

GARMIN®

Approach® X40



Användarhandbok

© 2016 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, Approach® och Auto Lap® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™ och TruSwing™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Den här produkten kan innehålla ett bibliotek (Kiss FFT) med licens från Mark Borgerding, vilken omfattas av BSD-licensen med 3 paragrafer (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

M/N: A02933

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Översikt över enheten	1
Ladda enheten	1
Ihopparring och konfiguration	1
Garmin Connect™	1
Para ihop din smartphone	1
Konfigurera enheten på datorn	2
Automatisk slagavkänning	2
Spela golf	2
Golfikoner	2
Hålvvy	2
Mäta ett slag	2
Visa hinder	2
Visa layup- och doglegavstånd	3
Registrera score	3
Avsluta en runda	3
TruSwing	3
Visa TruSwing information på enheten	3
Byta klubba	3
Ändra hänthet	3
Koppla bort TruSwing enheten	3
Aktivitetsspårning och smarta funktioner	3
Ikoner	3
Automatiskt mål	4
Rörelsefält	4
Intensiva minuter	4
Visa pulsdigram	4
Sömnspårning	4
Spela in en träningsaktivitet	4
Använda enheten och mäta puls	4
Bluetooth anslutna funktioner	4
Visa aviseringar	5
Hantera aviseringar	5
Hitta en borttappad smartphone	5
Bluetooth inställningar	5
Anpassa enheten	5
Garmin Connect inställningar	5
Enhetsinställningar	6
Enhetsinformation	6
Specifikationer	6
Visa enhetsinformation	6
Skötsel av enheten	6
Felsökning	6
Tips för oregelbundna pulldata	6
Maximera batteritiden	7
Återställa enheten	7
Återställa alla standardinställningar	7
Programvaru- och banuppdateringar	7
Uppdatera programvaran med Garmin Express	7
Söka satellitsignaler	7
Support och uppdateringar	7
Mer information	7
Bilaga	7
Programlicensavtal	7
BSD-licens med 3 paragrafer	7
Index	9

Introduktion

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Översikt över enheten



①	Pekskärm	Dra med fingret för att bläddra bland funktionerna, datasidorna och menyerna. Välj genom att trycka.
②	Enhetsknapp	Håll nedtryckt för att låsa skärmen och slå på eller stänga av enheten. Tryck för att öppna och stänga menyer. Tryck för att återgå till föregående skärmbild i menyer.

Menyikoner

🏌️	Startar en golfunda
🏋️	Startar en träningsaktivitet
🌙	Ställer in Stör ej-läge
🔔	Visar alarminställningar
📶	Ställer in Bluetooth®-inställningar
📞	Startar funktionen Hitta min telefon
📊	Startar TruSwing™ svinganalys
⚙️	Öppnar menyn för enhetsinställningar
ℹ️	Öppnar menyn för enhetsinformation

Ladda enheten

⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna i bilagan.

- 1 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 2 Passa in laddarens stift mot kontakterna på enhetens baksida och tryck på laddaren ① tills den klickar på plats.



- 3 Ladda enheten helt.

Ihopparring och konfiguration

Garmin Connect™

Garmin Connect är din statistikspårare online där du kan analysera och dela alla dina rundor. Du kan komma i kontakt med dina vänner på Garmin Connect webbplatsen eller mobilappen. Med Garmin Connect får ni verktyg för att spåra, analysera, dela och uppmuntra varandra. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till www.garminconnect.com/golf.

Spara dina rundor: När du har avslutat och sparat en runda med enheten kan du överföra rundan till Garmin Connect och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om rundan, t.ex. scorekort, statistik, baninformation och anpassningsbara rapporter.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter eller länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Para ihop din smartphone

För att få ut mesta möjliga av Approach X40 enheten ska du para ihop den med din smartphone och slutföra installationen med Garmin Connect Mobile appen.

Obs! Till skillnad från andra Bluetooth-enheter som är ihopparade via Bluetooth-inställningarna på den mobila enheten, måste Approach X40 enheten vara ihopparad direkt via Garmin Connect Mobile appen.

- 1 På din kompatibla smartphone hämtar och installerar du den senaste versionen av Garmin Connect Mobile appen.
- 2 Öppna Garmin Connect Mobile appen.
- 3 Välj ett alternativ för att lägga till enheten till ditt Garmin Connect Mobile konto:
 - Om det här är den första enheten du parar ihop med Garmin Connect Mobile appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect Mobile appen väljer du **Garmin-enheter** > **+** på inställningsmenyn.
- 4 Tryck på enhetsknappen på Approach X40 enheten för att visa menyn.
- 5 På Approach X40 enheten väljer du **📶** > **Para ihop telefon**.
- 6 På din kompatibla smartphone väljer du **Sök efter enhet**.

Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen

Enheter synkroniserar regelbundet och automatiskt data med Garmin Connect Mobile appen. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från din smartphone.
- 2 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.

3 Välj > Synka.

4 Visa aktuella data i Garmin Connect Mobile appen.

Konfigurera enheten på datorn

Om du inte har parat ihop Approach X40 enheten med din smartphone kan du använda datorn för att slutföra konfigurationsprocessen med ditt Garmin Connect konto.

Obs! För vissa enhetsfunktioner behöver du en ihopparad smartphone.

1 Anslut laddningsfästet ordentligt på enheten ([Ladda enheten](#), sidan 1).

2 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.

3 Gå till www.garminconnect.com/golf.

4 Hämta och installera Garmin Express™ programmet:

- Om du använder ett operativsystem för Windows® väljer du **Hämta för Windows**.
- Om du använder ett operativsystem för Mac® väljer du **Hämta för Mac**.

5 Följ instruktionerna på skärmen.

Synkronisera dina data med datorn

Du bör regelbundet synkronisera dina data för att hålla koll på dina framsteg i Garmin Connect programmet.

1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

Garmin Express programmet synkroniserar dina data.

2 Visa aktuella data i Garmin Connect programmet.

Automatisk slagavkänning

Approach X40 enheten har automatisk avkänning och registrering av slag. Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten platsen så att du kan visa den senare på Garmin Connect.

TIPS: Automatisk slagavkänning fungerar bäst när du får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på putt.

Spela golf

Innan du kan börja spela golf måste du vänta tills enheten får satellitsignaler, vilket kan ta 30 till 60 sekunder.

1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.

2 Välj .

Enheten söker efter satelliter och beräknar din plats.

3 Välj en sträcka i listan.

4 Slutför installationen och starta en runda genom att följa instruktionerna på skärmen.

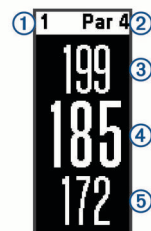
Golfikoner

	Greenvy
	Hindervy
	Mäta ett slag
	Layup- eller dogleg-avstånd
	Ändra score
	Byta green
	TruSwing svinganalys
	Total distans
	Pausa runda
	Stoppa runda

Hålvvy

Enheten visar det aktuella hålv du spelar och gör automatiskt en övergång när du förflyttar dig till ett nytt hålv.

Obs! Som standard beräknar enheten avståndet till greenens främre, mittre och bakre delar. Om du vet var flaggan står kan du ställa in det mer exakt ([Flytta flaggan](#), sidan 2).



①	Aktuellt hålnummer
②	Par för hålet
③	Avstånd till greenens bakre del
④	Avstånd till flaggans plats
⑤	Avstånd till greenens främre del

Ändra hålv

Du kan ändra hålen manuellt på hålvskärmen.

1 Tryck på skärmen medan du visar hålvinformation.

2 Välj ett hålv och välj **Klar**.

Byta green

Om du spelar ett hålv med mer än en green kan du byta green.

1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn när du spelar golf.

2 Välj .

Flytta flaggan

Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn när du spelar golf.

2 Välj .

3 Välj eller för att flytta flaggan.

Mäta ett slag

1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn när du spelar golf.

2 Välj .

3 Gå till bollen.

Avståndet återställs automatiskt när du slår ett nytt slag.

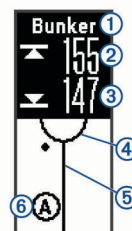
TIPS: Du kan välja Tidigare slag om du vill visa tidigare slag.

Visa hinder

Du kan visa avstånd till hinder längs fairway för par 4- och par 5-hålv. Approach enheten visar hinder som påverkar valet av slag individuellt eller i grupp för att hjälpa dig avgöra layup- eller transportsträckor.

1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn när du spelar golf.

2 Välj .



①	Namn på hinder
②	Avstånd till hindrets bakre del
③	Avstånd till hindrets främre del
④	Grön plats
⑤	Mitt på fairway
⑥	Ungefärlig plats för hindret i förhållande till fairway

- 3 Dra med fingret upp eller ned för att visa andra hinder för det aktuella hålet.

Visa layup- och doglegavstånd

Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål.

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn när du spelar golf.
- 2 Välj .

①	 100
②	126
	7
	102
	 150
	79

Layup- och doglegavstånd ① samt avståndet tills du når layup eller dogleg ② visas på skärmen.

Registrera score

När scoring är aktiverat uppmanas du att ange din score när du är på green. Du kan justera din score manuellt när som helst under spelet.

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn när du spelar golf.
- 2 Välj .
- 3 Välj ett hål.
- 4 Dra med fingret upp eller ned för att ange score.

Avsluta en runda

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj .

TruSwing

Med funktionen TruSwing kan du visa svinginformation som registrerats på TruSwing enheten. Gå till www.garmin.com/golf om du vill köpa en TruSwing enhet.

Visa TruSwing information på enheten

Innan du kan använda funktionen TruSwing på Approach enheten måste du bekräfta att TruSwing enheten är ordentligt monterad på klubban. Mer information finns i användarhandboken till TruSwing enheten.

- 1 Starta TruSwing enheten.
- 2 Tryck på enhetsknappen på Approach enheten för att visa menyn och välj .
- 3 Välj en klubba.
- 4 Slå ett slag.
Svingmätningar visas på Approach enheten efter varje sving.
- 5 Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom den registrerade svinginformationen.

Byta klubba

- 1 Tryck på enhetsknappen på  menyn på Approach enheten för att visa menyn.
- 2 Välj **Byt klubba**.
- 3 Välj en klubba.

Ändra hänthet

TruSwing enheten använder din hänthet för att beräkna korrekt svinganalysdata. Du kan ändra din hänthet när du vill på Approach enheten.

- 1 Tryck på enhetsknappen på  menyn på Approach enheten för att visa menyn.
- 2 Välj **Golfsving**.
- 3 Välj hänthet.

Koppla bort TruSwing enheten

- 1 Tryck på enhetsknappen på  menyn på Approach enheten för att visa menyn.
- 2 Välj **Avsluta TruSwing**.

Aktivitetsspårning och smarta funktioner

Du kan dra med fingret uppåt eller nedåt för att visa aktivitetsspårning och smarta funktioner. För vissa funktioner behöver du en ihopparad smartphone.

Tid och datum: Visar aktuell tid och datum. Datum och tid ställs in automatiskt när enheten tar emot satellitsignaler och när du synkroniserar enheten med en smartphone.

Aktivitetsspårning: Mäter varje dag hur många steg du går, tillryggalagd sträcka, kalorier och antal intensiva minuter. Inaktivitetsstapeln visar under hur lång tid du är inaktiv.

Mål: Visar dina framsteg på vägen mot dina aktivitetsmål. Enheten lär sig och föreslår ett nytt stegmål för dig varje dag. Du kan anpassa målen för antal dagliga steg och antal intensiva minuter per vecka via ditt Garmin Connect konto.

Soluppgång och solnedgång: Visar tiden för soluppgång och solnedgång.

Puls: Visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvillpuls. Du kan klicka på skärmen för att visa ett diagram över din puls.

Aviseringar: Meddelar om aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på meddelandeinställningarna i din smartphone.

Musikkontroller: Gör att du kan styra musikspelaren på din smartphone.

Väder: Visar den aktuella temperaturen.

Ikoner

Ikoner representerar olika enhetsfunktioner. Du kan dra med fingret för att bläddra bland olika funktioner. För vissa funktioner behöver du en ihopparad smartphone.

Obs! Du kan använda ditt Garmin Connect konto för att anpassa de skärmbilder som visas på enheten (*Enhetsinställningar på Garmin Connect, sidan 5*).

	Det totala antalet steg under dagen, ditt stegmål för dagen och dina framsteg mot ditt mål.
	Din aktuella puls och veckans medelvillpuls i slag per minut (bpm). När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal.
	Antal kalorier som förbränts för den aktuella dagen, inklusive både aktiva och vilande kalorier.

	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
	Den tid du deltagit i aktiviteter med måttlig till hög intensitet, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
	Musikspelarens kontroller för en ihopparad smartphone.
	Aviseringar som mottagits från en ihopparad smartphone.
	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad smartphone.

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål ①.



Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Rörelsefält

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Rörelsefältet påminner dig att om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelsefältet ①. Ytterligare segment ② visas efter var 15:e minut av inaktivitet.



Du kan återställa rörelsefältet genom att gå en kort sträcka.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® och Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Din totala intensiva aktivitetsminuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Approach X40 enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata under en aktivitet med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar enheten måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.

- Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.

Visa pulsdigram

I pulsdigrammet visas din puls under de senaste 4 timmarna, din lägsta puls i slag per minut (bpm) och din högsta puls under 4-timmarsperioden.

- 1 Dra med fingret för att visa pulssidan.
- 2 Tryck på skärmen för att visa pulsdigrammet.

Sömnspårning

Medan du sover övervakar enheten dina rörelser. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Spela in en träningsaktivitet

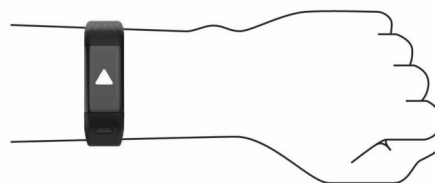
Du kan spela in en schemalagd aktivitet, som du kan spara och skicka till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyen.
- 2 Välj
- 3 Välj ett alternativ:
 - För att aktivera eller avaktivera GPS med din träningsaktivitet, välj **...** > **GPS**.
 - Om du vill ändra träningsaktiviteter, välj **...** > **Aktivitetoch** välj en aktivitet.
 - För att aktivera eller avaktivera Auto Lap® funktioner, välj **...** > **Auto Lap**.
- 4 Tryck på enhetsknappen för att starta timern.
- 5 Starta aktiviteten.
- 6 Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.
- 7 Efter avslutad aktivitet trycker du på enhetsknappen för att stoppa timern.
- 8 Välj

Använda enheten och mäta puls

- Bär Approach X40 enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tajt men bekvämt, och den bör inte röra på sig när du springer eller tränar.



- Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
- Mer information om pulsmätning vid handleden finns i [Felsökning, sidan 6](#).

Bluetooth anslutna funktioner

Approach X40 enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla smartphone via appen Garmin Connect Mobile.

Aviseringar: Meddelar om aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

Hitta min telefon: Hjälper dig att hitta en borttappad smartphone som finns inom räckhåll och som har parats ihop med trådlös Bluetooth teknik.

Anslutningsavisering: Gör att du kan aktivera en varning som meddelar dig när din ihopparade smartphone inte längre är inom räckhåll för trådlös Bluetooth teknik.

Musikkontroller: Förser din ihopparade smartphone med musikspelarkontroller.

Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto: Gör att du kan synkronisera aktivitetsdata med din ihopparade smartphone. Du kan visa dina data i Garmin Connect Mobile appen.

Visa aviseringar

- När en avisering visas på enheten väljer du ett alternativ:
 - Tryck på skärmen för att visa meddelandet och dra med fingret över skärmen för att visa hela aviseringen.
 - Välj **X** om du vill avfärda en avisering.
- När ett inkommande samtal visas på enheten väljer du ett alternativ:

Obs! De tillgängliga alternativen varierar beroende på din smartphone.

 - Välj  om du vill ta emot samtalet på din smartphone.
 - Välj  om du vill avvisa eller tysta samtalet.
- Om du vill visa alla aviseringar drar du med fingret för att visa aviseringssidan, trycker på pekskärmen och väljer ett alternativ:
 - Dra med fingret för att bläddra igenom aviseringarna.
 - Välj en avisering och välj **Läs** för att visa hela aviseringen.
 - Välj en avisering och välj **Avslå** för att avfärda aviseringen.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din Approach X40 enhet.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en Apple® enhet använder du inställningarna i aviseringscentret på din smartphone för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ enhet använder du inställningarna i Garmin Connect Mobile appen för att välja de objekt du vill visa på enheten.

Hitta en borttappad smartphone

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av trådlös Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.

2 Välj .

Approach X40 enheten börjar söka efter din ihopparade smartphone. En ljudsignal hörs på din smartphone och Bluetooth signalstyrkan visas på Approach X40 enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig din smartphone.

Bluetooth inställningar

Tryck på enhetsknappen för att visa menyn och välj .

Bluetooth: Aktiverar trådlös Bluetooth teknik.

Obs! Andra Bluetooth inställningar visas endast när trådlös Bluetooth teknik är aktiverad.

Para ihop telefon: Anslut enheten med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone. Med den här inställningen kan du använda Bluetooth anslutna funktioner med appen Garmin

Connect Mobile, bland annat aviseringar och aktivitetsöverföringar till Garmin Connect.

Aviseringar: Gör att du kan aktivera och konfigurera telefonaviseringar från din kompatibla smartphone. Du kan använda alternativet Endast samtal för att visa aviseringar endast för inkommande telefonsamtal.

Ansl.avisering: Gör att du kan aktivera en varning som meddelar dig när din ihopparade smartphone inte längre är inom räckhåll för trådlös Bluetooth teknik.

Synka: Synkroniserar din enhet med Garmin Connect Mobile appen.

Stänga av trådlös Bluetooth teknik

1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.

2 Välj  > **Bluetooth** > **Av** för att stänga av trådlös Bluetooth teknik på Approach X40 enheten.

TIPS: Läs i användarhandboken till din smartphone om hur du stänger av trådlös Bluetooth teknik.

Anpassa enheten

Garmin Connect inställningar

Du kan anpassa dina enhetsinställningar, alternativ för löpning och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto. Vissa inställningar kan även anpassas på Approach X40 enheten.

- På inställningsmenyn i appen Garmin Connect Mobile väljer du **Garmin-enheter** och väljer sedan din enhet.
- Från enhetswidgeten i Garmin Connect programmet väljer du **Enhetsinställningar**.

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data så att ändringarna börjar gälla på enheten (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen, sidan 1*) (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 2*).

Enhetsinställningar på Garmin Connect

Välj **Enhetsinställningar** från ditt Garmin Connect konto.

Larm: Ställer in en alarmtid och frekvens för enheten.

Aktivitetmätning: Slår på och av aktivitetsspåringsfunktioner, som stegräkning, sömn och kalorimätning.

Rörelseavisering: Anger att enheten ska varna dig när du är inaktiv.

Synliga skärmar: Gör att du kan anpassa de skärmbilder som visas på enheten.

Automatisk påslagning av belysning: Gör att enheten automatiskt slår på belysningen när du vrider handleden mot kroppen. Du kan anpassa enheten till att alltid använda funktionen eller att använda den under en aktivitet, eller så kan du stänga av den.

Obs! Den här inställningen minskar batteriets livslängd.

På vilken handled?: Gör att du kan anpassa vilken handled armbandet bärs på. Du bör anpassa inställningen för skärmentoriering.

Tidsformat: Ställer in om enheten ska visa klockan i 12-timmars- eller 24-timmarsformat.

Språk: Anger enhetens språk.

Enheter: Ställer in enheten så att den visar tillryggalagd sträcka i kilometer eller miles.

Pulsmätare: Aktiverar eller inaktiverar pulsmätning.

Alternativ för löpning på ditt Garmin Connect konto

Välj **Alternativ för löpning** från ditt Garmin Connect konto.

Auto Lap: Gör att enheten kan markera varv automatiskt efter varje kilometer (mile).

Datafält: Gör att du kan anpassa de datasidor som visas under en schemalagd aktivitet.

Användarinställningar på ditt Garmin Connect konto

Välj **Användarinställningar** från ditt Garmin Connect konto.

Anpassad steglängd: Enheten kan beräkna den tillryggalagda sträckan mer exakt med din egen steglängd. Du kan ange en känd sträcka och antalet steg du tar på den sträckan så beräknar Garmin Connect din steglängd.

Dagliga steg: Gör att du kan ange ditt dagliga stegmål. Du kan använda inställningen Automatiskt mål för att låta enheten avgöra ditt stegmål automatiskt.

Intensiva minuter varje vecka: Gör att du kan ange ett veckomål för antalet minuter som du ska delta i aktiviteter med måttlig till hög intensitet.

Enhetsinställningar

Välj  på huvudmenyn.

Golf: Ställer in alternativ för spårning av statistik, klubbregistrering och scoring (*Golfinställningar*, sidan 6).

Aktivitetsmätning: Ställer in alternativ för aktivitetsspårning, pulsmätning och rörelsevarning (*Inställningar för aktivitetsspårning*, sidan 6).

System: Ställer in alternativ för skärmlåsning, tid, språk och måttenheter (*Systeminställningar*, sidan 6).

Återställ: Återställer enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

Golfinställningar

På huvudmenyn väljer du  > **Golf**.

Statistik- spårning: Aktiverar statistikspårning för antal puttar, greenträffar och fairwayträffar medan du spelar golf.

Klubbregistrering: Registrerar vilka klubbor som används och låter dig ange driverdistans.

Scoreinställningar: Aktiverar scoring.

Inställningar för aktivitetsspårning

På huvudmenyn väljer du  > **Aktivitetsmätning**.

Aktivitetsspårning: Aktiverar eller inaktiverar aktivitetsspårningsfunktioner.

Puls: Aktiverar eller inaktiverar pulsmätningfunktioner.

Rörelseavisering: Aktiverar eller inaktiverar rörelsevarningen.

Systeminställningar

På huvudmenyn väljer du  > **System**.

Lås autom.: Gör att skärmen låses automatiskt.

Bakgrundsbelysn.: Ställer in bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

Tid: Ställer in tiden.

Språk: Anger enhetens språk.

Obs! Om du ändrar textspråk innebär det inte att språket i data som användaren lagt in ändras.

Enheter: Anger måttenheten för avstånd.

Enhetsinformation

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 5 dagar Upp till 10 timmar i GPS-läge
Drifttemperaturområde	Från -10 till 60° C (från 14 till 140° F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 till 40 °C (från 32 till 104 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+® trådlös kommunikation Bluetooth Smart trådlös teknik
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetens ID, programvaruversion, information om regler och återstående batteriladdning.

1 Tryck på enhetsknappen för att visa meny.

2 Välj .

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Ta inte bort banden.

Rengöra enheten

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

Felsökning

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter under enheten.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.

¹ *Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information hittar du på www.garmin.com/waterrating.

Obs! Du kan prova att sätta enheten högre upp på underarmen. Du kan också prova att sätta enheten på den andra armen.

- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.

- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Maximera batteritiden

- Stäng av inställningen **Automatisk påslagning av belysning** (*Enhetsinställningar på Garmin Connect, sidan 5*).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Enhetsinställningar på Garmin Connect, sidan 5*).
- I inställningarna i aviseringscntret för din smartphone begränsar du aviseringar som visas på Approach X40 enheten (*Hantera aviseringar, sidan 5*).
- Stäng av smartaviseringar (*Bluetooth inställningar, sidan 5*).
- Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Stänga av trådlös Bluetooth teknik, sidan 5*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Enhetsinställningar på Garmin Connect, sidan 5*).

Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.

Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den. Detta raderar inte dina data eller inställningar.

- 1 Håll ned enhetsknappen i 10 sekunder.
Enheten stängs av.
- 2 Håll ned enhetsknappen i en sekund för att slå på enheten.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

Obs! Åtgärden tar bort all information du har angett samt aktivitetshistorik.

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj  > Återställ > ✓.

Programvaru- och banuppdateringar

Med den här enheten får du kostnadsfria uppdateringar av golfbanor. Du uppdaterar enheten genom att hämta den kostnadsfria programvaran Garmin Express från www.garmin.com/courses.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta och installera Garmin Express programmet.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Koppla bort enheten från datorn.
Enheten meddelar dig om att uppdatera programvaran.
- 3 Välj ett alternativ.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.

Enhetens framsida ska vara riktad mot himlen.

- 2 Vänta medan enheten hämtar satelliter.

Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.

När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.

- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Support och uppdateringar

Garmin Express (www.garmin.com/express) ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin® enheter.

- Produktregistrering
- Produkthandböcker
- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Uppdateringar av kartor, diagram och banor

Mer information

- Gå till www.garmin.com/golf.
- Gå till <http://buy.garmin.com>, eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Bilaga

Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA ENHETEN GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin Ltd. och dess dotterbolag ("Garmin") ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Titeln, äganderätten och de immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och är skyddad enligt de upphovsrättslagar som gäller i USA samt enligt internationella upphovsrättsöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran, som inte källkoden tillhandahålls för, är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer. Du intygar att du inte kommer att dekompilera, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller återexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrolllagar som gäller i USA eller de exportkontrolllagar som gäller i något annat tillämpligt land.

BSD-licens med 3 paragrafer

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Med ensamrätt.

Vidaredistribution och användning i källform och binär form, med eller utan modifiering, tillåts förutsatt att följande villkor är uppfyllda:

- Vidaredistribution av källkod måste innehålla ovanstående copyrightinformation, denna lista med villkor och följande friskrivning.
- Vidaredistribution i binär form måste återge ovanstående copyrightinformation, denna lista med villkor och följande friskrivning i dokumentationen och/eller annat material som tillhandahålls med distributionen.
- Varken författarens namn eller namn på medarbetare får användas för att rekommendera eller marknadsföra produkter som härletts från denna programvara utan uttryckligt i förväg inhämtat skriftligt tillstånd.

DENNA PROGRAMVARA TILLHANDAHÅLLS AV UPPHOVSRÄTTSSINNEHAVARE OCH MEDARBETARE "I BEFINTLIGT SKICK" OCH DESSA FRISKRIVER SIG FRÅN VARJE UTTRYCKT ELLER UNDERFÖRSTÅDD GARANTI, INKLUSIVE, MEN INTE BEGRÄNSAT TILL, DEN UNDERFÖRSTÅDDA GARANTIN OM SÄLJBARHET OCH LÄMPLIGHET FÖR ETT VISST ÄNDAMÅL. UNDER INGA OMSTÄNDIGHETER SKA UPPHOVSRÄTTSSINNEHAVAREN ELLER MEDARBETARE VARA ANSVARIGA FÖR NÅGRA DIREKTA, INDIREKTA, TILLFÄLLIGA, SÄRSKILDA, SKADESTÅNDSMÄSSIGA SKADOR ELLER FÖLJDSKADOR (INKLUSIVE, MEN INTE BEGRÄNSAT TILL ANSKAFFNING AV ERSÄTTNINGSVAROR ELLER TJÄNSTER; FÖRLUST AV ANVÄNDNING, DATA ELLER VINST; ELLER VERKSAMHETSAVBROTT) OBEROENDE AV UPPKOMST ELLER ANSVARSTEORI, OAVSETT OM DET GÄLLER AVTAL, STRIKT SKADESTÅNDSANSVAR ELLER UTOMOBLIGATORISKT FÖRHÅLLANDE (INKLUSIVE FÖRSUMMELSE ELLER PÅ ANNAT SÄTT) SOM UPPKOMMER GENOM ANVÄNDNING AV PROGRAMVARAN, ÄVEN DÅ DU VARNATS OM RISKEN FÖR ATT SÅDANA SKADOR KAN UPPSTÅ.

Index

A

aktiviteter [4](#)
aktivitetsspårning [3, 4](#)
anpassa enheten [6](#)
appar [4](#)
 smartphone [1](#)
Auto Lap [5](#)
aviseringar [3, 5](#)

B

batteri [6](#)
 ladda [1](#)
 maximera [5, 7](#)
Bluetooth teknik [4, 5](#)

C

Connect IQ [1](#)

D

data [3](#)
 lagra [1](#)
 överföra [1](#)
datasidor [5](#)
dogleg [3](#)

E

enhets-ID [6](#)

F

felsökning [6, 7](#)

G

Garmin Connect [1, 2, 5, 6](#)
Garmin Express [2](#)
 registrera enheten [7](#)
 uppdatera programvaran [7](#)
golfrunda, avslutar [3](#)
GPS, signal [7](#)
greenvy, flaggans plats [2](#)

H

hinder [2](#)
historik [1](#)
 skicka till datorn [1, 2](#)
håll, byta [2](#)

I

ikoner [3](#)
inställningar [5–7](#)
 enhet [5](#)
intensiva minuter [4](#)

K

kartor
 uppdatera [7](#)
 uppdateringar [7](#)
knappar [1, 6](#)
kurser
 spela [2](#)
 välja [2](#)

L

ladda [1](#)
lagra data [1](#)
layup [3](#)

M

meny [1](#)
mål [3, 6](#)
mått [3](#)
mäta ett slag [2](#)

P

para ihop, smartphone [1](#)
pekskärm [1](#)
produktregistrering [7](#)
programlicensavtal [7](#)
programvara
 uppdatera [7](#)
 version [6](#)

puls [3, 4](#)
 mätare [6](#)

R

registrera enheten [7](#)
rengöra enheten [6](#)

S

satellitsignaler [7](#)
scorekort [3](#)
smartphone
 appar [4](#)
 para ihop [1](#)
spara aktiviteter [4](#)
specifikationer [6](#)
svinganalys [3](#)
systeminställningar [6](#)
sömnläge [4](#)

T

tidur [4](#)
tillbehör [7](#)

U

uppdateringar
 bankkort [7](#)
 programvara [7](#)
USB [7](#)
 överföra filer [2](#)

A

återställa enheten [7](#)

