

GARMIN®

Edge® Explore 820



Användarhandbok

© 2016 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, 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™ och Varia Vision™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Mac® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. 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.

Modellnr: AA3001

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Garmin Connect.....	8
Komma igång.....	1	Datanhantering.....	8
Ladda enheten.....	1	Ansluta enheten till en dator.....	8
Om batteriet.....	1	Överföra filer till enheten.....	8
Installera standardfästet.....	1	Ta bort filer.....	9
Installera frontfästet.....	1	Koppla bort USB-kabeln.....	9
Ta loss Edge.....	2	Anpassa enheten	9
Knappar.....	2	Connect IQ Hämtningsbara funktioner.....	9
Visa anslutningssidan.....	2	Ställa in din användarprofil.....	9
Hemskärm – översikt.....	2	Om Idrottare hela livet.....	9
Navigering	2	Uppdatera dina aktivitetsinställningar.....	9
Ta en cykeltur.....	2	Anpassa datasidorna.....	9
Söka satellitsignaler.....	3	Varningar.....	9
Positioner.....	3	Auto Lap®.....	10
Markera din plats.....	3	Använda Auto Pause.....	10
Spara platser från kartan.....	3	Använda Auto Sleep.....	10
Navigera till en plats.....	3	Använda Bläddra automatiskt.....	10
Navigera till kända koordinater.....	3	Starta timern automatiskt.....	10
Navigera tillbaka till start.....	3	Bluetooth inställningar.....	10
Avbryta navigering.....	3	Systeminställningar.....	10
Projicera plats.....	3	Ändra satellitinställningarna.....	10
Redigera platser.....	3	Ändra profolfärg.....	10
Ta bort en plats.....	3	Skärminställningar.....	10
Banor.....	4	Inställningar för dataregistrering.....	11
Följa en bana på webben.....	4	Ändra måttenheterna.....	11
Planera och cykla en bana.....	4	Slå på och stänga av enhetens ljud.....	11
Skapa och cykla en tur- och returbana.....	4	Ändra enhetens språk.....	11
Tips för Träna med banor.....	4	Ändra konfigurationsinställningarna.....	11
Visa baninformation.....	4	Tidszoner.....	11
Avbryta en bana.....	4	Enhetsinformation	11
Ta bort en bana.....	5	Edge – specifikationer.....	11
Banalternativ.....	5	Skötsel av enheten.....	11
Ruttinställningar.....	5	Rengöra enheten.....	11
Välja en aktivitet för ruttberäkning.....	5	Felsökning	11
Kartinställningar.....	5	Återställa enheten.....	11
Ändra kartans orientering.....	5	Radera användardata.....	11
Bluetooth® anslutna funktioner	5	Maximera batteritiden.....	11
Para ihop din smartphone.....	5	Sätta på batterisparläget.....	11
Starta en GroupTrack session.....	5	Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	11
Tips för GroupTrack sessioner.....	6	Ange höjdläge.....	12
Överföra filer till en annan Edge enhet.....	6	Temperaturavläsningar.....	12
Spela upp ljudvarningar under aktiviteten.....	6	Utbytes-O-ringar.....	12
Händelsedetektorn.....	6	Visa enhetsinformation.....	12
Ställa in händelsedetektorn.....	6	Uppdatera programvaran.....	12
Ange cyklistuppgifter och nödkontakter.....	6	Support och uppdateringar.....	12
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	6	Mer information.....	12
Visa nödkontakter.....	7	Bilaga	12
Avbryta ett automatiskt meddelande.....	7	Datafält.....	12
Skicka en statusuppdatering efter en olycka.....	7	Beräkning av pulszon.....	13
ANT+ sensorer	7	Hjulstorlek och omkrets.....	13
Para ihop ANT+ sensorer.....	7	Programlicensavtal.....	13
Ställa in dina pulszoneer.....	7	Radiofrekvens exponering.....	14
Situationsberedskap.....	7	Index	15
Historik	7		
Visa din tur.....	7		
Visa datatotaler.....	7		
Visa din tid i varje pulszone.....	7		
Ta bort en tur.....	8		
Personliga rekord.....	8		
Visa dina personliga rekord.....	8		
Återställa ett personligt rekord.....	8		
Ta bort ett personligt rekord.....	8		
Skicka din tur till Garmin Connect.....	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 (*Knappar*, 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 8).

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 11).

- 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

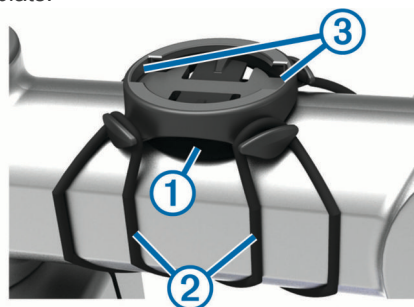
⚠ VARNING

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

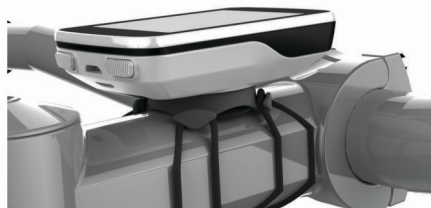
Installera standardfästet

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

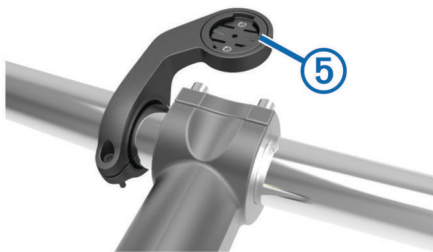


Installera frontfästet

- 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, vrider 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.

Ta loss Edge

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

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.

Visa anslutningssidan

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

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



Anslutningssidan visas. En ikon som blinkar innebär att enheten söker.

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 markera en plats, sök efter platser och skapa eller navigera längs en bana.
Banor	Välj för att skapa en ny bana eller öppna en sparad bana.
☰	Välj för att få åtkomst till din historik, dina träningsalternativ, personliga rekord, kontakter och inställningar.
IQ	Välj för att få åtkomst till Connect IQ™ appar, widgetar och datafält.

Skärmens bakgrundsbelysning

Du kan röra vid pekskärmen för att tända bakgrundsbelysningen.

Obs! Du kan justera tidsgränsen för när bakgrundsbelysningen ska släckas (*Skärminställningar*, sidan 10).

- 1 På hemskärmen eller datasidan, drar du nedåt från den övre delen av skärmen.
- 2 Välj **Ljusstyrka** och använd pilarna 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.
- Svep 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.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Skärm lås**.

Navigering

Ta en cykeltur

Om du använder en ANT+ sensor eller ett tillbehör kan de paras ihop och aktiveras under den första installationen.

- 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 På hemskärmen väljer du .
- 4 Tryck på om du vill starta tiduret.

Tid
00:00:04⁸⁰
Fart
0.0^{km}_h
Distans
10^m
Klocka
16:51:34
Kalorier
0^{kcal}

Obs! Historiken registreras bara när tiduret 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 för att visa anslutningssidan.

- Om det behövs trycker du på skärmen för att visa tiduröverlagringen.

- Välj om du vill stoppa tiduret.

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.

- Välj **Spara turen**.

- 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.

- Gå utomhus till en öppen plats.
Enhets framsida ska vara riktad mot himlen.
- Vänta medan enheten hämtar 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.

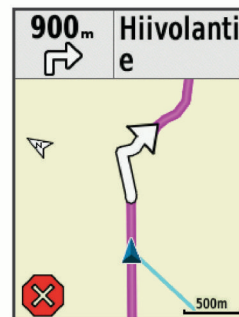
- Ta en cykeltur.
- Välj **Vart?** > > **Markera plats** > .

Spara platser från kartan

- Välj **Vart?** > > **Välj sökområde** > **En kartpunkt**.
- Sök efter platsen på kartan.
- Välj plats.
Platsinformation visas överst på kartan.
- Markera platsinformationen.
- Välj > .

Navigera till en plats

- Välj **Vart?**.
- Välj ett alternativ:
 - Välj **Sökverktyg** om du vill navigera till en intressant plats, en stad, korsning eller kända koordinater.
 - Välj **Adresser** för att ange en specifik adress.
 - Välj **Sparade platser** för att navigera till en sparad plats.
 - 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.
- Välj en plats.
- Välj **Kör**.
- Följ instruktionerna på skärmen till din destination.



Navigera till kända koordinater

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

Navigera tillbaka till start

Du kan när som helst under cykelturen återvända till startpositionen.

- Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur](#), sidan 2).
- Under cykelturen kan du peka var som helst på skärmen om du vill visa tiduröverlagringen.
- Välj > **Vart?** > **Tillbaka till start**.
- Välj **Längs samma rutt** eller **Rakaste vägen**.
- Välj **Kör**.
Enhets vägleder dig tillbaka till startpositionen för din cykeltur.

Avbryta navigering

- Peka var som helst på skärmen för att visa tiduröverlagringen.
- Bläddra till kartan.
- Välj > .

Projicera plats

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

- Välj **Vart?** > **Sparade platser**.
- Välj en plats.
- Välj platsinformationen högst upp på skärmen.
- Välj > **Projektplats**.
- Ange bäring och avstånd till den projicerade platsen.
- Välj .

Redigera platser

- Välj **Vart?** > **Sparade platser**.
- Välj en plats.
- Välj informationsfältet högst upp på skärmen.
- Välj .
- Välj ett kännetecken.
Välj till exempel Ändra höjd för att ange den kända höjden över havet för platsen.
- Ange den nya informationen och välj .

Ta bort en plats

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

Följa en bana på webben

Innan du kan hämta en bana från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 8).

- 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**.

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 > Course Creator > 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**.
- 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**.

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**.

- 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.

- 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 Träna med banor

- Använd Turn-by-Turn ([Banalternativ](#), sidan 5).
- 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 **Sammanfattning** 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-varningar: Varnar dig om 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.

Ruttinställningar

Välj  > **Inställningar > Aktivitetsprofiler > Navigation > Rutter**.

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.

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

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

Välja en aktivitet för ruttberäkning

Du kan ställa in enheten så att den beräknar rutten baserat på aktivitetstyp.

- 1 Välj  > **Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj **Navigation > Rutter > Ruttläge**.
- 3 Välj ett alternativ för att beräkna din rutt.

Du kan till exempel välja Långfärdscyklning för vägnavigering eller Mountainbike för terrännavigering.

Kartinställningar

Välj  > **Inställningar > Aktivitetsprofiler > Navigation > 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.

Kartinfo: Anger detaljnivå för kartan. Om du visar kartan med hög detaljrikedom ritas den om långsammare.

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  > **Inställningar > Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj **Navigation > 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.

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 cyklister 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.

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.

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.

Ljuduppmärksamhet: Gör att Garmin Connect Mobile appen spelar upp statusmeddelanden på din smartphone under en tur.

Händelsedetektor: 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 Garmin Connect Mobile appen till din smartphone.
 - 2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
 - 3 På enheten väljer du  > **Inställningar > Bluetooth > Aktivera > Para ihop smartphone** och följer instruktionerna på skärmen.
 - 4 Öppna Garmin Connect Mobile appen.
 - 5 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 väljer du **Garmin-enheter > +** på inställningsmenyn i Garmin Connect Mobile appen och följer instruktionerna på skärmen.
 - 6 Aktivera telefonaviseringar (valfritt) med hjälp av instruktionerna på skärmen.
- Obs!** Telefonmeddelanden kräver en kompatibel smartphone utrustad med Bluetooth Smart trådlös teknik. Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

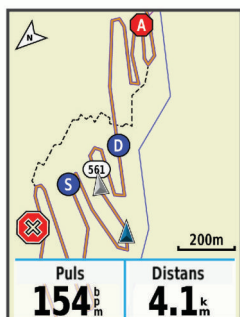
Starta en GroupTrack session

Innan du kan påbörja en GroupTrack session måste du ha ett Garmin Connect konto, en kompatibel smartphone och Garmin Connect Mobile appen.

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med Edge 820-enheter. Om cyklister i din grupp har andra Edge modeller kan du se dem på kartan. Andra Edge modeller kan inte visa GroupTrack cyklister på kartan.

- 1 Gå ut och sätt på Edge enheten.

- 2 Para ihop din smartphone med Edge enheten (*Para ihop din smartphone, sidan 5*).
- 3 På Edge enheten väljer du **≡ > Inställningar > GroupTrack** för att aktivera visningsanslutningar på kartskärm.
- 4 I Garmin Connect Mobile appen i menyn inställningar väljer du **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Välj **Synlig för > Alla kontakter**.
Obs! Om du har fler än en kompatibel enhet måste du välja en enhet för GroupTrack sessionen.
- 6 Välj **Starta LiveTrack**.
- 7 På Edge enheten väljer du **►**, och tar en cykeltur.
- 8 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.

- 9 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.

- Para ihop din Edge 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 (16 km eller 10 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.

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 eller flera filer att överföra och välj sedan **✓**.
- 4 På enheten som tar emot filerna väljer du **≡ > Enhetsöverföringar**.
- 5 Välj en närliggande anslutning.
- 6 Välj en eller flera filer att ta emot och välj sedan **✓**.

Ett meddelande visas på båda enheterna när filöverföringen är klar.

Spela upp ljudvarningar under aktiviteten

Innan du kan ställa in ljudvarningar måste du ha en smartphone med Garmin Connect Mobile appen ihopparad med Edge enheten.

Du kan ställa in Garmin Connect Mobile appen till att spela upp motiverande statusmeddelanden på din smartphone under löpningen eller andra aktiviteter. Ljudvarningar omfattar varvnummer och varvtid, tempo eller fart och ANT+ sensordata. Under en ljudvarning stänger Garmin Connect Mobile appen av det primära ljudet från din smartphone för att spela upp meddelandet. Du kan anpassa volymnivåerna på Garmin Connect Mobile appen.

- 1 Från inställningarna i Garmin Connect Mobile appen väljer du **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Om det behövs väljer du **Enhetsinställningar**.
- 4 Välj **Ljudsignaler**.

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 5*).
- 3 Konfigurera dina nödsituationskontakter och cyklistuppgifter i Garmin Connect Mobile appen (*Ange cyklistuppgifter och nödkontakter, sidan 6*).
- 4 Aktivera händelsedetektorn på enheten (*Sätta på och stänga av händelsedetektorn, sidan 6*).
- 5 Aktivera GPS på enheten (*Ändra satellitinställningarna, sidan 10*).

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 **≡ > Inställningar > 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 Jag mår bra**.

Ett meddelande skickas till dina nödkontakter.

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+ 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 åkares ANT+ givare under ihopparningen.

2 Välj  > **Inställningar** > **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.

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 7). 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** för att se och redigera pulszonerna som procent av din 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.
- 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 pulszone**, sidan 13) 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

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 12).

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 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**.

Visa din tid i varje pulszone

Innan du kan visa din tid i varje träningszon måste du para ihop enheten med en kompatibel pulsmätare, avsluta en aktivitet och spara aktiviteten.

Genom att visa tiden i varje pulszone kan du anpassa träningsintensiteten. Du kan justera dina pulszoner (**Ställa in dina pulszoner**, sidan 7) så att de motsvarar dina mål och din förmåga. Du kan anpassa ett datafält att visa din tid i

träningsszoner under cykelturen (*Anpassa datasidorna*, sidan 9).

- 1 Välj  > Historik > Resor.
- 2 Välj en tur.
- 3 Välj Tid i pulszon.

Ta bort en tur

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

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  > .

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.

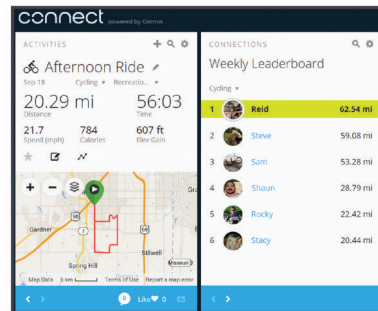
Garmin Connect

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.

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 mini-USB-porten.
- 2 Anslut den smala änden av USB-kabeln till mini-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 fylläsaen 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.

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 en Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från 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.
 - På Mac datorer drar du volymikonen till papperskorgen.
- 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 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  > **Min statistik** > **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.

Uppdatera dina aktivitetsinställningar

- 1 Välj  > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Datasidor** för att anpassa datasidorna och datafälten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 9).
 - Välj **Standardturtyp** för att ange vilken typ av cykeltur som är typiska för dig, såsom pendling.

TIPS: Efter en cykeltur som inte är typisk kan du manuellt uppdatera typen av cykeltur. Korrekta uppgifter om cykelturen är viktigt för att skapa cykelvänliga banor.

- Välj **Navigation** om du vill anpassa dina inställningar för karta ([Kartinställningar](#), sidan 5) och ruttinställningar ([Ruttinställningar](#), sidan 5).

- Välj **Varningar** för att anpassa dina träningsvarningar ([Varningar](#), sidan 9).
- Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Lap** för att ställa in hur varv aktiveras ([Markera varv efter position](#), sidan 10).
- Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Pause** om du vill ändra när tiduret pausas automatiskt ([Använda Auto Pause](#), sidan 10).
- Välj **Automatiska funktioner** > **Automatiskt viloläge** om du vill gå in i viloläge automatiskt efter fem minuters inaktivitet ([Använda Auto Sleep](#), sidan 10).
- Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Scroll** om du vill anpassa visningen av sidor med träningsdata när tiduret är igång ([Använda Bläddra automatiskt](#), sidan 10).
- Välj **Starta timer, läge** för att anpassa hur enheten upptäcker att en tur startat och automatiskt startar timern ([Starta timern automatiskt](#), sidan 10).

Alla ändringar sparas i aktivitetsinställningarna.

Anpassa datasidorna

- 1 Välj  > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 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 ✓.

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 puls-zoner](#), sidan 7).

- 1 Välj  > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler** > **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 11).

Ställa in en återkommande varning

En återkommande varning aviseras 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  > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 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 ([Slå på och stänga av enhetens ljud](#), sidan 11).

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  > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 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 9).

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  > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 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 9).

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  > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 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 9).

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  > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 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  > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.

- 2 Välj **Automatiska funktioner** > **Auto Scroll**.

- 3 Välj en visningshastighet.

Starta timern automatiskt

Funktionen känner automatiskt av när enheten har upptäckt satelliter och börjar röra på sig. Det startar timern eller påminner dig om att starta timern så att du kan registrera dina cyklingsdata.

- 1 Välj  > **Inställningar** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Välj **Starta timer, läge**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Manuell** och sedan  för att starta timern.
 - Välj **Uppmanad** för att visa en visuell påminnelse när du når startmeddelandefart.
 - Välj **Auto** för att starta timern automatiskt när du når startmeddelandefart.

Bluetooth inställningar

Välj  > **Inställningar** > **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.

Systeminställningar

Välj  > **Inställningar** > **System**.

- Skärminställningar ([Skärminställningar](#), sidan 10)
- Inställningar för dataregistrering ([Inställningar för dataregistrering](#), sidan 11)
- Enhetsinställningar ([Ändra måttenheterna](#), sidan 11)
- Ljudinställningar ([Slå på och stänga av enhetens ljud](#), sidan 11)
- Språkinställningar ([Ändra enhetens språk](#), sidan 11)

Ändra satellitinställningarna

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

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

Ändra profilfärg

Du kan ändra enhetens profilfärg.

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

Skärminställningar

Välj  > **Inställningar** > **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 Auto 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  > **Inställningar** > **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.

Ändra måttenheterna

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

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

Slå på och stänga av enhetens ljud

Välj  > **Inställningar** > **System** > **Ljud**.

Ändra enhetens språk

Välj  > **Inställningar** > **System** > **Språk**.

Ändra konfigurationsinställningarna

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

- 1 Välj  > **Inställningar** > **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

Edge – specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	12 timmar vid normal användning
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth Smart trådlös teknik
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.

Enheten återställs och slås på.

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  > **Inställningar** > **System** > **Återställ enheten** > **Återställning till fabriksinställningar** > ✓.

Maximera batteritiden

- Sätt på **Batterisparläge** (*Sätta på batterisparläget, sidan 11*).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Skärmens bakgrundsbelysning, sidan 2*) eller förkorta tidsgränsen för när bakgrundsbelysningen ska släckas (*Skärminställningar, sidan 10*).
- Välj inspelningsintervallet **Smart** (*Inställningar för dataregistrering, sidan 11*).
- Slå på funktionen **Automatiskt viloläge** (*Använda Auto Sleep, sidan 10*).
- Stäng av den trådlösa **Bluetooth** funktionen (*Bluetooth inställningar, sidan 10*).
- Välj inställningen **GPS** (*Ändra satellitinställningarna, sidan 10*).

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  > **Inställningar** > **Batterisparläge** > **Aktivera**.
- 2 Välj vilka aviseringar som aktiverar skärmen under en aktivitet.

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.

Ange höjdläge

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

- 1 Välj **Vart?** >  > **Ange höjd över havet**.
- 2 Ange höjd och välj .

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.

Visa enhetsinformation

- 1 Välj  > **Inställningar** > **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

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.

Support och uppdateringar

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

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

Mer information

- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till <http://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.

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

Batterinivå: Återstående batteriladdning.

Batteristatus: Återstående batteriladdning för ett cykellampstillbehör.

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

Dist. till nästa: Återstående avstånd 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: Den aktuella fart du färdas med.

Fart - Max.: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Fart - Med.: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Fart - Senaste varvet: Medelfarten för det senast slutförda varvet.

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-satellitsignalen.

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

HR - Med. %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

Kadens: Cykling. Vevarmens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här 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.

Ljusläge: 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: Hjärtslagen per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Puls - %HRR: Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).

Puls - %Max.: Procentandelen av maxpuls.

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

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

Puls - Med. %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.

Puls - Senaste varvet: Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.

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

Puls - varv %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.

Puls - varv %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen 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 strälläge.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperaturmätaren.

Tid: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Tid i zon: Förfluten tid i varje pulszone.

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

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

Tid - Senaste varvet: Stopptiden för det senaste 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 ruten. 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 tillryggalagda 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 sänkningens takt över tiden.

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

Beräkning av pulszone

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

Hjulstorleken är angiven på båda sidorna av däckets. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet.

Hjulstorlek	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1 020
14 x 1,75	1 055
16 x 1,5	1 185
16 x 1,75	1 195
18 x 1,5	1 340
18 x 1,75	1 350
20 x 1,75	1 515
20 x 1-3/8	1 615
22 x 1-3/8	1 770
22 x 1-1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 tubdäck	1 785
24 x 1-1/8	1 795
24 x 1-1/4	1 905
24 x 1,75	1 890
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1(59)	1 913
26 x 1(65)	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1-1/8	1 970
26 x 1-3/8	2 068
26 x 1-1/2	2 100
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 x 1-1/8	2 155
27 x 1-1/4	2 161
27 x 1-3/8	2 169
650 x 35A	2 090
650 x 38A	2 125
650 x 38B	2 105
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
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2 170
700 x 32C	2 155
700C tubdäck	2 130
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200

Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA ENHETEN GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE

PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

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

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

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.

Index

A

adresser, söka **3**
anpassa enheten **9**
ANT+ sensorer **2, 7**
 para ihop **7**
användardata, ta bort **9**
användarprofil **9**
appar **5, 9**
Auto Lap **10**
Auto Pause **10**
auto sleep **10**

B

bakgrundsbelysning **2, 10**
band **12**
banor **4, 5**
 läsa in **4**
 redigera **4**
 skapa **4**
 ta bort **5**
batteri
 ladda **1**
 maximera **11**
 typ **1**
Bluetooth teknik **5, 6, 10**
bläddra automatiskt **10**

C

Connect IQ **9**

D

data
 inspelning **11**
 lagra **8**
 sidor **9**
 överföra **8**
datafält **9, 12**
dator, ansluta **8**
distans, signaler **9**

E

enhet
 skötsel **11**
 återställa **11**
enhets-ID **12**

F

felsökning **11, 12**
filer, överföra **8**
första konfiguration **11**

G

Garmin Connect **4, 5, 8, 9**
Garmin Connect Mobile **6**
Garmin Express
 registrera enheten **12**
 uppdatera programvaran **12**
GLONASS **10**
GPS **10**
 signal **2, 3, 11**
GroupTrack **5, 6**

H

historik **2, 7**
 skicka till datorn **8**
 ta bort **8**
hjulstorlekar **13**
händelsedetektor **7**
händelsedetektorn **6, 7**
höjd **12**
höjdmätare, kalibrera **12**

I

idrottare hela livet **9**
ikoner **2**
inställningar **9–11**
 enhet **11**
intressanta platser (POI), söka **3**

K

kadens, varningar **9**
kalori, signaler **9**
kartor **3, 4**
 inställningar **5**
 orientering **5**
 söka efter platser **3**
 uppdatera **12**
knappar **2**
koordinater **3**

L

lagra data **8**
LiveTrack **5, 6**
ljud **11**
läsa, sida **2**

M

montera **1**
montera enheten **1**
måttenheter **11**

N

navigation **3**
 avbryta **3**
 tillbaka till start **3**
nödkontakter **7**
nödsituationskontakter **6, 7**

O

O-ringar. Se band

P

para ihop **2, 5**
 ANT+ sensorer **7**
peksskärm **2**
personliga rekord **8**
 ta bort **8**
platser **3**
 hitta med kartan **3**
 redigera **3**
 ta bort **3**
positioner **3**
produktregistrering **12**
profiler, användare **9**
programlicensavtal **13**
programvara
 licens **12**
 uppdatera **12**
 version **12**
puls
 varningar **9**
 zoner **7, 13**

R

registrera enheten **12**
rengöra enheten **11**
rutter
 inställningar **5**
 skapa **4**

S

satellitssignaler **2, 3, 11**
sida, läsa **2**
signaler **9**
skärm **10**
skärminställningar **10**
skärmnappar **2**
smartphone **2, 5, 9, 10**
 appar **6**
spara aktiviteter **2**
specifikationer **11**
språk **11**
startmeddelande **10**
systeminställningar **10**
sömnläge **10**

T

ta bort, alla användardata **9, 11**
temperatur **12**
tid, signaler **9**

tidszoner **11**
tidur **2, 7**
tillbaka till start **3**
tillbehör **7, 12**
träning, sidor **2, 9**

U

uppdateringar, programvara **12**
urtavlor **9**
USB **12**
 koppla bort **9**

V

varningar **9**
varv **2**

W

waypoints, beräkna **3**
widgets **9**

Z

zoner, tid **11**

Å

återställa enheten **11**

Ö

överföra, filer **6**

