

Satelliitit: määrittää suorituksissa oletusarvoisesti käytettävän satelliittijärjestelmän. Tarvittaessa voit mukauttaa kunkin suorituksen satelliittiasetusta ([Satelliittiasetukset, sivu 59](#)).

Äänet ja värinä: määrittää kellon äänet, kuten painikeäänet, hälytykset ja värinän.

Lepotila: määrittää nukkumisaikasi ja unitilan asetukset ([Unitilan mukauttaminen, sivu 120](#)).

Älä häiritse: ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan. Voit muokata näytön, ilmoitusten, hälytysten ja ranneliikkeiden asetuksia.

Pikanäppäimet: määrittää painikkeisiin pikavalintoja ([Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 120](#)).

Automaattinen lukitus: estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisy lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön automaattisesti. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ja kosketusnäytön ajoitetun suorituksen ajaksi. Yleinen käyttö -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ja kosketusnäytön, kun et tallenna ajoitettua suoritusta.

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon ([Mittayksikön vaihtaminen, sivu 121](#)).

Salasana: määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi ([Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 120](#)).

Suorituksenaikainen kunto: ottaa käyttöön suoritustaso-ominaisuuden suorituksen aikana ([Suoritustaso, sivu 72](#)).

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

USB-tila: määrittää kellon käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Varmuuskopioi ja palauta: määrittää kellon tietojen varmuuskopiointi ([Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen, sivu 121](#)).

Nollaa: nollaa käyttäjän tiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 126](#)).

Ohjelmistopäivitys: asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset tai tarkistaa päivitykset manuaalisesti ([Tuotepäivitykset, sivu 124](#)). Valitse, jos haluat näyttää luettelon viimeisimmän asentamasi ohjelmistopäivityksen sisältämistä uusista ominaisuuksista.

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot.

Aika-asetukset

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

Ajan esitys: määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

Päivämäärämuoto: määrittää päivien, kuukausien ja vuosien näyttöjärjestyksen päivämäärissä.

Aseta aika: määrittää kellon aikavyöhykkeen. Automaattinen-valinta määrittää aikavyöhykkeen automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

Aika: voit säätää aikaa, jos Aseta aika -asetus on Manuaalinen.

Hälytykset: voit määrittää tuntihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua ([Aikahälytysten asettaminen, sivu 119](#)).

Aikasynkronointi: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy ([Ajan synkronointi, sivu 119](#)).

Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tunneittain > Käytössä**.

Ajan synkronointi

Aina kun käynnistät laitteen ja haet satelliitteja tai avaat pariliitetyn puhelimen Garmin Connect sovelluksen, laite tunnistaa aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Aikasyntkronointi**.
- 3 Odota, kun laite yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 127](#)).
VIHJE: voit vaihtaa lähdettä painamalla DOWN-painiketta.

Näyttöasetusten muuttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Näyttö**.
- 3 Voit suurentaa tekstin kokoa näytössä valitsemalla **Suuret fontit**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Sukelluksessa**.
 - Valitse **Suorituksen aikana**.
 - Valitse **Yleinen käyttö**.
 - Valitse **Nukkumisen aikana**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Näyttö aina käytössä** voit pitää kellotaulun näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan ([Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 121](#)).
 - Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason.
 - Valitsemalla **Punatila** voit muuttaa näytön puna-, viher- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa ja hämäränäkö toimii.
 - Valitsemalla **Hälytykset** voit ottaa näytön käyttöön hälytysten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Ranneliike**-asetuksen näyttö syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
 - Valitsemalla **Aikakatkaistu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

Unitilan mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Lepotila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Aikataulu**, valitse päivä ja määritä normaali nukkuma-aikasi.
 - Voit käyttää unikellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit määrittää näytön asetukset valitsemalla **Näyttö**.
 - **Torkkuhälytys**-kohdassa voit määrittää torkkuhälytyksille äänen tai värinän tai molemmat.
 - Voit syyttää tai sammuttaa kosketusnäytön valitsemalla **Kosketus**.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla **Älä häiritse**.
 - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästötilan valitsemalla **Akunsäästö** ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 117](#)).

Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

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

Kellon pääsykoodin asettaminen

HUOMAUTUS

Jos annat pääsykoodin väärin kolme kertaa, kello lukittuu tilapäisesti. Viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen kello lukittuu, kunnes nollaat pääsykoodin Garmin Connect sovelluksessa. Jos et ole pariliittänyt kelloa puhelimeen, kello poistaa tietosi ja palauttaa oletusasetukset viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen.

Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi. Jos käytät Garmin Pay ominaisuutta, kello käyttää samaa nelinumeroista pääsykoodia, joka tarvitaan lompakon avaamiseen ([Garmin Pay, sivu 82](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Salasana > Aseta salasana**.
- 3 Anna nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

Kellon pääsykoodin vaihtaminen

Sinun on tiedettävä kellon nykyinen pääsykoodi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat pääsykoodin tai annat sen väärin liian monta kertaa, se on nollattava Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Salasana > Vaihda salasana**.
- 3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.
- 4 Anna uusi nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

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

Asetusten varmuuskopiointi ja palauttaminen

Voit varmuuskopioida asetukset Garmin kellosta ja palauttaa ne toiseen yhteensopivaan Garmin kelloon Garmin Connect sovelluksella ([Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta, sivu 121](#)). Asetuksia ovat mm. lajiprofiilit, widgetit ja käyttäjäasetukset.

Paina **MENU** pitkään ja valitse **Järjestelmä > Varmuuskopioi ja palauta**.

Automaattinen varmuuskopiointi: varmuuskopioi asetuksesi ajoittain Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopioi heti: voit varmuuskopioida asetuksesi manuaalisesti Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopion sisältö: näyttää tallennettujen tietojen tyyppin.

Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **•••**.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Järjestelmä > Varmuuskopioi ja palauta > Laitteen varmuuskopiot**.
- 4 Valitse varmuuskopio luettelosta.
- 5 Valitse **Palauta varmuuskopiosta > Palauta**.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.
- 7 Odota, että kello synkronoituu sovelluksen kanssa.
- 8 Paina kellon **START**-painiketta ja valitse **✓**.
Kello käynnistyy uudelleen ja palauttaa asetukset ja tiedot.
- 9 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen tietojen näyttäminen

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

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

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse järjestelmävalikosta **Tietoja**.

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn ([Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 127](#)).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoa, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. Descent G2 näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuaajan jälkeen ([Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 119](#)). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Kellon lataaminen

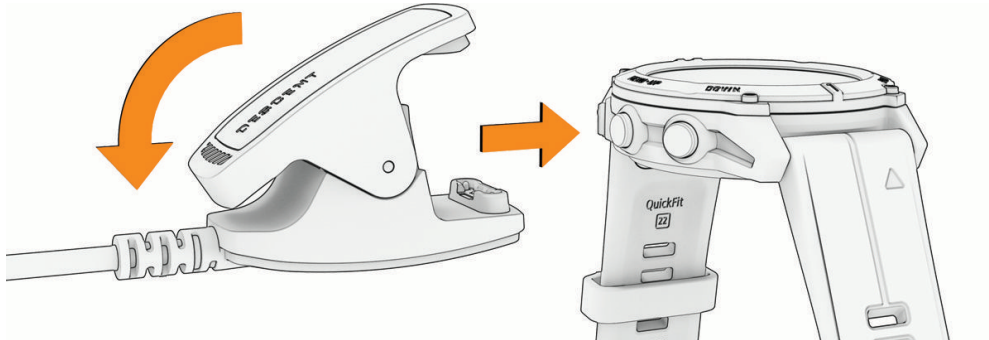
VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen, sivu 123*).

- 1 Purista latauspidikkeen sivuilta.
- 2 Kohdista pidike kellon taustapuolen liitinpintoihin ja vapauta pidike.



- 3 Liitä USB-kaapeli USB-latausporttiin.
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	10 ATM ¹ Sukellus (EN 13319) ²
Dekompressiomalli	Bühlmann ZHL-16C
Syvyysanturi	Toimii tarkasti syvyydessä 0–100 m (0–328 jalkaa) EN 13319 -standardin mukaan Tarkkuus (m): 0,1 m syvyyteen 99,9 m asti, 1 m 100 m:n syvyydessä Tarkkuus (jalkaa): 1 jalka
Tarkastusväli	Tarkasta osat aina ennen käyttöä. Korvaa osat tarvittaessa. ³
Käyttö- ja varastointilämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Käyttölämpötila veden alla	0–40 °C (32–104 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet ja lähetysteho	Enintään 2,4 GHz (6,89 dBm) Enintään 13,56 MHz (–40 dBm)
EU:n SAR	0,06 W/kg ylävartalo, 0,06 W/kg raaja

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

² Noudattaa CSN EN 13319 -standardia.

³ Laitteen ikä ei vaikuta sen suorituskykyyn normaalia kulumista enempää.

Akunkestotiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten aktiivisuuden seuranta, rannesykemittaus, puhelimen ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit ([Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 127](#)).

Tila	Akunkesto
Älykellotila	Enintään 10 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 4 päivää, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Sukellustila	Enintään 27 tuntia
Kellon akunsäästötila	Enintään 12 päivää
Vain GPS -tila	Enintään 20 tuntia
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 15 tuntia
Akunkesto GPS-tilassa	Enintään 44 tuntia
GPS-virransäästötila	Enintään 10 päivää

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

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

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

Älä pese laitetta kovalla paineella, koska vesisuihku tai paineilma voi vioittaa syvyysanturia tai ilmanpainemittaria.

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

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

Lopeta käyttö, jos laite on vioittunut tai sitä on säilytetty ilmoitettua säilytyslämpötilaa kylmemmässä tai kuumemmassa.

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

HUOMAUTUS

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

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- 1 Huuhtele vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

QuickFit® hihnan vaihtaminen

- 1 Liu'uta QuickFit hihnan salpaa ja irrota hihna kellosta.



- 2 Kohdista uusi hihna ja kello.
- 3 Paina hihna paikalleen.

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

- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 118). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (garmin.com/express). Asenna tietokoneeseen Garmin Connect -sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
 - Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
 - Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta www.garmin.com/ataccuracy.
- Laite ei ole lääkitälaite.

Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse **START**.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse kieli.

Tukeeko puhelin kelloa?

Descent G2 kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

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

- Sammuta puhelin ja kello ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Päivitä Garmin Dive sovellus uusimpaan versioon.
- Poista kello puhelimen Garmin Dive sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista kello Garmin Dive sovelluksesta siinä puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimessasi avaamalla Garmin Dive sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Kello on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin kelloon ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettava kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

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

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 54](#)).

Kellon uudelleenkäynnistys

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta, kunnes kello sammuu.
- 2 Kytke kelloon virta painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, kello on synkronoitava Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Nollaa**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
- Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
- Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
- Voit poistaa kudosten kuormitustiedot laitesukelluksesta valitsemalla **Aseta kudokset uudelleen**.

HUOMAUTUS: nollaa kudoksen lataus ainoastaan, jos et aio käyttää laitetta enää. Tämä voi olla kätevää sukelluskaupoille, jotka vuokraavat laitteita.

- Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, tämä asetus poistaa lompakon kellostasi.

Sukellus

Kudoksen latauksen nollaaminen

Voit nollata laitteeseen tallennetun nykyisen kudoksen latauksen. Nollaa kudoksen lataus ainoastaan, jos et aio käyttää laitetta enää. Tämä voi olla kätevää sukelluskaupoille, jotka vuokraavat laitteita.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Nollaa > Aseta kudokset uudelleen**.

Pintapaineen nollaaminen

Laite määrittää pintapaineen automaattisesti barometrisen korkeusmittarin avulla. Jos paine muuttuu merkittävästi esimerkiksi lennon aikana, kello saattaa aloittaa sukellussuorituksen automaattisesti. Jos kello aloittaa sukellussuorituksen virheellisesti, voit nollata pintapaineen liittämällä kellon tietokoneeseen. Jos tietokonetta ei ole käytettävissä, voit nollata pintapaineen manuaalisesti.

1 Paina **LIGHT**-painiketta, kunnes kello sammuu.

2 Kytke kelloon virta painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.

3 Kun tuotteen logo tulee näkyviin, paina **MENU**-painiketta pitkään, kunnes saat kehoitteen nollata pintapaine.

Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoja näillä vinkeillä.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana ([Virrankäyttötilan vaihtaminen](#), sivu 117).
 - Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta ([Säätimet](#), sivu 79).
 - Lyhennä taustavalon aikakatkaisua ([Näyttöasetusten muuttaminen](#), sivu 119).
 - Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä** -aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisu-aika ([Näyttöasetusten muuttaminen](#), sivu 119).
 - Vähennä näytön kirkkautta ([Näyttöasetusten muuttaminen](#), sivu 119).
 - Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa ([Satelliittiasetukset](#), sivu 59).
 - Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Säätimet](#), sivu 79).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöh.** vaihtoehtoa ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 30).
 - Käytä kellotaulua, joka ei päivyty sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta ([Kellotaulun mukauttaminen](#), sivu 64).
 - Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää ([Ilmoitusten hallinta](#), sivu 98).
 - Lopeta sykelähetys pariliitettyihin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen](#), sivu 86).
 - Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Rannesykemittarin asetukset](#), sivu 85).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketiетоjen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat ([Pulssioksimetrin asettaminen](#), sivu 87).

Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?

Saatat painaa kierrospainiketta vahingossa suorituksen aikana. Useimmiten näyttöön tulee , ja sinulla on muutama sekunti aikaa hylätä viimeisin kierros tai lajinvaihto. Kierroksen voi kumota suorituksissa, jotka tukevat manuaalisia kierroksia, manuaalisia lajinvaihtoja ja automaattisia lajinvaihtoja. Kierrosta ei voi kumota suorituksissa, joissa kierros, juoksu, lepo tai tauko alkaa automaattisesti, kuten kuntosalisuorituksissa, allasuinnissa ja harjoituksissa.

Satelliittisignaalien etsiminen

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

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

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

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

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

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa garmin.com/hearttrate.

Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka

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

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

Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse **Valmis**.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

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

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

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 100](#)).
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 99](#)).
- 2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

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

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

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

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

Liite

Tietokentät

HUOMAUTUS: kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ tai Bluetooth lisävarusteita. Jotkin tietokentät näkyvät useassa luokassa kellossa.

VIHJE: tietokenttiä voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen kelloasetuksista.

Askeltiheykentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.
Keskimääräinen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.
Poljinnopeus	Pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.
Askeltiheys	Juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).
Kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Kierroksen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Viime kierr. poljinnopeus	Pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Viime kierr. askeltiheys	Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kaaviot

Nimi	Kuvaus
Ilmanpainemittarin kaavio	Kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina.
Korkeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy korkeus eri aikoina.
Sykekaavio	Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.
Tahtikaavio	Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.
Tehokaavio	Kaavio, jossa näkyy tehosi suorituksen ajalta.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

Kompassikentät

Nimi	Kuvaus
Kompassisuunta	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
GPS-suunta	GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.
Kulkusuunta	Kulkusuuntasi.

Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Etäisyys	Nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.
Intervallin matka	Nykyisen intervallin kuljettu matka.
Kierroksen matka	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viim. kierr. matka	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Sukelluskentät

Nimi	Kuvaus
Nousutahti	Nykyinen pintaan nousemisen tahti.
Keskilämpötila	Keskilämpötila suorituksen aikana.
Keskushermosto	Keskushermostosi nykyinen happimyrkytysprosentti.
Varovaisuus	Dekompressiolaskelmien perinteisyys.
Nyk. k. PO2	Laimennuskaasun happiosapaine (PO2) suljetun kierron laitesukelluksen aikana.
Sukelluksen numero	Tehtyjen sukellusten määrä.
Viime sukelluksen nousuaika	Pintaan nousemiseen käytetty aika viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen keskinousutahti	Keskinousutahti viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen keskilaskutahti	Keskilaskutahti viimeisen sukelluksen aikana.
VIIME SUKELLUKSEN KESKISYKE	Keskisyke viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen keskilämpötila	Keskilämpötila viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen alkusyke	Alkusyke viimeisen sukelluksen aikana.
Viime suk.syv.	Saavutettu enimmäissyvyys viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen laskuaika	Enimmäissyvyyteen laskeutumiseen käytetty aika viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen loppusyke	Loppusyke viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen uppoaika	Aika, jota ei käytetty nousemiseen tai laskeutumiseen viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen enimmäisnousutahti	Enimmäisnousutahti viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen enimmäislaskutahti	Enimmäislaskutahti viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen maksimisyke	Maksimisyke viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen maksimilämpötila	Maksimilämpötila viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen minimisyke	Minimisyke viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukelluksen minimilämpötila	Minimilämpötila viimeisen sukelluksen aikana.
Viime suk.aika	Pinnan alla käytetty aika viimeisen sukelluksen aikana.
Enimmäissyvyys	Enimmäissyvyys sukelluksen aikana.

Nimi	Kuvaus
Maks.lämpötila	Maksimilämpötila suorituksen aikana.
Minimilämpötila	Minimilämpötila suorituksen aikana.
NDL ↑3M / NDL ↑10FT	Suoraneousurajasi (NDL) aika, jos nouset 3 m (10 jalkaa) nykyisestä syvyydestäsi.
NDL ↓3M / NDL ↓10FT	Suoraneousurajasi (NDL) aika, jos lasket 3 m (10 jalkaa) nykyisestä syvyydestäsi.
NDL Δ 3M / NDL Δ 10FT	Suoraneousurajasi (NDL) aika, jos nouset tai lasket 3 m (10 jalkaa) nykyisestä syvyydestäsi.
Happikertymä	Nykyinen happimyrkytysyksiköiden määrä.
Matka pinnalla	Matka pinnalla sukelluksen lähtö- ja päätepisteen välillä sukellussuorituksen aikana.
Pinnan kaltevuustekijä	Odotettu kaltevuustekijä, jos sukeltaja nousisi heti pintaan.
Pinta-aika	Pinnalla kulunut aika sukelluksen jälkeen.
Aika pintaan	Aika, joka tarvitaan turvalliseen nousuun pinnalle.
Kok.sukellusaika	Pinnan alla käytetty kokonaisaika viimeisen sukelluksen aikana.

Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Keskinousu	Keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.
Keskilasku	Keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.
Korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.
Laskusuhde	Kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetaisyysmuutokseen.
GPS-korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.
Kaltevuus	Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.
Kierroksen nousu	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Kierroksen lasku	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.
Viime kierr. nousu	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime kierroksen lasku	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.
Enimmäisnousu	Maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäislasku	Maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäiskorkeus	Suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Vähimmäiskorkeus	Pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaisnousu	Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaislasku	Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kerroskentät

Nimi	Kuvaus
Kiivetyt kerrokset	Päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.
Laskeudutut kerrokset	Päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.
Kerrosta/min	Minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Vaihteet

Nimi	Kuvaus
Di2-akku	Di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.
eBike-akku	Sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.
eBike-kantama	Arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avusteinen tila on vielä käytettävissä.
Etu	Pyörän etuvaihte vaihteen asentotunnistimesta.
Varusteen akku	Vaihteen asentoanturin akun lataustila.
Varusteen yhdistelmä	Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.
Vaihteet	Pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.
Välityssuhde	Vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.
Taka	Pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

Graafinen

Nimi	Kuvaus
Widgetin vilkaisut	Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.
KOMPASSIMITTARI	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
MKK-tasapainomittari	Värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto -mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.
Sykemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.
Sykealuesuhde	Värillinen mittari, jossa näkyy kunkin sykealueen ajan suhde.
PacePro-mittari	Juoksu. Nykyinen osan tahtisi ja osan tavoitetahtisi.
TEHOMITTARI	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.
Kokonaishousun/-laskun mittari	Kokonaishousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.
Pystys. liikehd. mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.
Pystysuhtemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehinnän ja askeleen pituuden suhde.

Sykekentät

Nimi	Kuvaus
% sykereservistä	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aerobinen harj.vaiutus	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.
Anaerobinen harj.vaiutus	Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.
Keski-% sykereservistä	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskisyke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskisykkeen % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Syke % maksimista	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).
Intervallin keskim. % SYR	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin keskim. %M	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Intervallin maksimi-%SYR	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Int. maksimi-% maks:sta	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % sykereservistä	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen syke % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
V. kierr. %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierroksen syke	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
Viime kierr. syke % maks.	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Aika alueella	Kullakin sykealueella kulunut aika.

Altaanvälit-kentät

Nimi	Kuvaus
Intervallin altaanvälit	Nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.
Altaanvälit	Nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Lihasten happikentät

Nimi	Kuvaus
Lihasten happisaturaatio-%	Lihasten arvioitu happisaturaatioprosentti nykyisen suorituksen aikana.
Kokonaishemoglobiini	Arvioitu kokonaishemoglobiinipitoisuus lihaksessa.

Navigointikentät

Nimi	Kuvaus
Suuntima	Suunta nykyisestä sijainnista määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Reitti	Suunta aloitussijainnista määränpäähän. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Määränpään sijainti	Määränpään sijainti.
Määränpään reittipiste	Viimeinen piste reitillä määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Matkaa jäljellä	Jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Matka seuraavalle	Jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Arvioitu kokonaismatka	Arvioitu matka alusta lopulliseen määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA seuraavalle	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETE	Arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Laskusuhde kohteeseen	Laskusuhde, jonka tarvittavat laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pituus-/leveysaste	Nykyisen sijainnin leveys- ja pituusaste valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.
Sijainti	Nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.
Seuraava reittipiste	Reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Ei reitillä	Alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Aika seur.	Arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Nopeuden edut	Nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystymatka määränpäähän	Nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystynopeus tavoitteen	Nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Aktiiviset kalorit	Suorituksen aikana kulutetut kalorit.
Ympäröivä ilmanpaine	Kalibroimaton ympäristön ilmanpaine
Ilmanpaine	Nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.
Akun tunnit	Jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.
Akun prosentti	Jäljellä oleva akkuvirta prosentteina.
COG	Todellinen kulkusuunta riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kulku	Nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käännoöksissä.
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Vaikeus	Nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.
Kierroksen sujuvuus	Nykyisen kierroksen kokonaissujuvuuspisteet.
Kierroksen vaikeus	Nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Viime kierr. toistot	Suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.
Kuormitus	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
Suoritustaso	Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.
Toistot	Harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Kierroksia	Suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.
Kerrat	Suorituksen kertojen määrä.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonnousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kellonaika (sekunnit)	Kellonaika, sekunnit mukaan lukien.
Kalorit yhteensä	Päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Tahti / 500 m	Nykyinen soututahti 500 metrillä.
Keskitahti / 500 m	Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Kaltevuuskorjattu tahti	Keskitahti korjattuna maaston kaltevuuden mukaan.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti / 500 m	Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
V kier t / 500 m	Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Viime kierroksen tahti	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime altaanvälin tahti	Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.
Tahti	Nykyinen tahti.

PacePro-kentät

Nimi	Kuvaus
Seuraavan osan matka	Juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.
Seuraavan osan tavoitetahti	Juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.
Osan matka	Juoksu. Nykyisen osan kokonaismatka.
Osan matkaa jäljellä	Juoksu. Nykyisen osan jäljellä oleva matka.
Osan tahti	Juoksu. Nykyisen osan tahti.
Osan tavoitetahti	Juoksu. Nykyisen osan tavoitetahti.

Tehokentät

Nimi	Kuvaus
% FTP	Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.
Tasapaino 3 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.
3 s teho	Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasapaino 10 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.
10 s teho	Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasapaino 30 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.
30 s teho	Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasap. kskm	Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Vasemman keskitehovaihe	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Oikean keskitehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Vas. keskih.tehov.	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskipoikk. osan keskik.	Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Oik. keskiht.vaihe	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Tasapaino	Nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.
Intensity Factor	Nykyisen suorituksen Intensity Factor™.
Kierr. tasap.	Nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Kierr. vas. huipputehov.	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vasen tehovaihe	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
K. Normalized Power	Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.
Kierr. poikk. osan keskik.	Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Kierr. oik. huipputehov.	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen oikea tehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
V. kierr. maksimiteho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo.
Viime kierr. Norm. Power	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.
Viime kierroksen teho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Vasen huipputehovaihe	Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Vasen tehovaihe	Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Kierroksen maksimiteho	Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.

Nimi	Kuvaus
Enimmäisteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.
Normalized Power	Nykyisen suorituksen Normalized Power.
Poljennan tasaisuus	Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.
Poikk. osan keskikohdasta	Poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.
Teho	Nykyinen tehontuotto watteina. Hiihto- ja laskettelusuorituksissa laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Teho/paino	Nykyinen teho watteina/kilogramma.
Tehoalue	Nykyinen tehontuottoalue FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.
Oikea huipputehovaihe	Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Oikea tehovaihe	Oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Aika alueella	Kullakin tehoalueella kulunut aika.
Aika istuen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.
Kierroksen aika istuen	Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.
Aika seisten	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Kierroksen aika seisoen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Training Stress Score	Nykyisen suorituksen Training Stress Score™.
Vääntömomentin teho	Ajajan polkemistehokkuus.
Työ	Tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.

Lepokentät

Nimi	Kuvaus
Toisto päällä	Viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).
Lepoajanotto	Nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Juoksun dynamiikka

Nimi	Kuvaus
MKK-keskitasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.
Maakosketuksen keskikesto	Nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askeleen keskipituus	Askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.
Pystys. liikehd. kesk.	Nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Keskipystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.
MKA-tasapaino	Maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto	Millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.
Kierroksen MKK-tasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. maak. kesto	Nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Kierroksen askeleen pituus	Askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. pystys. liikehdintä	Nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Kierroksen pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.
Pystysuunt. liikehd.	Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.
Pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen liikenopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.
Kokonaiskeskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus.
Keski-SOG	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierroksen SOG	Nykyisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Viime kierroksen SOG	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Viime kierr. nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Maksimi-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
Nopeus pohjan suhteen	Todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Vetokentät

Nimi	Kuvaus
Vedon keskimatka	Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Vedot kskm./altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vedot altaanvälillä	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Viime kierroksen vetomatka	Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierr. vedon k-matka	Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Kierroksen vedot	Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
V kier vetomatka	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetomatka	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierr. vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierr. vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime alt.välin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.
Viime alt.v. vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime alt.välin vetotyyppi	Viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Uinti. Vetojen määrä minuutissa.
Vetotahti	Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.
Vedot	Uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Nimi	Kuvaus
Vedot	Melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

SWOLF-kentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen Swolf	Nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (Uintitermejä, sivu 40). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime kierroksen Swolf	Viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime alt. Swolf	Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Lämpötilakentät

Nimi	Kuvaus
24 tunnin keskiarvo	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.
24 tunnin minimi	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.
Keskilämpötila	Keskilämpötila suorituksen aikana.
Maks.lämpötila	Maksimilämpötila suorituksen aikana.
Minimilämpötila	Minimilämpötila suorituksen aikana.
Lämpötila	Ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Ajanottokentät

Nimi	Kuvaus
Aktiivisuus aika	Aktiivisen liikkeen kokonaisaika nykyisessä suorituksessa.
Keskimääräinen kierrosaika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.
Kulunut aika	Tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.
Intervallin aika	Nykyisen intervallin sekuntikellon aika.
Kierrosaika	Nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viime kierroksen aika	Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdistista tai -nopeudesta.
Aseta ajanotto	Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Aika pysähdyksissä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.
Uintiaika	Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.
Ajastin	Suorituksen ajanoton nykyinen aika.

Harjoituskentät

Nimi	Kuvaus
Toisto	Harjoituksen jäljellä olevien toistojen määrä.
Vaiheen matka	Nykyinen matka harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen tahti	Nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen nopeus	Nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen aika	Harjoitusvaiheen kulunut aika.

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkatietojen näkyminen ensisijaisena dynamiikkatiedon värimittari. Ensisijaisena tietona voi näyttää askeltiheyden, pystysuuntaisen liikehdinnän, maakosketuksen keston, maakosketuksen keston tasapainon tai pystysuhteen. Värimittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin.

Garmin on tutkinut monia kaikenlaisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, pystysuuntainen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntainen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa garmin.com/runningdynamics. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue
 Violetti	>95	>183 askelta/min	<218 ms
 Sininen	70–95	174–183 askelta/min	218–248 ms
 Vihreä	30–69	164–173 askelta/min	249–277 ms
 Oranssi	5–29	153–163 askelta/min	278–308 ms
 Punainen	<5	<153 askelta/min	>308 ms

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kehosta. Jos maakosketuksen keston tasapaino on esimerkiksi 51,3 %, ja siinä on vasemmalle osoittava nuoli, juoksijan vasen jalka koskettaa maata enemmän kuin oikea. Jos tietonäytössä näkyy kaksi lukua, kuten 48–52, 48 % tarkoittaa vasenta jalkaa ja 52 % oikeaa.

Värialue	 Punainen	 Oranssi	 Vihreä	 Oranssi	 Punainen
Symmetrisyys	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Heikko
Muiden juoksijoiden prosenttiosuus	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Maakosketuksen keston tasapaino	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % O	50,8–52,2 % O	>52,2 % O

Juoksun dynamiikkatietojen kehitys- ja testaustyön aikana Garmin tiimi havaitsi joillakin juoksijoilla yhteyden vammojen ja tavallista suuremman epätasapainon välillä. Monien juoksijoiden maakosketuksen keston tasapaino poikkeaa arvosta 50–50 ylä- ja alamäissä. Useimmat juoksuvalmentajat ovat sitä mieltä, että symmetrinen juoksutapa on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

Voit tarkastella mittaria tai tietonäyttöä juoksun aikana tai yhteenvetoa Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittaus, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehälle (HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarusteet) vai ranteeseen (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosentti-piste alueella	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (vyötärö)	Pystysuhde (rintakehä)	Pystysuhde (vyötärö)
 Violetti	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Sininen	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Vihreä	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranssi	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Punainen	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtalainen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtalainen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtalainen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtalainen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Kestävyyspisteiden luokitukset

Nämä taulukot sisältävät kestävyyspistearvioiden luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 tai enemmän
21–39	Alle 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 tai enemmän
40–44	Alle 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 tai enemmän
45–49	Alle 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 tai enemmän
50–54	Alle 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 tai enemmän
55–59	Alle 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
60–64	Alle 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 tai enemmän
65–69	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 tai enemmän
70–74	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
75–80	Alle 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 tai enemmän

Naiset	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 tai enemmän
21–39	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
40–44	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 tai enemmän
45–49	Alle 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 tai enemmän
50–54	Alle 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 tai enemmän
55–59	Alle 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 tai enemmän
60–64	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 tai enemmän
65–69	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
70–74	Alle 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 tai enemmän
75–80	Alle 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 tai enemmän

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics.

Renkaan koko ja ympärysmitta

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

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

