

GARMIN®

Approach® X40



Brukerveiledning

© 2016 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, Approach® og Auto Lap® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, Garmin Express™ og TruSwing™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Navnet Bluetooth® og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Dette produktet kan inneholde et bibliotek (Kiss FFT) som er lisensiert av Mark Borgerding under den 3-klausulers BSD-lisensen (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

M/N: A02933

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Oversikt over enheten	1
Lade enheten	1
Parkobling og konfigurering	1
Garmin Connect™	1
Parkoble smarttelefonen	1
Konfigurere enheten på en datamaskin	2
Automatisk slagsporing	2
Spille golf	2
Golfikoner	2
Visning av hull	2
Måle et slag	2
Vise hindre	2
Vise avstander for layup og dogleg	3
Føre poengregnskap	3
Avslutte en runde	3
TruSwing	3
Vise TruSwing målinger på enheten	3
Bytte kølle	3
Bytte foretrukket hånd	3
Koble fra TruSwing enheten	3
Aktivitetmåling og smartfunksjoner	3
Ikoner	3
Automatisk mål	4
Bevegelseslinje	4
Intensitetsminutter	4
Vise pulsgraf	4
Søvnsporing	4
Registrere en treningsaktivitet	4
Bruke enheten og pulsmåling	4
Bluetooth tilkoblede funksjoner	4
Vise varsler	5
Administrere varsler	5
Finne en mistet smarttelefon	5
BluetoothInnstillinger for	5
Tilpasse enheten	5
Innstillinger for Garmin Connect	5
Enhetsinnstillinger	6
Informasjon om enheten	6
Spesifikasjoner	6
Vise enhetsinformasjon	6
Ta vare på enheten	6
Feilsøking	6
Tips for unøyaktige pulldata	6
Maksimere batterilevetiden	7
Nullstille enheten	7
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	7
Programvare- og baneoppdateringer	7
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	7
Innhente satellittsignaler	7
Støtte og oppdateringer	7
Få mer informasjon	7
Tillegg	7
Lisensavtale for programvare	7
3-klausulers BSD-lisens	7
Indeks	9

Innledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Oversikt over enheten



①	Berørings-skjerm	Sveip for å bla gjennom funksjoner, dataskjermbilder og menyer. Trykk for å velge.
②	Enhetstast	Hold nede for å låse skjermen og slå enheten av og på. Trykk for å åpne og lukke menyer. Trykk for å gå tilbake til foregående menyskjerm-bilder.

Menyikoner

	Starter en runde golf
	Starter en treningsaktivitet
	Angir Ikke forstyrret-modusen
	Viser alarminnstillinger
	Angir Bluetooth® innstillinger
	Starter funksjonen Finn telefonen min
	Starter TruSwing™ svinganalyse
	Åpner menyen med enhetsinnstillinger
	Åpner menyen med enhetsinformasjon

Lade enheten

⚠ ADVARSEL

Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se instruksjoner for rengjøring i tillegg.

- 1 Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 2 Juster ladestolpene etter kontaktene på baksiden av enheten, og trykk på laderen ① til den klikker på plass.



- 3 Lad enheten helt opp.

Parkobling og konfigurering

Garmin Connect™

Garmin Connect er en nettbasert statistikksporer der du kan analysere og dele alle rundene dine. Du kan holde kontakten med venner på webområdet eller mobilprogrammet for Garmin Connect. Garmin Connect gir deg verktøyene du trenger for å spore, analysere, dele og oppmuntre andre. Du kan opprette en gratis konto på www.garminconnect.com/golf.

Lagre runder: Når du har fullført og lagret en runde med enheten, kan du laste opp denne runden til Garmin Connect hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon om runden, inkludert scorekort, statistikk, baneinformasjon og egendefinerbare rapporter.

Del aktivitetene med andre: Du kan ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

Parkoble smarttelefonen

Du bør parkoble Approach X40-enheten med smarttelefonen din og fullføre konfigureringen ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen for å få mest mulig ut av enheten.

MERK: I motsetning til andre Bluetooth enheter som parkobles fra Bluetooth innstillingene på mobilenheten, må Approach X40-enheten parkobles direkte via Garmin Connect Mobile-appen.

- 1 Last ned og installer den nyeste versjonen av Garmin Connect Mobile-appen på din kompatible smarttelefon.
- 2 Åpne Garmin Connect Mobile-appen.
- 3 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect Mobile-kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du parkobler med Garmin Connect Mobile-appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect Mobile-appen, velger du **Garmin-enheter** > **+** fra Innstillinger-menyen.
- 4 Trykk på enhetstasten på Approach X40-enheten for å vise menyen.
- 5 Velg **+** > **Parkoble telefon** på Approach X40-enheten.
- 6 Velg **Søk etter enhet** på din kompatible smarttelefon.

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen

Enheden synkroniserer regelmessig data ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen. Dette skjer automatisk. Du kan også når som helst synkronisere data manuelt.

- 1 Sørg for at enheten ikke er lenger enn 3 m (10 fot) unna smarttelefonen.
- 2 Trykk på enhetstasten for å vise menyen.
- 3 Velg **+** > **Synkronisering**.

- 4 De gjeldende dataene dine kan sees i Garmin Connect Mobile-appen.

Konfigurere enheten på en datamaskin

Hvis du ikke har parkoblet Approach X40-enheten med smarttelefonen din, kan du bruke en datamaskin til å fullføre oppsettet ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

MERK: Noen funksjoner på enheten krever en parkoblet smarttelefon.

- 1 Koble ladeklemmen til enheten (*Lade enheten, side 1*).
- 2 Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 3 Gå til www.garminconnect.com/golf.
- 4 Last ned og installer Garmin Express™ programmet:
 - Hvis du bruker et Windows® operativsystem, velger du **Last ned for Windows**.
 - Hvis du bruker et Mac® operativsystem, velger du **Last ned for Mac**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Synkronisere data med en datamaskin

Du bør synkronisere dataene regelmessig for å måle fremdriften din i Garmin Connect programmet.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen. Garmin Express programmet synkroniserer dataene.
- 2 Vis de gjeldende dataene dine i Garmin Connect programmet.

Automatisk slagsporing

Approach X40-enheten leveres med automatisk slagsporing og slagregistrering. Hver gang du slår et slag på fairwayen, registrerer enheten posisjonen din, slik at du kan studere den senere på Garmin Connect.

TIPS: Automatisk slagsporing fungerer best når du har god kontakt med ballen. Putter spores ikke.

Spille golf

Du må vente til enheten innhenter satellittsignaler før du kan spille golf. Dette kan ta fra 30 til 60 sekunder.

- 1 Trykk på enhetstasten for å vise menyen.
- 2 Velg .
Enheden finner satellitter og beregner posisjonen din.
- 3 Velg en bane fra listen.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre konfigurasjonen og starte en runde.

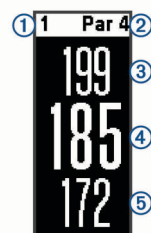
Golfikoner

	Greenvisning
	Hindervisning
	Måle et slag
	Avstander til dogleg eller layup
	Endre poeng
	Bytte green
	TruSwing swinganalyse
	Kilometerteller
	Stopp runden midlertidig
	Stopp runden

Visning av hull

Enheden viser hullet du spiller for øyeblikket. Den veksler automatisk når du går til et nytt hull.

MERK: Enheten beregner avstanden til fremre del, midten og bakre del av greenen. Hvis du kjenner til flaggplasseringen, kan du angi den mer nøyaktig (*Flytte flagget, side 2*).



①	Gjeldende hullnummer
②	Par for hullet
③	Avstand til bakre del av greenen
④	Avstand til flaggplasseringen
⑤	Avstand til fremre del av greenen

Bytte hull

Du kan bytte hull manuelt fra skjermbildet for hullvisning.

- 1 Når du ser på hullinformasjonen, trykker du på skjermen.
- 2 Velg et hull, og velg deretter **Ferdig**.

Bytte green

Hvis du spiller et hull med mer enn én green, kan du bytte green.

- 1 Trykk på enhetstasten mens du spiller golf, for å vise menyen.
- 2 Velg .

Flytte flagget

Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggplasseringen.

- 1 Trykk på enhetstasten mens du spiller golf, for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Velg  eller  for å flytte flaggposisjonen.

Måle et slag

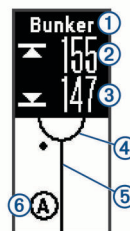
- 1 Trykk på enhetstasten mens du spiller golf, for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Gå til ballen din.
Avstanden nullstilles automatisk når du slår på nytt.

TIPS: Du kan velge Tidligere slag for å vise tidligere slag.

Vise hindre

Du kan vise avstander til hindre langs fairwayen for par 4- og par 5-hull. Approach enheten viser hindre som har innvirkning på hvordan du velger å slå, enkeltvis eller i grupper. Dette hjelper deg med å fastslå avstanden for det neste slaget ditt, enten du velger et layup-slag eller å forsøke å slå over hindre.

- 1 Trykk på enhetstasten mens du spiller golf, for å vise menyen.
- 2 Velg .



①	Navn på hinder
②	Avstand til bakre del av hinderet
③	Avstand til fremre del av hinderet
④	Plassering på greenen
⑤	Midtre del av fairwayen
⑥	Omtrentlig plassering av hinderet i forhold til fairwayen

- 3 Sveip oppover eller nedover for å se andre hindre på det gjeldende hullet.

Vise avstander for layup og dogleg

Du kan vise en liste over avstander for layup og dogleg for hull med par på 4 og 5.

- 1 Trykk på enhetstasten mens du spiller golf, for å vise menyen.
- 2 Velg .

①	 100
②	126
	
	102
	 150
	79

Avstand for layup og dogleg ① og avstanden for å nå hver layup eller dogleg ② vises på skjermen.

Føre poengregnskap

Når poengregning er aktivert, blir du bedt om å angi antall slag når du er på greenen. Du kan justere slagantallet manuelt når som helst i løpet av en runde.

- 1 Trykk på enhetstasten mens du spiller golf, for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Velg et hull.
- 4 Sveip oppover eller nedover for å angi poeng.

Avslutte en runde

- 1 Trykk på enhetstasten for å vise menyen.
- 2 Velg .

TruSwing

TruSwing funksjonen gjør det mulig å se svingmålinger registrert av TruSwing enheten. Gå til www.garmin.com/golf hvis du vil kjøpe en TruSwing enhet.

Vise TruSwing målinger på enheten

Før du kan bruke TruSwing funksjonen på Approach enheten, må du feste TruSwing enheten trygt på køllen. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for TruSwing enheten.

- 1 Slå på TruSwing enheten.
- 2 Trykk på enhetstasten på Approach enheten for å vise menyen, og velg .
- 3 Velg en kølle.
- 4 Gjør et slag.
Svingmålingene vises på Approach enheten etter hver sving.
- 5 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom de registrerte svingmålingene.

Bytte kølle

- 1 Trykk på enhetstasten på -menyen på Approach enheten for å vise menyen.
- 2 Velg **Endre kølle**.
- 3 Velg en kølle.

Bytte foretrukket hånd

TruSwing enheten bruker informasjonen om foretrukket hånd til å beregne riktige svinganalysedata. Du kan bruke Approach enheten til å endre foretrukket hånd når som helst.

- 1 Trykk på enhetstasten på -menyen på Approach enheten for å vise menyen.
- 2 Velg **Golfsving**.
- 3 Velg foretrukket hånd.

Koble fra TruSwing enheten

- 1 Trykk på enhetstasten på -menyen på Approach enheten for å vise menyen.
- 2 Velg **Avslutt TruSwing**.

Aktivitetsmåling og smartfunksjoner

Du kan sveipe oppover eller nedover for å vise aktivitetsmåling og smartfunksjoner. Noen funksjoner krever en parkoblet smarttelefon.

Tidspunkt og dato: Viser gjeldende tidspunkt og dato.

Tidspunktet og datoen angis automatisk når enheten innhenter satellittsignaler og når du synkroniserer enheten med en smarttelefon.

Aktivitetsmåling: Registrerer antall daglige skritt, tilbakelagt avstand, kalorier og intensitetsminutter. Bevegelseslinjen viser hvor lenge du er inaktiv.

Mål: Viser fremgangen for aktivitetsmålene dine. Enheten lærer og foreslår et nytt skrittmål for deg hver dag. Du kan tilpasse målene dine for antall daglige skritt og ukentlige intensitetsminutter ved å bruke Garmin Connect kontoen.

Soloppgang og solnedgang: Viser tidspunktet for soloppgang og solnedgang.

Puls: Viser den gjeldende pulsen din i slag i minuttet (bpm) og gjennomsnittlig hvilepuls over sju dager. Du kan trykke på skjermen for å se et pulsdigram.

Varsler: Informerer deg om varsler på smarttelefonen din, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.

Musikkontroller: Kontroller for musikkspilleren på smarttelefonen.

Vær: Viser gjeldende temperatur.

Ikoner

Ikonene representerer ulike enhetsfunksjoner. Du kan sveipe med fingeren for å bla gjennom de ulike funksjonene. Noen funksjoner krever en parkoblet smarttelefon.

MERK: Du kan bruke Garmin Connect kontoen til å tilpasse skjermbildene som vises på enheten (*Enhetsinnstillinger på Garmin Connect, side 5*).

	Det totale antallet skritt denne dagen, skrittmålet ditt for dagen og fremdriften mot målet.
	Den gjeldende pulsen din og gjennomsnittlig hvilepuls for de siste 7 dagene i slag per minutt (bpm). Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter et signal.
	Antall kalorier du har forbrent samme dag, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
	Hvor langt du har gått i kilometer eller miles gjeldende dag.

	Tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
	Musikkspillerkontroller for en parkoblet smarttelefon.
	Varsler mottatt fra en parkoblet smarttelefon.
	Gjeldende temperatur og værmelding fra en parkoblet smarttelefon.

Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål ① etter hvert som du beveger deg.



Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din.

Bevegelseslinje

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelseslinjen minner deg på å fortsette å bevege deg. Bevegelseslinjen ① vises etter en time med inaktivitet. Det vises flere deler ② etter hvert 15. minutt med inaktivitet.



Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

Intensitetsminutter

Organisasjoner som amerikanske Centers for Disease Control and Prevention og American Heart Association® og Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange, eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke, for eksempel løping.

Enheten overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulldata). Du kan jobbe mot å oppnå det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter ved å delta i aktiviteter med moderat til høy intensitet i minst ti minutter sammenhengende. Enheten legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

Approach X40-enheden beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulldata under en aktivitet med gjennomsnittlig hvilepuls. Hvis pulsmåling er slått av, beregner enheten moderate intensitetsminutter ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.

Vise pulsgraf

Pulsgrafen viser pulsen din for de siste fire timer, den laveste pulsen din i slag per minutt (BPM) og den høyeste pulsen i løpet av den firetimers perioden.

- 1 Sveip for å vise pulsskjermbildet.
- 2 Trykk på skjermen for å vise pulsgrafen.

Søvnsporing

Enheten registrerer bevegelsene dine mens du sover. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnnivåer og bevegelse i søvn. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnsstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen.

Registrere en treningsaktivitet

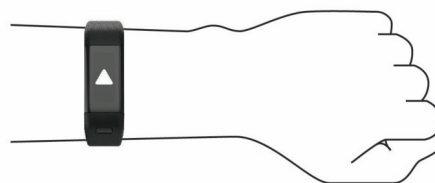
Du kan registrere en aktivitet du tar tiden på, som kan lagres og sendes til Garmin Connect kontoen din.

- 1 Trykk på enhetstasten for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil aktivere eller deaktivere GPS for treningsaktiviteten din, velger du **...** > **GPS**.
 - Hvis du vil bytte treningsaktivitet, velger du **...** > **Aktivitet** og velger en aktivitet.
 - Hvis du vil aktivere eller deaktivere Auto Lap® funksjoner, velger du **...** > **Auto Lap**.
- 4 Trykk på enhetstasten for å starte tidtakeren.
- 5 Start aktiviteten.
- 6 Sveip oppover eller nedover for å vise flere dataskjermbilder.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på enhetstasten for å stoppe tidtakeren.
- 8 Velg .

Bruke enheten og pulsmåling

- Fest Approach X40-enheden over håndleddbenet.

MERK: Enheten skal sitte stramt, men behagelig, og skal ikke bevege seg mens du trener.



- Du må ikke skade pulssensoren på baksiden av enheten.
- Se i *Feilsøking*, side 6 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

Approach X40-enheden har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for den kompatible smarttelefonen din med Garmin Connect Mobile-appen.

Varsler: Informerer deg om varsler på smarttelefonen din, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale nettverk og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.

Finn telefonen min: Ved hjelp av Bluetooth trådløs teknologi kan du finne ut hvor telefonen din er dersom den er parkoblet og innenfor rekkevidde.

Tilkoblingsvarsel: Lar deg aktivere et varsel som informerer deg når den parkoblede smarttelefonen din ikke lenger er innenfor rekkevidden til Bluetooth trådløse teknologi.

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra den parkoblede smarttelefonen.

Aktivitetso pplasteringer til Garmin Connect kontoen: Lar deg synkronisere aktivitetsdata med den parkoblede smarttelefonen. Du kan vise dataene i mobilappen Garmin Connect.

Vise varsler

- Når et varsel vises på enheten, velger du et alternativ:
 - Trykk på skjermen for å vise meldingen, og sveip på skjermen for å vise hele meldingen.
 - Velg **X** for å avvise varselet.
- Når et innkommende anrop vises på enheten, velger du et alternativ:

MERK: Hvilke alternativer som er tilgjengelige, kan variere basert på smarttelefonen din.

 - Velg **☎** for å svare på anropet på smarttelefonen.
 - Velg **X** for å avvise eller slå av ringelyden på anropet.
- Hvis du vil vise alle varslene, sveiper du med fingeren på varslingsskjermbildet, trykker på berøringsskjermen og velger et alternativ:
 - Sveip med fingeren for å bla gjennom varslene.
 - Velg et varsel og deretter **Les** for å vise hele varselet.
 - Velg et varsel og deretter **Lukk** for å avvise varselet.

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på Approach X40 enheten.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en Apple® enhet, kan du bruke innstillingene for varslingssenteret på smarttelefonen til å velge elementene som skal vises på enheten.
- Hvis du bruker en Android™ enhet, kan du bruke appinnstillingene i Garmin Connect Mobile-appen til å velge elementene som skal vises på enheten.

Finne en mistet smarttelefon

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet smarttelefon som er parkoblet ved hjelp av trådløs Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

1 Trykk på enhetstasten for å vise menyen.

2 Velg **📶**.

Approach X40-enheten begynner å søke etter den parkoblede smarttelefonen. Et lydvarsel spilles av på smarttelefonen, og Bluetooth signalstyrken vises på Approach X40-enhetsskjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg smarttelefonen.

BluetoothInnstillinger for

Trykk på enhetstasten for å vise menyen, og velg **📶**.

Bluetooth: Aktiverer Bluetooth.

MERK: Andre innstillinger for Bluetooth vises bare når trådløs Bluetooth teknologi er aktivert.

Parkoble telefon: Kobler enheten til en kompatibel smarttelefon med Bluetooth. Denne innstillingen lar deg bruke Bluetooth tilkoblede funksjoner med Garmin Connect Mobile-appen, inkludert varsler og aktivitetso pplasteringer til Garmin Connect.

Varsler: Gjør det mulig å aktivere og konfigurere telefonvarsler fra en kompatibel smarttelefon. Du kan bruke alternativet Vis bare anrop til å vise varsler bare for innkommende anrop.

Tilkoblingsvarsel: Lar deg aktivere et varsel som informerer deg når den parkoblede smarttelefonen din ikke lenger er innenfor rekkevidden til Bluetooth trådløse teknologi.

Synkronisering: Synkroniserer enheten din ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen.

Slå av Bluetooth trådløs teknologi

- Trykk på enhetstasten for å vise menyen.
- Velg **📶** > **Bluetooth** > **Av** for å slå av Bluetooth trådløs teknologi på Approach X40-enheten.

TIPS: Se i brukerveiledningen for smarttelefonen etter informasjon om hvordan du slår av Bluetooth trådløs teknologi.

Tilpasse enheten

Innstillinger for Garmin Connect

Du kan tilpasse enhetsinnstillingene, alternativene for løping og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Enkelte innstillinger kan også tilpasses på Approach X40-enheten.

- Velg **Garmin-enheter** fra Innstillinger-menyen i Garmin Connect Mobile-appen, og velg enheten din.
- Velg **Enhetsinnstillinger** fra enhetskontrollprogrammet i Garmin Connect programmet.

Når du har tilpasset innstillingene, synkroniserer du dataene slik at endringene tas i bruk (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, side 1*) (*Synkronisere data med en datamaskin, side 2*).

Enhetsinnstillinger på Garmin Connect

Velg **Enhetsinnstillinger** på Garmin Connect kontoen.

Alarm: Stiller inn alarmklokkeslett og -frekvens for enheten.

Aktivitetsmåling: Slår funksjoner for aktivitetsmåling av og på, blant annet skrittelling, søvnovervåking og kalorisporing.

Bevegelsesvarsel: Stiller inn enheten til å varsle deg når du er inaktiv.

Synlige skjermbilder: Gjør det mulig å tilpasse skjermbildene som vises på enheten.

Bakgrunnslys på automatisk: Gjør at enheten kan slå på bakgrunnslyset automatisk når du vrir håndleddet mot kroppen. Du kan også tilpasse enheten til å bruke denne funksjonen alltid eller under en aktivitet, eller du kan slå den av.

MERK: Denne innstillingen reduserer batteriets levetid.

Hvilket håndledd?: Lar deg bestemme hvilket håndledd du vil ha klokken på. Du bør tilpasse denne innstillingen etter skjermretningen.

Tidsformat: Angir om enheten skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

Språk: Angir enhetsspråk.

Enheter: Angir om enheten skal vise avstanden som er tilbakelagt i kilometer eller miles.

Pulsmåler: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåling.

Alternativer for løping på Garmin Connect kontoen

Velg **Alternativer for løping** på Garmin Connect kontoen.

Auto Lap: Gjør at enheten kan markere runder automatisk etter hver kilometer (mile).

Datafelt: Lar deg tilpasse dataskjermbildene som vises under en aktivitet du tar tiden på.

Brukerinnstillinger på Garmin Connect kontoen

Velg **Brukerinnstillinger** på Garmin Connect kontoen.

Egendefinert skrittlengde: Lar enheten bruke den egendefinerte skrittlengden din til å beregne den tilbakelagte

avstanden din mer nøyaktig. Du kan angi en kjent distanse og antallet skritt du bruker på den, så Garmin Connect kan beregne skrittlengden din.

Daglige skritt: Lar deg angi det daglige skrittmålet ditt. Du kan bruke Automatisk mål-innstillingen hvis du vil at enheten skal angi skrittmålet automatisk.

Ukentlige intensitetsminutter: Lar deg angi et ukentlig mål for antallet minutter du vil bruke på aktiviteter med moderat til høy intensitet.

Enhetsinnstillinger

Velg  på hovedmenyen.

Golf: Angir alternativene for statistikkregistrering, køllesporing og poengregning (*Golfinnstillinger*, side 6).

Aktivitetmåling: Angir alternativene for aktivitetmåling, pulsmåling og bevegelsesvarsler (*Innstillinger for aktivitetssporing*, side 6).

System: Angir alternativene for skjermlåsing, tid, språk og måleenheter (*Systeminnstillinger*, side 6).

Fabrikkinnstillinger: Tilbakestiller innstillingene til fabrikkinnstillingene.

Golfinnstillinger

Velg  > **Golf** på hovedmenyen.

Statistikk- sporing: Aktiverer statistikkregistrering for antall putter, greens in regulation og fairwayslag mens du spiller golf.

Køllesporing: Gjør det mulig å spore køllene som brukes, og å angi driverdistanse.

Poengregning: Aktiverer poengregning.

Innstillinger for aktivitetssporing

Velg  > **Aktivitetmåling** fra hovedmenyen.

Aktivitetmåling: Aktiverer eller deaktiverer funksjonene for aktivitetmåling.

Puls: Aktiverer eller deaktiverer funksjonene for pulsmåling.

Bevegelsesvarsel: Aktiverer eller deaktiverer bevegelsesvarselet.

Systeminnstillinger

Velg  > **System** på hovedmenyen.

Autolås skjerm: Angir at skjermen låses automatisk.

Bakgrunnslys: Angir lysstyrken for bakgrunnslyset.

Tid: Angir klokkeslettet.

Språk: Angir enhetsspråk.

MERK: Selv om du endrer tekstspråket, endres ikke språket i brukerangitte data eller kartdata.

Enheter: Angir måleenheten som brukes for avstand.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batteritid	Opptil 5 dager Opptil 10 timer i GPS-modus
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 60 °C (fra 14 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 40 °C (fra 32 til 104 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+® trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth Smart trådløs teknologi
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM ¹

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter og gjenværende batteristrøm.

- Trykk på enhetstasten for å vise menyen.
- Velg .

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdeler og finish.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Ikke fjern remmene.

Rengjøre enheten

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

- Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

TIPS: Du finner mer informasjon på www.garmin.com/fitandcare.

Feilsøking

Tips for unøyaktige pulsdatabe

Hvis pulsdatabe er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg enheten.
- Unngå å bruke solkrem under enheten.

¹ *Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

- Fest enheten over håndleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
MERK: Du kan prøve å feste enheten høyere opp på underarmen. Du kan prøve å feste enheten på den andre armen.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.
MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.
- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Maksimere batterilevetiden

- Slå av **Bakgrunnslys på automatisk**-innstillingen (*Enhetsinnstillinger på Garmin Connect, side 5*).
 - Reduser lysstyrken til bakgrunnslyset (*Enhetsinnstillinger på Garmin Connect, side 5*).
 - Gå til varslingsinnstillingene på smarttelefonen, og begrens varslene som vises på Approach X40-enheten (*Administrere varsler, side 5*).
 - Slå av smartvarsler (*BluetoothInnstillinger for, side 5*).
 - Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Slå av Bluetooth trådløs teknologi, side 5*).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet (*Enhetsinnstillinger på Garmin Connect, side 5*).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.

Nullstille enheten

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje nullstille den. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

- 1 Hold nede enhetstasten i 10 sekunder.
Enheten slår seg av.
- 2 Hold enhetstasten nede i ett sekund for å slå på enheten.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

MERK: Ved en nullstilling slettes all brukerangitt informasjon og alt innhold i aktivitetsloggen.

- 1 Trykk på enhetstasten for å vise menyen.
- 2 Velg  > **Fabrikkinnstillinger** > .

Programvare- og baneoppdateringer

Denne enheten er kvalifisert for gratis banekartoppdateringer. Hvis du vil oppdatere enheten, laster du ned Garmin Express programvaren fra www.garmin.com/express uten ekstra kostnad.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Du må ha en Garmin Connect konto, og du må laste ned og installere programmet Garmin Express før du kan oppdatere enhetsprogramvaren.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Koble enheten fra datamaskinen.
Enheten varsler deg når du kan oppgradere programvaren.
- 3 Velg et alternativ.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler.

- 1 Gå utendørs til et åpent område.
Forsiden av enheten må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.
Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser enheten ofte med Garmin Connect kontoen din:
 - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.

Mens enheten er koblet til Garmin Connect kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Støtte og oppdateringer

På Garmin Express (www.garmin.com/express) får du enkelt tilgang til følgende tjenester for Garmin® enheter.

- Produktregistrering
- Produktveiledninger
- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Kart- eller løypeoppdateringer

Få mer informasjon

- Gå til www.garmin.com/golf.
- Gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakt forhandleren for Garmin for å få informasjon om ekstra tilbehør og reservedeler.

Tillegg

Lisensavtale for programvare

VED Å BRUKE ENHETEN GODTAR DU AT DU ER BUNDET AV FØLGENDE VILKÅR I PROGRAMVARELISENSAVTALEN. LES DENNE AVTALEN NØYE.

Garmin Ltd. og datterselskapene ("Garmin") gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten ("Programvaren"), i en binær kjørbart form ved normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin og/eller tredjepartsleverandørene.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og/eller tredjepartsleverandørene og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren, som det ikke leveres kildekode for, er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin og/eller tredjepartsleverandørene, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet som tilhører Garmin og/eller tredjepartsleverandørene. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta en omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover eksportlovene til et hvilket som helst annet land som er aktuelt.

3-klausulers BSD-lisens

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Med enerett.

Redistribusjon og bruk i kilde- og binærform, med eller uten endringer, er tillatt forutsatt at følgende vilkår er oppfylt:

- Redistribusjon av kildekode må beholde merknaden om opphavsrett ovenfor, denne listen over vilkår og følgende ansvarsfraskrivelse.
- Redistribusjon i binærform må gjengi merknaden om opphavsrett ovenfor, denne listen med vilkår og følgende ansvarsfraskrivelse i dokumentasjonen og/eller andre materialer som leveres med distribusjonen.
- Verken forfatteren eller navnene på noen bidragsytere kan brukes til å godkjenne eller markedsføre produkter som er avledet fra denne programvaren uten spesifikk skriftlig tillatelse på forhånd.

DENNE PROGRAMVAREN LEVERES AV
 RETTIGHETSHAVERNE OG BIDRAGSYTERNE "SOM DEN
 ER", OG VI FRASKRIVER OSS ANSVARET FOR ALLE
 UTTRYKTE ELLER UNDERFORSTÅTTE GARANTIER,
 INKLUDERT MEN IKKE BEGRENSET TIL,
 UNDERFORSTÅTTE GARANTIER OM SALGBARHET OG
 EGNETHET FOR ET BESTEMT FORMÅL.
 RETTIGHETSHAVERNE OG BIDRAGSYTERNE SKAL IKKE I
 NOE TILFELLE HOLDES ANSVARLIG FOR DIREKTE,
 INDIREKTE, TILFELDIGE, SPESIELLE, TYPISKE SKADER
 ELLER FØLGESKADER (INKLUDERT MEN IKKE
 BEGRENSET TIL, ANSKAFFELSE AV ALTERNATIVE VARER
 ELLER TJENESTER, MANGEL PÅ FUNKSJONALITET, TAP
 AV DATA ELLER TAP AV INNTEKTER ELLER
 DRIFTSAVBRUDD) UANSETT HVORDAN DE OPPSTÅR, OG
 UANSETT ANSVARSTEORI, UANSETT OM DET ER UNDER
 KONTRAKT, ERSTATNINGSANSVAR ELLER
 SKADEGJØRENDE HANDLINGER (INKLUDERT
 SKJØDESLØSHET ELLER ANNET) SOM OPPSTÅR PÅ NOEN
 MÅTE VED BRUK AV DENNE PROGRAMVAREN, SELV OM
 DET ER UNDERRETTET OM MULIGHETEN FOR SLIKE
 SKADER.

Indeks

A

aktiviteter 4
aktivitetsmåling 3, 4
aktivitetssporing 4
Auto Lap 5

B

batteri 6
 lade 1
 maksimere 5, 7
berøringsskjerm 1
Bluetooth teknologi 4, 5

C

Connect IQ 1

D

data 3
 lagre 1
 overføre 1
dataskjermbilder 5
dogleg 3

E

enhets-ID 6

F

feilsøking 6, 7

G

Garmin Connect 1, 2, 5
Garmin Express 2
 oppdatere programvare 7
 registrere enheten 7
golfrunde, avslutte 3
GPS, signal 7
greenvisning, flaggplassering 2

H

hindre 2
historikk, sende til datamaskin 1
hull, bytte 2

I

ikoner 3
innstillinger 5, 7
 enhet 5
intensitetsminutter 4

K

kart
 oppdatere 7
 oppdateringer 7

L

lade 1
lagre aktiviteter 4
lagre data 1
layout 3
logg 1
 sende til datamaskin 2
løyper
 spille 2
 velge 2

M

meny 1
mål 3, 5
måle et slag 2
målinger 3

N

nullstille enheten 7

O

oppdateringer
 banekart 7
 programvare 7

P

parkobling, smarttelefon 1
produktregistrering 7
programmer 4
 smarttelefon 1
programvare
 oppdatere 7
 versjon 6
programvarelisensavtale 7
puls 3, 4
 måler 6

R

registrere enheten 7
rengjøre enheten 6

S

satellittsignaler 7
scorekort 3
smarttelefon
 parkobling 1
 programmer 4
spesifikasjoner 6
svinganalyse 3
swinganalyse 3
systeminnstillinger 6
søvnmodus 4

T

taster 1, 6
tidtaker 4
tilbehør 7
tilpasse enheten 6

U

USB 7
 overføre filer 2

V

varsler 3, 5

