

GARMIN

eTrex[®] Touch 25/35



Brukerveiledning

© 2015 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, BlueChart®, City Navigator®, eTrex®, TracBack® og VIRB® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HomePort™ og tempe™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

BLUETOOTH® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Apple® og Mac® er registrerte varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. microSD® og microSDHC-logoen er varemerker for SD-3C, LLC. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Oversikt over enheten	1
Sette inn AA-batterier	2
Batteriinformasjon	2
Slå på enheten	2
Bruke berøringsskjermen	2
Skjermbildet Hjem	3

Åpne rullegardinmenyen for apper	3
---	----------

Spor	3
Registrere en sporlogg	4
Tilpasse sporloggen	4
Navigere ved hjelp av TracBack®	4
Lagre det gjeldende sporet	4
Vise sporingsinformasjon	5
Vise et karts stigningsplott	5
Lagre en posisjon på et spor	5
Endre sporfargen	5
Arkivere spor automatisk	5
Slette det gjeldende sporet	5
Slette et spor	5

Veipunkter	5
Opprette et veipunkt	6
Finne et veipunkt	6
Redigere et veipunkt	6
Slette et veipunkt	6
Forbedre nøyaktigheten til en veipunktposisjon	7
Prosjektere et veipunkt	7

Ruter	7
Opprette en rute	7
Endre et rutenavn	7
Redigere en rute	8
Vise en rute på kartet	8
Slette en rute	8
Vise aktiv rute	8
Reversere en rute	8

Garmin® Adventures	8
Sende filer til og fra BaseCamp	8

Opprette et utendørseventyr	9
Starte et utendørseventyr	9

Hvor skal du?-menyen	9
Valgfrie kart	9
Finne en posisjon nær en annen posisjon	9
Finne en adresse	9

Navigasjon	9
Navigere til et bestemmelsessted	10
Stoppe navigasjon	10
Innhente satellittsignaler	10
Navigere med kartet	10
Navigere en kjørerute	10
Navigere med kompasset	10
Kalibrere kompasset	11
Kursmarkør	11
Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)	11
Navigere med Sight 'N Go	11
Stigningsplott	12
Endre plotttype	12
Nullstille stigningsplottet	12
Kalibrere den barometriske høydemåleren	12

Geocacher	12
Laste ned geocacher ved hjelp av en datamaskin	12
Søke etter en geocache	12
Filtrere listen over geocacher	13
Opprette og lagre et geocache-filter	13
Redigere et egendefinert geocache-filter	13
Navigere til en geocache	13
Bruke tips og ledetråder til å finne en Geocache	13
chirp™	13
Aktivere chirp-søk	13
Finne en geocache med en chirp	14
Logge forsøk	14

Bruksområder	14
Sende og motta data trådløst	14
Angi en nærhetsalarm	14

Beregne størrelsen på et område.....	14	Slette en profil.....	21
Vise kalenderen og almanakkene.....	15	Systeminnstillinger.....	22
Stille inn en alarm.....	15	Om GPS og GLONASS.....	22
Starte nedtellingstidtakeren.....	15	Skjerminnstillinger.....	22
Åpne stoppeklokken.....	15	Innstillinger for utseende.....	22
Satellittsiden.....	15	Angi enhetstoner.....	22
Endre satellittvisningen.....	15	Sporinnstillinger.....	23
Slå av GPS.....	15	Rutinginnstillinger.....	23
Simulere en posisjon.....	15	Innstillinger for retning.....	23
Kontrollere et VIRB® actionkamera....	16	Innstillinger for høydemåleren.....	24
Telefonvarsler.....	16	Innstillinger for posisjonsformat.....	24
Parkoble en smarttelefon med		Endre måleenhetene.....	24
enheten.....	16	Tidsinnstillinger.....	24
Skjule varsler.....	16	Innstillinger for geocaching.....	24
Trening.....	17	Sensorinnstillinger for ANT+.....	24
Løpe eller sykle med enheten.....	17	Treningsinnstillinger.....	25
Logg.....	17	Konfigurere brukerprofilen.....	25
Vise en aktivitet.....	17	Markere runder etter avstand.....	25
Slette en aktivitet.....	17	Maritime innstillinger.....	25
Bruke Garmin Connect.....	17	Konfigurere maritime alarmer.....	25
Valgfritt treningstilbehør.....	18	Tilbakestille data.....	25
Om pulssoner.....	18	Gjenopprette standardverdier for	
Treningsmål.....	18	bestemte nstillinger.....	25
Angi pulssoner.....	19	Gjenopprette standardverdier for	
Tilpasse enheten.....	19	bestemte sideinnstillinger.....	26
Tilpasse rullegardinmenyen for		Gjenopprette alle	
apper.....	19	fabrikkinnstillinger.....	26
Justere lysstyrken på		Informasjon om enheten.....	26
bakgrunnslyset.....	19	Spesifikasjoner.....	26
Låse berøringsskjermen.....	19	Støtte og oppdateringer.....	26
Låse opp berøringsskjermen.....	19	Konfigurere Garmin Express.....	26
Angi følsomhet for		Få mer informasjon.....	26
berøringsskjermen.....	19	Registrere enheten.....	26
Skjerminnstillinger.....	20	Batteriinformasjon.....	27
Konfigurere kartene.....	20	Maksimere batterilevetiden.....	27
Generelle kartinnstillinger.....	20	Slå på sparemodus for batteri.....	27
Avanserte kartinnstillinger.....	20	Langvarig oppbevaring.....	27
Tilpassede datafelter og dashbord.....	20	Ta vare på enheten.....	27
Aktivere kartdatafelter.....	20	Rengjøre enheten.....	27
Tilpasse datafeltene.....	20	Rengjøre berøringsskjermen.....	28
Tilpasse dashbord.....	21	Nedsenkning i vann.....	28
Profiler.....	21	Databehandling.....	28
Velge en profil.....	21	Filtyper.....	28
Opprette en egendefinert profil.....	21	Installere et minnekort.....	28
Endre et profilnavn.....	21	Koble enheten til datamaskinen.....	29
		Overføre filer til enheten.....	29

Slette filer.....	29
Koble fra USB-kabelen.....	29
Feilsøking.....	30
Starte enheten på nytt.....	30
Vise enhetsinformasjon.....	30

Tillegg.....30

tempe™	30
Datafelter.....	31
Pulssoneberegninger.....	33

Indeks.....34

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

Oversikt over enheten



①	Av/på-tast
②	Mini-USB-port (under gummi-hette)
③	D-ring på batteridekselet
④	kortspor for microSD® (under batteridekselet)

Sette inn AA-batterier

Den håndholdte enheten drives av to AA-batterier (medfølger ikke). Det beste resultatet får du ved å bruke NiMH-batterier eller litiumbatterier.

- 1 Vri D-ringene mot klokken, og trekk opp for å ta av dekslet.
- 2 Sett inn to AA-batterier riktig vei.



- 3 Sett på batteridekslet igjen, og vri D-ringene med klokken.

Batteriinformasjon

⚠ ADVARSEL

Temperaturområdet for enheten kan være for høyt for enkelte batterier. Alkaliske batterier kan sprekke ved høye temperaturer.

Ikke ta ut batteriene med en skarp gjenstand.

⚠ FORSIKTIG

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal resirkulere batterier.

LES DETTE

Alkaliske batterier får betydelig mindre kapasitet når temperaturen synker. Bruk litiumbatterier når du bruker enheten ved minusgrader.

Slå på enheten

Hold nede .

Bruke berøringsskjermen

- Trykk på skjermen for å velge et element.
- Hvert valg på berøringsskjermen bør utføres som en separat handling.
- Velg  for å lagre endringene og lukke siden.
- Velg  for å gå tilbake til den forrige siden.
- Velg  for å gå tilbake til hovedmenyen.
- Velg  for å vise spesielle menyelementer for siden du viser.

Skjermbildet Hjem



①	Aktivitet
②	Hvor skal du?
③	Aktivitetsinnstillinger

Åpne rullegardinmenyen for apper

Rullegardinmenyen for apper inneholder apper som brukes til å betjene enheten, for eksempel Sporstyrer, Veipunktstyrer og geocaching.

1 Velg  på en hvilken som helst side.

2 Velg  for å gå tilbake til startskjermbildet uten å starte en app (valgfritt).

Spor

Et spor er en registrering av banen du følger. Sporloggen inneholder informasjon om punkter langs den registrerte banen, blant annet klokkeslett, posisjon og høyde for hvert punkt.

Registrere en sporlogg

- 1 Velg en aktivitet.
- 2 Når GPS-indikatorene lyser grønt, velger du **Start**, hvis det er nødvendig (*Innhente satellittsignaler, side 10*).
MERK: Når innstillingen Automatisk start er aktivert, begynner aktiviteten automatisk. Innstillingen Automatisk start er aktivert som standard.
- 3 Etter aktiviteten sveiper du opp fra bunnen av skjermen.
- 4 Velg **Stopp**.
Siden med dataoppsummering vises.
- 5 Bla loddrett for å se alle dataene (valgfritt).
TIPS: Du kan velge navnet på sporet for å endre det.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre sporet, velger du .
 - Hvis du vil forkaste sporet, velger du .

Tilpasse sporloggen

Du kan tilpasse hvordan enheten viser og registrerer spor.

- 1 Velg **Sporstyrer > Gj. aktivitet > **.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre fargen på sporlinjen på kartet, velger du **Farge**.
 - Hvis du vil vise en linje på kartet som viser sporet, velger du **Vis på kart**.
- 3 Velg  > **Aktivitetsoppsett > Registreringsmetode**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil registrere sporene med varierende frekvens for å opprette en optimal visning av sporene, velger du **Automatisk**.
 - Hvis du vil registrere spor ved en angitt avstand, velger du **Avstand**.
 - Hvis du vil registrere spor på et angitt tidspunkt, velger du **Tid**.
- 5 Velg **Intervall**.
- 6 Gjør ett av følgende:
 - Hvis du har valgt **Automatisk** under **Registreringsmetode**, velger du et alternativ for å registrere spor oftere eller sjeldnere.
MERK: Hvis du bruker intervallet **Oftest**, får du med flest spordetaljer, men enhetsminnet fylles opp fortere.
 - Hvis du har valgt **Avstand** eller **Tid** under **Registreringsmetode**, angir du en verdi og velger .

Navigere ved hjelp av TracBack

Du kan navigere tilbake til begynnelsen av sporet når du navigerer. Dette kan være nyttig når du skal finne veien tilbake til leiren eller til starten av stien.

- 1 Velg **Sporstyrer > Gj. aktivitet >  > TracBack**.
Kartet viser ruten med en magentafarget linje, startpunktet og sluttpunktet.
- 2 Naviger ved hjelp av kartet eller kompasset.

Lagre det gjeldende sporet

- 1 Velg **Sporstyrer > Gj. aktivitet**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre hele sporet.
 - Velg  > **Lagre del**, og velg en del.

Vise sporingsinformasjon

- 1 Velg **Sporstyrer**.
- 2 Velg et spor.
- 3 Velg .
- 4 Velg informasjonslinjen øverst i skjermbildet.
Informasjon om sporet vises.

Vise et karts stigningsplott

- 1 Velg **Sporstyrer**.
- 2 Velg et spor.
- 3 Velg .

Lagre en posisjon på et spor

- 1 Velg **Sporstyrer**.
- 2 Velg et spor.
- 3 Velg .
- 4 Velg en posisjon på sporet.
- 5 Velg informasjonslinjen øverst i skjermbildet.
Informasjon om posisjonen vises.
- 6 Velg  > **OK**.

Endre sporfargen

Du kan endre fargen på et spor for å forbedre visningen på kartet eller for å sammenligne det med et annet spor.

- 1 Velg **Sporstyrer**.
- 2 Velg et spor.
- 3 Velg **Farge**.
- 4 Velg en farge.

Arkivere spor automatisk

Du kan arkivere spor etter en fast tidsplan for å spare plass i minnet.

- 1 Velg **Oppsett > Aktiviteter > Avansert oppsett > Automatisk arkivering**.
- 2 Velg **Når det er fullt, Daglig** eller **Ukentlig**.

Slette det gjeldende sporet

- 1 Gå til skjermbildet for gjeldende spor, og sveip opp fra bunnen av skjermen.
- 2 Velg **Stopp >  > Fjern**.

Slette et spor

- 1 Velg **Sporstyrer**.
- 2 Velg et spor.
- 3 Velg  > **Slett**.

Veipunkter

Veipunkter er posisjoner som du registrerer og lagrer på enheten. Ved hjelp av veipunkter kan du merke av hvor du er, hvor du skal, eller hvor du har vært. Du kan legge til informasjon om posisjonen, for eksempel navn, høyde og dybde.

Opprette et veipunkt

Du kan lagre en posisjon som et veipunkt.

- 1 Velg en aktivitet.
- 2 Velg .
- 3 Trykk på en posisjon på kartet.
- 4 Velg informasjonsboksen.
Gjennomgangssiden vises.
- 5 Velg .
- 6 Velg **OK**.

Finne et veipunkt

- 1 Velg **Veipunktstyrer**.
- 2 Velg et veipunkt på listen.
- 3 Velg eventuelt  for å begrense søket.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Stav søk** for å søke ved hjelp av navnet på veipunktet.
 - Velg **Velg symbol** for å søke ved hjelp av symbolet på veipunktet.
 - Velg **Søk i nærheten** for å søke i nærheten av et veipunkt du nylig har funnet, et annet veipunkt, gjeldende posisjon eller et punkt på kartet.
 - Velg **Sorter** for å vise listen over veipunkter basert på kortest avstand eller alfabetisk rekkefølge.

Redigere et veipunkt

Du må opprette et veipunkt før du kan redigere det.

- 1 Velg **Veipunktstyrer**.
- 2 Velg et veipunkt.
- 3 Velg elementet som skal redigeres, for eksempel navnet.
- 4 Angi den nye informasjonen, og velg .

Slette et veipunkt

- 1 Velg **Veipunktstyrer** >  > **Slett**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil slette ett veipunkt, velger du et veipunkt.
 - Hvis du vil slette flere veipunkter, velger du flere veipunkter.
 - Hvis du vil slette alle veipunkter, velger du **Velg alle**.
- 3 Velg **Slett**.

Forbedre nøyaktigheten til en veipunktposisjon

Du kan finjustere posisjonen til et veipunkt for å oppnå bedre nøyaktighet. Når du beregner gjennomsnittet, gjør enheten flere avlesninger av samme posisjon og bruker gjennomsnittsverdien for å gi bedre nøyaktighet.

- 1 Velg **Veipunktstyrer**.
- 2 Velg et veipunkt.
- 3 Velg  > **Gj.sn.posisj.**
- 4 Flytt til veipunktposisjonen.
- 5 Velg **Start**.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.
- 7 Når statuslinjen for eksempelsikkerhet når 100 %, velger du **Lagre**.

Du får best resultat hvis du samler fire til åtte eksempler for veipunktet og venter minst 90 minutter mellom eksemplene.

Prosjektere et veipunkt

Du kan opprette en ny posisjon ved å projisere avstanden og retningen fra en merket posisjon til en ny posisjon.

- 1 Velg **Veipunktstyrer**.
- 2 Velg et veipunkt.
- 3 Velg  > **Projiser veipunkt**.
- 4 Angi retningen, og velg .
- 5 Velg en måleenhet.
- 6 Angi avstanden, og velg .
- 7 Velg **Lagre**.

Ruter

En rute er en serie av veipunkter eller posisjoner som fører deg til den endelige destinasjonen.

Opprette en rute

- 1 Velg **Ruteplanlegger** > **Opprett rute** > **Velg første punkt**.
- 2 Velg en kategori.
- 3 Velg første punkt på ruten.
- 4 Velg **Bruk**.
- 5 Velg **Velg neste punkt** for å legge til tilleggspunkter i ruten.
- 6 Velg  for å lagre ruten.

Endre et rutenavn

- 1 Velg **Ruteplanlegger**.
- 2 Velg en rute.
- 3 Velg **Endre navn**.
- 4 Angi det nye navnet.

Redigere en rute

- 1 Velg **Ruteplanlegger**.
- 2 Velg en rute.
- 3 Velg **Rediger rute**.
- 4 Velg et punkt.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise punktet på kartet, velger du **Se på**.
 - Hvis du vil endre rekkefølgen på punktene på ruten, velger du **Flytt opp** eller **Flytt ned**.
 - Hvis du vil legge til et nytt punkt på ruten, velger du **Sett inn**.
Det ekstra punktet settes inn før punktet du redigerer.
 - Hvis du vil fjerne punktet fra ruten, velger du **Fjern**.
- 6 Velg  for å lagre ruten.

Vise en rute på kartet

- 1 Velg **Ruteplanlegger**.
- 2 Velg en rute.
- 3 Velg **Se på kart**.

Slette en rute

- 1 Velg **Ruteplanlegger**.
- 2 Velg en rute.
- 3 Velg **Slett rute**.

Vise aktiv rute

- 1 Mens du navigerer en rute, velger du **Aktiv rute**.
- 2 Velg et punkt på ruten for å vise flere detaljer.

Reversere en rute

Du kan bytte om på start- og sluttpunktene til en rute hvis du vil følge ruten i motsatt retning.

- 1 Velg **Ruteplanlegger**.
- 2 Velg en rute.
- 3 Velg **Reverser rute**.

Garmin® Adventures

Du kan gruppere beslektede elementer sammen til en eventyrlig opplevelse. Du kan for eksempel opprette et utendørseventyr for den siste fotturen du var på. Utendørseventyret kan bestå av sporloggen til turen, bilder fra turen og geocacher du fant. Du kan opprette og administrere utendørseventyrene med BaseCamp™. Du finner mer informasjon på garmin.com/basecamp.

Sende filer til og fra BaseCamp

- 1 Åpne BaseCamp.
- 2 Koble enheten til datamaskinen.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg et element fra en tilkoblet enhet, og dra det til Min samling eller til en liste.
 - Velg et element fra Min samling eller på en liste, og dra det til en tilkoblet enhet.

Opprette et utendørseventyr

Før du kan opprette et utendørseventyr og sende det til enheten, må du laste ned BaseCamp på datamaskinen og overføre et spor fra enheten til datamaskinen ([Send filer til og fra BaseCamp, side 8](#)).

- 1 Åpne BaseCamp.
- 2 Velg **Fil > Ny > Garmin Adventure**.
- 3 Velg et spor og deretter **Neste**.
- 4 Legg eventuelt til flere elementer fra BaseCamp.
- 5 Fyll ut de obligatoriske feltene for å navngi og beskrive utendørseventyret.
- 6 Hvis du vil endre forsidebilde for utendørseventyret, velger du **Endre** og velger et annet bilde.
- 7 Velg **Fullfør**.

Starte et utendørseventyr

Før du begynner deg ut på et utendørseventyr, må du sende et utendørseventyr fra BaseCamp til enheten din ([Send filer til og fra BaseCamp, side 8](#)).

- 1 Velg **Eventyr**.
- 2 Velg et utendørseventyr.
- 3 Velg **Start**.

Hvor skal du?-menyen

Du kan bruke Hvor skal du?-menyen til å finne et bestemmelsessted å navigere til. Ikke alle Hvor skal du?-kategorier er tilgjengelige for alle områder og kart.

Valgfrie kart

Du kan bruke flere kart med enheten, for eksempel BirdsEye-satellittbilder, BlueChart® g2 og detaljerte kart fra City Navigator®. Detaljerte kart kan inneholde flere punkter av interesse, for eksempel restauranter og maritime tjenester. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakte din forhandler av Garmin.

Finne en posisjon nær en annen posisjon

- 1 Velg **Q > ≡ > Søk i nærheten** på startskjermen.
- 2 Velg et alternativ.
- 3 Velg en posisjon.

Finne en adresse

Du kan bruke valgfrie City Navigator kart til å søke etter adresser.

- 1 Gå til startskjermen, og velg **Q > Adresser**.
- 2 Velg eventuelt land eller delstat.
- 3 Angi by eller postnummer.
MERK: Ikke alle kartdata støtter postnummersøk.
- 4 Velg byen.
- 5 Angi husnummeret.
- 6 Angi gaten.

Navigasjon

Du kan navigere til ruter og spor, til et veipunkt, en geocache eller andre posisjoner som er lagret på enheten. Du kan bruke kartet eller kompasset til å navigere til bestemmelsesstedet.

Navigere til et bestemmelsessted

- 1 Gå til startskjermen, og velg .
- 2 Velg en kategori.
- 3 Velg en destinasjon.
- 4 Velg **Kjør**.
Kartsiden åpnes med ruten merket med en magentafarget linje.
- 5 Naviger ved hjelp av kartet ([Navigere med kartet, side 10](#)) eller kompasset ([Navigere med kompasset, side 10](#)).

Stoppe navigasjon

- 1 Gå til kartet eller kompasset, og sveip opp fra bunnen av skjermen.
- 2 Velg **Stopp**.

Innhente satellittsignaler

Du må innhente satellittsignaler før du kan bruke funksjonene for GPS-navigasjon, for eksempel registrering av spor. Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Det kan ta 30 til 60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

- 1 Hold inne  for å slå på enheten.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Vent til GPS-linjen blir grønn.

TIPS: Du kan sveipe oppover fra bunnen av dataskjermbildet for å vise statuswidgeten.

Navigere med kartet

- 1 Begynn å navigere til en destinasjon ([Navigere til et bestemmelsessted, side 10](#)).
- 2 Velg **Kart**.
En blå trekant viser din posisjon på kartet. Når du forflytter deg, flyttes den blå trekanten og etterlater en sporlogg (sti).
- 3 Gjør ett eller flere av følgende:
 - Velg , og dra kartet for å vise ulike områder.
 - Velg  og  for å zoome inn og ut på kartet.
 - Velg en posisjon på kartet (representert med en stift), og velg informasjonslinjen øverst i skjermbildet for å vise informasjon om den valgte posisjonen.

Navigere en kjørerute

Før du kan navigere etter veiruter, må du kjøpe og laste inn City Navigator kart.

- 1 Velg **Oppsett > Ruting**.
- 2 Velg **Aktivitet**.
- 3 Velg **Kjøre bil** eller **Motorsykelkjøring**.
- 4 Naviger på en rute ([Navigere til et bestemmelsessted, side 10](#))

Navigere med kompasset

Når du navigerer til en destinasjon, peker  mot destinasjonen uansett hvilken retning du beveger deg i.

- 1 Begynn å navigere til en destinasjon ([Navigere til et bestemmelsessted, side 10](#)).
- 2 Velg **Kompass**.
- 3 Snu deg til  peker mot toppen av kompasset, og fortsett i den retningen frem til destinasjonen.

Kalibrere kompasset

LES DETTE

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

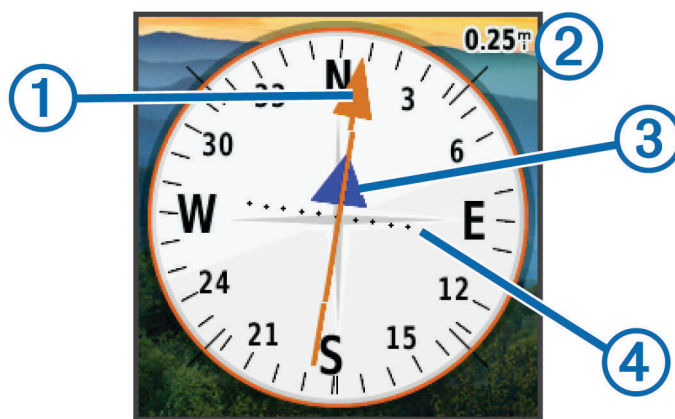
Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Velg **Kompass**.
- 2 Sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg  > **Kalibrer kompass** > **Start**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Kursmarkør

Kursmarkøren er spesielt nyttig hvis du navigerer på vann eller steder der det ikke er noen store hindringer i banen. Den kan også hjelpe deg med å unngå farer på ruten, for eksempel grunner eller skjær.

Hvis du vil aktivere kursmarkøren, sveiper du opp fra bunnen av skjermen og velger  > **Oppsett for retning** > **Gå til linje/peker** > **Kurs (CDI)**.



Kursmarkøren ① angir hvor du er i forhold til kurslinjen som fører til destinasjonen. Kursavviksindikatoren (CDI) ② gir en indikasjon på avvik (høyre eller venstre) fra kursen. Skalaen ③ viser til avstanden mellom prikkene ④ på kursavviksindikatoren, som viser hvor stort avvik du har fra kursen.

Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)

Du kan lagre en MOB-posisjon (Mann over bord) og automatisk begynne å navigere til den.

- 1 Velg **Mann over bord** > **Start**.
Kartet åpnes og viser en rute til MOB-posisjonen. Standardutseendet for ruten er en magentafarget linje.
- 2 Naviger ved hjelp av kartet (*Navigere med kartet, side 10*) eller kompasset (*Navigere med kompasset, side 10*).

Navigere med Sight 'N Go

Du kan peke enheten mot et objekt i det fjerne, låse retningen og navigere til objektet.

- 1 Velg **Sight 'N Go**.
- 2 Pek med enheten mot et objekt.
- 3 Velg **Lås retning** > **Angi kurs**.
- 4 Naviger ved hjelp av kompasset.

Stigningsplott

Som standard viser høydeplottet høyden for den tilbakelagte avstanden. Hvis du vil tilpasse høydeinnstillingene, kan du se [Innstillinger for høydemåleren, side 24](#). Du kan trykke på hvilket som helst punkt på plottet hvis du vil se detaljer om det punktet.

Endre plotttype

Du kan endre stigningsplottet til å vise trykk og stigning over tid eller avstand.

- 1 Velg **Høydemåler**.
- 2 Sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg  > **Endre plotttype**.
- 3 Velg et alternativ.

Nullstille stigningsplottet

- 1 Velg **Høydemåler**.
- 2 Sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg  > **Nullstill** > **Slett gj. aktiv.** > **Fjern**.

Kalibrere den barometriske høydemåleren

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden eller det korrekte barometriske trykket.

- 1 Plasser deg på et sted hvor du kjenner høyden over havet eller det barometriske trykket.
- 2 Velg **Høydemåler**.
- 3 Sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg  > **Kalibrer høydem..**
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Geocacher

Geocaching er en skattejaktaktivitet der spillerne gjemmer cacher eller leter etter skjulte cacher ved hjelp av ledetråder og GPS-koordinater.

Laste ned geocacher ved hjelp av en datamaskin

Du kan laste geocacher manuelt til enheten din ved hjelp av en datamaskin ([Overføre filer til enheten, side 29](#)). Du kan plassere geocachefilene i en GPX-fil og importere dem til en GPX-mappe på enheten. Hvis du har et premiummedlemskap på geocaching.com, kan du bruke pocket query-funksjonen til å laste en stor gruppe med geocacher til enheten som en enkelt GPX-fil.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til www.geocaching.com.
- 3 Opprett eventuelt en konto.
- 4 Logg på.
- 5 Følg instruksjonene på geocaching.com for å finne og laste ned geocacher til enheten.

Søke etter en geocache

- 1 Velg **Geocaching** >  > .
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Stav søk**, og skriv inn en søketerm for å søke etter geocacher som er lastet på enheten, etter navn.
 - Velg **Søk i nærheten**, og velg en posisjon for å søke etter geocacher i nærheten av deg eller i nærheten av en annen posisjon.
- 3 Velg  for å filtrere søkeresultatene (valgfritt).
- 4 Velg en geocache.
Geocachedetaljene vises.

Filtrere listen over geocacher

Du kan filtrere listen over geocacher etter visse faktorer, for eksempel vanskelighetsgrad.

- 1 Velg **Geocaching** > .
- 2 Velg ett eller flere elementer som skal filtreres.
- 3 Tilpass innstillingene.
- 4 Velg  for å ta i bruk filteret på geocache-listen.

Opprette og lagre et geocache-filter

Du kan opprette og lagre egendefinerte filtre for geocacher basert på bestemte faktorer. Når du har konfigurert filteret, kan du bruke det på listen over geocacher.

- 1 Velg **Oppsett** > **Geocaching** > **Filteroppsett** > **Opprett filter**.
 - 2 Velg filteralternativer.
 - 3 Velg .
- Dette filtere får navn automatisk.

Redigere et egendefinert geocache-filter

- 1 Velg **Oppsett** > **Geocaching** > **Filteroppsett**.
- 2 Velg et filter.
- 3 Velg et element for å redigere det.

Navigere til en geocache

- 1 Søk etter en geocache ([Søke etter en geocache, side 12](#)).
- 2 Velg **Kjør** fra geocachedetaljene.
- 3 Naviger ved hjelp av kartet ([Navigere med kartet, side 10](#)) eller kompasset ([Navigere med kompasset, side 10](#)).
- 4 Når du nærmer deg posisjonen til geocachen, kan du finne den gjemte cachen ved å bruke tips og ledetråder ([Bruke tips og ledetråder til å finne en Geocache, side 13](#)).

Bruke tips og ledetråder til å finne en Geocache

Du kan bruke tips eller ledetråder, for eksempel en beskrivelse eller koordinater, for å få hjelp til å finne en geocache.

- 1 Mens du navigerer til en geocache, velger du **Geocaching**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil se detaljer om geocachen, velger du **Beskrivelse**.
 - Hvis du vil se en ledetråd om plasseringen av en geocache, velger du **Hint**.
 - Hvis du vil se lengde- og breddegraden til en geocache, velger du **Koordinater**.
 - Hvis du vil se tilbakemeldinger om geocachen fra tidligere letere, velger du **Aktivitet**.

chirp™

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle enhetsmodeller.

En chirp er et lite tilbehør fra som programmeres og legges igjen i en geocache. Garmin Du kan bruke enheten til å finne en chirp i en geocache.

Aktivere chirp-søk

- 1 Velg **Oppsett** > **Geocaching**.
- 2 Velg **chirp™-søk** > **På**.

Finne en geocache med en chirp

- 1 Naviger til en geocache mens du har chirp søk aktivert.
Når du er innenfor 10 m fra geocachen som inneholder en chirp, vises det detaljer om chirp.
- 2 Velg **Vis chirp™-detaljer**.
- 3 Hvis **Kjør** er tilgjengelig, velger du dette alternativet for å navigere til neste trinn av geocachen.

Logge forsøk

Før du kan logge et forsøk på å finne en geocache, må du begynne å navigere til geocachen ([Navigere til en geocache, side 13](#)).

Du kan logge resultatene etter du har forsøkt å finne en geocache.

- 1 Velg **Geocaching** > ✓.
- 2 Velg **Funnet, Ikke funnet, Må repareres** eller **Ikke prøvd**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Finn neste nærmeste** hvis du vil begynne å navigere til geocachen nærmest deg.
 - Hvis du vil avslutte loggføringen, velger du **Ferdig**.
 - Hvis du vil skrive inn en kommentar om at du leter etter cachen, eller om selve cachen, velger du **Rediger kommentar**, skriver inn en kommentar og velger ✓.

Bruksområder

Sende og motta data trådløst

Du må være innenfor 3 m (10 fot) fra en kompatibel enhet før du kan dele data trådløst.

Enheten kan sende og motta data trådløst når den er parkoblet med en annen kompatibel enhet eller smarttelefon, via trådløs ANT+® teknologi. Du kan dele veipunkter, geocacher, ruter og spor.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på eTrex Touch 25-enheten.

- 1 Velg **Del trådløst**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Send**, og velg en type data.
 - Velg **Motta** for å motta data fra en annen enhet. Den andre kompatible enheten må prøve å sende data.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Angi en nærhetsalarm

Nærhetsalarmer varsler deg når du befinner deg innenfor et angitt område fra en bestemt posisjon.

- 1 Velg **Nærhetsalarmer** > **Opprett alarm**.
- 2 Velg en kategori.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Bruk**.
- 5 Angi en radius, og velg ✓.

Enheten lager en lyd når du går inn i et område med en nærhetsalarm.

Beregne størrelsen på et område

- 1 Velg **Områdeberegning** > **Start**.
- 2 Gå rundt omkretsen av området du vil beregne.
- 3 Velg **Beregn** når du er ferdig.

Vise kalenderen og almanakkene

Du kan vise enhetsaktivitet, for eksempel når et veipunkt ble lagret, og informasjon om sol, måne, jakt og fiske.

- 1 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise enhetsaktivitet for bestemte dager, velger du **Kalender**.
 - Hvis du vil vise informasjon om soloppgang, solnedgang, måne opp og måne ned, velger du **Sol og måne**.
 - Hvis du vil vise de antatte beste tidene for jakt og fiske, velger du **Jakt og fiske**.
- 2 Velg eventuelt ◀ eller ▶ for å vise en annen måned.
- 3 Velg en dag.

Stille inn en alarm

Hvis enheten for øyeblikket ikke er i bruk, kan du stille den inn slik at den slår seg på på et angitt tidspunkt.

- 1 Velg **Alarmklokke**.
- 2 Velg **+** og **-** for å angi klokkeslett.
- 3 Velg **Slå på alarm**.
- 4 Velg et alternativ.

Alarmen lyder på det angitte tidspunktet. Hvis enheten er slått av på tidspunktet for alarmen, slår enheten seg på og utløser alarmen.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Velg **Alarmklokke** >  > **Tidtaker**.
- 2 Velg **+** og **-** for å angi klokkeslett.
- 3 Velg **Start tidtaker**.

Åpne stoppeklokken

Velg **Stoppeklokke**.

Satellittsiden

Satellittsiden viser gjeldende posisjon, GPS-nøyaktighet, satellittposisjoner og signalstyrke.

Endre satellittvisningen

- 1 Velg **Satellitt**.
- 2 Sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg .
- 3 Velg **Spor opp** for å orientere satellittvisningen med gjeldende spor mot toppen av skjermen.
- 4 Velg **Flerfarget** for å knytte en bestemt farge til satellitten og til linjen for denne satellittens signalstyrke.

Slå av GPS

- 1 Velg **Satellitt**.
- 2 Sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg  > **Bruk med GPS av**.

Simulere en posisjon

- 1 Velg **Satellitt**.
- 2 Sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg  > **Bruk med GPS av**.
- 3 Sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg  > **Angi posisj. på kart**.
- 4 Velg en posisjon.
- 5 Velg **Bruk**.

Kontrollere et VIRB® actionkamera

Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen for VIRB, må du aktivere fjernkontrollinnstillingen på VIRB kameraet. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for VIRB kameraet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på eTrex Touch 25-enheten.

- 1 Slå på VIRB kameraet, og aktiver fjernkontrollinnstillingen.
- 2 Velg **VIRB-fjernkontroll** fra rullegardinmenyen for apper på enheten din.
- 3 Vent mens enheten kobler til VIRB kameraet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Dra glidebryteren oppover for å ta opp video.
 - Velg  for å ta et bilde.

Telefonvarsler

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på eTrex Touch 25-enheten.

Telefonvarsler krever at du parkobler enheten med en kompatibel smarttelefon som er innenfor rekkevidde. Når du mottar meldinger på telefonen, sendes varsler til enheten.

Parkoble en smarttelefon med enheten

Før du kan parkoble smarttelefonen med enheten, må du laste ned og installere Garmin Connect™ appen. Du finner mer informasjon på garmin.com/intosports/apps.

- 1 Hold en kompatibel smarttelefon innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.
- 2 Aktiver Bluetooth® teknologi på en kompatibel smarttelefon.
- 3 Åpne Garmin Connect appen.
- 4 Velg **Oppsett > Bluetooth > Par mobilenhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Skjule varsler

Varsler aktiveres som standard når du parkobler enheten med en kompatibel smarttelefon. Du kan skjule varsler, slik at de ikke vises på skjermen på enheten.

Velg  > **Bluetooth > Varsler > Skjul**.

Trening

Løpe eller sykle med enheten

Før du drar ut på løpetur eller sykkeltur med enheten, må du velge en passende profil (*Velge en profil, side 21*). Du kan tilpasse dashbordene og datafeltene etter treningsaktivitetene (*Tilpassede datafelt og dashboard, side 20*).

1 Hvis enheten registrerer et spor, velger du **Sporstyrer** > **Gj. aktivitet** > .

Du kan lagre eller slette det gjeldende sporet.

2 Velg  > **Oppsett** > **Aktiviteter** > **Avansert oppsett** > **Utdataformat**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Aktiviteter (FIT)** for å registrere aktiviteten med treningsinformasjon (for eksempel runder) som er spesialtilpasset Garmin Connect.
- Velg **Spor (GPX/FIT)** for å registrere aktiviteten både som et vanlig spor som kan vises på kartet og brukes til navigasjon, og som en aktivitet med treningsinformasjon.

4 Velg  > **Stoppeklokke**.

5 Velg  > **Aktiv. ak.synk** for å synkronisere stoppeklokken med den gjeldende aktiviteten, hvis det er nødvendig.

6 Velg **Start**.

7 Dra ut på løpetur eller sykkeltur.

8 Når du er ferdig, velger du **Stopp**.

9 Velg **Nullstill**.

10 Velg et alternativ:

- Velg  for å lagre aktiviteten.
- Velg  for å slette aktiviteten.
- Velg **Fortsett** for å fortsette aktiviteten.

Logg

Loggen inneholder informasjon om dato, tid, avstand, kalorier, gjennomsnittlig hastighet eller tempo, stigning, fall og sensorer med ANT+ (tilleggsutstyr).

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge tidtakeren er stanset eller satt på pause.

Det vises en melding når enhetsminnet er fullt. Enheten sletter eller overskriver ikke loggen automatisk. Du kan regelmessig laste opp loggen til Garmin Connect (*Bruke Garmin Connect, side 17*) eller BaseCamp (*Garmin® Adventures, side 8*) for å holde orden på alle aktivitetsdataene.

Vise en aktivitet

1 Velg **Aktivitetshistorikk**.

2 Velg en aktivitet.

Slette en aktivitet

1 Velg **Aktivitetshistorikk**.

2 Velg en aktivitet.

3 Velg  > **Slett**.

Bruke Garmin Connect

1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

2 Gå til www.garminconnect.com/start.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

Valgfritt treningstilbehør

Valgfritt treningstilbehør, blant annet pulsmåler og pedalfrekvenssensor, kan brukes sammen med enheten. Disse tilbehørene bruker trådløs ANT+ teknologi til å sende data til enheten.

Før du kan ta treningstilbehøret i bruk, må du installere det på enheten i henhold til instruksjonene som fulgte med tilbehøret.

Parkoble ANT+ sensorer

Før du kan pare enhetene, må du ta på deg pulsmåleren eller installere sensoren.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig på eTrex Touch 25-enheten.

Parkobling vil si å koble sammen trådløse ANT+ sensorer, for eksempel en pulsmåler, og enheten.

- 1 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).

MERK: Stå 10 m (30 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.

- 2 Velg **Oppsett > ANT-sensor** fra rullegardinmenyen for apper.

- 3 Velg sensoren.

- 4 Velg **Søk etter ny**.

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er paret med enheten.

Tips for å pare ANT+ tilbehør med Garmin enheten

- Kontroller at tilbehør av typen ANT+ er kompatibelt med enheter fra Garmin.
- Før du parer ANT+ tilbehør med Garmin enheten, må du flytte deg 10 m (33 fot) unna annet ANT+ tilbehør.
- Sørg for at enheten fra Garmin er innenfor rekkevidden til tilbehøret av typen ANT+ 3 m (10 fot).
- Når du har paret enhetene den første gangen, gjenkjenner enheten fra Garmin automatisk tilbehøret av typen ANT+ hver gang den aktiveres. Denne prosessen skjer automatisk når du slår på enheten fra Garmin, og det tar vanligvis bare et par sekunder når tilbehøret er aktivert og fungerer riktig.
- Når enheten er paret, mottar enheten fra Garmin bare data fra tilbehøret, og du kan bevege deg i nærheten av annet tilbehør.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 33](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Angi pulssoner

Du må angi brukerprofil for trening før enheten kan fastslå pulssoner (*Konfigurerer brukerprofilen, side 25*).

Du kan justere pulssonene manuelt etter dine egne treningsmål (*Treningsmål, side 18*).

1 Velg **Oppsett > Kondisjon > Pulssoner**.

2 Angi høyeste og minste puls for sone 5.

Høyeste puls for hver sone er basert på minste puls for den forrige sonen. Hvis du for eksempel angir 167 som minste puls for sone 5, bruker enheten 166 som høyeste puls for sone 4.

3 Angi minste puls for sonene 4–1.

Tilpasse enheten

Tilpasse rullegardinmenyen for apper

Du kan legge til, fjerne og endre rekkefølgen på elementene på rullegardinmenyen for apper.

1 Gå til rullegardinmenyen for apper, og velg  > **Konfigurer skuff**.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil legge til et element på rullegardinmenyen for apper, velger du **Legg til**. Velg deretter en kategori og et element.
- Hvis du vil flytte et element på rullegardinmenyen for apper, velger du et annet element som du vil bytte plass med.
- Hvis du vil slette et element fra rullegardinmenyen for apper, velger du elementet og deretter .

MERK: Noen elementer kan ikke slettes fra rullegardinmenyen for apper.

Justere lysstyrken på bakgrunnslyset

Utstrakt bruk av bakgrunnslys på skjermen kan redusere batterilevetiden betraktelig. Du kan justere lysstyrken på bakgrunnslyset for å maksimere batterilevetiden.

MERK: Lysstyrken på bakgrunnslyset kan være begrenset ved lav batterikapasitet.

1 Velg .

2 Bruk glidebryteren til å justere nivået på bakgrunnslyset.

Enheten kan bli varm når innstillingen for bakgrunnslys er stilt høyt.

Låse berøringsskjermen

Du kan låse skjermen for å forhindre at du trykker på knapper på skjermen utilsiktet.

Velg  > .

Låse opp berøringsskjermen

Velg  > .

Angi følsomhet for berøringsskjermen

Du kan justere berøringsskjermens følsomhet slik at den passer til aktiviteten.

1 Velg **Oppsett > Tilgjengelighet > Berøringsfølsomhet**.

2 Velg et alternativ.

TIPS: Du kan teste innstillingene for berøringsskjermen med og uten hansker basert på aktiviteten.

Skjerminnstillinger

Velg **Oppsett > Visning**.

Tidsavb. bak.lys: Angir hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Skjermlagring: Gjør det mulig å lagre bildet på enhetsskjermen.

Batterisparemodus: Sparer batteristrøm og forlenger batterilevetiden ved å slå av skjermen når bakgrunnslyset får tidsavbrudd ([Slå på sparemodus for batteri, side 27](#)).

Konfigurere kartene

Du kan aktivere eller deaktivere kartene som er lastet inn på enheten for øyeblikket.

Velg **Oppsett > Kart > Konfigurer kart**.

Generelle kartinnstillinger

Velg **Oppsett > Kart > Generelt**.

Detalj: Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

Orientering: Justerer hvordan kartet vises på siden. Alternativet Nord opp viser nord øverst på siden. Alternativet Spor opp viser den gjeldende reiseretningen øverst på siden. Bilmodus viser et bilperspektiv med reiseretningen øverst.

Dashbord: Velger et dashbord som skal vises på kartet. Hvert dashbord viser ulik informasjon om ruten eller posisjonen.

Skyggerelieff: Viser relieff i detalj på kartet (hvis tilgjengelig) eller slår av skyggelegging.

Autozoom: Angir visningen til automatisk zoom.

Avanserte kartinnstillinger

Velg **Oppsett > Kart > Avansert oppsett**.

Karthastighet: Justerer hvor raskt kartet tegnes. Rask tegning av kart reduserer batterilevetiden.

Veiledningstekst: Angir når veiledningsteksten skal vises på kartet.

Velg kjøretøy: Angir posisjonsikonet, som representerer din posisjon på kartet. Standardikonet er en liten blå trekant.

Zoomnivåer: Justerer hvilket zoomnivå kartelementer vises ved. Kartelementene vises ikke når kartets zoomnivå er høyere enn det valgte nivået.

Tekststørrelse: Angir tekststørrelsen for kartelementene.

Tilpassede datafelter og dashbord

Datafelter viser informasjon om posisjonen eller andre bestemte data. Dashbord er en egendefinert gruppering av data som kan være nyttig til en bestemt eller generell oppgave, for eksempel geocaching.

Aktivere kartdatafelter

1 Gå til kartet, sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg  > **Oppsett for kart > Generelt > Dashbord**.

2 Velg et datafelt.

Tilpasse datafeltene

Du må aktivere kartdatafeltene før du kan endre dem ([Aktivere kartdatafelter, side 20](#)).

Du kan tilpasse datafeltene og dashbordene for kartet, kompasset, tripcomputeren og høydemålersidene.

1 Velg et datafelt fra en side som viser datafelter.

2 Velg en datafeltkategori og et datafelt.

Tilpasse dashboard

- 1 Velg en side.
- 2 Velg et alternativ:
 - Gå til kartet, sveip oppover fra bunnen av skjermen, og velg  > **Oppsett for kart** > **Generelt** > **Dashbord**.
 - Sveip opp fra bunnen av skjermen på kompasset eller tripcomputeren, og velg  > **Endre dashboard**.
- 3 Velg et dashboard.

Profiler

Profiler er en samling innstillinger som optimaliserer enheten etter hvordan du bruker den. Innstillingene og visningene er for eksempel annerledes når du bruker enheten på jakt, enn når du bruker den til geocaching.

Profiler er tilknyttet aktivitetsskjerm bildene, inkludert startskjermen.

Når du bruker en profil og endrer innstillinger som datafelter eller måleenheter, lagres endringene automatisk som en del av profilen.

Velge en profil

Når du bytter aktiviteter, er innstillingene forskjellige for hver profil.

- 1 Gå til startskjerm bildet, og sveip horisontalt over skjermen.
- 2 Velg en profil.

Opprette en egendefinert profil

Du kan tilpasse innstillingene og datafeltene for en spesiell aktivitet eller tur.

- 1 Velg **Oppsett** > **Profiler** > **Opprett ny profil**.
- 2 Velg et bakgrunnsbilde for profilen, og velg .
- 3 Velg et ikon for profilen, og velg .
- 4 Angi et navn på profilen, og velg  > **OK**.
- 5 Tilpass innstillingene og datafeltene.

Endre et profilnavn

- 1 Velg **Oppsett** > **Profiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Rediger navn**.
- 4 Angi det nye navnet.

Slette en profil

MERK: Før du kan slette den aktive profilen, må du aktivere en annen profil. Du kan ikke slette en profil mens den er aktiv.

- 1 Velg **Oppsett** > **Profiler**.
- 2 Velg en profil.
- 3 Velg **Slett**.

Systeminnstillinger

Velg **Oppsett > System**.

Satellittsystem: Setter satellittsystemet til GPS, GPS + GLONASS (*Om GPS og GLONASS, side 22*) eller Demomodus (GPS av).

WAAS/EGNOS: Setter systemet til WAAS/EGNOS (Wide Area Augmentation System / European Geostationary Navigation Overlay Service). Du finner mer informasjon om WAAS på www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Tekstspråk: Angir tekstspråket på enheten.

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

USB-modus: Angir at enheten skal bruke masselagringsmodus, Garmin modus eller MTP (medieoverføringsprotokoll) når den er koblet til en datamaskin.

Batteritype AA: Angir batteritypen for enheten.

Klassisk modus: Her kan du angi skjermbildet Hjem til å se ut som startskjermbildet til en klassisk håndholdt utendørsenhet.

MERK: Hvis du aktiverer denne innstillingen, endres brukergrensesnittet og funksjonene for aktivitetsoptak betydelig.

Om GPS og GLONASS

Standardinnstillingen for satellittsystem er GPS. Du kan bruke GPS + GLONASS for å få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon. Bruk av GPS og GLONASS kan redusere batterilevetiden mer enn bare GPS.

Skjerminnstillinger

Velg **Oppsett > Visning**.

Tidsavb. bak.lys: Angir hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Skjermlagring: Gjør det mulig å lagre bildet på enhetsskjermen.

Batterisparemodus: Sparer batteristrøm og forlenger batterilevetiden ved å slå av skjermen når bakgrunnslyset får tidsavbrudd (*Slå på sparemodus for batteri, side 27*).

Innstillinger for utseende

Velg **Oppsett > Utseende**.

Modus: Angir lys eller mørk bakgrunn, eller bytter automatisk mellom disse to basert på tidene for soloppgang og solnedgang der du befinner deg.

Dagfarge: Angir farge for valg som foretas i dagmodus.

Nattfarge: Angir farge for valg som foretas i nattmodus.

Angi enhetstoner

Du kan tilpasse toner for meldinger, taster, svingvarsler og alarmer.

1 Velg **Oppsett > Toner > Toner > På**.

2 Velg en tone for hver hørbar type.

Sporinnstillinger

Velg **Oppsett > Aktiviteter**.

Registreringsmetode: Angir en metode for registrering av spor. Automatisk registrerer sporene med varierende frekvens for å lage en optimal visning av sporene.

Intervall: Velger en registreringsfrekvens for sporlogg. Hvis du registrerer punkter oftere, blir sporene mer detaljerte, men sporloggen fylles raskere.

Auto Pause: Pauser springen automatisk når du slutter å bevege deg.

Automatisk start: Begynner å registrere et spor automatisk når enheten har innhentet satellitter.

Avansert oppsett: Gjør det mulig å konfigurere automatisk arkivering, konfigurere når du skal registrere turdata, velge format for registrering av sporlogg og nullstille turdata.

Rutinginnstillinger

De tilgjengelige rutinginnstillingene avhenger av den valgte aktiviteten.

Velg **Oppsett > Ruting**.

Aktivitet: Her kan du angi en aktivitet som brukes til transportering under ruting. Enheten beregner ruter som er optimalisert for typen aktivitet du foretar deg.

Beregningsmetode: Angir metoden som brukes til å beregne ruten.

Ruteoverganger: Angir hvordan enheten ruter fra ett punkt på ruten til neste. Denne innstillingen er bare tilgjengelig for enkelte aktiviteter. Avstand sender deg til neste punkt på ruten når du befinner deg innenfor en gitt avstand fra gjeldende punkt.

Lås på vei: Låser den blå trekanten, som representerer din posisjon på kartet, på nærmeste vei. Dette er mest nyttig når du kjører eller navigerer på veier.

Beregn på nytt når utenfor rute: Angir innstillinger for omberegning når du navigerer vekk fra en aktiv rute.

Oppsett for unngåelse: Her kan du angi typer veier og terreng og transporteringsmetoder du vil unngå mens du navigerer.

Innstillinger for retning

Du kan tilpasse kompassinnstillingene.

Velg **Oppsett > Retning**.

Visning: Angir retningstypen som vises på kompasset.

Nordreferanse: Angir nordreferansen som brukes på kompasset.

Gå til linje/peker: Du kan bruke peilepekeren som peker i retningen av bestemmelsesstedet, eller bruke kurspekeren som viser forholdet til kurslinjen som fører til bestemmelsesstedet.

Kompass: Skifter automatisk fra elektronisk kompass til GPS-kompass når du beveger deg over en gitt hastighet i en angitt periode.

Kalibrer kompass: Du kan kalibrere kompasset hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer. Se [Kalibrere kompasset](#), side 11.

Innstillinger for høydemåleren

Velg **Oppsett > Høydemåler**.

Autokalibrering: Kalibrerer høydemåleren automatisk hver gang enheten slås på. Enheten fortsetter å kalibrere høydemåleren automatisk så lenge enheten innhenter GPS-signaler.

Barometermodus: Variabel høyde gjør det mulig for barometeret å måle høydeendringer mens du er i bevegelse. Fast høyde forutsetter at enheten er stillestående ved en fast høyde, slik at det barometriske trykket bare endrer seg på grunn av været.

Trykktendenser: Angir hvordan enheten registrerer trykkdata. Lagre alltid kan være nyttig når du ser etter trykkfronter.

Plotttype: Registrerer høydeendringer over et tidsrom eller en avstand, registrerer barometrisk trykk over et tidsrom, eller registrerer endringer i lokalt trykk over et tidsrom.

Kalibrer høydem.: Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden eller det korrekte barometriske trykket. Se [Kalibrer den barometriske høydemåleren, side 12](#).

Innstillinger for posisjonsformat

MERK: Du bør ikke endre posisjonsformatet eller kartdatumkoordinatsystemet med mindre du bruker et kart eller sjøkart som benytter et annet posisjonsformat.

Velg **Oppsett > Posisjonsformat**.

Posisjonsformat: Angir posisjonsformatet som en posisjonsavlesning skal vises i.

Kartdatum: Endrer koordinatsystemet som kartet er ordnet etter.

Kartsfæroide: Viser koordinatsystemet som enheten bruker. Standard koordinatsystem er WGS 84.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand og hastighet, høyde, dybde, temperatur, trykk og vertikal hastighet.

1 Velg **Oppsett > Enheter**.

2 Velg en målingstype.

3 Velg en måleenhet.

Tidsinnstillinger

Velg **Oppsett > Tid**.

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

Tidssone: Angir tidssonen for enheten. Automatisk angir tidssonen automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

Innstillinger for geocaching

Velg **Oppsett > Geocaching**.

Geocache-liste: Her kan du angi enheten til å vise listen over geocacher etter navn eller koder.

chirp™-søk: Enheten kan søke etter en geocache som inneholder et chirp tilbehør av typen ([Aktivere chirp-søk, side 13](#)).

progr. chirp™-enheter: Programmerer tilbehøret av typen chirp. Les *chirp brukerveiledningen* på www.garmin.com.

Filteroppsett: Gjør det mulig å opprette og lagre egendefinerte filtre for geocacher ([Opprette og lagre et geocache-filter, side 13](#)).

Geocacher funnet: Du kan redigere antallet geocacher som er funnet. Dette tallet øker automatisk når du logger funn ([Logge forsøk, side 14](#)).

Sensorinnstillinger for ANT+

Du finner mer informasjon om valgfritt treningstilbehør under [Valgfritt treningstilbehør, side 18](#).

Treningsinnstillinger

Velg **Oppsett > Kondisjon**.

Auto Lap: Angir at enheten skal markere runden ved en bestemt avstand automatisk.

Bruker: Angir informasjon for brukerprofilen ([Konfigurere brukerprofilen, side 25](#)).

Pulssoner: Konfigurerer de fem pulssonene for treningsaktiviteter.

Aktivitetstype: Angir treningsaktiviteten til løping, sykling eller annet. Dette gjør det mulig å vise løpeaktiviteten som en løpeaktivitet når du overfører den til Garmin Connect.

Konfigurere brukerprofilen

Enheden bruker informasjon som du oppgir om deg selv, til å beregne nøyaktige data. Du kan endre følgende brukerprofilinformasjon: kjønn, alder, vekt, høyde og permanent idrettsutøver ([Om permanente idrettsutøvere, side 25](#)).

1 Velg **Oppsett > Kondisjon > Bruker**.

2 Endre innstillingene.

Om permanente idrettsutøvere

En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Markere runder etter avstand

Du kan bruke Auto Lap® til å markere runden automatisk ved en bestemt avstand. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

1 Velg **Oppsett > Kondisjon > Auto Lap**.

2 Angi en verdi, og velg ✓.

Maritime innstillinger

Velg **Oppsett > Båt**.

Sjøkartmodus: Angir typen sjøkart enheten bruker når den viser maritime data. Nautisk viser de ulike kartfunksjonene i forskjellige farger, slik at de maritime POlene er enklere å lese, og slik at kartet gjenspeiler tegnemåten for papirkart. Fiske (krever maritime kart) gir en detaljert visning av bunnkonturer og dybdeloddskudd og forenkler kartvisningen for optimal bruk ved fiske.

Utseende: Angir utseendet på maritime navigasjonshjelpemidler på kartet.

Maritime alarmer: Angir alarmer for når du overskrider en bestemt avdriftsavstand mens du er forankret, når du er en spesifisert avstand ute av kurs, og når du kommer til et område med en bestemt vanndybde.

Konfigurere maritime alarmer

1 Velg **Oppsett > Båt > Maritime alarmer**.

2 Velg en alarmtype.

3 Velg **På**.

4 Angi en avstand, og velg ✓.

Tilbakestille data

Du kan nullstille tripdata, slette alle veipunkter, slette gjeldende spor eller gjenopprette fabrikkinnstillingene.

1 Velg **Oppsett > Nullstill**.

2 Velg et element for å nullstille det.

Gjenopprette standardverdier for bestemte nstillinger

1 Velg **Oppsett**.

2 Velg et element for å nullstille det.

3 Velg  > **Fabrikkinnstillinger**.

Gjenopprette standardverdier for bestemte sideinnstillinger

Du kan gjenopprette standardverdiene for innstillinger for kartet, kompasset, tripcomputeren og stigningsplottet.

- 1 Åpne siden med innstillingene du vil gjenopprette.
- 2 Velg  > **Fabrikkinnstillinger**.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan nullstille alle innstillinger tilbake til fabrikkinnstillingene.

Velg **Oppsett** > **Nullstill** > **Nullstill alle innst.** > **Ja**.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Batteritype	2 AA-batterier (alkaliske, NiMH, lithium eller forhånds-ladete NiMH)
Batterilevetid	Opptil 16 timer
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 70 °C (-4 til 158 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ved 3 dBm nominell
Kapslingsgrad	IEC 60529 IPX7 ¹
Trygg kompassavstand	30 cm (11,8 tommer)

Støtte og oppdateringer

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

- Produktregistrering
- Produktveiledninger
- Dataopplastinger til Garmin Connect

Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin.

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Registrere enheten

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag.

- Gå til garmin.com/express.
- Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

¹ Enheten tåler utilsiktet kontakt med vann ned til 1 meter i opptil 30 minutter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Batteriinformasjon

⚠ ADVARSEL

Temperaturområdet for enheten kan være for høyt for enkelte batterier. Alkaliske batterier kan sprekke ved høye temperaturer.

Ikke ta ut batteriene med en skarp gjenstand.

⚠ FORSIKTIG

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal resirkulere batterier.

LES DETTE

Alkaliske batterier får betydelig mindre kapasitet når temperaturen synker. Bruk litiumbatterier når du bruker enheten ved minusgrader.

Maksimere batterilevetiden

Det finnes flere ting du kan gjøre for å øke batterilevetiden.

- Redusere lysstyrken for bakgrunnsbelysning (*Justere lysstyrken på bakgrunnslyset, side 19*).
- Redusere tidsavbrudd for bakgrunnsbelysning (*Skjerminnstillinger, side 20*).
- Bruke sparemodus for batteri (*Slå på sparemodus for batteri, side 27*).
- Redusere hastigheten for karttegning (*Konfigurere kartene, side 20*).

Slå på sparemodus for batteri

Du kan bruke sparemodus for batteri til å forlenge batteriets levetid.

Velg **Oppsett > Visning > Batterisparemodus > På**.

I sparemodus for batteri slås skjermen av når bakgrunnslyset får tidsavbrudd. Du kan velge  for å slå på skjermen, og du kan dobbelttrykke på  for å vise statussiden.

Langvarig oppbevaring

Når du ikke skal bruke enheten på mange måneder, må du ta ut batteriene. Lagrede data går ikke tapt selv om du tar ut batteriene.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

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

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

Fest gummiheften godt for å forhindre skade på USB-porten.

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

Rengjøre enheten

LES DETTE

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

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

2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

Rengjøre berøringsskjermen

- 1 Bruk en myk, ren og lofri klut.
- 2 Du kan eventuelt fukte kluten med vann.
- 3 Hvis du bruker en fuktig klut, må du slå av enheten og koble den fra alle strømkilder.
- 4 Tørk forsiktig av skjermen med kluten.

Nedsenkning i vann

LES DETTE

Enheten er vannbestandig i henhold til IEC-standard 60529 IPX7. Den tåler å være opptil 1 meter under vann i 30 minutter. Hvis den er under vann lenger enn det, kan det oppstå skader på enheten. Pass på at enheten tørkes av og lufttørker før du bruker eller lader den.

Databehandling

MERK: Enheten er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 eller eldre.

Filtyper

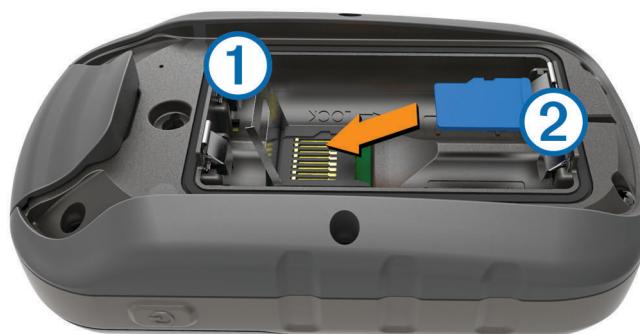
Den håndholdte enheten støtter disse filtypene:

- Filer fra BaseCamp eller HomePort™. Gå til www.garmin.com/trip_planning.
- GPX-rute-, spor- og veipunktfiler.
- GPX-geocachefiler (*Laste ned geocacher ved hjelp av en datamaskin*, side 12).
- JPEG-bildefiler.
- Egendefinerte POI-filer for GPI fra Garmin POI Loader. Gå til www.garmin.com/products/poiloader.
- FIT-filer som kan eksporteres til Garmin Connect.

Installere et minnekort

Du kan installere et microSD minnekort, på opptil 32 GB, for å få mer lagringsplass eller flere forhåndslastede kart.

- 1 Vri D-ringene mot klokka, og trekk opp for å ta av dekslet.
- 2 Ta ut batteriene.
- 3 I batterirommet skyver du kortholderen ① til venstre og løfter den opp.



- 4 Plasser minnekortet ② med gullkontaktene vendt nedover.
- 5 Lukk kortholderen.
- 6 Skyv kortholderen til høyre for å låse den.
- 7 Sett i batteriene igjen.
- 8 Sett på batteridekslet igjen, og vri D-ringene med klokka.

Koble enheten til datamaskinen

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummihebben og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

- 1 Ta av gummihebben på USB-porten.
- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til USB-porten på enheten.
- 3 Koble den store enden av USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
Enheden og minnekortet (valgfritt) vises som flyttbare stasjoner i Min datamaskin i Windows og som aktiverte volumer i Mac OS X.

Overføre filer til enheten

- 1 Koble enheten til datamaskinen.
På datamaskiner med Windows vises enheten som en flyttbar stasjon eller bærbar enhet, og minnekortet vises kanskje som en annen flyttbar enhet. På datamaskiner med Mac, vises enheten og minnekortet som aktiverte volumer.
MERK: Noen datamaskiner med flere nettverksstasjoner viser kanskje ikke stasjoner for enheten riktig. Du finner mer informasjon om hvordan du tilordner stasjonen, i dokumentasjonen for operativsystemet.
- 2 Åpne filleseren på datamaskinen.
- 3 Velg en fil.
- 4 Velg **Rediger > Kopier**.
- 5 Åpne den bærbare enheten, stasjonen eller volumet for enheten eller minnekortet.
- 6 Bla til en mappe.
- 7 Velg **Rediger > Lim inn**.
Filen vises på listen over filer i enhetens minne eller på minnekortet.

Slette filer

LES DETTE

Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhets minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.
MERK: Hvis du bruker en Apple® datamaskin, må du tømme Papirkurv-mappen for å fjerne filene helt.

Koble fra USB-kabelen

Hvis enheten er koblet til datamaskinen som en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum, må du koble enheten fra datamaskinen på en sikker måte for å unngå tap av data. Hvis enheten er koblet til Windows datamaskinen din som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra enheten på en sikker måte.

- 1 Gjør ett av følgende:
 - I Windows velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
 - Du velger enheten, og deretter velger du **Fil > Løs ut** for Apple datamaskiner.
- 2 Koble kabelen fra datamaskinen.

Feilsøking

Starte enheten på nytt

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

- 1 Ta ut batteriene.
- 2 Sett inn batteriene på nytt.
- 3 Hold nede .

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-IDen, programvareversjonen og lisensavtalen.

Velg **Oppsett > Om**.

Tillegg

tempe™

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft. Dermed blir enheten en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må pare tempe med enheten for å vise temperaturdata fra tempe.

Datafelter

Med enkelte datafelter må du navigere eller ha tilbehør for ANT+ for å kunne vise data.

Aktivitetsavstand: Avstanden som er tilbakelagt for gjeldende spor.

Avstand til bestemmelsessted: Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Avstand til neste: Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Barometer: Kalibrert gjeldende trykk.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

Dato: Gjeldende dag, måned og år.

ETA ved bestemmelsessted: Beregnet tidspunkt for ankomst til destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). Denne siden vises bare når du navigerer.

ETA ved neste: Beregnet tidspunkt for ankomst til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.

Fartsgrense: Veiens registrerte fartsgrense. Ikke tilgjengelig på alle kart eller i alle områder. Forhold deg alltid til veiskilt for faktiske fartsgrenser.

Gjeldende runde: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Gjennomsnittlig fall: Gjennomsnittlig vertikal fallavstand siden forrige nullstilling.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Glidetall: Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.

Glidetall til destinasjon: Høydeendringen som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

GPS-høyde: Høyden for gjeldende posisjon med GPS.

GPS-retning: Retningen du beveger deg i, basert på GPS.

GPS-signalstyrke: Styrken til GPS-satellittsignalet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Helling: Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 60 m (200 fot) for hver 3 m (10 fot) du klatrer, er hellingen 5 %.

Høyde: Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.

Høyde over bakken: Høyden ved gjeldende posisjon over bakkenivå (hvis kartene inneholder tilstrekkelig høydeinformasjon).

Ingen: Dette er et tomt datafelt.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrukt.

Kilometerteller: En løpende oversikt over den tilbakelagte avstanden for samtlige turer. Denne sammenlagtverdien fjernes ikke når du nullstiller tripdataene.

Klokkeslett: Gjeldende klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillingene (format, tidssone, sommertid).

Kompassretning: Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.

Kurs: Retningen fra startposisjonen til en destinasjon. Løypen kan vises som en planlagt eller angitt rute. Denne siden vises bare når du navigerer.

Lokalt trykk: Ikke-kalibrert trykk i omgivelsene.

Maks. høyde: Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Maks. stigning: Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet som er nådd siden forrige nullstilling.

Maksimal temperatur siste 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

Maksimalt fall: Maksimum fallgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

Medgått aktivitetstid: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Minimal høyde: Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Minimum temperatur siste 24 timer: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

Nøyaktigheten til GPS: Feilmargin for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 3,65 m (12 fot).

Pedalfrekvens: Antall omdreininger på kranken per minutt. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.

Pedalfrekvens, siste runde: Gjennomsnittlig pedalfrekvens for forrige fullførte runde.

Peker: En pil peker i retning av neste veipunkt eller sving. Denne siden vises bare når du navigerer.

Posisjon (len/bre): Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat.

Posisjon (valgt): Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.

Posisjon ved destinasjon: Posisjonen til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Puls: Puls angitt i slag per minutt (bpm). Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

Puls - %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Puls for runden: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Puls - gjennomsnittlig %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Puls - gjennomsnittlig %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

Puls siste runde: Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

Pulssone: Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

Retning: Retningen fra gjeldende posisjon til en destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Runde, fall: Vertikal fallavstand for gjeldende runde.

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runde pedalfrekvens: Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Siste runde, fall: Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.

Siste runde, stigning: Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.

Siste rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Snitthastighet: Gjennomsnittlig bevegelseshastighet siden forrige nullstilling.

Snittrunde: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Snittstigning: Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Stigning for runden: Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.

Styrekurs: Retningen du beveger deg i.

Sving: Vinkeldifferansen (i grader) mellom retningen til destinasjonen og gjeldende bevegelsesretning. L betyr sving til venstre. R betyr sving til høyre. Denne siden vises bare når du navigerer.

Sving for bil: Retningen for neste sving på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tidtaker med alarm: Gjeldende tid for nedtellingstidtakeren.

Tidtaker med stoppeklokke: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tid til destinasjon: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Tid til neste: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Til kurs: Retningen du må bevege deg i for å komme tilbake til ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Total gjennomsnittshastighet: Gjennomsnittlig hastighet for bevegelse og stopp siden forrige nullstilling.

Total runde: Stoppeklokketiden for alle fullførte runder.

Total stigning: Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.

Totalt fall: Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Tripteller: Løpende oversikt over tilbakelagt avstand siden forrige nullstilling.

Triptid – i bevegelse: Løpende oversikt over tid i bevegelse siden forrige nullstilling.

Triptid – stoppet: Løpende oversikt over tiden du har stått stille siden forrige nullstilling.

Turtid: Løpende oversikt over sammenlagt tid for bevegelse og stopp siden forrige nullstilling.

Ute av kurs: Avstand til høyre eller venstre som du har avveket fra den opprinnelige reiseruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Veipunkt ved destinasjon: Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Veipunkt ved neste: Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Velocity Made Good: Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vertikal avstand til bestemmelsessted: Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vertikal avstand til neste: Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

Vertikal hastighet til destinasjon: Oppstigning eller nedstigning til en forhåndsbestemt høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Indeks

- A**
adresser, finne **9**
alarmer
 klokke **15**
 maritimt **25**
 nærhet **14**
almanakk
 jakt- og fisketidspunkter **15**
 tidspunkter for soloppgang og solnedgang **15**
ANT+ sensorer, parkobling **18**
ANT+ sensorer, parkobling **18**
Auto Lap **25**
av/på-tast **2**
- B**
bakgrunnslys **19, 27**
barometer **12**
BaseCamp **8, 9, 28**
batteri **2, 27**
 lagring **27**
 maksimere **19, 27**
 montere **2**
berøringsskjerm **2, 19**
Bluetooth teknologi **16**
brukerdata, slette **29**
brukerprofil **25**
- C**
chirp **13, 14, 24**
City Navigator **9**
- D**
dashbord **20, 21**
data
 oppbevare **17**
 overføre **17, 29**
datafelter **20, 31**
datamaskin, koble til **29**
dele data **14**
- E**
enhet
 registrering **26**
 vedlikehold **27**
enhets-ID **30**
- F**
feilsøking **25, 26, 30**
filer, overføre **12, 28, 29**
- G**
Garmin Connect, oppbevare data **17**
Garmin Express **26**
 oppdatere programvare **26**
 registrere enheten **26**
geocacher **12–14, 28**
 innstillinger **24**
 laste ned **12**
 navigere til **13**
gjenopprette, innstillinger **25, 26**
GLONASS **22**
GPS **15, 22**
- H**
historikk **17**
HomePort **28**
Hvor skal du? **10**
høyde, plott **12**
høydemåler **12, 24**
- I**
innstillinger **20, 22–26**
 enhet **23**
innstillinger for retning **23**
- J**
jakt- og fisketidspunkter **15**
- K**
kalender **15**
kalibrere
 høydemåler **12**
 kompass **11**
kart **10, 20**
 datafelter **20**
 innstillinger **20**
 navigere **4**
 oppdatere **26**
 valgfritt **9**
kartinnstillinger **20**
knapper på skjermen **2**
kompass **11**
 innstillinger **23**
 navigere **10**
kurs, markør **11**
- L**
laste ned, geocacher **12**
logg **17**
 sende til datamaskin **17**
løping **17**
låse, skjerm **19**
- M**
mann over bord (MOB) **11**
maritimt
 alarmoppsett **25**
 innstillinger **25**
microSD minnekort. *Du finner mer informasjon under minnekort*
minnekort **28**
minnekort, microSD **1**
måleenheter **24**
- N**
navigasjon **9–11**
 kompass **10**
 stoppe **10**
 vei **10**
nedtellingstidtager **15**
nullstille enheten **25**
nærhetsalarmer **14**
- O**
områdeberegning **14**
oppbevare data **29**
overføre
 filer **12, 14, 28**
 spor **14**
overføring, filer **8**
- P**
parkobling
 ANT+ sensorer **18**
 ANT+ sensorer **18**
 smarttelefon **16**
permanent idrettsutøver **25**
posisjoner
 lagre **6**
 redigere **6**
posisjonsformat **24**
produktregistrering **26**
profiler **21, 25**
programvare, oppdatere **26**
puls, soner **18, 19, 33**
- R**
registrere enheten **26**
rengjøre berøringsskjermen **28**
rengjøre enheten **27, 28**
rullegardinmeny for apper **3**
 tilpasse **19**
- ruter **7, 8**
 innstillinger **23**
 opprette **7**
 redigere **7, 8**
 slette **8**
 vise på kartet **8**
- S**
satellittsignaler **15**
 innhente **10**
sensorer med ANT+ **24**
Sight 'N Go **11**
skjerm **19**
 låse **19**
skjermbildet hjem **3**
skjerminnstillinger **20, 22**
slette
 alle brukerdata **29**
 historikk **17**
smarttelefon, parkobling **16**
spesifikasjoner **26**
spor **3–5, 9**
 arkivere **5**
 innstillinger **4, 23**
stigning **5, 12**
stoppeklokke **15**
sykling **17**
systeminnstillinger **22**
- T**
taster **1**
tempe **30**
temperatur **30**
tidsinnstillinger **24**
tidspunkter for soloppgang og solnedgang **15**
tidssoner **24**
tidtager **17**
 nedtelling **15**
tilbehør **18, 26**
tilpasse enheten **19, 20**
toner **22**
TracBack **4**
trening **17, 25**
turplanlegger. *Du finner mer informasjon under ruter*
- U**
USB
 koble fra **29**
 kontakt **1**
 masselagringsmodus **28**
 overføre filer **28**
utendørseventyr **8, 9**
- V**
vanntetthet **28**
varsler **16**
veipunkter **5, 6, 9**
 lagre **6**
 projisere **7**
 redigere **6, 7**
 slette **6**
VIRB-fjernkontroll **16**

