

GARMIN®

Edge® Explore 1000



Användarhandbok

© 2015 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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® och Edge® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™, Varia Vision™ och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Apple® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. microSD® och microSD-loggan är varumärken som tillhör SD-3C, LLC. Wi-Fi® är ett registrerat varumärke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

Modellnummer: F4ACGQ00

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Situationsberedskap	8
Komma igång	1	Träna med kraftmätare	8
Ladda enheten	1	Kalibrera din kraftmätare	8
Om batteriet	1	Trådlös fjärrkontroll	8
Installera frontfästet	1	Översikt över enheten	8
Installera standardfästet	1	Statuslysdiod	8
Ta loss Edge	2	Para ihop fjärrkontrollen med din Edge enhet	8
Slå på enheten	2	Anpassa åtgärdsknappen	9
Knappar	2	Använda fästen	9
Navigering	2	Byta batteri	9
Ta en cykeltur	2	Anpassa enheten	9
Söka satellitsignaler	3	Connect IQ Hämningsbara funktioner	9
Banor	3	Ställa in din användarprofil	9
Följa en bana på webben	3	Om Idrottare hela livet	9
Skapa och cykla en bana	3	Träningszoner	9
Skapa och cykla en tur- och returbana	3	Ställa in dina puls zoner	9
Skapa en bana utifrån en av dina senaste turer	4	Ange dina kraftzoner	10
Navigera tillbaka till start	4	Bluetooth inställningar	10
Avbryta en bana	4	Wi-Fi inställningar	10
Visa en bana på kartan	4	Uppdatera dina aktivitetsinställningar	10
Visa baninformation	4	Anpassa datasidorna	10
Banalternativ	4	Kartinställningar	10
Ta bort en bana	4	Ruttinställningar	11
Positioner	4	Varningar	11
Spara din plats	4	Auto Lap®	11
Spara en plats från kartan	4	Använda Auto Pause	11
Navigera till en sparad plats	4	Använda Auto Sleep	11
Navigera till någon av dina senaste platser	4	Använda Bläddra automatiskt	11
Ange en sökplats	4	Ändra startpåminnelsen	12
Navigera till kända koordinater	5	Systeminställningar	12
Projicera plats	5	GPS-inställningar	12
Redigera platser	5	Ändra accentfärg	12
Ta bort en plats	5	Skärminställningar	12
Händelsedetektorn	5	Ändra måttenheterna	12
Ställa in händelsedetektorn	5	Ställa in enhetssignaler	12
Ange cyklistuppgifter och nödkontakter	5	Ändra enhetens språk	12
Sätta på och stänga av händelsedetektorn	5	Ändra konfigurationsinställningarna	12
Visa nödkontakter	5	Tidszoner	12
Avbryta ett automatiskt meddelande	5	Enhetsinformation	12
Skicka en statusuppdatering efter en olycka	5	Specifikationer	12
Historik	5	Edge – specifikationer	12
Visa din tur	6	Specifikationer för fjärrkontrollen	12
Använda kalendern	6	Skötsel av enheten	12
Tar bort turer	6	Rengöra enheten	13
Personliga rekord	6	Felsökning	13
Ta bort ett personligt rekord	6	Återställa enheten	13
Återställa ett personligt rekord	6	Radera användardata	13
Visa datatotaler	6	Spara energi medan du laddar enheten	13
Ta bort datatotaler	6	Maximera batteritiden	13
Skicka din tur till Garmin Connect	6	Uppdatera programvaran	13
Garmin Connect	6	Produktuppdateringar	13
Bluetooth® anslutna funktioner	6	Mer information	13
Wi-Fi® anslutna funktioner	7	Hämta användarhandboken	13
Överföra filer till en annan Edge enhet	7	Visa enhetsinformation	13
Byta plats för datalagring	7	Förbättra GPS-satellitmottagningen	13
Installera ett minneskort	7	Temperaturavläsningar	13
Datahantering	7	Utbytes-O-ringar	13
Ansluta enheten till en dator	7	Enheten är på fel språk	13
Överföra filer till enheten	7	Bilaga	13
Ta bort filer	8	Datafält	13
Koppla bort USB-kabeln	8	Beräkning av puls zon	14
ANT+ sensorer	8	Index	15
Para ihop ANT+ sensorer	8		

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.

Komma igång

Första gången du använder enheten ska du utföra följande uppgifter för att konfigurera enheten och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Ladda enheten (*Ladda enheten*, sidan 1).
- 2 Installera enheten med standardfästet (*Installera standardfästet*, sidan 1) eller frontfästet (*Installera frontfästet*, sidan 1).
- 3 Sätt på enheten (*Slå på enheten*, sidan 2).
- 4 Sök efter satelliter (*Söka satellitsignaler*, sidan 3).
- 5 Ta en cykeltur (*Ta en cykeltur*, sidan 2).
- 6 Överför din cykeltur till Garmin Connect™ (*Skicka din tur till Garmin Connect*, sidan 6).

Ladda enheten

OBS!

Förhindra korrosion genom att torka av USB-porten, väderskyddet och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

Enheten drivs av ett inbyggt litiumjonbatteri som du kan ladda i ett vanligt vägguttag eller i en USB-port på datorn.

Obs! Det går inte att ladda enheten när du befinner dig utanför temperaturintervallet (*Edge – specifikationer*, sidan 12).

- 1 Lyft upp väderskyddet ① från USB-porten ②.



- 2 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till USB-porten på enheten.
- 3 Anslut den större änden av USB-kabeln till nätadaptern eller till en USB-port på datorn.
- 4 Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
När du ansluter enheten till en strömkälla slås den på.
- 5 Ladda enheten helt.

Om batteriet

⚠ VARNING

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

Installera frontfästet

- 1 Välj en säker monteringsplats för Edge enheten, där den inte sitter i vägen när du cyklar.
- 2 Skruva med hjälp av en sexkantsnyckel bort skruven ① från anslutningsfästet för styret ②.



- 3 Om det behövs tar du bort de båda skruvarna på fästets baksida ③, vrid anslutningsfästet ④ och sätter tillbaka skruvarna för att ändra fästets riktning.
- 4 Placera gummikudden runt styret:
 - Om styrets diameter är 25,4 mm använder du den tjockare kudden.
 - Om styrets diameter är 31,8 mm använder du den tunnare kudden.
- 5 Placera anslutningsfästet för styret runt gummikudden.
- 6 Byt ut och dra åt skruven.
Obs! Garmin® rekommenderar ett vridmoment på 0,8 Nm (7 lbf-tum). Med jämna mellanrum bör du kontrollera att skruven är åtdragen.
- 7 Passa in flikarna på baksidan av Edge enheten i spåren på cykelfästet ⑤.

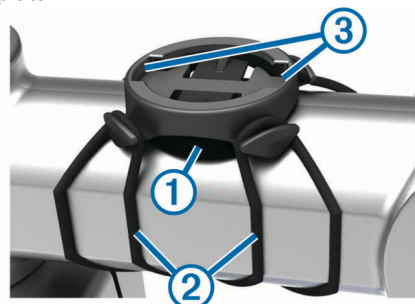


- 8 Tryck ner lätt och vrid Edge enheten medsols så att den låses på plats.

Installera standardfästet

För bästa GPS-mottagning bör du placera cykelfästet så att framsidan av enheten är riktad mot himlen. Du kan installera cykelfästet på styrstangen eller styret.

- 1 Välj en säker monteringsplats för enheten, där den inte sitter i vägen när du cyklar.
- 2 Placera gummiskivan ① på cykelfästets baksida.
Gummiflikarna passar in på cykelfästets baksida så att den hålls på plats.



- 3 Placera cykelfästet på styrstangen.
- 4 Sätt fast cykelfästet ordentligt med de två remmarna ②.
- 5 Passa in flikarna på baksidan av enheten i spåren på cykelfästet ③.
- 6 Tryck ned lätt och vrid enheten medsols så att den låses på plats.



Ta loss Edge

- 1 Lås upp enheten genom att vrida Edge medsols.
- 2 Lyft av Edge från fästet.

Slå på enheten

Första gången du slår på enheten ombuds du att konfigurera systeminställningarna och användarprofilen.

- 1 Håll ned .
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Knappar



① 	Tryck här för att försätta enheten i viloläge eller väcka den. Håll nedtryckt för att låsa skärmen och slå på eller stänga av enheten.
② 	Tryck här för att markera ett nytt varv.
③ 	Tryck här för att starta eller stoppa timern.

Hemskärm – översikt

Hemskärmen ger dig snabb tillgång till alla funktioner hos Edge enheten.

	Tryck här för att ge dig ut på en cykeltur.
Vart?	Tryck här för att söka efter och navigera till en plats.
Banor	Tryck här för att hantera banor.
Historik	Tryck här för att hantera historik och personliga rekord.
Kontakter	Tryck här för att visa dina nödsituationskontakter.
	Tryck här för att visa inställningsmenyn.
IQ	Välj för att få åtkomst till Connect IQ™ appar, widgetar och datafält.

Använda pekskärmen

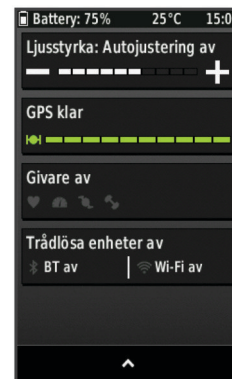
- När tiduret körs kan du trycka på skärmen om du vill visa tiduröverlagringen.
Med hjälp av tiduröverlagringen kan du gå tillbaka till hemskärmen under en cykeltur.
- Välj  för att spara ändringar och stänga sidan.
- Välj  för att stänga sidan och återgå till föregående sida.
- Välj  för att återgå till föregående sida.

- Välj  för att återgå till hemskärmen.
- Välj  och  för att bläddra.
- Välj  för att söka nära en plats.
- Välj  för att söka efter namn.
- Välj  för att ta bort ett objekt.

Visa anslutningssidan

Anslutningssidan visar statusen för GPS, ANT+® sensorer och trådlös anslutning.

På hemskärmen drar du nedåt från den övre delen av skärmen.



Anslutningssidan visas. En ikon som blinkar innebär att enheten söker. Du kan trycka på valfri ikon för att ändra inställningarna.

Skärmens bakgrundsbelysning

Tryck när som helst på skärmen om du vill slå på bakgrundsbelysningen.

- 1 På hemskärmen trycker du på statusfältet överst på skärmen.
- 2 Tryck på **Ljusstyrka** för att justera bakgrundsbelysning och tidsgräns:
 - Om du vill justera ljusstyrkan manuellt trycker du på  och .
 - Om du vill att enheten ska justera ljusstyrkan automatiskt utifrån det omgivande ljuset trycker du på **Automatisk ljusstyrka**.
 - För att justera tidsgränsen trycker du på **Belysningstid** och väljer ett alternativ.

Navigering

Ta en cykeltur

- 1 På hemskärmen väljer du .
- 2 Vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 3 Välj  om du vill starta tiduret.

Tid	00:00:43
Fart	0.0 km/h
Distans	2m
Tid på dagen	15:07:55
Kalorier	0 kcal

Obs! Historiken registreras bara när tiduret är igång.

- 4 Svep över skärmen för att se fler datasidor.
Du kan svepa nedåt med fingret från den översta delen av datasidorna för att visa anslutningssidan.
- 5 Om det behövs trycker du på skärmen för att visa tiduröverlagringen.
- 6 Välj **►** om du vill stoppa tiduret.
- 7 Välj **Avsluta turen > Spara turen**.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetsens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten hämtar satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Banor

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten. Du kan även skapa och spara en egen bana direkt på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.

Följa en bana på webben

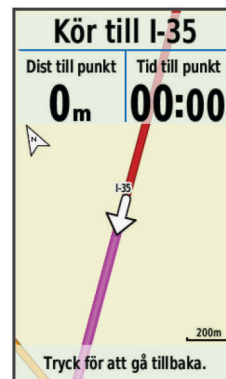
Innan du kan hämta en bana från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 6).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till www.garminconnect.com
- 3 Skapa en ny bana eller välj en befintlig bana.
- 4 Välj **Skicka till enhet**.
- 5 Koppla från enheten och starta den.
- 6 Välj **Banor > Sparade banor**.
- 7 Välj bana.
- 8 Välj **Kör**.

Skapa och cykla en bana

- 1 Välj **Banor > Skapa bana > Lägg till en första plats**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj aktuell position på kartan genom att välja **Aktuell position**.
Obs! Om enheten inte kan hämta satellitsignaler för din aktuella plats uppmanas du att använda den senast kända platsen eller att markera platsen på kartan.
 - Om du vill välja en sparad plats väljer du **Sparat > Positioner** och väljer en plats.
 - Välj en plats som du nyligen sökt efter genom att välja **Senast hittade platser** och välja en plats.
 - Välj en plats på kartan genom att välja **Använd karta** och välja en plats.
 - För att bläddra till och välja en intressant plats väljer du **Kategorier för intressanta platser**, väljer en kategori och väljer en närliggande intressant plats.
 - Välj en stad genom att välja **Städer/Orter** och välja en närliggande stad.
 - Välj en adress genom att välja **Adresser** och följa instruktionerna på skärmen.
 - Välj en korsning genom att välja **Korsningar** och följa instruktionerna på skärmen.
 - Om du vill använda kända koordinater för en plats väljer du **Koordinater** och anger koordinaterna.
- 3 Välj **Använd**.

- 4 Välj **Lägg till nästa plats**.
- 5 Upprepa steg 2 till 4 tills du har valt alla platser för banan.
- 6 Välj **Visa kartan**.
Enhetsen beräknar ruten och en karta över banan visas.
TIPS: Du kan välja **▲** om du vill visa en höjdprofil för banan.
- 7 Välj **Kör**.
- 8 Följ instruktionerna på skärmen till din destination.



Beräkna en bana för slinga till start

Innan du kan beräkna en bana för slinga till start måste du skapa en bana med endast en plats.

Välj **Banor > Skapa bana > ► > Slinga till start**.

Enhetsen beräknar en rutt som bildar en slinga tillbaka till startplatsen, och en karta över banan visas.

Beräkna en bana för ut och tillbaka

Innan du kan beräkna en bana för ut och tillbaka måste du skapa en bana med två eller flera platser.

Välj **Banor > Skapa bana > ► > Ut och tillbaka**.

Enhetsen beräknar en rutt som leder dig ut till och tillbaka från slutplatsen, och en karta över banan visas.

Byta banriktning

Innan du kan byta riktning på en bana måste du skapa och beräkna en bana med minst en plats.

Välj **Banor > Skapa bana > ► > Byt riktning**.

Navigeringsriktningen ändras på enheten och en karta över banan visas.

Spara en bana från Course Creator

- 1 Välj **Banor > Skapa bana > ► > Spara som bana > ✓**.
- 2 Ange ett namn på banan och välj **✓**.
- 3 Välj **✓**.
Banan visas i listan.

Ta bort alla platser från en bana

Välj **Banor > Skapa bana > ► > Ta bort > ✓**.

Inställningar för Course Creator

Välj **Banor > Skapa bana > Inställningar**.

Ruttläge: Ställer in transportmetoden så att ruten optimeras.

Beräkningsmetod: Ställer in den metod som används för att beräkna din rutt.

Lås på väg: Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

Undvikanden: Ställer in vilka vägtyper du vill undvika när du navigerar.

Skapa och cykla en tur- och returbana

Enhetsen kan skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka, startplats och navigeringsriktning.

- 1 Välj **Banor > Tur- och returbana**.

2 Välj **Distans** och ange banans totala sträcka.

3 Välj **Startplats**.

4 Välj ett alternativ:

- Välj aktuell position på kartan genom att välja **Aktuell position**.

Obs! Om enheten inte kan hämta satellitsignaler för din aktuella plats uppmanas du att använda den senast kända platsen eller att markera platsen på kartan.

- Välj en plats på kartan genom att välja **Använd karta** och välja en plats.
- Om du vill välja en sparad plats väljer du **Sparade platser** och väljer en plats.
- För att bläddra till och välja en intressant plats väljer du **Sökverktyg > Kategorier för intressanta platser**, väljer en kategori och väljer en närliggande intressant plats.
- Välj en stad genom att välja **Sökverktyg > Städer/Orter** och välja en närliggande stad.
- Välj en adress genom att välja **Sökverktyg > Adresser** och följa instruktionerna på skärmen.
- Välj en korsning genom att välj **Sökverktyg > Korsningar** och följa instruktionerna på skärmen.
- Om du vill använda kända koordinater för en plats väljer du **Sökverktyg > Koordinater** och anger koordinaterna.

5 Välj **Startriktning** och välj en riktning.

6 Välj **Sök**.

TIPS: Du kan välja  om du vill söka igen.

7 Välj en bana för att visa den på kartan.

TIPS: Du kan välja  och  om du vill visa de andra banorna.

8 Välj **Kör**.

Skapa en bana utifrån en av dina senaste turer

Du kan skapa en ny bana från en tidigare sparad tur.

1 Välj **Banor > Senaste turer**.

2 Välj en tur.

3 Välj  > **Spara tur som bana**.

4 Ange ett namn på banan och välj .

Cykla en sparad bana

1 Välj **Banor > Sparade banor**.

2 Välj en bana.

3 Välj **Kör**.

Navigera tillbaka till start

Du kan återvända till startpositionen när som helst under tiden du cyklar längs en bana.

1 Tryck på skärmen för att visa tiduröverlagringen.

2 Välj  > **Vart? > Tillbaka till start**.

3 Välj **Längs samma rutt** eller **Rakaste vägen**.

4 Välj **Kör**.

Enheten vägleder dig tillbaka till startpositionen för din bana.

Avbryta en bana

1 Bläddra till kartan.

2 Välj  > .

Visa en bana på kartan

Du kan anpassa när och hur varje sparad bana i enheten visas på kartan. Du kan till exempel ange att din pendlingsväg alltid visas i gult på kartan. Du kan visa en alternativ bana i grönt. Detta gör att du kan se banorna när du cyklar, men inte följa eller navigera längs någon särskild bana.

1 Välj **Banor > Sparade banor**.

2 Välj en bana.

3 Välj **Inställningar**.

4 Välj **Visa alltid** om du vill att banan ska visas på kartan.

5 Välj **Färg** och välj en färg.

6 Välj **Kontrollpunkter** för att inkludera banpunkter på kartan.

Nästa gång du cyklar i närheten av banan så visas den på kartan.

Visa baninformation

1 Välj **Banor > Sparade banor**.

2 Välj en bana.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Summering** för att visa detaljer om banan.
- Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
- Välj **Höjd** för att visa en höjdprofil av banan.
- Välj **Varv** om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv.

Banalternativ

Välj **Banor > Sparade banor > **.

Turn-by-Turn: Aktiverar eller avaktiverar svängmeddelanden.

Ur kurs-varningar: Varnar dig när du avviker från banan.

Sök: Här kan du söka efter sparade banor efter namn.

Ta bort: Du kan ta bort samtliga eller flera sparade banor från enheten.

Ta bort en bana

1 Välj **Banor > Sparade banor**.

2 Välj en bana.

3 Välj  > .

Positioner

Du kan registrera och lagra platser i enheten.

Spara din plats

Du kan spara din aktuella plats, som till exempel ditt hem eller din parkeringsplats.

1 På hemskärmen väljer du statusfältet eller sveper nedåt från den översta delen av sidan.

Anslutningssidan öppnas.

2 Välj **GPS > Markera plats > **.

Spara en plats från kartan

1 Välj **Vart? > Sök på karta > **.

2 Sök efter en plats på kartan.

3 Välj plats.

4 Välj platsinformationen högst upp på kartan.

5 Välj  > .

Navigera till en sparad plats

1 Välj **Vart? > Sparade platser**.

2 Välj en plats.

3 Om det behövs väljer du  för att ange sökinformation.

4 Välj **Kör**.

Navigera till någon av dina senaste platser

1 På hemskärmen väljer du **Vart? > Senast hittade platser**.

2 Välj en plats.

3 Välj **Kör**.

Ange en sökplats

Som standard söker enheten efter intressanta platser och andra platser nära din aktuella plats. Du kan ställa in enheten så att den söker nära en annan plats.

1 Välj **Vart? > Sök > **.

- 2 Välj ett sökområde.
- 3 Välj eventuellt en plats.
- 4 Vid behov väljer du **Använd**.

Navigera till en intressant plats

Du kan söka efter speciella platstyper.

- 1 På hemskärmen väljer du **Vart?** > **Sök** > **Kategorier för intressanta platser**.
- 2 Välj en kategori.
- 3 Välj en intressant plats.
- 4 Välj **Kör**.

Navigera till en stad, adress eller korsning

- 1 Välj **Vart?** > **Sök**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Städer/Orter** och välj en närliggande stad.
 - Välj **Adresser** och följ instruktionerna på skärmen.
 - Välj **Korsningar** och följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Välj **Kör**.

Navigera till kända koordinater

- 1 På hemskärmen väljer du **Vart?** > **Sök** > **Koordinater**.
- 2 Ange koordinaterna och välj ✓.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen till din destination.

Projicera plats

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från en markerad plats till den nya platsen.

- 1 Välj **Vart?** > **Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj platsinformationen högst upp på kartan.
- 4 Välj ✎ > **Projektplats**.
- 5 Ange bäring och avstånd till den projicerade platsen.
- 6 Välj ✓.

Redigera platser

- 1 Välj **Vart?** > **Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj informationsfältet högst upp på skärmen.
- 4 Välj ✎.
- 5 Välj ett objekt.

Välj till exempel **Ändra höjd** för att ange den kända höjden över havet för platsen.
- 6 Ange den nya informationen och välj ✓.

Ta bort en plats

- 1 Välj **Vart?** > **Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj platsinformationen högst upp på skärmen.
- 4 Välj ✎ > **Ta bort plats** > ✓.

Händelsedetektorn

⚠ OBSERVERA

Händelsedetektering är en kompletterande funktion som i första hand är utformad för att användas på landsväg. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect Mobile appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

När en olycka upptäcks av din Edge enhet med GPS aktiverat kan Garmin Connect Mobile appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter.

Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade smartphone som anger att dina kontakter kommer att meddelas om 30 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på enheten måste du konfigurera information om nödsituationskontakter i Garmin Connect Mobile appen. Din ihopparade smartphone måste vara utrustad med en dataplan och finnas i ett område med nätverkstäckning där data finns tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

Ställa in händelsedetektorn

- 1 Gå till www.garmin.com/intosports/apps och hämta appen Garmin Connect Mobile till din smartphone.
- 2 Para ihop din smartphone med enheten (*Para ihop din smartphone, sidan 7*).
- 3 Konfigurera dina nödsituationskontakter och cyklistuppgifter i Garmin Connect Mobile appen (*Ange cyklistuppgifter och nödkontakter, sidan 5*).
- 4 Aktivera händelsedetektorn på enheten (*Sätta på och stänga av händelsedetektorn, sidan 5*).
- 5 Aktivera GPS på enheten (*GPS-inställningar, sidan 12*).

Ange cyklistuppgifter och nödkontakter

- 1 Öppna appen Garmin Connect Mobile på din smartphone.
- 2 I appinställningarna väljer du **Händelsedetektorn**.
- 3 Ange dina cyklistdata och dina nödkontakter.

De kontakter du har valt får ett meddelande där det står att de är nödkontakter om en olycka upptäcks.

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

Välj ☰ > **System** > **Händelsedetektorn**.

Visa nödkontakter

Innan du kan visa dina nödkontakter på enheten måste du ange cyklistinformation och nödkontakter i appen Garmin Connect Mobile.

Välj **Kontakter**.

Namn och telefonnummer för dina nödkontakter visas.

Avbryta ett automatiskt meddelande

När en olycka upptäcks av din enhet kan du avbryta det automatiska nödmeddelandet på din enhet eller din ihopparade smartphone innan det skickas till dina nödkontakter.

Välj **Stoppa** > ✓ inom 30 sekunder.

Skicka en statusuppdatering efter en olycka

Innan du kan skicka en statusuppdatering till dina nödkontakter måste enheten upptäcka en olycka och skicka ett automatiskt nödmeddelande till dina nödkontakter.

Du kan skicka en statusuppdatering till dina nödkontakter för att informera dem om du inte behöver hjälp.

- 1 Svep nedåt med fingret från den översta delen av skärmen för att visa anslutningssidan.
- 2 Välj **Incidenten upptäcktes** > **Skicka medd..**

Ett meddelande skickas till dina nödkontakter.

Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, hastighet, varvdata, höjd och valfri ANT+ sensorinformation.

Obs! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

När enhetens minne är fullt visas ett meddelande. Enheten tar inte automatiskt bort eller skriver över din historik. Överför din historik till Garmin Connect med jämna mellanrum om du vill bevara alla dina kördata.

Visa din tur

- 1 På hemskärmen väljer du **Historik > Resor**.
- 2 Välj ett alternativ.

Använda kalendern

Kalendern på enheten visar en visuell historik över dina sparade turer. När du väljer en dag i kalendern kan du visa en sammanfattning av varje genomförd tur.

- 1 Välj **Historik > Kalender**.
- 2 Välj ett datum för att visa sparade turer.
- 3 Välj ➤ för att visa mer information.

Tar bort turer

- 1 Välj **Historik > Resor**.
- 2 Välj ☒.
- 3 Välj **Ta bort alla** eller **Ta bort flera**.

Personliga rekord

När du avslutar en cykeltur visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under cykelturen. I personliga rekord ingår din snabbaste tid på en standarddistans, längsta cykeltur och högsta stigning under en cykeltur.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 På hemskärmen väljer du **Historik > Personliga rekord**.
- 2 Välj ett personligt rekord.
- 3 Välj ☒ > ✓.

Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

- 1 Välj **Historik > Personliga rekord**.
- 2 Välj ett rekord som ska återställas.
- 3 Välj **Tidigare rekord** > ✓.

Visa datatotaler

Du kan se de ackumulerade data som du har sparat i Edge, inklusive antalet cykelturer, tid, sträcka och kalorier.

På hemskärmen väljer du **Historik > Totaler**.

Ta bort datatotaler

- 1 Välj **Historik > Totaler**.
- 2 Välj ☒ > ✓.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Skicka din tur till Garmin Connect

OBS!

Förhindra korrosion genom att torka av USB-porten, väderskyddet och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

- 1 Lyft upp väderskyddet ① från USB-porten ②.



- 2 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till USB-porten på enheten.
- 3 Anslut den tjocka änden av USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 4 Gå in på www.garminconnect.com/start.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

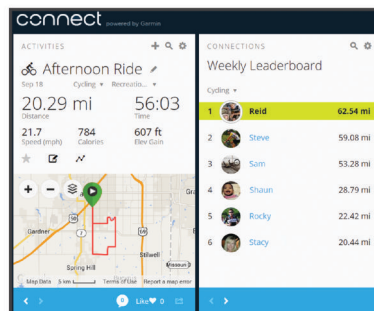
Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till www.garminconnect.com/start.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet med enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



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

Bluetooth® anslutna funktioner

Edge enheten har Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla smartphone eller träningsenhet. För vissa funktioner kan du behöva installera Garmin Connect Mobile på din smartphone. Mer information hittar du på www.garmin.com/intosports/apps.

Obs! Din enhet måste vara ansluten till din Bluetooth aktiverade smartphone för att du ska kunna utnyttja vissa funktioner.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

GroupTrack: Du kan hålla koll på andra cyklist i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid.

Aktivitetsöverföringar till Garmin Connect: Sänder automatiskt din aktivitet till Garmin Connect så snart du har avslutat inspelningen av aktiviteten.

Överföringar från enhet till enhet: Gör så att du kan överföra filer trådlöst till en annan kompatibel Edge enhet.

Kontakter i sociala medier: Gör att du kan publicera en uppdatering på din favoritwebbplats för sociala medier när du överför en aktivitet till Garmin Connect.

Väderuppdateringar: Skickar väderförhållanden och meddelanden i realtid till enheten.

Meddelanden: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din enhet.

Händelsedetektorn: Gör det möjligt för Garmin Connect Mobile appen att skicka ett meddelande till dina nödkontakter när Edge enheten upptäcker en olycka.

Para ihop din smartphone

- 1 Gå till www.garmin.com/intosports/apps och hämta appen Garmin Connect Mobile till din smartphone.
- 2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 3 På enheten väljer du **≡ > Bluetooth > Aktivera > Para ihop smartphone** och följer instruktionerna på skärmen.
- 4 Öppna mobilappen Garmin Connect på telefonen och följ anvisningarna på skärmen för att ansluta en enhet.
Instruktionerna visas vid den första konfigurationen eller så hittar du dem i hjälpen i Garmin Connect Mobile appen.
- 5 På iOS® enheten väljer du **Par. m. Bluetooth Smart** och följer instruktionerna på skärmen för att aktivera telefonanviseringar på en kompatibel iOS enhet (valfritt).

Obs! Telefonmeddelanden kräver en kompatibel smartphone utrustad med Bluetooth Smart trådlös teknik. Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

Wi-Fi® anslutna funktioner

Edge Explore 1000 enheten har Wi-Fi anslutna funktioner. Du behöver inte ha appen Garmin Connect Mobile för att kunna använda Wi-Fi anslutningen.

Obs! Enheten måste vara ansluten till ett trådlöst nätverk för att du ska kunna utnyttja dessa funktioner.

Aktivitetsöverföringar till Garmin Connect: Sänder automatiskt din aktivitet till Garmin Connect så snart du har avslutat inspelningen.

Banor, träningspass och träningsprogram: Aktiviteter och träningsprogram som tidigare har markerats i Garmin Connect skickas trådlöst till enheten.

Programvaruuppdateringar: Enheten hämtar trådlöst den senaste programvaruuppdateringen. Nästa gång du slår på enheten kan du följa instruktionerna på skärmen för att uppdatera programvaran.

Konfigurera Wi-Fi anslutning

- 1 Gå in på www.garminconnect.com/start och hämta appen Garmin Express™.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen för att konfigurera Wi-Fi anslutning med Garmin Express.

Ansluta till ett trådlöst nätverk

- 1 Välj **≡ > Wi-Fi**.
- 2 Om det behövs väljer du **Wi-Fi** för att slå på trådlös teknik.
- 3 Välj **Lägg till nätverk** för att söka efter tillgängliga nätverk.
- 4 Välj ett trådlöst nätverk.
- 5 Tryck vid behov på **+** för att ange nätverkets SSID och lösenord.

Enheten lagrar nätverksinformationen och ansluter automatiskt när du kommer tillbaka till den här platsen.

Överföra filer till en annan Edge enhet

Du kan överföra filer trådlöst från en kompatibel Edge enhet till en annan med hjälp av Bluetooth teknik.

- 1 Slå på båda Edge enheterna och placera dem nära varandra (inom 3 m).
- 2 På enheten som innehåller filerna väljer du **≡ > Enhetsöverföringar > Dela filer > ✓**.
- 3 Välj en filtyp att dela.
- 4 Välj en eller flera filer att överföra och välj sedan **✓**.
- 5 På enheten som tar emot filerna väljer du **≡ > Enhetsöverföringar**.
- 6 Välj en närliggande anslutning.

- 7 Välj en eller flera filer att ta emot och välj sedan **✓**.

Ett meddelande visas på båda enheterna när filöverföringen är klar.

Byta plats för datalagring

- 1 Välj **≡ > System > Dataregistrering**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Intern lagring** om du vill spara dina data i enhetsminnet.
 - Välj **Minneskort** om du vill spara dina data i ett minneskort (tillval).

Installera ett minneskort

Du kan installera ett microSD® minneskort om du vill ha mer lagringsutrymme eller förinlästa kartor.

- 1 Lyft upp väderskyddet ① från microSD kortplatsen ②.



- 2 Tryck in kortet tills du hör ett klick.

Datahantering

Obs! Enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® eller Mac® OS 10.3 och tidigare.

Ansluta enheten till en dator

OBS!

Förhindra korrosion genom att torka av USB-porten, väderskyddet och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

- 1 Lyft upp väderskyddet från USB-porten.
- 2 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till USB-porten på enheten.
- 3 Anslut den tjocka änden av USB-kabeln till en USB-port på datorn.
Enheten och minneskortet (tillval) visas som flyttbara enheter under Den här datorn på Windows datorer eller som en volym på skrivbordet på Mac datorer.

Överföra filer till enheten

- 1 Anslut enheten till datorn.
På datorer med Windows visas enheten som en flyttbar eller bärbar enhet medan minneskortet kan visas som en andra flyttbar enhet. På datorer med Mac visas enheten och minneskortet som monterade volymer.
Obs! På vissa datorer med flera nätverksenheter kan det hända att enheterna inte visas korrekt. Om du vill ha mer information om hur du ansluter diskenheten kan du läsa i dokumentationen till operativsystemet.
- 2 Öppna fylläsaren på datorn.
- 3 Välj en fil.
- 4 Välj **Ändra > Kopiera**.
- 5 Öppna den bärbara enheten, drivenheten eller volymen till enheten eller minneskortet.
- 6 Bläddra till en mapp.
- 7 Välj **Ändra > Klistra in**.
Filen visas i listan med filer i enhetsminnet eller på minneskortet.

Ta bort filer

OBS!

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.
Obs! Om du använder en Apple® dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

Koppla bort USB-kabeln

Om enheten är ansluten till datorn som en flyttbar enhet eller volym, måste du koppla bort enheten från datorn på ett säkert sätt för att undvika dataförluster. Om enheten är ansluten till din Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från enheten säkert.

- 1 Slutför en åtgärd:
 - Om du har en Windows dator väljer du ikonen **Säker borttagning av maskinvara** i aktivitetsfältet och väljer sedan din enhet.
 - För Apple datorer väljer du enheten och sedan **Arkiv > Mata ut**.
- 2 Koppla bort kabeln från datorn.

ANT+ sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa sensorer (tillval) finns på <http://buy.garmin.com>.

Para ihop ANT+ sensorer

Du måste sätta på dig pulsmätaren eller installera givaren innan du kan para ihop dem.

Att para ihop innebär att ansluta trådlösa ANT+ givare, till exempel ansluta en pulsmätare till din Garmin enhet.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra åkares ANT+ givare under ihoppningen.
- 2 Välj **≡ > Sensorer > Lägg till sensor**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en givartyp.
 - Välj **Sök efter alla** för att söka efter givare i närheten.En lista med tillgängliga givare visas.
- 4 Välj en eller flera givare som ska paras ihop med enheten.
- 5 Välj **Lägg till**.
När givaren har parats ihop med din enhet blir givarstatusen Ansluten. Du kan anpassa ett datafält så att givardata visas.

Situationsberedskap

Edge enheten kan användas med Varia Vision™ enheten, Varia™ smarta cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

Obs! Du kan behöva uppdatera Edge programvaran innan du parar ihop Varia enheterna ([Uppdatera programvaran](#), sidan 13).

Träna med kraftmätare

- Gå in på www.garmin.com/intosports för att se en lista över ANT+ givare som är kompatibla med enheten (t.ex. Vector™).

- Se användarhandboken för mer information.

Kalibrera din kraftmätare

Innan du kan kalibrera din kraftmätare måste den vara korrekt installerad och ihopparad med enheten, och datainspelning måste pågå.

Kalibreringsanvisningar för just din kraftmätare finns i tillverkarens instruktioner.

- 1 Välj **≡ > Sensorer**.
- 2 Välj din kraftmätare.
- 3 Välj **Kalibrera**.
- 4 Håll kraftmätaren aktiv genom att trampa tills meddelandet visas.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Trådlös fjärrkontroll

Översikt över enheten



①	Varvknapp. Tryck här för att markera ett nytt varv.
②	Åtgärdsknapp. Tryck här för att starta eller stoppa tiduret. Håll ned för att slå på bakgrundsbelysningen. Obs! Det här är standardfunktionerna för åtgärdsknappen. Åtgärdsknappens funktioner kan programmeras.
③	Sidknapp. Tryck här om du vill bläddra framåt bland datasidorna. Håll ned för att bläddra igenom datasidorna i omvänd ordning.
④	Statuslysdiod.

Statuslysdiod

LED-aktivitet	Status
Blinkande grön	Söker efter en ihopparad enhet.
Växlande röd och grön	Försöker para ihop med en ny enhet.
12 snabba gröna blinkningar	Ihopparad med en enhet.
Fyra snabba gröna blinkningar	Har skickat ett kommando till en enhet.
Fyra snabba röda blinkningar	Det gick inte att skicka ett kommando till en enhet.

Para ihop fjärrkontrollen med din Edge enhet

Första gången du ansluter Edge fjärrkontrollen till din Edge enhet måste du para ihop fjärrkontrollen med enheten.

- 1 Flytta fjärrkontrollen inom 3 m (10 fot) från enheten.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ givare under ihoppningen.
- 2 På Edge hemskärmen väljer du **≡ > Sensorer > Lägg till sensor > Edge-fjärrkontroll**.
- 3 Håll in två knappar samtidigt på fjärrkontrollen tills statuslysdioden börjar blinka omväxlande grönt och rött. Släpp knapparna.

Fjärrkontrollen söker efter din enhet. När fjärrkontrollen har parats ihop blinkar statuslysdioden 12 gånger och fjärrkontrollens namn visas på enheten.

4 Välj fjärrkontrollen och sedan **Lägg till**.

Efter att fjärrkontrollen är ihopparad ansluter den till enheten när enheten är inom räckvidd och påslagen.

Anpassa åtgärdsknappen

1 På Edge hemskärmen väljer du **≡ > Sensorer > Edge-fjärrkontroll > Sensordetaljer**.

2 Välj **Ett tryck** eller **Tryck och håll intryckt**.

3 Välj en funktion för åtgärdsknappen.

Du kan till exempel ställa in åtgärdsknappen så att kartan visas eller bakgrundsbelysningen slås på.

Använda fästen

Det finns flera fästen för fjärrkontrollen, antingen inkluderade med produkten eller som tillbehör. Fästena gör att du kan fästa fjärrkontrollen på kroppen, cykeln eller andra föremål.

- Rikta in de två spåren ① med sidorna av fästet och tryck fjärrkontrollen mot fästet tills den klickar på plats.

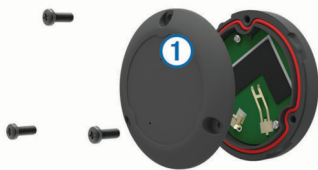


- Tryck försiktigt på frigöringsfliken ② och lyft fjärrkontrollen från fästet.

Byta batteri

Innan du kan byta batteriet måste du ha en liten stjärnskruvmejsel, en liten plan spårskruvmejsel och ett CR2032-litiumbatteri av knappcellstyp.

1 Ta bort de tre skruvarna från den bakre plattan ① med en stjärnskruvmejsel.

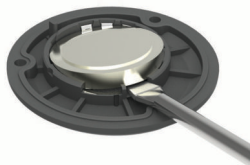


2 Ta bort den bakre plattan från fjärrkontrollen.

3 Linda tejp runt spetsen på en liten spårskruvmejsel.

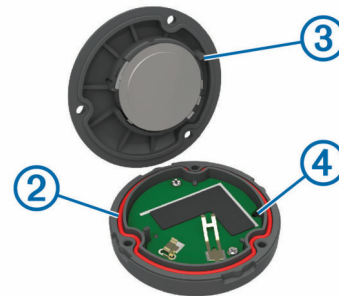
Tejpen skyddar batteriet, batterifacket och kontakterna från skador.

4 Bänd försiktigt loss batteriet från den bakre plattan.



5 Sätt i det nya batteriet i den bakre plattan med den positiva sidan vänd nedåt.

6 Kontrollera att packningen ② sitter ordentligt i spåret.



7 Byt ut den bakre plattan och passa in piggen ③ i öppningen i kretskortet ④.

8 Byt ut och dra åt de tre skruvarna.

Obs! Dra inte åt för hårt.

Anpassa enheten

Connect IQ Hämtningsbara funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till enheten från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Garmin Connect Mobile appen. Du kan anpassa enheten med datafält, widgetar och appar.

Datafält: Gör att du kan hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Widgets: Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

Appar: Läger till interaktiva funktioner i enheter, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera dina inställningar för kön, ålder, vikt, längd och idrottare hela livet. Enheten utnyttjar informationen till att beräkna korrekta cykeldata.

1 Välj **≡ > Användarprofil**.

2 Välj ett alternativ.

Om Idrottare hela livet

En som har idrottat hela livet är en person som har tränat intensivt i många år (utom vid småskador) och har en vilopuls på högst 60 slag per minut.

Träningszoner

• Pulszoner ([Ställa in dina pulszoner](#), sidan 9)

• Kraftzoner ([Ange dina kraftzoner](#), sidan 10)

Ställa in dina pulszoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina pulszoner. Du kan manuellt justera pulszonerna utifrån dina träningsmål ([Träningsmål](#), sidan 10). Du bör ange maximal puls, vilopuls och pulszoner för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten.

1 Välj **≡ > Träningszoner > Pulszoner**.

2 Ange värdena för din maxpuls och vilopuls.

Pulszonernas värde uppdateras automatiskt, men du kan även redigera varje värde manuellt.

3 Välj **Baserat på:**.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
- Välj **% max** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maxpuls.

- Välj % **HRR** för att se och redigera pulszonerna som procent av din vilopuls.

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon, sidan 14*) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Ange dina kraftzoner

Värdena för zonerna är standardvärden och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av Garmin Connect. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt.

- 1 Välj  > **Träningszoner > Kraftzoner**.
- 2 Ange ditt FTP-värde.
- 3 Välj **Baserat på**:
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **watt** för att se och redigera kraftzonerna i watt.
 - Välj % **FTP** för att se och redigera kraftzonerna som procent av ditt FTP-värde.

Bluetooth inställningar

Välj  > **Bluetooth**.

Aktivera: Aktiverar trådlös Bluetooth teknik.

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

Vänskapligt namn: Mata in ett vänskapligt namn som identifierar enheter med trådlös Bluetooth teknik.

Para ihop smartphone: Anslut enheten med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone. Med den här inställningen kan du använda Bluetooth anslutna funktioner, bland annat LiveTrack aktivitetsöverföringar till Garmin Connect.

Samtals- och sms aviseringar: Gör att du kan aktivera telefonaviseringar från din kompatibla smartphone.

Missade samtal och textmeddelanden: Visar missade telefonmeddelanden från din kompatibla smartphone.

Wi-Fi inställningar

Välj  > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Aktiverar trådlös Wi-Fi teknik.

Obs! Andra Wi-Fi inställningar visas endast när Wi-Fi är aktiverad.

Automatisk överföring: Här kan du överföra aktiviteter automatiskt via ett känt trådlöst nätverk.

Lägg till nätverk: Ansluter enheten till ett trådlöst nätverk.

Uppdatera dina aktivitetsinställningar

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Datasidor** för att anpassa datasidorna och datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 10*).

- Välj **Karta** för att anpassa kartinställningarna (*Kartinställningar, sidan 10*).
- Välj **Rutter** för att anpassa dina ruttinställningar (*Ruttinställningar, sidan 11*).
- Välj **Varningar** för att anpassa dina träningsvarningar (*Varningar, sidan 11*).
- Välj **Automatiska funktioner > Auto Lap** för att ställa in hur varv aktiveras (*Auto Lap®, sidan 11*).
- Välj **Automatiska funktioner > Auto Pause** om du vill ändra när tiduret pausas automatiskt (*Använda Auto Pause, sidan 11*).
- Välj **Automatiska funktioner > Automatiskt viloläge** om du vill gå in i viloläge automatiskt efter fem minuters inaktivitet (*Använda Auto Sleep, sidan 11*).
- Välj **Automatiska funktioner > Auto Scroll** om du vill anpassa visningen av sidor med träningsdata när tiduret är igång (*Använda Bläddra automatiskt, sidan 11*).
- Välj **Startmeddelande** om du vill anpassa startmeddelandeläget (*Ändra startpåminnelsen, sidan 12*).

Alla ändringar sparas i aktivitetsinställningarna.

Anpassa datasidorna

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj **Datasidor**.
- 3 Välj en datasida.
- 4 Aktivera datasidan om det behövs.
- 5 Välj antalet datafält som ska visas på den här skärmen.
- 6 Välj .
- 7 Välj ett datafält för att ändra i det.
- 8 Välj .

Kartinställningar

Välj  > **Aktivitetsinställningar > Karta**.

Orientering: Anger hur kartan visas på sidan.

Autozoom: Väljer automatiskt en zoomnivå för kartan. Om du har valt Av måste du zooma in och ut manuellt.

Guidetext: Anger när meddelanden för turn-by-turn-navigering visas (kräver ruttdragningsbara kartor).

Visning på karta: Välj för att installera avancerade egenskaper.

Konfigurera kartor: Aktiverar eller avaktiverar de kartor som för närvarande är inlästa i enheten.

Ändra kartans orientering

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar > Karta > Orientering**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Norr upp** för att visa norr överst på sidan.
 - Välj **Spår uppåt** för att visa den nuvarande kursen överst på sidan.
 - Välj **3D-vy** om du vill visa färdriktningen ur ett bilperspektiv med färdriktningen överst.

Avancerade kartinställningar

Välj  > **Aktivitetsinställningar > Karta > Visning på karta**.

Läge för Visn. på karta: Automatiskt och Hög kontrast har förinställda värden. Du kan välja Egna för att ställa in varje värde.

Zoomnivåer: Ställer in kartobjekt som ritas eller visas på eller under vald zoomnivå.

Textstorlek: Ställer in textstorlek för kartobjekt.

Detaljer: Anger hur mycket detaljer som visas på kartan. Ju fler detaljer du visar desto långsammare går det att rita om kartan.

Skuggad relief: Visar detaljerad relief på kartan (om den är tillgänglig) eller stänger av skuggning.

Köpa fler kartor

Innan du köper fler kartor ska du se efter vilken version de kartor som är inlästa i din enhet har.

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj **Karta** > **Konfigurera kartor**.
- 3 Välj en karta.
- 4 Välj .
- 5 Gå till <http://buy.garmin.com> eller kontakta en Garmin återförsäljare.

Ruttinställningar

Välj  > **Aktivitetsinställningar** > **Rutter**.

Ruttläge: Ställer in transportmetoden så att ruten optimeras.

Beräkningsmetod: Ställer in den metod som används för att beräkna din rutt.

Lås på väg: Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

Undvikanden: Ställer in vilka vägtyper du vill undvika när du navigerar.

Räkna om: Räknar automatiskt om ruten när du avviker från den.

Varningar

Du kan använda varningar om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori-, puls-, taktmål.

Ställa in intervallvarningar

Om du har en pulsmätare, kadensgivare eller kraftmätare, kan du konfigurera intervallvarningar. En intervallvarning talar om när enhetsmätningen är över eller under ett angivet intervall med värden. Ett exempel: Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din kadens är under 40 varv/min eller över 90 varv/min. Du kan även använda en träningszon (*Träningszoner, sidan 9*) för intervallvarningen.

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj **Varningar**.
- 3 Välj **Pulsvarning**, **Kadensvarning** eller **Kraftvarning**.
- 4 Slå på varningen om det behövs.
- 5 Ange minimi- och maximivärdena eller välj zoner.
- 6 Om det behövs väljer du .

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet. Enheten piper också om ljudsignaler är påslagna (*Ställa in enhetssignaler, sidan 12*).

Ställa in en återkommande varning

En återkommande varning avisar dig varje gång enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in att enheten ska varna dig var 30:e minut.

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj **Varningar**.
- 3 Välj **Tidsvarning**, **Distansvarning** eller **Kalorivarning**.
- 4 Aktivera ett larm.
- 5 Ange ett värde.
- 6 Välj .

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetssignaler, sidan 12*).

Auto Lap®

Markera varv efter position

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera varvet vid en särskild position. Den här funktionen är användbar när du vill

jämföra prestationer över olika delar av en tur (till exempel en lång backe eller sprintsträckor). Under ruten kan du välja alternativet Efter position om du vill aktivera varv på alla varvpositioner som markerats på banan.

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Lap** > **Auto Lap-utlösare** > **Efter position** > **Varv på**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Tryck endast på Lap** för att aktivera varvmätaren varje gång du väljer  och varje gång du passerar någon av dessa positioner igen.
 - Välj **Start och Lap** för att aktivera varvräknaren på den GPS-position där du väljer  och på alla platser under turen där du väljer .
 - Välj **Mark och Lap** om du vill aktivera varvräknaren på en viss GPS-position som märkts ut innan turen och på alla platser under turen där du tryckt på .
- 4 Om det behövs anpassar du datafälten för varv (*Anpassa datasidorna, sidan 10*).

Markera varv enligt distans

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera ett varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en cykeltur (med till exempel 10 kilometers mellanrum).

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Lap** > **Auto Lap-utlösare** > **Efter distans** > **Varv på**.
- 3 Ange ett värde.
- 4 Om det behövs anpassar du datafälten för varv (*Anpassa datasidorna, sidan 10*).

Använda Auto Pause

Du kan använda funktionen Auto Pause® för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när din fart faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om sträckan innehåller trafikljus eller andra platser där du måste sakta in eller stanna.

Obs! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Pause**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
 - Välj **Egen fart** om du vill att tiduret pausas automatiskt när din fart faller under ett angivet värde.
- 4 Om det behövs anpassar du det valfria datafältet för tiden (*Anpassa datasidorna, sidan 10*).

Använda Auto Sleep

Använd funktionen Automatiskt viloläge om du vill att enheten ska gå in i viloläge automatiskt efter fem minuters inaktivitet. Under viloläget stängs skärmen av och ANT+ givarna, Bluetooth och GPS kopplas från.

Wi-Fi fortsätter att köras när enheten är i viloläge.

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj **Automatiska funktioner** > **Automatiskt viloläge**.

Använda Bläddra automatiskt

Använd funktionen Auto Scroll om du automatiskt vill bläddra genom alla skärmar med träningsdata medan timern är igång.

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Scroll**.
- 3 Välj en visningshastighet.

Ändra startpåminnelsen

Funktionen känner automatiskt av när enheten har upptäckt satelliter och börjar röra på sig. Det är en påminnelse att starta tiduret så att du kan registrera dina cyklingsdata.

- 1 Välj  > **Aktivitetsinställningar**.
- 2 Välj **Startmeddelande**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **En gång**.
 - Välj **Repetitioner** > **Upprep fördr.** för att ändra tiden för fördröjning av påminnelsen.

Systeminställningar

Välj  > **System**.

- GPS-inställningar (*GPS-inställningar*, sidan 12)
- Färginställningar (*Ändra accentfärg*, sidan 12)
- Skärminställningar (*Skärminställningar*, sidan 12)
- Inställningar för händelsedetektorn (*Sätta på och stänga av händelsedetektorn*, sidan 5)
- Inställningar för dataregistrering (*Byta plats för datalagring*, sidan 7)
- Enhetsinställningar (*Ändra måttenheterna*, sidan 12)
- Ljudinställningar (*Ställa in enhetssignaler*, sidan 12)
- Språkinställningar (*Ändra enhetens språk*, sidan 12)

GPS-inställningar

Ändra satellitinställningarna

För högre prestanda i krävande miljöer och snabbare GPS-positionbestämning kan du aktivera både GPS och GLONASS. Om du använder GPS och GLONASS tillsammans minskar batteriets livslängd snabbare än när du använder bara GPS.

- 1 Välj  > **System** > **GPS** > **GPS-läge**.
- 2 Välj ett alternativ.

Ange höjdläge

Om du har exakt information om höjdläget för din nuvarande position kan du manuellt kalibrera Edge-enhetens höjdmätare.

- 1 Välj  > **System** > **GPS** > **Ange höjd över havet**.
- 2 Ange höjd och välj .

Visa satelliter

Satellitsidan visar den aktuella GPS-satellitinformationen. Mer information om GPS finns på www.garmin.com/aboutGPS.

Välj  > **System** > **GPS** > **Visa satelliter**.

GPS-noggrannheten visas längst ned på sidan. De gröna staplarna anger styrkan på varje satellitsignal som tas emot (numret på satelliten visas under varje stapel).

Ändra accentfärg

Du kan ändra enhetens accentfärg.

- 1 Välj  > **System** > **Färg**.
- 2 Välj en accentfärg.

Skärminställningar

Välj  > **System** > **Skärm**.

Automatisk ljusstyrka: Justerar bakgrundsbelysningen automatiskt utifrån det omgivande ljuset.

Belysningstid: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Färgläge: Ställer in enheten så att den visar dagsljus- eller nattljusfärger. Du kan välja Automatiskt om du vill att enheten ställer in dagsljus- eller nattljusfärger automatiskt beroende på tidpunkt.

Orientering: Anger att enheten ska visa en stående eller liggande bild.

Skärmbild: Spara bilden på enhetens skärm.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheterna för distans och hastighet, höjd, temperatur, vikt, positionsformat och tidsformat.

- 1 Välj  > **System** > **Enheter**.
- 2 Välj typ av måttenhet.
- 3 Välj en måttenhet för inställningen.

Ställa in enhetssignaler

Välj  > **System** > **Ljud**.

Ändra enhetens språk

Välj  > **System** > **Språk**.

Ändra konfigurationsinställningarna

Du kan ändra alla inställningar du konfigurerade i den första konfigurationen.

- 1 Välj  > **System** > **Återställ enheten** > **Första konfiguration**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Tidszoner

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter eller synkar med din smartphone hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

Enhetsinformation

Specifikationer

Edge – specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	15 timmar, normal användning
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 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 Wi-Fi trådlös teknik
Vattenklassning	IEC 60529 IPX7 ¹

Specifikationer för fjärrkontrollen

Batterityp	CR2032 (3 V), kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 1,5 år (1 timme/dag)
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50 °C (från 14 till 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation
Vattenklassning	5 ATM Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating .

Skötsel av enheten

OBS!

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

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.

¹

Enheten tål tillfällig exponering för vatten på upp till 1 m djup i upp till 30 min. Mer information hittar du på www.garmin.com/waterrating.

Fäst väderskyddet ordentligt för att förhindra skada på USB-porten.

Rengöra enheten

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

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

Felsökning

Återställa enheten

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

1 Håll in  i 10 sekunder.

2 Håll ned  en sekund för att sätta på enheten.

Radera användardata

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

Obs! Detta innebär att du tar bort all information som du har angett, men inte historiken.

Välj  > **System** > **Återställ enheten** > **Återställning till fabriksinställningar**.

Spara energi medan du laddar enheten

Du kan stänga av enhetens skärm och övriga funktioner medan du laddar enheten.

1 Anslut enheten till en extern strömkälla.

2 Håll  nedtryckt i 4 till 5 sekunder

Skärmen stängs av och enheten försätts i ett batteriladdningsläge med låg strömförbrukning.

3 Ladda enheten helt.

Maximera batteritiden

- Minska bakgrundsbelysningen eller förkorta tidsgränsen för när bakgrundsbelysningen ska släckas (*Skärmens bakgrundsbelysning, sidan 2*).
- Slå på funktionen **Automatiskt viloläge** (*Använda Auto Sleep, sidan 11*).
- Stäng av den trådlösa Bluetooth funktionen (*Bluetooth inställningar, sidan 10*).
- Stäng av trådlös anslutning (*Wi-Fi inställningar, sidan 10*).

Uppdatera programvaran

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

1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.

2 Följ instruktionerna på skärmen.

3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

Obs! Om du redan har använt Garmin Express för att ställa in din enhet med Wi-Fi anslutning kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi.

Produktuppdateringar

Gå in på www.garmin.com/express på datorn och installera Garmin Express. På din smartphone installerar du Garmin Connect Mobile-appen.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Mer information

- Gå till www.support.garmin.com för ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar.
- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till <http://buy.garmin.com>, eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Hämta användarhandboken

Gå till www.garmin.com/manuals/edgeexplore1000.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID, programversion och licensavtal.

Välj  > **System** > **Om**.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
 - Synkronisera enheten med Garmin Connect Mobile appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.
 - Anslut enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.

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.

Temperaturavläsningar

Enheten kan visa högre temperaturer än luftens verkliga temperatur om den ligger i direkt solljus eller i din hand eller laddas upp med ett externt batteri. Det kan också ta lite tid för enheten att ställa om sig efter temperaturen om den förändras snabbt.

Utbytes-O-ringar

Utbytesband (O-ringar) finns tillgängliga för fästena.

Obs! Använd endast utbytesband av EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Gå till <http://buy.garmin.com> eller kontakta en Garmin återförsäljare.

Enheten är på fel språk

1 Välj .

2 Bläddra ned till den sjunde posten i listan och välj den.

3 Bläddra ned till den åttonde posten i listan och välj den.

4 Välj språk.

Bilaga

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

Aktuell tid: Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Anslutna lampor: Antal anslutna lampor.

Bana pt. Dist.: Återstående sträcka till nästa punkt på rutten.

Batterinivå: Återstående batteriladdning.

Batteristatus: Återstående batteriladdning för ett cykellampstillbehör.

Dist. kvar: Visar återstående sträcka till angiven slutdestination för ett träningspass eller en bana.

Dist. till nästa: Återstående sträcka till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Dist. - Varv: Tillryggagagd sträcka för aktuellt varv.

Distans: Tillryggagagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans - senaste varvet: Tillryggagagd sträcka för senast slutförda varv.

Distans till destination: Återstående sträcka till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

ETA nästa: Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

ETA vid destination: Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

Fart: Aktuell fart för resan.

Fart - Max.: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Fart - Med.: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Fart - Varv: Medelfarten för det aktuella varvet.

GPS-noggrannhet: Felmarginal för din exakta plats. Exempel: din GPS-position är inom +/- 3,65 m (+/- 12 fot).

GPS - Signalstyrka: Styrkan på GPS-satellitssignalen.

Höjd: Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.

Kadens: Cykling. Vevarmens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att dessa data skall visas.

Kadens - Medel: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Kadens - Varv: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kraft: Den aktuella uteffekten i watt. Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel kraftmätare.

Kraft - 3 sek-med.: Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.

Kraft - kJ: Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

Kraft - Max.: Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Kraft - Med.: Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Kraft - Varv: Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.

Kraftzon: Det aktuella intervallet för uteffekt (1 till 7) baserat på FTP eller egna inställningar.

Lampkonfiguration: Lampnätverkets konfigurationsläge.

Lutning: Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.

Position vid nästa: Nästa punkt på en rutt eller kurs.

Position vid slutmålet: Den sista punkten på en rutt eller kurs.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Pulsdiagram: Ett linjediagram som visar din aktuella pulszon (1 till 5).

Puls - Med.: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Puls - Varv: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5).

Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Riktning: Den riktning som du rör dig i.

Solnedgång: Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Soluppgång: Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Strålvinkelstatus: Strålkastarens strålläge.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn.

Tid: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Tid kvar: Den återstående tiden på en bana.

Tid - Med.varv: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Tid - Senaste varvet: Stopptiden för det senast slutförda varvet.

Tid till dest.: Den beräknade tiden innan du når destinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Tid till nästa: Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Tid - Varv: Stopptiden för det aktuella varvet.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar tiduret igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

Trippmät.: En fortgående uppräknings av den tillryggagagda sträckan för alla resor. Denna summa rensas inte när du återställer trippdata.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Vertikal fart: Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Vertikalfart 30s: Glidande medeltal per trettio sekunder för vertikal fart.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Index

A

anpassa enheten **10**
ANT+ givare, kraftmätare **8**
ANT+ sensorer **2, 8**
 para ihop **8**
användardata, ta bort **8**
användarprofil **2, 9**
appår **6, 7, 9**
Auto Lap **11**
Auto Pause **11**
auto sleep **11**

B

bakgrundsbelysning **2, 12**
band **13**
banor **3, 4**
 inställningar **3**
 läsa in **3**
 navigera **4**
 redigera **3, 4**
 skapa **3, 4**
 ta bort **3, 4**
batteri
 byta **9**
 ladda **1, 13**
 maximera **13**
 typ **1**
Bluetooth teknik **6, 7, 10**
bläddra automatiskt **11**
byta batteri **9**

C

Connect IQ **9**

D

data
 inspelning **7**
 lagra **6**
 sidor **10**
 överföra **6, 7**
datafält **9, 10, 13**
dator, ansluta **7**
distans, signaler **11**

E

enhet
 skötsel **12**
 återställa **13**
enhets-ID **13**

F

felsökning **13**
filer, överföra **7**
fjärrkontroll **8**
 para ihop **8**
första konfiguration **12**

G

Garmin Connect **3, 6, 7, 9**
Garmin Express **7**
 uppdatera programvaran **13**
GLONASS **12**
GPS **12**
 satellitsida **12**
 signal **2, 3, 13**

H

historik **2, 5, 6**
 skicka till datorn **6**
 ta bort **6**
händelsedetektor **5**
händelsedetektorn **5**
höjd **12**
höjdmätare, kalibrera **12**

I

idrottare hela livet **9**
ikoner **2**

inställningar **2, 10, 12**
 enhet **12**

K

kadens, varningar **11**
kalender **6**
kalibrera, kraftmätare **8**
kalori, signaler **11**
kartor **4**
 inställningar **10**
 köpa **11**
 orientering **10**
 söka efter platser **4**
 uppdatera **13**
 zoom **10**
knappar **2, 8, 9**
koordinater **5**
kraft (styrka)
 varningar **11**
zoner **10**

L

ladda **13**
lagra data **6, 7**
ljud **12**
läsa, sida **2**

M

microSD kort. Se minneskort
minneskort **7**
montera **1**
montera enheten **1, 9**
mättenheter **12**

N

navigation **4, 5**
 tillbaka till start **4**
nödkontakter **5**
nödsituationskontakter **5**

O

O-ringar. Se band

P

para ihop **2, 7**
 ANT+ sensorer **8**
 fjärrkontroll **8**
personliga rekord **6**
 ta bort **6**
platser **4**
 hitta med kartan **4**
 redigera **5**
 ta bort **5**
positioner **4**
 senaste sök **4**
profiler, användare **9**
programlicensavtal **13**
programvara
 uppdatera **13**
 version **13**
puls
 varningar **11**
 zoner **9, 10, 14**

R

rengöra enheten **13**
rutter
 inställningar **11**
 skapa **3**

S

satellitsida **12**
satellitsignaler **2, 3, 13**
signaler **11**
skärm **12**
skärminställningar **12**
skärmknappsats **2**
smartphone **2, 6, 9, 10**
spara aktiviteter **2**
specifikationer **12**
språk **12, 13**
startmeddelande **12**

systeminställningar **12**
söka efter platser, nära din position **4**
sömläge **11**

T

ta bort, alla användardata **8, 13**
temperatur **13**
tid, signaler **11**
tidszoner **12**
tidur **2, 5**
tillbaka till start **4**
tillbehör **8, 13**
trådlösa enheter **8**
träning, sidor **2, 10**

U

uppdateringar, programvara **13**
urtavlor **9**
USB **13**
 koppla bort **8**

V

varningar **11**
varv **2**

W

waypoints, beräkna **5**
Wi-Fi **2**
Wi-Fi **10, 13**
 ansluta **7**
widgets **9**

Z

zoner
 ström **10**
 tid **12**

Å

återställa enheten **13**

Ö

överföra, filer **7**

