

GARMIN®

eTrex® Touch 25/35



Användarhandbok

© 2015 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, BlueChart®, City Navigator®, eTrex®, TracBack® och VIRB® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HomePort™ och tempe™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Apple® och Mac® är registrerade varumärken som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. microSD® och microSDHC-logotypen är varumärken som tillhör SD-3C, LLC. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

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

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Söka efter en geocache.....	5
Översikt över enheten.....	1	Filtrera geocachelistan.....	5
Installera AA-batterier.....	1	Skapa och spara ett geocachefilter.....	5
Batteriinformation.....	1	Redigera ett skräddarsytt geocachefilter.....	5
Slå på enheten.....	1	Navigera till en geocache.....	6
Använda pekskärmen.....	1	Använda Tips och ledtrådar för att hitta en geocache.....	6
Hemskärm.....	1	chirp™.....	6
Öppna programlådan	1	Aktivera chirp sökning.....	6
Spår	1	Hitta en geocache med en chirp.....	6
Spela in en spårlogg.....	1	Logga ett försök.....	6
Anpassa spårregistret.....	2	Tillämpningar	6
Navigera med TracBack®.....	2	Sända och ta emot data trådlöst.....	6
Spara aktuellt spår.....	2	Ställa in positionslarm.....	6
Visa spårinformation.....	2	Beräkna ett områdes storlek.....	6
Visa höjdprofil för ett spår.....	2	Visa kalender och almanacka.....	6
Markera en position på ett spår.....	2	Ställa in larm.....	6
Ändra spårfärg.....	2	Starta nedräkningstimern.....	6
Arkivera spår automatiskt.....	2	Öppna stoppuret.....	6
Rensa aktuellt spår.....	2	Satellit sida.....	7
Ta bort ett spår.....	2	Ändra satellitvisning.....	7
Waypoints	2	Stänga av GPS.....	7
Skapa en waypoint.....	2	Simulera en position.....	7
Söka efter en waypoint.....	2	Styra en VIRB® actionkamera.....	7
Redigera en waypoint.....	3	Telefonaviseringar.....	7
Ta bort en waypoint.....	3	Para ihop en smartphone med enheten.....	7
Öka träffsäkerheten för en waypointposition.....	3	Dölja aviseringar.....	7
Beräkna en waypoint.....	3	Träning	7
Rutter	3	Springa eller cykla med enheten.....	7
Skapa en rutt.....	3	Historik.....	7
Redigera namnet på en rutt.....	3	Visa en aktivitet.....	7
Redigera en rutt.....	3	Ta bort en aktivitet.....	7
Visa en rutt på kartan.....	3	Använda Garmin Connect.....	7
Ta bort en rutt.....	3	Träningstillbehör som tillval.....	7
Visa aktiv rutt.....	3	Om pulszoner.....	8
Vända en rutt.....	3	Träningsmål.....	8
Garmin® Adventures	3	Ställa in dina pulszoner.....	8
Skicka filer till och från BaseCamp.....	3	Anpassa enheten	8
Skapa ett äventyr.....	3	Anpassa programlådan.....	8
Starta ett äventyr.....	4	Justera bakgrundsbelysningen ljusstyrka.....	8
Menyn Vart?	4	Låsa pekskärmen.....	8
Kartor som tillval.....	4	Låsa upp pekskärmen.....	8
Söka efter en position nära en annan position.....	4	Ställa in pekskärmens känslighet.....	8
Söka en adress.....	4	Skärminställningar.....	8
Navigering	4	Konfigurera kartorna.....	9
Navigera till en destination.....	4	Allmänna kartinställningar.....	9
Avbryta navigering.....	4	Avancerade kartinställningar.....	9
Söka satellitsignaler.....	4	Anpassade datafält och inforutor.....	9
Navigera med kartan.....	4	Aktivera kartans datafält.....	9
Navigera längs en körrutt.....	4	Anpassa datafälten.....	9
Navigera med kompassen.....	4	Anpassa inforutor.....	9
Kalibrera kompassen.....	4	Profiler.....	9
Kurspekare.....	5	Välja en profil.....	9
Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord).....	5	Skapa en egen profil.....	9
Navigera med Sikta och kör.....	5	Ändra ett profilnamn.....	9
Höjdprofil.....	5	Ta bort en profil.....	9
Ändra plottyp (höjdprofil).....	5	Systeminställningar.....	9
Återställa höjdprofilen.....	5	Om GPS och GLONASS.....	9
Kalibrera den barometrisk höjdmätaren.....	5	Skärminställningar.....	10
Geocacher	5	Utseendeställningar.....	10
Hämta geocacher med en dator.....	5	Ställa in enhetssignaler.....	10
		Spårinställningar.....	10
		Ruttinställningar.....	10
		Riktningsinställningar.....	10
		Höjdmätarinställningar.....	10
		Inställningar för positionsformat.....	10

Ändra måttenheterna	10
Tidsinställningar	10
Geocacheinställningar	11
ANT+ sensorinställningar	11
Träningsinställningar	11
Ställa in din användarprofil för träning	11
Markera varv enligt distans	11
Marina inställningar	11
Ställa in sjövarningar	11
Nollställa data	11
Återställa standardinställningarna för specifika inställningar	11
Återställa standardinställningarna för specifika sidor	11
Återställa alla standardinställningar	11
Enhetsinformation	11
Specifikationer	11
Support och uppdateringar	11
Konfigurera Garmin Express	11
Mer information	11
Registrera enheten	12
Batteriinformation	12
Maximera batteriets livslängd	12
Sätta på batterisparläget	12
Långtidsförvaring	12
Skötsel av enheten	12
Rengöra enheten	12
Rengöra pekskärmen	12
Nedsänkning i vatten	12
Datahantering	12
Filtyper	12
Installera ett minneskort	12
Ansluta enheten till en dator	13
Överföra filer till enheten	13
Ta bort filer	13
Koppla bort USB-kabeln	13
Felsökning	13
Starta om enheten	13
Visa enhetsinformation	13
Bilagor	13
tempe™	13
Datafält	13
Beräkning av pulszone	15
Index	16

Introduktion

⚠ VARNING

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

Översikt över enheten



①	Strömknapp
②	Mini-USB-port (under väderskyddet)
③	Batterilock med D-ring
④	microSD® kortplats (under batteriluckan)

Installera AA-batterier

Den handhållna enheten drivs av två AA-batterier (medföljer ej). Använd NiMH- eller litiumbatterier för bästa resultat.

- 1 Vrid D-ringen moturs och dra uppåt för att avlägsna skyddet.
- 2 Sätt i två AA-batterier med rätt polriktning.



- 3 Sätt tillbaka batteriluckan och vrid D-ringen medurs.

Batteriinformation

⚠ VARNING

Temperaturklassningen för enheten kan överskrida det användbara området för vissa batterier. Alkaliska batterier kan spricka vid höga temperaturer.

Använd inte vassa föremål när du tar ut batterier.

⚠ OBSERVERA

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

OBS!

Alkaliska batterier tappar en stor del av sin kapacitet vid låga temperaturer. Använd litiumbatterier när du använder enheten vid temperaturer under noll.

Slå på enheten

Håll ned

Använda pekskärmen

- Välj ett objekt genom att trycka på skärmen.
- Gör ett pekskärmsval i taget.
- Välj ✓ för att spara ändringar och stänga sidan.
- Välj ↶ för att återgå till föregående sida.
- Välj ⬆ för att gå tillbaka till huvudmenyn.
- Välj ≡ om du vill visa specifika menyalternativ för den sida som du visar.

Hemskärm



①	Aktivitet
②	Vart?
③	Aktivitetsinställningar

Öppna programlådan

Programlådan innehåller de appar som används för att styra enheten, t.ex. Spårhanterare, Waypointhanterare och geocaching.

- 1 Välj på en skärm.
- 2 Välj ↶ om du vill återgå till hemskärmen utan att starta ett program (valfritt).

Spår

Ett spår av din väg spelas in. Spårloggen innehåller information om punkter längs den inspelade vägen, bl.a. tid, position och höjd för varje punkt.

Spela in en spårlogg

- 1 Välj en aktivitet.
- 2 När GPS-indikatorstaplarna blir gröna väljer du **Start** om det behövs (*Söka satellitsignaler*, sidan 4).

Obs! När inställningen Autostart är aktiverad påbörjas aktiviteten automatiskt. Inställningen Autostart är aktiverad som standard.

- 3 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen när du har avslutat din aktivitet.
- 4 Välj **Stoppa**.

Sidan med sammanfattade data visas.

- 5 Bläddra vertikalt för att se alla data (valfritt).

TIPS: Du kan välja namnet på ett spår för att ändra det.

- 6 Välj ett alternativ:

- Om du vill spara spåret väljer du
- För att ta bort spåret väljer du

Anpassa spårregistret

Du kan anpassa hur du vill att enheten ska visa och spela in spår.

- 1 Välj **Spårhanterare** > **Aktuell aktivitet** > ⓘ.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Ändra färg på det aktiva spåret på kartan genom att välja **Färg.Färg**
 - Visa en linje på kartan som anger ditt spår genom att välja **Visa på karta.Visa på karta**
- 3 Välj ≡ > **Ställ in aktiviteter** > **Inspelningsläge**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto** för att spela in spåren i variabel takt och skapa en optimal återgivning.
 - Välj **Avstånd** för att spela in spåren på ett visst avstånd.**Distans**
 - Välj **Tid** för att spela in spåren vid en viss tid.**Tid**
- 5 Välj **Intervall**.
- 6 Slutför en åtgärd:
 - Om du valt **Inspelningsläge** som Inspelningsmetod väljer du ett alternativ för att spela in spår mer eller mindre ofta.**Auto**
Obs! Om du använder intervallet Mestadels får du mest spårinformation, men enhetens minne fylls fortare.**Oftast**
 - Om du valt **Distans** eller **Tid** i **Inspelningsläge** anger du ett värde och väljer ✓.

Navigera med TracBack®

Medan du navigerar kan du navigera tillbaka till början av ditt spår. Det är praktiskt när du behöver ta dig tillbaka till läget eller huvudleden.

- 1 Välj **Spårhanterare** > **Aktuell aktivitet** > ⏮ > **TracBack**.
Kartan visar rutten med en röd linje, startpunkt och slutpunkt.
- 2 Navigera med hjälp av kartan eller kompassen.

Spara aktuellt spår

- 1 Välj **Spårhanterare** > **Aktuell aktivitet**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj 📌 om du vill spara hela spåret.
 - Välj ≡ > **Spara del** och välj en del.

Visa spårinformation

- 1 Välj **Spårhanterare.Spårhanterare**
- 2 Välj ett spår.
- 3 Välj ⓘ.
- 4 Välj informationsfältet högst upp på skärmen.
Information om spåret visas.

Visa höjdprofil för ett spår

- 1 Välj **Spårhanterare**.
- 2 Välj ett spår.
- 3 Välj 📈.

Markera en position på ett spår

- 1 Välj **Spårhanterare**.
- 2 Välj ett spår.
- 3 Välj ⓘ.
- 4 Välj en position på spåret.
- 5 Välj informationsfältet högst upp på skärmen.
Information om platsen visas.

- 6 Välj ➤ > OK.

Ändra spårfärg

Du kan ändra färg på ett spår så att det syns bättre på kartan eller för att jämföra det med ett annat spår.

- 1 Välj **Spårhanterare**.
- 2 Välj ett spår.
- 3 Välj **Färg**.
- 4 Välj en färg.

Arkivera spår automatiskt

Du kan arkivera spår via ett automatiserat schema för att spara minnesutrymme.

- 1 Välj **Inställning** > **aktiviteter** > **Avancerade inställn.** > **Automatisk arkivering**.
- 2 Välj **Vid fullt**, **Varje dag** eller **Vecka**.

Rensa aktuellt spår

- 1 På skärmen för aktuellt spår drar du uppåt från den nedre delen av skärmen.
- 2 Välj **Stoppa** > ⌫ > **Rensa**.

Ta bort ett spår

- 1 Välj **Spårhanterare**.
- 2 Välj ett spår.
- 3 Välj ≡ > **Ta bort**.

Waypoints

Waypoints är positioner som du spelar in och sparar på din enhet. Waypoints kan markera var du befinner dig, vart du ska eller var du har varit. Du kan lägga till information om platsen, exempelvis namn, höjd och djup.

Skapa en waypoint

Du kan spara en plats som en waypoint.

- 1 Välj en aktivitet.
- 2 Välj 📍.
- 3 Tryck på en plats på kartan.
- 4 Välj textrutan med information.
Granskningssidan öppnas.
- 5 Välj ➤.
Waypointen sparas automatiskt.
- 6 Välj OK.

Söka efter en waypoint

- 1 Välj **Waypointhanterare**.
- 2 Välj en waypoint från listan.
- 3 Om det behövs väljer du ≡ för att begränsa sökningen.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sök stavning** om du vill söka med hjälp av namnet på waypointen.
 - Välj **Välj symbol** om du vill söka med hjälp av waypointens symbol.
 - Välj **Sök nära** om du vill söka i närheten av en nyligen hittad plats, en annan waypoint, din aktuella plats eller en punkt på kartan.
 - Välj **Sortera** om du vill visa listan över waypoints utifrån närmast avstånd eller i alfabetisk ordning.

Redigera en waypoint

Innan du kan redigera en waypoint måste du skapa en waypoint.

- 1 Välj **Waypointhanterare**.
- 2 Välj en waypoint.
- 3 Välj ett alternativ att redigera, t.ex. namnet.
- 4 Ange den nya informationen och välj ✓.

Ta bort en waypoint

- 1 Välj **Waypointhanterare** > ≡ > **Ta bort**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en waypoint väljer du en waypoint.
 - Om du vill ta bort flera waypoints markerar du flera waypoints.
 - Om du vill ta bort alla waypoints väljer du **Välj allt**.
- 3 Välj **Ta bort**.

Öka träffsäkerheten för en waypointposition

Du kan förfinas en waypointposition för större noggrannhet. Vid medelvärdesberäkning gör enheten flera avläsningar på samma position och använder medelvärdet för större noggrannhet.

- 1 Välj **Waypointhanterare**.
- 2 Välj en waypoint.
- 3 Välj ≡ > **Ungefärlig position**.
- 4 Flytta dig till waypointspositionen.
- 5 Välj **Start**.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.
- 7 När säkerhetsgradstapeln når 100 % väljer du **Spara**.

Du uppnår bäst resultat om du samlar fyra till åtta exempel för en waypoint och väntar minst 90 minuter mellan exemplen.

Beräkna en waypoint

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

- 1 Välj **Waypointhanterare**.
- 2 Välj en waypoint.
- 3 Välj ≡ > **Projektwaypoint**.
- 4 Ange bäring och välj ✓.
- 5 Välj en måttenhet.
- 6 Ange distans och välj ✓.
- 7 Välj **Spara**.

Rutter

En rutt är en sekvens med waypoints eller platser som leder dig till din slutdestination.

Skapa en rutt

- 1 Välj **Ruttplanerare** > **Skapa rutt** > **Välj första position**.
- 2 Välj en kategori.
- 3 Välj den första punkten på ruten.
- 4 Välj **Använd**.
- 5 Välj **Välj nästa punkt** för att lägga till fler punkter i ruten.
- 6 Välj ↩ för att spara ruten.

Redigera namnet på en rutt

- 1 Välj **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.
- 3 Välj **Ändra namn**.
- 4 Ange det nya namnet.

Redigera en rutt

- 1 Välj **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.
- 3 Välj **Ändra i rutt**.
- 4 Välj en punkt.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Visa punkten på kartan genom att välja **Granska**.
 - Om du vill ändra ordning på punkterna längs ruten väljer du **Flytta uppåt** eller **Flytta nedåt**.
 - Om du vill infoga ytterligare en punkt på ruten väljer du **Infoga**.
Den nya punkten infogas före den punkt du ändrar.
 - Om du vill ta bort punkten från ruten väljer du **Ta bort**.
- 6 Välj ↩ för att spara ruten.

Visa en rutt på kartan

- 1 Välj **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.
- 3 Välj **Visa kartan**.

Ta bort en rutt

- 1 Välj **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.
- 3 Välj **Ta bort rutt?**.

Visa aktiv rutt

- 1 När du navigerar längs en rutt väljer du **Aktiv rutt**.
- 2 Välj en punkt på ruten för att visa mer information.

Vända en rutt

Du kan växla start- och slutpunkt på ruten för att navigera efter ruten i omvänd ordning.

- 1 Välj **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.
- 3 Välj **Vänd på rutt**.

Garmin® Adventures

Du kan gruppera relaterade objekt som äventyr. Du kan till exempel skapa ett äventyr för din senaste vandringstur. Äventyret kan innehålla spårloggen, bilder från vandringen och geocacher du sparat upp. Via BaseCamp™ kan du skapa och administrera dina äventyr. Mer information finns på garmin.com/basecamp.

Skicka filer till och från BaseCamp

- 1 Öppna BaseCamp.
- 2 Anslut enheten till datorn.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Markera och dra ett objekt från en ansluten enhet till Min samling eller till en lista.
 - Välj ett objekt i Min samling eller en lista och dra det till en ansluten enhet.

Skapa ett äventyr

Innan du kan skapa ett äventyr och skicka det till din enhet måste du hämta BaseCamp till datorn och överföra ett spår från enheten till datorn (*Skicka filer till och från BaseCamp*, sidan 3).

- 1 Öppna BaseCamp.
- 2 Välj **Fil** > **Ny** > **Garmin-äventyr**.

- 3 Välj ett spår och välj sedan **Nästa**.
- 4 Om det behövs lägger du till objekt från BaseCamp.
- 5 Använd de obligatoriska fälten till att namnge och beskriva äventyret.
- 6 Om du vill byta äventyrets omslagsfoto väljer du **Ändra** och väljer sedan ett annat foto.
- 7 Välj **Slutför**.

Starta ett äventyr

Innan du kan skapa ett äventyr måste du skicka ett äventyr från BaseCamp till din enhet (*Skicka filer till och från BaseCamp, sidan 3*).

- 1 Välj **Äventyr**.
- 2 Välj ett äventyr.
- 3 Välj **Start**.

Menyn Vart?

Du kan använda menyn Vart? för att hitta en destination att navigera till. Alla Vart?-kategorier är inte tillgängliga i alla områden och på alla kartor.

Kartor som tillval

Du kan använda ytterligare kartor med enheten, t.ex. BirdsEye satellitbilder, BlueChart® g2 och City Navigator® detaljerade kartor. Detaljerade kartor kan innehålla fler intressanta platser, t.ex. restauranger eller marina tjänster. Mer information finns på <http://buy.garmin.com> och hos din Garmin återförsäljare.

Söka efter en position nära en annan position

- 1 På hemskärmen väljer du **Q > ≡ > Sök nära**.
- 2 Välj ett alternativ.
- 3 Välj en plats.

Söka en adress

Du kan använda City Navigator kartor (tillval) för att söka efter adresser.

- 1 På hemskärmen väljer du **Q > Adresser**.
- 2 Ange land eller ett område vid behov.
- 3 Ange ort eller postnummer.
Obs! Alla kartdata har inte sökfunktion för postnummer.
- 4 Välj orten.
- 5 Ange husnumret.
- 6 Ange gatan.

Navigering

Du kan navigera längs rutter och spår samt till en waypoint, en geocache, ett foto eller en valfri sparad position i enheten. Med hjälp av kartan eller kompassen kan du navigera till din destination.

Navigera till en destination

- 1 På hemskärmen väljer du **Q**.
- 2 Välj en kategori.
- 3 Välj en destination.
- 4 Välj **Kör**.
Kartan öppnas och ruten markeras som en röd linje.
- 5 Navigera med hjälp av kartan (*Navigera med kartan, sidan 4*) eller kompassen (*Navigera med kompassen, sidan 4*).

Avbryta navigering

- 1 På kartan eller kompassen drar du uppåt från den nedre delen av skärmen.
- 2 Välj **Stoppa**.

Söka satellitsignaler

Innan du kan använda GPS-navigeringsfunktionerna, såsom inspelning av ett spår, måste du få satellitmottagning. Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Det kan ta 30–60 sekunder att söka efter satellitsignaler.

- 1 Håll **⏻** nedtryckt för att sätta på enheten.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Vänta tills GPS-indikatorstaplarna blir gröna.

TIPS: Du kan dra uppåt från den nedre delen av skärmen för att visa statuswidgeten.

Navigera med kartan

- 1 Börja navigera mot en destination (*Navigera till en destination, sidan 4*).
- 2 Välj **Karta**.
En blå triangel visar din plats på kartan. När du färdas förflyttar sig den blå triangeln och lämnar ett spårregister (ett spår) efter sig.
- 3 Slutför en eller flera av följande åtgärder:
 - Om du vill visa andra delar av kartan väljer du **⏻** och drar.
 - Välj **+** och **-** för att zooma in och ut på kartan.
 - Välj en plats på kartan (markeras med ett stift) och gå till informationsfältet högst upp på skärmen för att visa information om den valda platsen.

Navigera längs en körrutt

Innan du kan navigera gaturutter måste du köpa och läsa in City Navigator kartor.

- 1 Välj **Inställning > Rutt**.
- 2 Välj **Aktivitet**.
- 3 Välj **Bilkörning** eller **Motorcykel**.
- 4 Navigera till en rutt (*Navigera till en destination, sidan 4*).

Navigera med kompassen

När du navigerar till en destination, pekar **▲** mot din destination oavsett i vilken riktning du rör dig.

- 1 Börja navigera mot en destination (*Navigera till en destination, sidan 4*).
- 2 Välj **Kompass**.
- 3 Vänd dig tills **▲** pekar mot toppen av kompassen och fortsätt att förflytta dig i den riktningen mot destinationen.

Kalibrera kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Välj **Kompass**.
- 2 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen och välj **≡ > Kalibrera kompass > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Kurspekaren är mest användbar när du navigerar på vatten eller där det inte finns några stora hinder i din väg. Funktionen kan också hjälpa dig att undvika faror vid sidan av kursen, t.ex. grund och stenar under vattnet.

Om du vill aktivera kurspekaren drar du uppåt från kompassen från skärmens nederkant och väljer **≡ > Riktning inställn. > Gå till linje/pekare > Kurs (CDI)**.



Kurspekaren ① anger ditt förhållande till en kurslinje som leder till destinationen. Kursavvikelseindikatorn (CDI) ② ger en indikation om avdrift (åt höger eller vänster) från kursen. Skalan ③ betecknar avståndet mellan punkterna ④ på kursavvikelseindikatorn som talar om för dig hur mycket ur kurs du är.

Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Du kan spara en MOB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

- 1 Välj **Man överbord > Start**.
Kartan öppnas och rutten till MÖB-platsen visas. Rutten visas som standard som en magenta-linje.
- 2 Navigera med hjälp av kartan (*Navigera med kartan, sidan 4*) eller kompassen (*Navigera med kompassen, sidan 4*).

Navigera med Sikta och kör

Du kan rikta enheten mot ett avlägset objekt, låsa enheten i den riktningen och navigera till objektet.

- 1 Välj **Kurs** mot mål.
- 2 Rikta enheten mot ett objekt.
- 3 Välj **Lås riktning** > **Ställ in kurs**.
- 4 Navigera med kompassen.

Höjdprofil

Som standard visar höjdprofilen höjden över tillryggalagd sträcka. Om du vill anpassa höjdställningarna läser du [*Höjdmätarinställningar*, sidan 10](#). Du kan peka på valfri punkt på profilen om du vill visa information om den punkten.

Ändra plottyp (höjdprofil)

Du kan ändra höjdprofilen så att den visar tryck och höjd över tid eller över ett avstånd.

- 1 Välj **Höjdmätare**.
- 2 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen och välj **≡ > Byt plottyp**.
- 3 Välj ett alternativ.

Återställa höjdprofilen

- 1 Välj **Höjdmätare**.
- 2 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen och välj **≡ > Nollställ > Radera akt. akt. > Rensa**.

Kalibrera den barometriska höjdmätaren

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Du kan kalibrera

höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd och korrekt lufttryck.

- 1 Gå till en plats där höjden eller lufttrycket är känt.
- 2 Välj **Höjdmätare**.
- 3 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen och välj  **Kalibr. höjdmätare**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Geocacher

Geocaching är en skattjakt där spelarna gömmer eller letar efter dolda cacher med hjälp av ledtrådar och GPS-koordinater.

Hämta geocacher med en dator

Du kan läsa in geocacher manuellt på enheten via en dator (**Överföra filer till enheten, sidan 13**). Du kan placera geocachefilerna i en GPX-fil och importera dem till GPX-mappen på enheten. Med ett Premium-medlemskap på [geocaching.com](https://www.geocaching.com) kan du använda funktionen "pocket query" för att läsa in många geocacher på din enhet som en enda GPX-fil.

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.geocaching.com.
- 3 Skapa ett konto om du ännu inte har ett.
- 4 Logga in.
- 5 Följ instruktionerna på geocaching.com för att hitta och hämta geocacher till enheten.

Söka efter en geocache

- 1 Välj **Geocaching** >  > .
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill söka efter geocacher på enheten efter namn väljer du **Sök stavning** och anger en sökterm.
 - Om du vill söka efter geocacher nära dig eller nära en annan plats väljer du **Sök nära** och väljer en plats.
- 3 Om du vill filtrera sökresultatet väljer du .
- 4 Välj en geocache.
Geocachedetaljer visas.

Filtrera geocachelistan

Du kan filtrera din geocachelista utifrån olika parametrar, till exempel svårighetsgrad.

- 1 Välj **Geocaching** > .
- 2 Välj ett eller flera objekt att filtrera.
- 3 Anpassa inställningarna.
- 4 Välj  för att tillämpa filtret på geocachelistan.

Skapa och spara ett geocachefilter

Du kan skapa och spara anpassade filter för geocachningar utifrån specifika faktorer. När filtret har skapats kan du använda det i geocachelistan.

- 1 Välj **Inställning > Geocaching > Filter-inställningar > Skapa filter**.
- 2 Välj filteralternativ.
- 3 Välj .
Filtret namnges automatiskt.

Redigera ett skräddarsytt geocachefilter

- 1 Välj **Inställning > Geocaching > Filter-inställningar**.
- 2 Välj ett filter.
- 3 Välj ett alternativ som du vill redigera.

Navigera till en geocache

- 1 Söka efter en geocache (*Söka efter en geocache*, sidan 5).
- 2 I geocachedetaljerna väljer du **Kör**.
- 3 Navigera med hjälp av kartan (*Navigera med kartan*, sidan 4) eller kompassen (*Navigera med kompassen*, sidan 4).
- 4 När du närmar dig geocacheplatsen kan du använda tips och ledtrådar för att hitta den gömda cachen (*Använda Tips och ledtrådar för att hitta en geocache*, sidan 6).

Använda Tips och ledtrådar för att hitta en geocache

Du kan använda tips eller ledtrådar, t.ex. en beskrivning eller koordinater, för att få hjälp att hitta en geocache.

- 1 Medan du navigerar till en geocache väljer du **Geocaching**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa detaljer om geocachen väljer du **Beskrivning**.
 - Om du vill visa en ledtråd om en geocacheplats väljer du **Ledtråd**.
 - Om du vill visa koordinaterna för latitud och longitud för en geocache väljer du **Koordinater**.
 - Om du vill visa feedback om aktuell geocache från föregående sökare väljer du **Loggar**.

chirp™

En chirp är ett litet tillbehör som programmeras och lämnas i en geocache. Garmin Du kan använda enheten till att hitta en chirp i en geocache.

Aktivera chirp sökning

- 1 Välj **Inställning > Geocaching**.
- 2 Välj **chirp™-sökning > På**.

Hitta en geocache med en chirp

- 1 Med chirp sökning aktiverad navigerar du till en geocache. När du är mindre än ca 10 m (33 fot) från geocachen som innehåller en chirp visas detaljer om chirp.
- 2 Välj **Visa chirp™-detaljer**.
- 3 Om det behövs väljer du **Kör** för att navigera till nästa steg i geocachen.

Logga ett försök

Innan du kan logga ett försök att hitta en geocache måste du börja navigera till geocachen (*Navigera till en geocache*, sidan 6).

När du har försökt att hitta en geocache kan du logga dina resultat.

- 1 Välj **Geocaching > ✓**.
- 2 Välj **Hittad, Hittade ej, Reparation krävs** eller **Ej prövad**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill börja navigera till nästa geocache som finns närmast väljer du **Sök nästa närmaste**.
 - Om du vill avsluta loggningen väljer du **Klar**.
 - Mata in en kommentar om hur man letar efter cachen eller om själva cachen genom att välja **Redigera kommentar**. Ange en kommentar och välj **✓**.

Tillämpningar

Sända och ta emot data trådlöst

För att du ska kunna dela data trådlöst måste du befinna dig högst 3 meter (10 fot) från en kompatibel enhet.

Din enhet kan sända och ta emot data när den paras ihop med en annan kompatibel enhet med hjälp av trådlös ANT+® teknologi. Du kan dela waypoints, geocacher, rutter och spår.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för eTrex Touch 25.

- 1 Välj **Dela trådlöst**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sänd** och välj datatyp.
 - Välj **Ta emot** för att ta emot data från en annan enhet. Den andra kompatibla enheten måste försöka skicka data.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Ställa in positionslarm

Positionslarmen signalerar att du befinner dig inom ett definierat avstånd från en viss plats.

- 1 Välj **Områdeslarm > Skapa larm**.
- 2 Välj en kategori.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Använd**.
- 5 Ange en radie och tryck på **✓**.

När du anger ett område med ett positionslarm ger enheten ifrån sig en ton.

Beräkna ett områdes storlek

- 1 Välj **Areaberäkning > Start**.
- 2 Gå runt utkanten av det område som du vill beräkna.
- 3 Välj **Beräknar** när du är klar.

Visa kalender och almanacka

Du kan visa aktiviteter i enheten, till exempel när en waypoint sparades, almanacksinformation om solen och månen samt jakt- och fisketider.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Välj **Kalender** för att visa enhetsaktiviteter för specifika dagar.
 - Välj **Sol och måne** för att visa information om när solen och månen går upp och ned.
 - Välj **Jakt och fiske** för att visa den bästa tiden för jakt och fiske.
- 2 Med **◀** eller **▶** kan du välja annan månad.
- 3 Välj en dag.

Ställa in larm

Om du inte använder enheten för tillfället kan du ställa in den så att den slås på vid en viss tidpunkt.

- 1 Välj **Alarm**.
- 2 Välj **+** och **-** för att ställa in tiden.
- 3 Välj **Sätt på alarm**.
- 4 Välj ett alternativ.

Larmet ljuder vid den valda tidpunkten. Om enheten är avstängd vid larmtidpunkten, sätts den på och larmet ljuder.

Starta nedräkningstimern

- 1 Välj **Alarm > ≡ > Timer**.
- 2 Välj **+** och **-** för att ställa in tiden.
- 3 Välj **Starta timer**.

Öppna stoppuret

Välj **Stoppur**.

Satellitsida

På satellitsidan visas din aktuella position, GPS-noggrannhet, satellitpositioner och signalstyrka.

Ändra satellitvisning

- 1 Välj **Satellit**.
- 2 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen och välj .
- 3 Välj **Spår uppåt** om du vill ändra satellitvisningen så att ditt nuvarande spår visas överst på sidan.
- 4 Välj **Flerfärg** för att visa satelliten och signalstyrkefältet för satelliten i en viss färg.

Stänga av GPS

- 1 Välj **Satellit**.
- 2 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen och välj  > **Anv med GPS från**.

Simulera en position

- 1 Välj **Satellit**.
- 2 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen och välj  > **Anv med GPS från**.
- 3 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen och välj  > **Ställ in pl. på karta**.
- 4 Välj en plats.
- 5 Välj **Använd**.

Styra en VIRB® actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrkontrollsinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i VIRB kamerans användarhandbok.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för eTrex Touch 25.

- 1 Slå på VIRB kameran och aktivera fjärrkontrollsinställningen.
- 2 Välj **VIRB-fjärrkontroll** i programlådan.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spela in en video drar du skjutreglaget uppåt.
 - Välj  för att ta ett foto.

Telefonaviseringar

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för eTrex Touch 25. För telefonaviseringar krävs att en kompatibel smartphone är inom räckhåll och ihopparad med enheten. När telefonen tar emot meddelanden skickar den aviseringar till din enhet.

Para ihop en smartphone med enheten

Innan du kan para ihop din smartphone med enheten måste du hämta och installera appen Garmin Connect™. Mer information finns på garmin.com/intosports/apps.

- 1 Placera din kompatibla smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 2 Aktivera Bluetooth® teknologi på din kompatibla smartphone.
- 3 Öppna Garmin Connect appen.
- 4 Välj **Inställning > Bluetooth > Para ihop mobil**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Dölja aviseringar

Aviseringar är aktiverade som standard när du parar ihop din enhet med en kompatibel smartphone. Du kan dölja aviseringar så att de inte visas på enhetens skärm.

Välj  > **Bluetooth > Aviseringar > Dölj**.

Träning

Springa eller cykla med enheten

Innan du går ut och springer eller cyklar med enheten måste du välja en lämplig profil (*Välja en profil*, sidan 9).

Du kan anpassa inforutorna och datafälten efter dina träningsaktiviteter (*Anpassade datafält och inforutor*, sidan 9).

- 1 Om enheten spelar in ett spår just nu väljer du **Spårhanterare > Aktuell aktivitet > **.
Du kan spara eller ta bort det aktuella spåret.
- 2 Välj  > **Inställning > Aktiviteter > Avancerade inställn. > Utdataformat**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj Aktiviteter (FIT) för att spela in din aktivitet med träningsinformation (t.ex. antal varv) som är anpassad för **Aktiviteter (FIT)** Garmin Connect
 - Välj **Spår (GPX/FIT)** för att spela in din aktivitet både som ett vanligt spår som kan visas på kartan och användas vid navigering och som en aktivitet med träningsinformation.
- 4 Välj  > **Stoppur**.
- 5 Välj  > **Aktiv.-synk på** för att synkronisera stoppuret med den aktuella aktiviteten om det behövs.
- 6 Välj **Start**.
- 7 Gå ut och spring eller cykla.
- 8 Välj Stopp när du är klar. **Stoppa**
- 9 Välj **Nollställ**.
- 10 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj **Fortsätt** för att fortsätta aktiviteten.

Historik

Historiken innefattar datum, tid, avstånd, kalorier, genomsnittlig hastighet eller tempo, stigning, höjdminskning och ANT+ givarinformation (tillval).

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. Du kan överföra historiken till Garmin Connect (*Använda Garmin Connect*, sidan 7) eller BaseCamp (*Garmin® Adventures*, sidan 3) med jämna mellanrum för att bevara all aktivitetsdata.

Visa en aktivitet

- 1 Välj Aktivitetshistorik. **Aktivitetshistorik**
- 2 Välj en aktivitet.

Ta bort en aktivitet

- 1 Välj Aktivitetshistorik. **Aktivitetshistorik**
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj  > **Ta bort**.

Använda Garmin Connect

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till www.garminconnect.com/start.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Träningstillbehör som tillval

Du kan använda valfria träningstillbehör med enheten, bland annat en pulsmätare eller en taktgivare. De här tillbehören använder den trådlösa tekniken ANT+ för att sända data till enheten.

Innan du kan använda träningstillbehöret på enheten måste du installera tillbehöret enligt instruktionerna som medföljer tillbehöret.

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 enhet.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.

Obs! Håll dig på minst 10 m (30 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparningen.

- 2 I programlådan väljer du **Inställning > ANT-sensor**.

- 3 Välj sensor.

- 4 Välj **Sök igen**.

När sensorn har parats ihop men din enhet ändrar sensorn status från Söker till Ansluten.

Tips för att para ihop ANT+ tillbehör med din Garmin enhet

- Kontrollera att ANT+ tillbehöret är kompatibelt med Garmin enheten.
- Innan du parar ihop ANT+ tillbehöret med Garmin enheten flyttar du dig 10 m (33 fot) bort från andra ANT+ tillbehör.
- Flytta Garmin enheten inom avståndet 3 m (10 fot) för ANT+ tillbehöret.
- När du har parat ihop enheterna första gången känner Garmin enheten automatiskt igen ANT+ tillbehöret varje gång det aktiveras. Denna process sker automatiskt när du slår på Garmin enheten och tar bara några sekunder när tillbehören aktiveras och fungerar som de ska.
- När Garmin enheten väl har parats ihop med ett tillbehör tar den endast emot data från det tillbehöret och du kan utan problem vara i närheten av andra tillbehör.

Om pulszoner

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

Träningsmål

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

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszone, sidan 15*) för att fastställa den bästa pulszone 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 maxpuls är 220 minus din ålder.

Ställa in dina pulszoner

Innan enheten kan fastställa dina pulszoner måste du ställa in din användarprofil för träning (*Ställa in din användarprofil för träning, sidan 11*).

Du kan manuellt justera pulszonerna utifrån dina träningsmål (*Träningsmål, sidan 8*).

- 1 Välj **Inställning > Träning > Pulszoner**.

- 2 Ange högsta och lägsta puls för zon 5.

Maxpuls för varje zon baseras på den lägsta pulsen i föregående zon. Om du till exempel anger 167 som lägsta puls för zon 5 så blir 166 maxpuls för zon 4.

- 3 Ange lägsta puls för zon 4–1.

Anpassa enheten

Anpassa programlådan

Du kan lägga till objekt i, ta bort objekt från och ändra ordning på objekt i programlådan.

- 1 Från programlådan väljer du  > **Ordna verktyg**.

- 2 Välj ett alternativ:

- Om du vill lägga till ett objekt i programlådan väljer du **Lägg till**, väljer en kategori och väljer objektet.
- Om du vill lägga till ett objekt i programlådan väljer du objektet och sedan väljer du ett annat objekt för att byta plats på dem.
- Om du vill ta bort ett objekt från programlådan markerar du objektet och väljer .

Obs! Det går inte att ta bort vissa objekt från programlådan.

Justera bakgrundsbelysningen ljusstyrka

Omfattande användning av skärmbelysning kan förkorta batteriets livslängd avsevärt. Du kan justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka för att maximera batterilivslängden.

Obs! Bakgrundsbelysningens ljusstyrka kan begränsas när batterikapaciteten är låg.

- 1 Välj .

- 2 Ändra bakgrundsbelysningens styrka med hjälp av skjutreglaget.

Enheten kan kännas varm om bakgrundsbelysningen är inställd på hög.

Låsa pekskärmen

Lås skärmen för att förhindra oavsiktliga nedtryckningar på skärmen.

Välj  > .

Låsa upp pekskärmen

Välj  > .

Ställa in pekskärmens känslighet

Du kan justera pekskärmens känslighet så att den passar din verksamhet.

- 1 Välj **Inställning > Tillgänglighet > Pekkänslighet**.

- 2 Välj ett alternativ.

TIPS: Du kan testa inställningarna för pekskärmen med och utan handskar baserat på din aktivitet.

Skärminställningar

Välj **Inställning > Display**.

Belysningstid: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Skärmbild: Spara bilden på enhetens skärm.

Batterisparläge: Sparar batterikapacitet och förlänger batteriets livslängd genom att stänga av skärmen när bakgrundsbelysningen släcks (*Sätta på batterisparläget, sidan 12*).

Konfigurera kartorna

Du kan aktivera eller avaktivera de kartor som för närvarande är inlästa i enheten.

Välj **Inställning > Karta > Konfigurera kartor**.

Allmänna kartinställningar

Väl **Inställning > Karta > Allmänt**.

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

Orientering: Justerar hur kartan visas på sidan. Med alternativet **Norr upp** visas norr överst på sidan. Med alternativet **Spår uppåt** visas den aktuella riktningen uppåt på sidan. Med alternativet **Fordonsläge** visas färdriktningen ur ett bils perspektiv med färdriktningen överst.

Info fält: Ställer in inforutor som visas på kartan. I varje inforuta visas olika uppgifter om din rutt eller plats.

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

Autozoom: Ställer in bildskärmen på automatisk zoom.

Avancerade kartinställningar

Välj **Inställning > Karta > Avancerade inställn..**

Karthastighet: Anpassar hastigheten för kartritningen. En högre hastighet minskar batteriets livslängd.

Guidningstext: Ställer in när guidningstext visas på kartan.

Välj fordon: Ställer in positionsikonen som indikerar din position på kartan. Standardikonen är en liten blå triangel.

Zoomnivåer: Justerar zoomnivån där kartobjekt visas. Kartobjekt visas inte om kartans zoomnivå är högre än den inställda nivån.

Textstorlek: Ställer in textstorlek för kartobjekt.

Anpassade datafält och inforutor

Datafält visar information om din position eller andra specificerade data. Data kan grupperas i översikter (inforutor) och kopplas till en specifik eller allmän uppgift, till exempel geocaching, allt efter användarens behov.

Aktivera kartans datafält

- 1 Dra uppåt på kartan från den nedre delen av skärmen och välj  > **Kartinställningar > Allmänt > Info fält**.
- 2 Välj ett datafält.

Anpassa datafälten

För att kunna ändra datafält på kartan måste du aktivera dem (*Aktivera kartans datafält*, sidan 9).

Du kan anpassa datafälten och instrumentbrädorna för kart-, kompass-, färdator- och höjdmätarsidorna.

- 1 Välj ett datafält på en sida som visar datafält.
- 2 Välj en datafältkategori och ett datafält.

Anpassa inforutor

- 1 Välj en sida.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Dra uppåt på kartan från den nedre delen av skärmen och välj  > **Kartinställningar > Allmänt > Info fält**.
 - Dra uppåt på kompassen eller färdatorn från den nedre delen av skärmen och välj  > **Byt inforutor**.
- 3 Välj inforutor.

Profiler

Profiler är en samling inställningar som optimerar din enhet för olika användningsområden. Till exempel är inställningarna och

vyerna annorlunda när du använder enheten för jakt mot när du använder den för geocaching.

Profiler är kopplade till aktivitetsskärmarna, inklusive hemskärmen.

När du använder en profil och ändrar inställningar för datafält eller mättenheter sparas de automatiskt som en del av den aktuella profilen.

Välja en profil

När du ändrar aktiviteter är dina inställningar olika för varje profil.

- 1 Svep med fingret horisontellt på hemskärmen.
- 2 Välj en profil.

Skapa en egen profil

Du kan anpassa dina inställningar och datafält för en viss aktivitet eller resa.

- 1 Välj **Inställning > Profiler > Skapa ny profil**.
- 2 Välj en bakgrund för profilen och välj .
- 3 Välj en ikon för profilen och välj .
- 4 Ange ett namn för profilen och välj  > **OK**.
- 5 Anpassa dina inställningar och datafält.

Ändra ett profilnamn

- 1 Välj **Inställning > Profiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Ändra namn**.
- 4 Ange det nya namnet.

Ta bort en profil

Obs! Innan du kan ta bort den aktiva profilen måste du aktivera en annan profil. Du kan inte ta bort en profil när den är aktiv.

- 1 Välj **Inställning > Profiler**.
- 2 Välj en profil.
- 3 Välj **Ta bort**.

Systeminställningar

Välj **Inställning > System**.

Satellitssystem: Ställer in satellitsystemet på GPS + GLONASS, *Om GPS och GLONASS*, sidan 9. Demoläge eller Demoläge (GPS av).GPS

WAAS/EGNOS: Ställer in systemet på WAAS/EGNOS (Wide Area Augmentation System/European Geostationary Navigation Overlay Service). Mer information om WAAS finns på www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Textspråk: Ställer in textspråket på enheten.

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

USB-läge: Ställer in enheten på användning av masslagringsläge, Garmin läge eller MTP-läge (media transfer protocol) när den är ansluten till en dator.

AA-batterityp: Ställer in batteritypen för enheten.

Klassiskt läge: Ställer in så att hemskärmen ser ut som hemskärmen på en klassisk handhållen enhet för utomhusbruk.

Obs! Om du aktiverar den här inställningen ändras användargränssnittet och aktivitetsregistreringsfunktionerna betydligt.

Om GPS och GLONASS

Satellitssystemets standardinställning är GPS. Du kan använda GPS + GLONASS för snabbare positionsbestämning och högre prestanda i krävande miljöer. Om du använder GPS och

GLONASS tillsammans kan batteriets livslängd reduceras mer än vid ren GPS-användning.

Skärminställningar

Välj **Inställning > Display**.

Belysningstid: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Skärmbild: Spara bilden på enhetens skärm.

Batterisparläge: Sparar batterikapacitet och förlänger batteriets livslängd genom att stänga av skärmen när bakgrundsbelysningen släcks ([Sätta på batterisparläget, sidan 12](#)).

Utseendeställningar

Välj **Inställning > Utseende**.

Läge: Ställer in en ljus bakgrund, en mörk bakgrund eller växlar automatiskt mellan de två alternativen beroende på tiderna för soluppgång och solnedgång för din aktuella position.

Dagsljusfärg: Ställer in färgen för alternativ som du valde i dagläget.

Nattljusfärg: Ställer in färgen för alternativ som du valde i nattläget.

Ställa in enhetssignaler

Du kan anpassa signaler för meddelanden, knappar, svängvarningar och larm.

1 Välj **Inställning > Ljud > Ljud > På**.

2 Välj en signal för varje ljudtyp.

Spårinställningar

Välj **Inställning > aktiviteter**.

Inspelningsläge: Ställer in en metod för spårinspelning. Med alternativet Auto spelas spåren in i variabel takt och skapar en optimal återgivning av dina spår.

Intervall: Ställer in en hastighet för inspelning av spårregister. Om du spelar in punkter oftare skapas ett mer detaljerat spår, men spårregistret fylls snabbare.

Auto Pause: Pausar spårningen automatiskt när du slutar röra på dig.

Autostart: Börjar spela in ett spår automatiskt när enheten har hämtat satellitsignaler.

Avancerade inställn.: Du kan ställa in automatisk arkivering, ställa in när färddata ska spelas in, välja format för inspelning av en spårlogg samt nollställa färddata.

Ruttinställningar

Vilka ruttinställningar som är tillgängliga beror på vilken aktivitet som är vald.

Välj **Inställning > Rutt**.

Aktivitet: Ställer in en aktivitet som används för transport under rutt. Enheten beräknar optimerade rutter för den typ av aktivitet du ägnar dig åt.

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

Ruttövergångar: Ställer in hur enheten tar sig från en punkt längs ruten till nästa. Den här inställningen är endast tillgänglig för vissa aktiviteter. Avstånd leder dig till nästa punkt på ruten när du befinner dig på ett visst avstånd från den aktuella punkten. Distan

Lås på väg: Läser den blå ikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg. Detta är mest användbart när du kör eller navigerar på vägar.

Utanför rutt, räkna om: Anger inställningar för omräkning när du navigerar bort från en aktiv rutt.

Undvikanden: Ställer in typ av vägar, terräng och transportmetoder att undvika när du navigerar.

Riktningstillställningar

Du kan anpassa kompassinställningarna.

Välj **Inställning > Riktning**.

Display: Ställer in typen av riktningvisning som visas på kompassen.

Nordlig referens: Ställer in nord som kursreferens för kompassen.

Gå till-linje/pekare: Låter dig använda bäringspekaren som pekar i riktning mot målet eller använda kurspekaren som visar din position i förhållande till kurslinjen som leder till målet.

Kompass: Växlar automatiskt från en elektronisk kompass till en GPS-kompass när du färdas med snabbare hastighet under en viss tid.

Kalibrera kompass: Du kan kalibrera kompassen om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar. Se [Kalibrera kompassen, sidan 4](#).

Höjdmätarinställningar

Välj **Inställning > Höjdmätare**.

Autokalibrering: Kalibrerar automatiskt höjdmätaren varje gång enheten slås på. Enheten fortsätter att genomföra automatiska kalibreringar av höjdmätaren så länge den tar emot GPS-signaler.

Barometerläge: Varierande höjd gör att barometern kan mäta höjdförändringar när du är i rörelse. Angiven höjd förutsätter att enheten är stationär på en konstant höjd och att det barometrisk trycket därför endast förändras av vädret.

Trycktrend: Ställer in hur enheten spelar in tryckdata. Spara alltid kan användas när du söker efter tryckfronter.

Plottyp: Spelar in höjdförändringar under en viss tid eller ett visst avstånd, spelar in barometriskt tryck under en viss tid eller spelar in omgivningstryck under en viss tid.

Kalibr. höjdmätare: Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd eller korrekt lufttryck. Se [Kalibrera den barometrisk höjdmätaren, sidan 5](#).

Inställningar för positionsformat

Obs! Ändra bara positionsformat eller koordinatsystem för kartreferens om du använder en karta eller ett sjökort med ett annat positionsformat.

Välj **Inställning > Positionsformat**.

Positionsformat: Ställer in positionsformatet som en given platsavläsning visas i.

Kartreferenssystem: Ställer in koordinatsystemet för kartan.

Kartsfär: Visar det koordinatsystem som enheten använder. Standardkoordinatsystem är WGS 84.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd och hastighet, höjd, djup, temperatur, tryck och vertikal fart.

1 Välj **Inställning > Enheter**.

2 Välj typ av måttenhet.

3 Välj en måttenhet.

Tidsinställningar

Välj **Inställning > Tid**.

Tidsformat: Ställer in om enheten ska visa tiden i 12-timmars eller 24-timmars format.

Tidszon: Ställer in tidszonen för enheten. Automatisk ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

Geocacheinställningar

Välj **Inställning** > **Geocaching**.

Geocachelista: Ställ in enheten för att visa geocachelistan efter namn eller koder.

chirp™-sökning: Enheten kan söka efter en geocache som innehåller ett chirp tillbehör (*Aktivera chirp sökning, sidan 6*).

Programmera chirp™: Programmerar chirp tillbehör. Se *chirp användarhandbok* på www.garmin.com.

Filter-inställningar: Du kan skapa och spara anpassade filter för geocacher (*Skapa och spara ett geocachefilter, sidan 5*).

Hittade geocache: Gör att du kan ändra antalet hittade geocacher. Antalet ökar automatiskt när du loggar ett fynd (*Logga ett försök, sidan 6*).

ANT+ sensorinställningar

Mer information om träningsstillbehör (tillval) finns på *Träningsstillbehör som tillval, sidan 7*.

Träningsinställningar

Välj **Inställning** > **Träning**.

Auto Lap: Ställer in enheten på att automatiskt markera varvet vid ett visst avstånd.

Användare: Ställer in användarprofilinformation (*Ställa in din användarprofil för träning, sidan 11*).

Pulszoner: Ställer in fem puls zoner för träningsaktiviteter.

Aktivitetstyp: Ställer in träningsaktiviteten till löpning, cykling eller annat. Det här gör att din löpningsaktivitet visas som en löpningsaktivitet när du överför den till Garmin Connect.

Ställa in din användarprofil för träning

Enheten använder information som du anger om dig själv för beräkning av exakta data. Du kan ändra följande användarprofilinformation: kön, ålder, längd, vikt och idrottare hela livet (*Om Idrottare hela livet, sidan 11*).

1 Välj **Inställning** > **Träning** > **Användare**.

2 Ändra inställningarna.

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.

Markera varv enligt distans

Med Auto Lap® kan du automatiskt markera varvet vid en viss sträcka. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

1 Välj **Inställning** > **Träning** > **Auto Lap**.

2 Ange ett värde och välj ✓.

Marina inställningar

Välj **Inställning** > **Marint**.

Sjökortsläge: Ställ in typen av sjökort som används för enheten när du visar marina data. Nautiskt visar olika kartfunktioner i olika färger, vilket gör marina intressanta platser (POI) lättare att tyda och gör att kartan efterliknar visningen på papperskartor. Fiske (kräver marina kartor) visar en detaljerad översikt över bottenkonturer och djuplodning. Kartvisningen är enklare och en mycket bra hjälp vid fisketur.

Utseende: Ställer in utseendet för marina navigationshjälpmedel på kartan.

Inst. f. sjövarn: Ställer in larm som avges när du överskrider ett visst driftavstånd vid ankring, när du befinner dig ur kurs med

ett visst avstånd och när du kommer in i vatten med ett visst djup.

Ställa in sjövarningar

1 Välj **Inställning** > **Marint** > **Inst. f. sjövarn**.

2 Välj typ av larm.

3 Välj **På**.

4 Ange en distans och välj ✓.

Nollställa data

Du kan nollställa trippdata, ta bort alla waypoints, rensa aktuellt spår eller återställa standardinställningarna.

1 Välj **Inställning** > **Nollställ**.

2 Välj ett objekt som du vill återställa.

Återställa standardinställningarna för specifika inställningar

1 Välj **Inställning**.

2 Välj ett objekt som du vill återställa.

3 Välj **≡** > **Återställ**.

Återställa standardinställningarna för specifika sidor

Du kan återställa standardinställningarna för kartan, kompassen, färdatorn och höjdprofilen.

1 Öppna sidan där du vill återställa inställningarna.

2 Välj **≡** > **Återställ**.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla inställningar till fabriksinställningarna.

Välj **Inställning** > **Nollställ** > **Återställ alla inställn.** > **Ja**.

Enhetsinformation

Specifikationer

Batterityp	2 AA-batterier, (alkaliska, NiMH, litium eller förladdade NiMH)
Batteriets livslängd	Upp till 16 tim.
Drifttemperaturområde	Från -20 °C till 70 °C (från -4 °F till 158 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz vid 3 dBm nominell
Vattenklassning	IEC 60529 IPX7 ¹
Säkerhetsavstånd till kompass	30 cm (11,8 tum)

Support och uppdateringar

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

- Produktregistrering
- Produkthandböcker
- Dataöverföringar till Garmin Connect

Konfigurera Garmin Express

1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.

2 Gå till garmin.com/express.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.

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.

- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Registrera enheten

Hjälp oss att hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan idag.

- Gå till garmin.com/express.
- Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Batteriinformation

⚠ VARNING

Temperaturklassningen för enheten kan överskrida det användbara området för vissa batterier. Alkaliska batterier kan spricka vid höga temperaturer.

Använd inte vassa föremål när du tar ut batterier.

⚠ OBSERVERA

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

OBS!

Alkaliska batterier tappar en stor del av sin kapacitet vid låga temperaturer. Använd litiumbatterier när du använder enheten vid temperaturer under noll.

Maximera batteriets livslängd

Du kan förlänga batteriernas livslängd på flera olika sätt.

- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka, sidan 8*).
- Korta bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Skärminställningar, sidan 8*).
- Använd batterisparläget (*Sätta på batterisparläget, sidan 12*).
- Minska kartritningshastigheten (*Konfigurera kartorna, sidan 9*).

Sätta på batterisparläget

Du kan använda batterisparläget till att förlänga batterilivslängden.

Välj **Inställning > Display > Batterisparläge > På**.

I batterisparläget stängs skärmen av när tidsgränsen för bakgrundsbelysningen nås. Du kan markera  för att sätta på skärmen och du kan dubbeltrycka på  för att visa statussidan.

Långtidsförvaring

När du inte planerar att använda enheten flera månader tar du ut batterierna. Lagrade data går inte förlorade när batterierna tas bort.

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.

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

Rengöra enheten

OBS!

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

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

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

Rengöra pekskärmen

1 Använd en mjuk, ren, luddfri trasa.

2 Om det behövs, fukta trasan med vatten.

3 Om du använder en lätt fuktad trasa, stäng av enheten och koppla ur enheten från eluttaget.

4 Torka skärmen försiktigt med trasan.

Nedsänkning i vatten

OBS!

Enheten är vattentålig enligt IEC-standard 60529 IPX7. Den tål att vara nedsänkt i vatten på 1 meters djup i 30 minuter. Längre tider kan leda till att enheten skadas. Om enheten varit under vatten måste du torka av den och sedan blåsa den torr innan du använder eller laddar den.

Datahantering

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

Filtyper

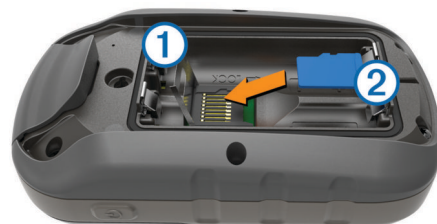
Den handhållna enheten stöder följande filtyper:

- Filer från BaseCamp eller HomePort™. Gå till www.garmin.com/trip_planning.
- GPX-rutt, spår och waypoint-filer.
- GPX-geocachefiler (*Hämta geocacher med en dator, sidan 5*).
- JPEG-bildfiler.
- GPI-filer med anpassade sevärdheter från Garmin POI Loader. Gå till www.garmin.com/products/poiloader.
- FIT-filer för export till Garmin Connect.

Installera ett minneskort

Du kan installera ett microSD minneskort, upp till 32 GB, om du vill ha mer lagringsutrymme eller förinlästa kartor.

- 1** Vrid D-ringen moturs och dra uppåt för att avlägsna skyddet.
- 2** Ta bort batterierna.
- 3** I batterifacket skjuter du korthållaren **1** åt vänster och uppåt.



- 4** Sätt i minneskortet **2** med guldkontakterna vända nedåt.
- 5** Stäng korthållaren.
- 6** Skjut korthållaren åt höger för att låsa den på plats.
- 7** Byt batterierna.
- 8** Sätt tillbaka batteriluckan och vrid D-ringen medurs.

Ansluta enheten till en dator

OBS!

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

- 1 Lyft upp väderskyddet från USB-porten.
- 2 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till USB-porten på enheten.
- 3 Anslut den tjocka änden av USB-kabeln till en USB-port på datorn.

Enheten och minneskortet (tillval) visas som flyttbara enheter under Den här datorn på Windows datorer eller som en volym på skrivbordet på Mac datorer.

Överföra filer till enheten

- 1 Anslut enheten till datorn.

På datorer med Windows visas enheten som en flyttbar eller bärbar enhet medan minneskortet kan visas som en andra flyttbar enhet. På datorer med Mac visas enheten och minneskortet som monterade volymer.

Obs! På vissa datorer med flera nätverksenheter kan det hända att enheterna inte visas korrekt. Om du vill ha mer information om hur du ansluter diskenheten kan du läsa i dokumentationen till operativsystemet.

- 2 Öppna fylläsaren på datorn.
- 3 Välj en fil.
- 4 Välj **Ändra > Kopiera**.
- 5 Öppna den bärbara enheten, drivenheten eller volymen till enheten eller minneskortet.
- 6 Bläddra till en mapp.
- 7 Välj **Ändra > Klistra in**.
Filen visas i listan med filer i enhetsminnet eller på minneskortet.

Ta bort filer

OBS!

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

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Obs! Om du använder en Apple® dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

Koppla bort USB-kabeln

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

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

Felsökning

Starta om enheten

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

- 1 Ta bort batterierna.
- 2 Sätt tillbaka batterierna.
- 3 Håll ned .

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID, programversion och licensavtal.

Välj **Inställning > Om**.

Bilagor

tempe™

tempe är en ANT+ trådlös temperatursensor. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningens luft och därigenom tillhandahålla en konsekvent källa till exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe med din enhet för att visa temperaturdata från tempe.

Datafält

För vissa datafält krävs att du navigerar eller att ANT+ tillbehören visar data.

24-timmars maxtemperatur: Maxtemperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

24-timmars minimitemperatur: Lägsta temperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Aktivitetssträcka: Tillryggslagd sträcka för aktuellt spår.

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

Aktuellt varv: Stopptiden för det aktuella varvet.

Barometer: Kalibrerat aktuellt lufttryck.

Batterinivå: Återstående batteriladdning.

Bilsväng: Riktningen för nästa sväng i ruten. Dessa data visas bara under navigering.

Cykelkadens: Antal varv för vevarmen/pedalen per minut, eller antal steg per minut. Enheten måste vara ansluten till ett kadenstillbehör för att de här data ska visas.

Datum: Aktuell dag, månad och år.

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

Distans till nästa: Återstående avstånd till nästa waypoint på ruten. Dessa data visas bara under navigering.

ETA nästa: Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på ruten (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.

Faktisk fart mot destination: Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Färdtid: En fortgående uppräknings av den tid som tillbringats i rörelse sedan den senaste återställningen.

Fartgräns: Den rapporterade hastighetsgränsen för vägen. Funktionen finns inte för alla kartor och områden. Följ alltid hastighetsanvisningar på vägs skyltar.

Glidförhåll.: Förhållandet mellan tillryggslagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.

Glidförhållande till destination: Det glidförhållande som krävs för att sjunka från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.

GPS-höjd: Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.

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

GPS-riktning: Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.

GPS - Signalstyrka: Styrkan på GPS-satellitssignalen.

Hastighet: Den aktuella färdhastigheten.

Högsta höjd över havet: Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

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

Höjd över marken: Höjden på aktuell plats över marken (om kartorna innehåller tillräckligt med höjdinformation).

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

HR - Med. %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.

Ingen: Det här är ett tomt datafält.

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kompassriktning: Riktningen du rör dig i enligt kompassen.

Kurs: Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.

Kurs: Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Lägsta höjd över havet: Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

Larmtimer: Den aktuella tiden för nedräkningstimern.

Lufttryck: Okalibrerat omgivande tryck.

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 %.

Maximal fart: Den högsta hastighet som nåtts sedan den senaste återställningen.

Max sänkning: Den maximala höjdminskningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.

Max stigning: Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.

Med.puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelfart i rörelse: Medelhastigheten i rörelse sedan den senaste återställningen.

Medelkadens: Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelsänkning: Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Medelstigning: Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.

Medel Varv: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Pekare: En pil pekar i riktning mot nästa waypoint eller sväng. Dessa data visas bara under navigering.

Plats (latitud/longitud): Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.

Plats (vald): Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.

Pos. vid destination: Positionen för slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

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

Puls - %Max.: Procentandelen av maxpuls.

Puls för senaste varv: Den genomsnittliga pulsen för det senaste slutförda 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.

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

Senaste varvets kadens: Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.

Senaste varv fart: Medelhastigheten för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvtid: Stopptiden för det senaste slutförda varvet.

Slutdestination: Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Slutning under senaste varvet: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senaste slutförda varvet.

Slutning under varvet: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.

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

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

Stigning under senaste varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det senaste slutförda varvet.

Stigning under varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.

Stillestånd: En fortgående uppräknings av den tid som tillbringats stillastående sedan den senaste återställningen.

Stoppur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Sväng: Vinkeldifferensen (i grader) mellan bäringen till destinationen och din aktuella kurs. V betyder att du ska svänga åt vänster. H betyder att du ska svänga åt höger. Dessa data visas bara under navigering.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperaturmätaren.

Tidsåtgång för aktivitet: 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.

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

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

Till kurs: Den riktning du måste färdas i för att återvända till rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Totaletapp: Stopptiden för alla slutförda varv.

Total medelfart: Medelhastigheten i rörelse och vid stopp sedan den senaste återställningen.

Total stigning: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

Total nedför: Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

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

Trippmätare: En fortgående uppräknings av den tillryggalagda sträckan sedan den senaste återställningen.

Tripptid: En fortgående uppräknning av den tid som tillbringats i rörelse och stillastående sedan den senaste återställningen.

Ur kurs: Avståndet till vänster eller höger som du avvikit från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varvdistsans: Tillryggagagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelhastigheten för det aktuella varvet.

Varvkadens: Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varv puls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Vertikal fart: Stigningens eller sänkningens takt över tiden.

Vertikal fart mot destination: Stigningens eller sänkningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering.

Vertikalt avstånd till destination: Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Vertikalt avstånd till nästa: Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och nästa waypoint i rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Waypoint vid nästa: Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Beräkning av pulszon

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

Index

A

adresser, söka 4
almanacka
 jakt- och fisketider 6
 soluppgång och solnedgång 6
anpassa enheten 8, 9
ANT+ sensorer 11
 para ihop 8
ANT+ sensorer, para ihop 8
användardata, ta bort 13
användarprofil 11
Auto Lap 11
aviseringar 7

B

bakgrundsbelysning 8, 12
bana, pekare 5
barometer 5
BaseCamp 3, 12
batteri 1, 12
 förvaring 12
 installera 1
 maximera 12
 maximerar 8, 12
Bluetooth teknologi 7

C

chirp 6, 11
City Navigator 4
cykla 7

D

data
 lagra 7
 överföra 7, 13
datafält 9, 13
dator, ansluta 13
dela data 6

E

enhet
 registrering 12
 skötsel 12
enhets-ID 13

F

felsökning 11, 13
filer, överföra 5, 12, 13

G

Garmin Connect, lagra data 7
Garmin Express 11
 registrera enheten 11
 uppdatera programvaran 11
geocacher 5, 6, 12
 hämta 5
 inställningar 11
 navigera till 6
geocachningar 5
GLONASS 9
GPS 7, 9

H

hemskärm 1
historik 7
 skicka till datorn 7
HomePort 12
hämta, geocacher 5
höjd 2, 5
 profil 5
höjdmätare 5, 10

I

idrottare hela livet 11
inforutor 9
inställningar 8–11
 enhet 10

J

jakt- och fisketider 6

K

kalender 6
kalibrera
 höjdmätare 5
 kompass 4
kartinställningar 9
kartor 4, 9
 datafält 9
 inställningar 9
 navigera 2
 uppdatera 11
 valfritt 4
knappar 1
kompass 4, 5
 inställningar 10
 navigera 4

L

lagra data 13
larm
 klocka 6
 larmgräns 6
 marint 11
ljud 10
läsa, skärm 8

M

man överbord (MÖB) 5
marint
 inställningar 11
 larminställning 11
microSD kort 1, 12. Se minneskort
minneskort 12
måttenheter 10

N

navigation 4
 avbryta 4
 kompass 4
navigering 4, 5
 väg 4
nedräkningstimer 6

O

områdesberäkning 6

P

para ihop
 ANT+ sensorer 8
 ANT+ sensorer 8
 smartphone 7
peksskärm 1, 8
platser
 redigera 2
 spara 2
positionsformat 10
positionslarm 6
produktregistrering 11, 12
profiler 9, 11
programlån 1
 anpassa 8
programvara, uppdatera 11
puls, zoner 8, 15

R

registrera enheten 11, 12
rengöra enheten 12
rengöra peksskärmen 12
reseplanerare. Se rutter
riktningsinställning 10
rutter 3
 inställningar 10
 redigera 3
 skapa 3
 ta bort 3
 visa på kartan 3

S

satellitssignaler 7
 söka 4
Sikta och kör 5
skärm 8
 läsa 8
skärminställningar 8, 10
skärmknappsats 1
smartphone, para ihop 7
soluppgång och solnedgång 6
specifikationer 11
springa 7
spår 1–3
 arkivering 2
 inställningar 2, 10
stoppur 6
strömknapp 1
systeminställningar 9

T

ta bort
 alla användardata 13
 historik 7
tempe 13
temperatur 13
tidsinställningar 10
tidszoner 10
tidur 7
 nedräkning 6
tillbehör 7, 8, 11
TracBack 2
träning 7, 11

U

USB
 kontakt 1
 koppla bort 13
 masslagringsläge 12
 överföra filer 12

V

Vart? 4
vattentålighet 12
VIRB fjärrkontroll 7

W

waypoints 2, 4
 beräkna 3
 redigera 2, 3
 spara 2
 ta bort 3

A

återställa, inställningar 11
återställa enheten 11

Ä

äventyr 3, 4

Ö

överföra
 filer 3, 5, 6, 12
 spår 6

