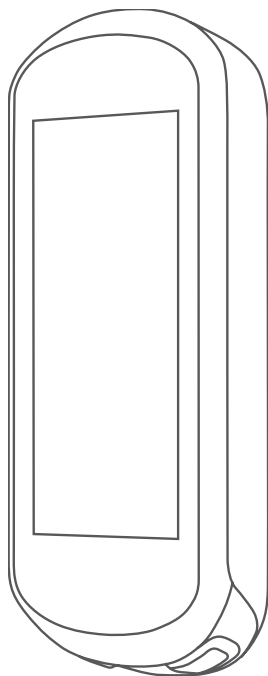


GARMIN®



EDGE® EXPLORE

Användarhandbok

© 2018 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™ och Varia™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. 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.

M/N: A03490

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Knappar.....	1
Para ihop din smartphone.....	1
Hemskärm – översikt.....	2
Visa widgets.....	2
Använda bakgrundsbelysningen.....	2
Använda pekskärmen.....	3
Låsa pekskärmen.....	3
Ladda enheten.....	3
Om batteriet.....	4
Installera standardfästet.....	4
Ta loss Edge.....	4

Navigering..... 5

Ta en cykeltur.....	5
Söka satellitsignaler.....	5
Positioner.....	5
Markera din plats.....	6
Spara platser från kartan.....	6
Navigera till en plats.....	6
Navigera till kända koordinater.....	6
Navigera tillbaka till start.....	7
Avbryta navigering.....	7
Projicera plats.....	7
Redigera platser.....	7
Ta bort en plats.....	7
Banor.....	7
Planera och cykla en bana.....	8
Följa en bana från Garmin Connect.....	8
Skapa och cykla en tur- och returbana.....	9
Tips för att cykla en bana.....	9
Visa baninformation.....	9
Avbryta en bana.....	10
Ta bort en bana.....	10
Banalternativ.....	10
Kartinställningar.....	10
Ändra kartans orientering.....	10
Ruttinställningar.....	11

Bluetooth anslutna funktioner..... 11

Starta en GroupTrack session.....	12
Tips för GroupTrack sessioner.....	12

Funktioner för händelsedetektor och assistans.....	13
Händelsedetektorn.....	13
Hjälp.....	13
Konfigurera funktioner för händelsedetektor och assistans.....	13
Visa nödkontakter.....	13
Begära hjälp.....	13
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	14
Avbryta ett automatiskt meddelande.....	14
Skicka en statusuppdatering efter en olycka.....	14

Trådlösa sensorer..... 14

Para ihop dina trådlösa sensorer.....	14
Ställa in dina pulszoner.....	14
Situationsberedskap.....	15

Historik..... 15

Visa din tur.....	15
Visa datatotaler.....	15
Ta bort en tur.....	16
Personliga rekord.....	16
Visa dina personliga rekord.....	16
Återställa ett personligt rekord.....	16
Ta bort ett personligt rekord.....	16
Garmin Connect.....	16
Skicka din tur till Garmin Connect....	17
Datahantering.....	17
Ansluta enheten till en dator.....	17
Överföra filer till enheten.....	17
Ta bort filer.....	18
Koppla bort USB-kabeln.....	18

Anpassa enheten..... 18

Connect IQ Hämtningsbara funktioner.....	18
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	18
Ställa in din användarprofil.....	18
Uppdatera dina cyklingsinställningar... ..	19
Lägga till en datasida.....	19
Redigera en datasida.....	19
Ändra ordning på datasidor.....	20
Varningar.....	20

Auto Lap®	21
Använda Auto Sleep	21
Använda Auto Pause	22
Använda Bläddra automatiskt	22
Starta timern automatiskt	22
Telefoninställningar	22
Gästläge	22
Aktiverar Gästläge	23
Avaktivera Gästläge	23
Systeminställningar	23
Aktivera och avaktivera GPS	23
Ändra profolfärg	23
Skärminställningar	23
Inställningar för dataregistrering	24
Ändra måttenheterna	24
Slå på och stänga av enhetens ljud	24
Ändra enhetens språk	24
Tidszoner	24

Enhetsinformation..... 24

Specifikationer	24
Skötsel av enheten	24
Rengöra enheten	25

Felsökning..... 25

Återställa enheten	25
Återställa standardinställningarna	25
Rensa användardata och -inställningar	25
Maximera batteritiden	25
Sätta på batterisparläget	25
Telefonen ansluter inte till enheten	26
Förbättra GPS-satellitmottagningen	26
Enheten är på fel språk	26
Utbytes-O-ringar	26
Visa enhetsinformation	26
Uppdatera programvaran med Garmin Express	26
Produktuppdateringar	27
Mer information	27

Bilaga..... 27

Datafält	27
Beräkning av pulszon	28
Hjulstorlek och omkrets	29
Radiofrekvens exponering	31

Introduktion

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

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

Knappar



①



Tryck här för att försätta enheten i viloläge eller väcka den.
Håll knappen nedtryckt för att slå på och stänga av enheten och för att låsa pekskärmen.

②



Tryck här för att markera ett nytt varv.

③



Tryck här om du vill starta eller stoppa aktivitetstiduret.

Para ihop din smartphone

För att använda Edge enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via mobilappen Garmin Connect™, i stället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du appen Garmin Connect Mobile.

2 Slå på enheten genom att trycka ned

Första gången du slår på enheten måste du ställa in enhetsspråk. På nästa skärm uppmanas du att para ihop den med din smartphone.

TIPS: Du kan svepa nedåt på hemskärmen om du vill visa inställningswidgeten och välja **Telefon > Para ihop smartphone** om du vill aktivera ihopparningsläget manuellt.

3 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:

- Om det här är den första enheten du har parat 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 ska du från menyn eller välja **Garmin-enheter > Lägg till enhet** och följa instruktionerna på skärmen.

När ihopparningen är klar visas ett meddelande och enheten synkroniseras automatiskt med din smartphone.

Hemskärm – översikt

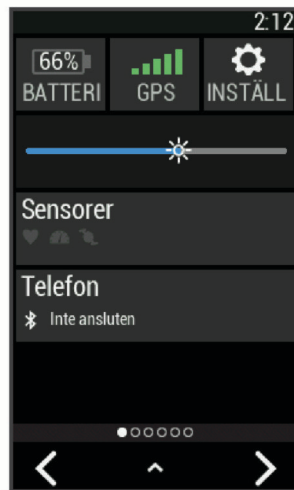
Hemskärmen ger dig snabb tillgång till alla funktioner hos Edge enheten.

	Tryck här för att ge dig ut på en cykeltur.
Vart?	Välj för att söka efter platser, intressanta platser, eller adresser.
Banor	Välj för att skapa en ny bana eller öppna en sparad bana.
	Välj för att få åtkomst till din historik, dina personliga rekord och inställningar.
	Välj för att få åtkomst till Connect IQ™ appar, widgetar och datafält.

Visa widgets

Enheten levereras med flera förinstallerade widgets och fler finns tillgängliga när du parar ihop enheten med en smartphone eller någon annan kompatibel enhet.

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



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

- 2 Svep åt vänster eller höger om du vill visa fler widgets.

Nästa gång du sveper nedåt för att visa widgets visas den senaste widgeten du visade.

Använda bakgrundsbelysningen

Du kan röra vid pekskärmen för att tända bakgrundsbelysningen.

Obs! Du kan justera tidsgränsen för när bakgrundsbelysningen ska släckas ([Skärminställningar](#), sidan 23).

- 1 På hemskärmen eller datasidan, drar du nedåt från den övre delen av skärmen.
- 2 Välj  och använd skjutreglaget för att justera ljusstyrkan manuellt.

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 återgå till hemskärmen.
- Slep eller använd pilarna för att bläddra.
- Välj  för att återgå till föregående sida.
- Välj  för att spara ändringar och stänga sidan.
- Välj  för att stänga sidan och återgå till föregående sida.
- Välj  för att söka nära en plats.
- Välj  för att ta bort ett objekt.
- Välj  för mer information.

Låsa pekskärmen

Lås skärmen för att förhindra oavsiktliga skärmtryckningar.

- Håll ned  och välj **Skärm lås**.
- Under en aktivitet väljer du .

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 om du befinner dig utanför temperaturintervallet (*Specifikationer, sidan 24*).

- 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.
- När du har laddat enheten stänger du väderskyddet.

Om batteriet

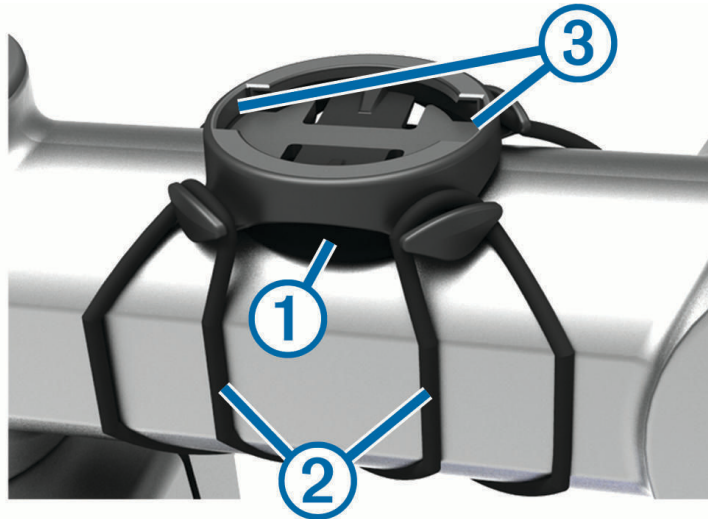
⚠ VARNING

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

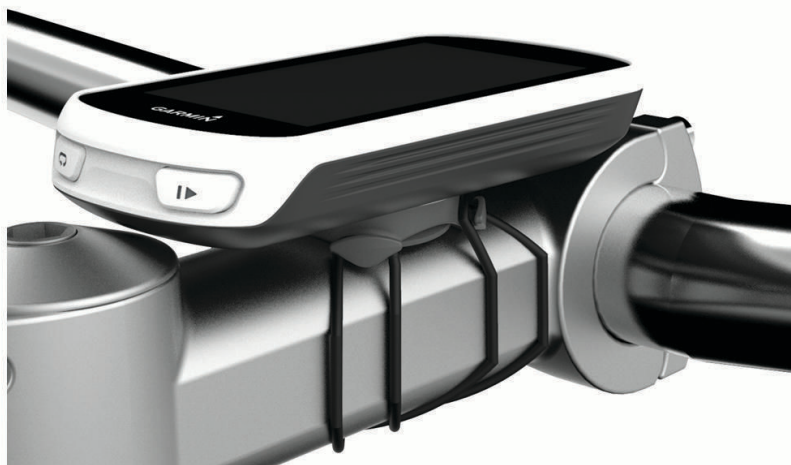
Installera standardfästet

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.

Navigering

Ta en cykeltur

Om du använder en trådlös sensor eller ett tillbehör kan de paras ihop och aktiveras under den första konfigurationen (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 14*).

- 1 Slå på enheten genom att trycka ned .
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
Satellitfälten blir gröna när enheten är klar.
- 3 Välj .
- 4 Välj  om du vill starta aktivitetstiduret.



Obs! Historiken registreras bara medan aktivitetstiduret är igång.

- 5 Dra med fingret åt vänster eller höger för att visa fler datasidor.
Du kan svepa nedåt med fingret från den översta delen av datasidorna om du vill visa widgets.
- 6 Om det behövs trycker du på skärmen för att visa tiduröverlagringen.
- 7 Välj  om du vill stoppa aktivitetstiduret.
TIPS: Innan du sparar den här turen och delar den på ditt Garmin Connect konto kan du ändra typ av cykeltur. Korrekta uppgifter om cykelturen är viktigt för att skapa cykelvänliga banor.
- 8 Välj **Spara turen**.
- 9 Välj .

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.

TIPS: Mer information om GPS finns på www.garmin.com/aboutGPS.

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

Positioner

Du kan registrera och lagra platser i enheten.

Markera din plats

Innan du kan markera en plats måste du söka efter satelliter.

Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt kan du markera en plats.

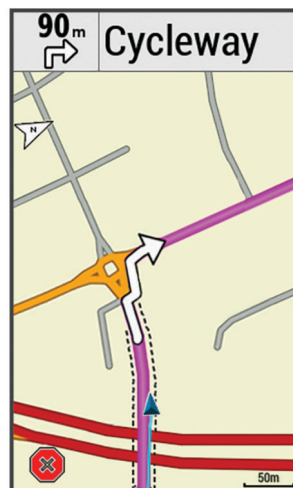
- 1 Ta en cykeltur.
- 2 Välj **Vart?** >  > **Markera plats** > ✓.

Spara platser från kartan

- 1 Välj **Vart?** >  > **Välj sökområde** > **En kartpunkt**.
- 2 Sök efter platsen på kartan.
- 3 Välj plats.
Platsinformation visas överst på kartan.
- 4 Markera platsinformationen.
- 5 Välj  > ✓.

Navigera till en plats

- 1 Välj **Vart?**
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sök på karta** om du vill navigera till en plats på kartan.
 - Välj **Sök** om du vill navigera till en intressant plats, en stad, korsning eller kända koordinater.
TIPS: Du kan välja  om du vill begränsa sökområdet.
 - Välj **Sök adress** för att ange en specifik adress.
 - Välj **Sparade platser** för att navigera till en sparad plats.
TIPS: Du kan välja  om du vill ange särskild sökinformation.
 - Välj **Senast hittade platser** för att navigera till en av de 50 senaste platserna som du har hittat.
 - Tryck på  > **Välj sökområde** för att begränsa sökområdet.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Kör**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen till din destination.



Navigera till kända koordinater

- 1 Välj **Vart?** > **Sökverktyg** > **Koordinater**.
- 2 Ange koordinaterna och välj ✓.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen till din destination.

Navigera tillbaka till start

Du kan när som helst under cykelturen återvända till startpositionen.

- 1 Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur, sidan 5](#)).
- 2 Under cykelturen kan du peka var som helst på skärmen om du vill visa tiduröverlagringen.
- 3 Välj  > **Vart?** > **Tillbaka till start**.
- 4 Välj **Längs samma rutt** eller **Rakaste vägen**.
- 5 Välj **Kör**.

Enheten vägleder dig tillbaka till startpositionen för din cykeltur.

Avbryta navigering

- 1 Bläddra till kartan.
- 2 Välj  > .

Projicera plats

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

- 1 Välj **Vart?** > **Sparade platser**.
- 2 Välj en plats.
- 3 Välj platsinformationen högst upp på skärmen.
- 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 kännetecken.
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** > .

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.

Planera och cykla en bana

Du kan skapa och cykla en anpassad bana. En bana är en sekvens med waypoints eller platser som leder dig till din slutdestination.

1 Välj **Banor > Skapa bana > Lägg till en första plats.**

2 Välj ett alternativ:

- Välj aktuell position på kartan genom att välja **Aktuell position**.
- Om du vill välja en sparad plats väljer du **Sparat** 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 **POI-kategorier** 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 ange adressen.
- Välj en korsning genom att välja **Korsningar** och ange gatunamnen.
- Om du vill använda koordinater väljer du **Koordinater** och anger koordinaterna.

3 Välj **Använd**.

TIPS: Från kartan kan du välja en annan plats och välja Använd för att fortsätta lägga till platser.

4 Välj **Lägg till nästa plats**.

5 Upprepa steg 2 till 4 tills du har valt alla platser för rutten.

6 Välj **Visa kartan**.

Enheten beräknar rutten och en karta över rutten visas.

TIPS: Du kan välja  om du vill visa en höjdprofil för rutten.

7 Välj **Kör**.

Följa en bana från Garmin Connect

Innan du kan hämta en bana från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), [sidan 16](#)).

1 Välj ett alternativ:

- Öppna Garmin Connect Mobile appen.
- Gå till connect.garmin.com.

2 Skapa en ny bana eller välj en befintlig bana.

3 Välj **Skicka till enhet**.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

5 På Edge enheten väljer du **Banor > Sparade banor**.

6 Välj bana.

7 Välj **Kör**.

Skapa och cykla en tur- och returbana

Enheten 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**.
 - 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.
 - Om du vill söka efter och välja en intressant plats väljer du **Sökverktyg > POI-kategorier** 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 ange adressen.
 - Välj en korsning genom att välja **Sökverktyg > Korsningar** och ange gatunamnen.
 - Om du vill använda koordinater 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**.

Tips för att cykla en bana

- Använd Turn-by-Turn ([Banalternativ, sidan 10](#)).
- Om du tagit med en uppvärmning väljer du  för att påbörja banan och värmer upp som vanligt.
- Håll dig från banan medan du värmer upp.

När du är redo att börja, kör du iväg mot banan. När du vänder in på själva banan, visas ett meddelande.
- Bläddra till kartan om du vill se bankartan.

Om du avviker från banan visas ett meddelande.

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.

Visa en bana på kartan

Du kan anpassa 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 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.

Avbryta en bana

- 1 Bläddra till kartan.
- 2 Välj  > .

Ta bort en bana

- 1 Välj **Banor > Sparade banor**.
- 2 Välj en bana.
- 3 Välj  > .

Banalternativ

Välj **Banor > Sparade banor > **.

Turn-by-Turn: Aktiverar eller avaktiverar svängaviseringar.

Ur kurs-varning: Varnar dig om du avviker från banan.

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

Filtrera: Här kan du filtrera efter bantyp, till exempel Strava™ banor.

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

Kartinställningar

Välj  > **Cyklingsinställningar > 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  > **Cyklingsinställningar**.
- 2 Välj **Karta > Orientering**.
- 3 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 kartan i tre dimensioner.

Rutinställningar

Välj  > Cyklingsinställningar > Rutter.

Ruttdragning efter popularitet: Beräknar rutter baserat på de populäraste turerna från Garmin Connect.

Ruttläge: Ställer in transportmetoden så att rutten 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 rutten när du avviker från den.

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 appen 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 cyklister i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid. Du kan skicka förinställda meddelanden till andra cyklister i GroupTrack sessionen som har en kompatibel Edge enhet.

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

Hämtningar av banor från Garmin Connect: Gör så att du kan söka efter banor på Garmin Connect med hjälp av din smartphone och skicka dem till din 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.

Aviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din enhet.

Meddelanden: Du kan svara på ett inkommande samtal eller sms med ett förinställt textmeddelande. Den här funktionen är tillgänglig med kompatibla Android™ smartphones.

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

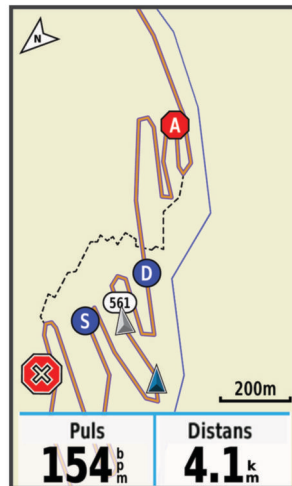
Hjälp: Gör det möjligt att skicka ett automatiserat sms med ditt namn och din GPS-position till dina nödkontakter med Garmin Connect Mobile appen.

Starta en GroupTrack session

Innan du kan påbörja en GroupTrack session måste du ha en smartphone med Garmin Connect Mobile appen som har parats ihop med enheten (*Para ihop din smartphone, sidan 1*).

Under cykelturen kan du se cyklisterna i din GroupTrack session på kartan.

- 1 På Edge enheten väljer du  > **Anslutna funktioner** > **GroupTrack** om du vill aktivera visningen av kontakter på kartsidan.
- 2 I Garmin Connect Mobile appen i menyn inställningar väljer du **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 3 Välj **Synlig för** > **Alla kontakter**.
Obs! Om du har fler än en kompatibel enhet måste du välja en enhet för GroupTrack sessionen.
- 4 Välj **Starta LiveTrack**.
- 5 På Edge enheten väljer du , och tar en cykeltur.
- 6 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.



Du kan trycka på en ikon på kartan för att visa plats och kursinformation för andra cyklister i GroupTrack sessionen.

- 7 Bläddra till GroupTrack listan.
Du kan välja en cyklist från listan så visas cyklisten centrerat på kartan.

Tips för GroupTrack sessioner

GroupTrackFunktionen gör att du kan hålla koll på andra cyklister i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla cyklister i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Åk utomhus med GPS.
- Para ihop din Edge Explore enhet med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknik.
- I Garmin Connect Mobile appen i menyn inställningar, väljer du **Kontakter** för att uppdatera listan över cyklister för GroupTrack sessionen.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina smartphones och påbörja en LiveTrack session i Garmin Connect Mobile appen.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter.
- Sluta cykla innan du försöker se plats och kursinformation för andra cyklister i GroupTrack sessionen.

Funktioner för händelsedetektor och assistans

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).

Hjälp

OBSERVERA

Hjälpen är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect Mobile appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

När Edge enheten med GPS aktiverat är ansluten till Garmin Connect Mobile appen kan du skicka ett automatiserat sms med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter.

Innan du kan aktivera hjälpfunktionen på enheten måste du konfigurera information om nödsituationskontakter i Garmin Connect Mobile appen. Din Bluetooth 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).

Ett meddelande visas på din enhet som anger att dina kontakter kommer att meddelas efter att en nedräkning har slutförts. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta meddelandet.

Konfigurera funktioner för händelsedetektor och assistans

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du appen Garmin Connect Mobile.
- 2 Para ihop din smartphone med enheten ([Para ihop din smartphone, sidan 1](#)).
- 3 Från appinställningarna i Garmin Connect Mobile appen väljer du **Nödsituationskontakter** och anger dina cyklistuppgifter och nödsituationskontakter.
De kontakter du har valt får ett meddelande där det står att de är nödsituationskontakter.
Obs! När du anger nödsituationskontakter aktiveras händelsedetektorn automatiskt på enheten.
- 4 Aktivera GPS på Edge enheten ([Aktivera och avaktivera GPS, sidan 23](#)).

Visa nödkontakter

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

Välj  > **Anslutna funktioner** > **Kontakter**.

Namn och telefonnummer för dina nödkontakter visas.

Begära hjälp

Innan du kan begära hjälp måste du aktivera GPS på din Edge enhet.

- 1 Håll ned  i fyra sekunder för att aktivera hjälpfunktionen.
Enheten piper och skickar meddelandet efter att femsekundersnedräkningen har slutförts.
- 2 Vid behov väljer du **Sänd** så skickas meddelandet omedelbart.

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

Välj  > **Anslutna funktioner** > **Händelsedetektor**.

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 Sveg nedåt från den övre delen av skärmen och svep åt vänster eller höger om du vill visa kontrollwidgeten.
- 2 Välj **Incidenten upptäcktes** > **Är okej**.

Ett meddelande skickas till dina nödkontakter.

Trådlösa sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+® eller Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på buy.garmin.com.

Para ihop dina trådlösa sensorer

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

Att para ihop innebär att ansluta trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer, 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 cyklisters sensorer under hoppningen.

- 2 Välj  > **Sensorer** > **Lägg till sensor**.

- 3 Välj ett alternativ:

- Välj en givartyp.
- Välj **Sök 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.

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 15). Du bör ange maximal puls, vilopuls och pulszoner för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten.

- 1 Välj  > **Min statistik** > **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** om du vill visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

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.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszone, sidan 28*) 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.

Situationsberedskap

Din Edge enhet kan användas med 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 med Garmin Express, sidan 26*).

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 körddata.

Visa din tur

- 1 Välj  > **Historik** > **Resor**.
- 2 Välj en tur.
- 3 Välj ett alternativ.

Visa datatotaler

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

Välj  > **Historik** > **Totaler**.

Ta bort datatotaler

- 1 Välj  > **Historik** > **Totaler**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj  om du vill ta bort alla data från historiken.
 - Välj en aktivitetsprofil som ska ta bort ackumulerade datatotaler för en enskild profil.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

- 3 Välj .

Ta bort en tur

- 1 Välj  > Historik > Resor.
- 2 Välj en tur.
- 3 Välj  > Ta bort > ✓.

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.

Visa dina personliga rekord

Välj  > Min statistik > Personliga rekord.

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 Välj  > Min statistik > Personliga rekord.
- 2 Välj ett rekord som ska återställas.
- 3 Välj Tidigare rekord > ✓.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 Välj  > Min statistik > Personliga rekord.
- 2 Välj ett personligt rekord.
- 3 Välj  > ✓.

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.

Du kan skapa ditt kostnadsfria Garmin Connect konto genom att para ihop enheten och telefonen med appen Garmin Connect Mobile, eller genom att besöka connect.garmin.com.

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.

Skicka din tur till Garmin Connect

- Synkronisera din Edge enhet med appen Garmin Connect Mobile på din smartphone.
- Använd USB-kabeln som medföljde Edge enheten till att skicka turdata till ditt Garmin Connect konto på datorn.

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 smala änden av USB-kabeln till USB-porten.
- 3 Anslut den tjocka änden av USB-kabeln till en USB-port på datorn.

Din enhet visas som en flyttbar enhet under Den här datorn på datorer med Windows och som en volym på skrivbordet på datorer med Mac.

Överföra filer till enheten

- 1 Anslut enheten till datorn.

På Windows datorer visas enheten som en borttagbar diskenhet eller bärbar enhet. På Mac datorer visas enheten som en monterad volym.

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 fylläsaaren på datorn.
- 3 Välj en fil.
- 4 Välj **Ändra > Kopiera**.
- 5 Öppna den bärbara enheten, diskenheten eller volymen till enheten.
- 6 Bläddra till en mapp.
- 7 Välj **Ändra > Klistra in**.

Filen visas i listan över filer i enhetsminnet.

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.

Anpassa enheten

Connect IQ Hämtningsbara funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till enheten från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ Mobile appen.

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

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera dina inställningar för kön, ålder, vikt och längd. Edge-enheten utnyttjar informationen för att kalkylera korrekta kördata.

- 1 Välj  > **Min statistik > Användarprofil**.
- 2 Välj ett alternativ.

Uppdatera dina cyklingsinställningar

- 1 Välj  > **Cyklingsinställningar**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Datasidor** för att anpassa datasidorna och datafälten (*Redigera en datasida, sidan 19*).
 - Välj **Varningar** för att anpassa dina träningsvarningar (*Varningar, sidan 20*).
 - Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Lap** för att ställa in hur varv aktiveras (*Markera varv efter position, sidan 21*).
 - Välj **Automatiska funktioner** > **Automatiskt viloläge** om du vill gå in i viloläge automatiskt efter fem minuters inaktivitet (*Använda Auto Sleep, sidan 21*).
 - Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Pause** om du vill ändra när tiduret pausas automatiskt (*Använda Auto Pause, sidan 22*).
 - Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Scroll** om du vill anpassa visningen av sidor med träningsdata när tiduret är igång (*Använda Bläddra automatiskt, sidan 22*).
 - Välj **Starta timer, läge** för att anpassa hur enheten upptäcker att en tur startat och automatiskt startar timern (*Starta timern automatiskt, sidan 22*).
 - Välj **Navigeringsanvisningar** för att visa meddelanden för turn-by-turn-navigering som text eller på kartan.
 - Välj **Karta** för att anpassa kartinställningarna (*Kartinställningar, sidan 10*).
 - Välj **Rutter** för att anpassa dina ruttinställningar (*Ruttinställningar, sidan 11*).Alla ändringar sparas i cyklingsinställningarna.

Lägga till en datasida

- 1 Välj  > **Cyklingsinställningar**.
- 2 Välj **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Datasida**.
- 3 Välj en kategori och välj ett eller flera datafält.
- 4 Välj .
- 5 Välj ett alternativ.
 - Välj en till kategori om du vill välja fler datafält.
 - Välj .
- 6 Välj  eller  om du vill ändra layouten.
- 7 Välj .
- 8 Välj ett alternativ.
 - Tryck två gånger på ett datafält om du vill ändra det.
 - Tryck på ett datafält och tryck sedan på ett annat datafält om du vill ändra ordning på dem.
- 9 Välj .

Redigera en datasida

- 1 Välj  > **Cyklingsinställningar**.
- 2 Välj **Datasidor**.
- 3 Välj en datasida.
- 4 Välj **Layout och datafält**.
- 5 Välj en kategori och välj datafält för att lägga till eller ta bort och välj  > .
- 6 Välj  eller  om du vill ändra layouten.
- 7 Välj .
- 8 Välj ett alternativ.
 - Tryck två gånger på ett datafält om du vill ändra det.
 - Tryck på ett datafält och tryck sedan på ett annat datafält om du vill ändra ordning på dem.
- 9 Välj .

Ändra ordning på datasidor

- 1 Välj  > **Cyklingsinställningar**.
- 2 Välj **Datasidor** > .
- 3 Välj en datasida.
- 4 Välj  eller .
- 5 Välj .

Varningar

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

Ställa in intervallvarningar

Om du har en pulsmätare eller kadenssensor (tillval), kan du konfigurera intervallvarningar. En intervallvarning talar om när enhetsmätningen är över eller under ett angivet intervall med värden. Du kan till exempel ställa in att enheten ska varna dig när din puls är under 90 bpm och över 160 bpm ([Ställa in dina pulszoner, sidan 14](#)).

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

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet. Enheten piper även om ljudtoner är påslagna ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 24](#)).

Ställa in en återkommande varning

En återkommande varning aviserar 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  > **Cyklingsinställningar**.
- 2 Välj **Varningar**.
- 3 Välj varningstyp.
- 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 ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 24](#)).

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 rutten kan du välja alternativet Efter position om du vill aktivera varv på alla varvpositioner som markerats på banan.

- 1 Välj  > **Cyklingsinställningar**.
- 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 ([Redigera en datasida, sidan 19](#)).

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  > **Cyklingsinställningar**.
- 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 ([Redigera en datasida, sidan 19](#)).

Markera varv efter tid

Med funktionen Auto Lap kan du automatiskt markera ett varv vid en viss tid. Den här funktionen är praktisk när du vill jämföra dina prestationer på olika delar av en cykeltur (till exempel var 20:e minut).

- 1 Välj  > **Cyklingsinställningar**.
- 2 Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Lap** > **Auto Lap-utlösare** > **Efter tid** > **Varv på**.
- 3 Ange ett värde.
- 4 Om det behövs anpassar du datafälten för varv ([Redigera en datasida, sidan 19](#)).

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.

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

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  > **Cyklingsinställningar**.
- 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 (*Redigera en datasida, sidan 19*).

Använda Bläddra automatiskt

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

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

Starta timern automatiskt

Funktionen Start Notice känner automatiskt av när Edge-enheten har upptäckt satelliter och börjar röra på sig. Tiduret startas, eller så får du en påminnelse om att starta aktivitetstiduret så att du kan registrera dina cyklingsdata.

- 1 Välj  > **Cyklingsinställningar**.
- 2 Välj **Starta timer, läge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Manuell** och sedan  om du vill starta aktivitetstiduret.
 - Välj **Uppmanad** för att visa en visuell påminnelse när du når startmeddelandefart.
 - Välj **Automatiskt** om du vill starta tiduret automatiskt när du kommer upp i startfart.

Telefoninställningar

Välj  > **Anslutna funktioner** > **Telefon**.

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 samt. och txtmedd.: Visar missade telefonmeddelanden från din kompatibla smartphone.

Svarssignatur: Aktiverar signaturer i dina sms-svar.

Gästläge

Med funktionen gästläge kan du begränsa vilka funktioner och inställningar som ska finnas tillgängliga innan du delar enheten med en gäst användare.

Aktiverar Gästläge

- 1 Välj  > **Gästläge** > **Aktivera**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - För att aktivera gästläge och begära en kod för att avaktivera det väljer du , anger en 4-siffrig kod och väljer .
 - För att aktivera gästläge utan att begära en kod, välj .Enheten begränsar vilka inställningar som finns tillgängliga för anpassning.

Avaktivera Gästläge

- 1 Välj  > **Gästläge** > **Aktivera**.
- 2 Vid behov anger du den 4-siffriga koden och väljer .
- Obs!** Om du anger fel kod tre gånger blir du ombedd att ange den universella upplåsningskoden: Garmin.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj  om du vill återställa de inställningar som användes innan gästläge aktiverades.
 - Välj  om du vill återställa de inställningar som användes medan gästläge var aktiverat.

Systeminställningar

Välj  > **System**.

- GPS-inställningar ([Aktivera och avaktivera GPS, sidan 23](#))
- Färginställningar ([Ändra profilfärg, sidan 23](#))
- Skärminställningar ([Skärminställningar, sidan 23](#))
- Inställningar för dataregistrering ([Inställningar för dataregistrering, sidan 24](#))
- Enhetsinställningar ([Ändra måttenheterna, sidan 24](#))
- Ljudinställningar ([Slå på och stänga av enhetens ljud, sidan 24](#))
- Språkinställningar ([Ändra enhetens språk, sidan 24](#))

Aktivera och avaktivera GPS

Du kan stänga av GPS-funktionen när du tränar inomhus eller om du vill spara på batteriet.

Välj  > **System** > **GPS-läge**.

Ändra profilfärg

Du kan ändra enhetens profilfärg.

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

Skärminställningar

Välj  > **System** > **Skärm**.

Ljusstyrka: Ställer in bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

Belysningstid: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

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

Skärmbild: Spara bilden på enhetens skärm.

Inställningar för dataregistrering

Välj  > System > Dataregistrering.

Intervall: Anger hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med alternativet Smart registreras nyckelpunkter där du ändrar riktning, fart eller puls. Med alternativet 1 sek registreras punkter varje sekund. Då skapas en mycket detaljerad post över din aktivitet och filstorleken för aktivitetsposten ökar.

Genomsnittskadens: Anger om enheten ska inkludera nollvärden för kadensdata som inträffar när du inte trampar. Standardinställningen utelämnar nollvärden som uppstår när du inte trampar.

Logga HRV: Anger att enheten ska registrera din pulsvariabilitet under en aktivitet.

Ändra måttenheterna

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

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

Slå på och stänga av enhetens ljud

Välj  > System > Ljud.

Ändra enhetens språk

Välj  > System > Språk.

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

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 12 timmar.
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz vid 4 dBm nominell
Vattenklassning	IEC 60529 IPX7 ¹

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.

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

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.

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.

Håll in  i 10 sekunder.

Enhetsen återställs och slås på.

Återställa standardinställningarna

Du kan återställa konfigurationens standardinställningar och aktivitetsprofilerna. Det återställer inte din historik eller aktivitetsdata som turer, träningspass och banor.

Välj  > **System** > **Återställ enheten** > **Återställa standardinställningar** > .

Rensa användardata och -inställningar

Du kan rensa alla användardata och återställa enheten till dess ursprungliga inställningar. Historik och data som turer, träningspass och banor tas bort och enhetsinställningarna och aktivitetsprofilerna återställs. Inga filer som du har lagt till i enheten från datorn tas bort.

Välj  > **System** > **Återställ enheten** > **Rensa data och inställningar** > .

Maximera batteritiden

- Sätt på **Batterisparläge** ([Sätta på batterisparläget, sidan 25](#)).
- Minska bakgrundsbelysningen ([Använda bakgrundsbelysningen, sidan 2](#)) eller förkorta tidsgränsen för när bakgrundsbelysningen ska släckas ([Skärminställningar, sidan 23](#)).
- Välj inspelningsintervallet **Smart** ([Inställningar för dataregistrering, sidan 24](#)).
- Slå på funktionen **Automatiskt viloläge** ([Använda Auto Sleep, sidan 21](#)).
- Stäng av den trådlösa **Telefon** funktionen ([Telefoninställningar, sidan 22](#)).
- Välj inställningen **GPS** ([Aktivera och avaktivera GPS, sidan 23](#)).
- Ta bort trådlösa sensorer som du inte längre använder.

Sätta på batterisparläget

Batterisparläget justerar inställningarna automatiskt för att förlänga batteritiden vid längre turer. Under en aktivitet stängs skärmen av. Du kan aktivera automatiska aviseringar och väcka skärmen genom att trycka på den. Batterisparläget registrerar GPS-spårpunkter och sensordata mindre ofta. Noggrannheten på fart-, distans- och spårdata minskar.

Obs! I batterisparläge registreras historiken när timern är igång.

1 Välj  > **Batterisparläge** > **Aktivera**.

2 Välj vilka aviseringar som aktiverar skärmen under en aktivitet.

Telefonen ansluter inte till enheten

- Flytta enheten inom räckhåll för din smartphone.
- Om enheterna redan är hopparade stänger du av Bluetooth på båda enheterna och slår på det igen.
- Om enheterna inte är hopparade aktiverar du trådlös Bluetooth teknik på din smartphone.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect Mobile, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att komma till hopparningsläget.
- Du kan svepa nedåt på hemskärmen om för att visa inställningswidgeten och välja **Telefon > Para ihop smartphone** om du vill aktivera ihopparningsläget manuellt.

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.

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.

Enheten är på fel språk

- 1 Välj .
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 3 Bläddra ned till den sjunde posten i listan och välj den.
- 4 Välj språk.

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.

Visa enhetsinformation

- 1 Välj  > **System > Om**.
- 2 Välj ett alternativ.
 - Välj **Information om regler** för att visa information om regler och modellnummer.
 - Välj **Upphovsrättsinformation** för att visa information om programvaran, enhets-ID och licensavtalet.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

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.

Produktuppdateringar

Gå in på www.garmin.com/express på datorn och installera Garmin Express.

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

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- Produktregistrering

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

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.

Återstående stigning: Visar återstående stigning när du använder ett höjdmål.

Batterinivå: Återstående batteriladdning.

Batteristatus: Återstående batteriladdning för ett cykellampstillbehör.

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

Dist. kvar: Visar återstående sträcka till angivet slutmål för en bana.

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

Dist. - Varv: Tillryggagad sträcka för aktuellt varv.

Distans: Tillryggagad sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

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

Distans till punkt på bana: Återstående sträcka till nästa punkt på rutten.

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 - 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.

Ljusläge: Lampnätverkets konfigurationsläge.

Pos. vid destination: Den sista punkten på en rutt eller kurs.

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

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

Puls - %Max.: Procentandelen av maxpuls.

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.

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

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

Stigning till nästa kontrollpunkt: Återstående stigning till nästa punkt på rutten.

Strålvinkelstatus: Strålkastarens strålläge.

Tid: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Tid kvar: Visar den återstående tiden för en bana, om sluttid har angivits.

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

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.

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

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

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

Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däcket. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
29 x 2,2	2 298
29 x 2,3	2 326
650 x 20C	1 938
650 x 23C	1 944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C tubdäck	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2 146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2 235
700 x 45C	2 242
700 x 47C	2 268

Radiofrekvensexponering

Enheten är en mobil sändare och mottagare vars antenn sänder och tar emot låga nivåer radiofrekvensenergi (RF) för röst- och datakommunikation. Enheten avger RF-energi på en nivå som ligger under gränsvärdet vid maximal uteffekt och när den används med tillbehör som är godkända av Garmin. För att uppfylla FCC:s krav gällande RF-exponering ska enheten endast användas i ett kompatibelt fäste eller monterad enligt installationsinstruktionerna. Enheten ska inte användas i andra konfigurationer.

Den här enheten får ej placeras tillsammans med eller drivas med någon annan sändare eller antenn.

