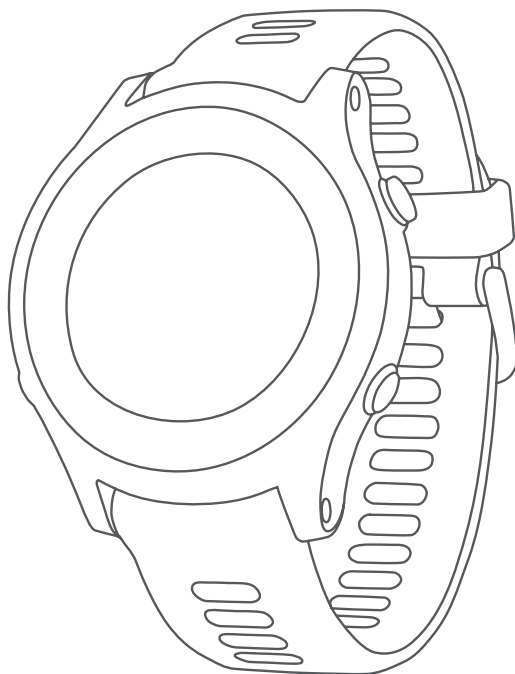


GARMIN®



FORERUNNER® 945

Käyttöopas

© 2019 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ja Vector™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google LLC:n tavaramerkki. Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Spotify® ohjelmisto on kolmansien osapuolten käyttöoikeuksien alainen. Ne ovat osoitteessa <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® ja Di2™ ovat Shimano Inc:n tavaramerkkejä. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ja Normalized Power™ ovat Peakware LLC:n tavaramerkkejä. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: A03525

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen esittely	2
GPS-tila ja tilakuvakkeet	3
Kellon määrittäminen	4

Suoritukset ja sovellukset..... 4

Lähteminen lenkille	5
Suorituksen aloittaminen	6
Suoritusten tallennusvinkkejä	6
Suorituksen lopettaminen	7
Suorituksen arvioiminen	7
Mukautetun suorituksen luominen	8
Sisäharjoitukset	8
Lähteminen virtuaalijuoksemaan	9
Juoksumaton matkan kalibrointi	9
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen	10
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen	11
HIIT-suorituksen tallentaminen	11
HIIT-ajanotot	12
ANT+® harjoitusvastuksen käyttäminen	12
Sisäkiipeilyosuorituksen tallentaminen	13
Ulkouluosuoritukset	14
Monilaji	14
Triathlonharjoittelu	15
Multisport-suorituksen luominen	15
Vinkkejä triathlonharjoitteluun tai monilajisuoritusten käyttämiseen	16
Lähteminen ratajuoksuun	16
Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen	17
Ultrajuoksuosuorituksen tallentaminen	17
Uinti	18
Uiminen avovedessä	18
Allasuinti	19
Syke uinnin aikana	19
Matkan tallentaminen	20
Uintitermejä	20

Vetotyytit	21
Vinkkejä uintisuorituksiin	21
Lepääminen allasuinnin aikana	22
Automaattinen lepo	22
Harjoittelemisen harjoituslokin avulla	23
Hiihto ja talviurheilu	23
Laskukertojen näyttö	24
Murtomaahiihdon voimatiedot	24
Maastohiihtosuorituksen tallentaminen	25
Kalliokiipeilyosuorituksen tallentaminen	26
Golf	26
Garmin Golf™ sovellus	27
Golfin pelaaminen	27
Reiän tiedot	28
Lipun siirtäminen	29
Mitattujen lyöntien tarkasteleminen	29
Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen	30
Pisteiden seuraaminen	30
Pisteiden päivittäminen	31
Maila-anturit	31
Golfmatkamittarin käyttäminen	31
Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön	32
Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana	33

Harjoittelu..... 33

Harjoitukset	34
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen	34
Harjoituksen aloittaminen	35
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen	35
Päivittäisen harjoitusehdotuskehoteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä	36
Allasuintiharjoituksen seuraaminen	36
Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen	37

Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen.....	37	Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen.....	57
Tietoja harjoituskalenterista.....	38	Aktiivisuuden seuranta.....	57
Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen...	38	Automaattinen tavoite.....	58
Intervalliharjoitukset.....	38	Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	58
Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....	39	Unen seuranta.....	59
Intervalliharjoituksen aloittaminen.....	39	Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	59
Intervalliharjoituksen pysäyttäminen.....	40	Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	60
Käyttäminen:Virtual Partner®.....	41	Tehominuutit.....	60
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	42	Tehominuuttien hankkiminen.....	61
Harjoitustavoitteen peruuttaminen..	42	Garmin Move IQ™ tapahtumat.....	61
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	43	Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	62
PacePro harjoittelu.....	43	Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	62
PacePro suunnitelman luominen kellossa.....	44	Nesteytyksen seuranta.....	63
PacePro suunnitelman aloittaminen.....	45	Kuukautiskierron seuranta.....	63
PacePro suunnitelman lopettaminen.....	46	Sykeominaisuudet.....	64
Omat ennätykset.....	46	Rannesykemittari.....	64
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	46	Kellon käyttäminen.....	65
Oman ennätyksen palauttaminen....	47	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	66
Oman ennätyksen tyhjentäminen....	47	Sykewidgetin tarkasteleminen.....	67
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	48	Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin.....	68
Osuudet.....	48	Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana.....	68
Strava™ osuudet.....	49	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	69
Osuuden ajaminen kilpaa.....	49	Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	69
Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	50	Syke sykevyöstä uinnin aikana.....	70
Metronomin käyttäminen.....	51	HRM-Pro lisävaruste.....	70
Laajennettu näyttötila.....	51	Sykevyön asettaminen paikalleen....	71
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	52	HRM-Pro Juoksutahti ja -matka.....	72
Kuntoilutavoitteet.....	52	Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	72
Tietoja sykealueista.....	53	Ajastettujen suoritusten syketietojen tallennus.....	73
Sykealueiden määrittäminen.....	54	Tallennettujen syketietojen avaaminen.....	73
Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	55	Allasuinti.....	74
Sykealuelaskenta.....	55	Sykevyön huoltaminen.....	74
Voima-alueiden määrittäminen.....	56	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	75
Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen.....	56	HRM-Swim lisävaruste.....	75

Sykevyön koon säätäminen.....	76	FTP-testin suorittaminen.....	96
Sykevyön asettaminen paikalleen....	77	Harjoittelun tila.....	97
Lisävarusteen HRM-Swim käyttövihjeitä.....	78	Harjoittelun tilan tasot.....	98
Tiedon tallennus.....	78	Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	99
HRM-Tri lisävaruste.....	78	Harjoittelun kuormittavuus.....	99
Juoksun dynamiikka.....	79	Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	100
Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla.....	80	Palautumisaika.....	101
Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	81	Palautumisajan näyttäminen.....	101
Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	82	Palautussyke.....	102
Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	83	Pulssioksimetri.....	103
Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	84	Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	104
Suorituskykymittaukset.....	85	Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	104
Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä.....	85	Koko päivän mukautumistilan ottaminen käyttöön.....	105
Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	86	Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	105
Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi.....	86	Sykevaihtelun stressitason tarkasteleminen.....	106
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	87	Stressitasowidgetin käyttäminen.....	106
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	88	Body Battery.....	107
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten.....	88	Body Battery widgetin tarkasteleminen.....	108
Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä.....	89	Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	109
Kuntoiän tarkasteleminen.....	89	Älykkäät ominaisuudet.....	109
Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	90	Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen.....	110
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	90	Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille.....	110
Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	91	Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	111
Suoritustaso.....	92	Ilmoitusten tarkasteleminen.....	111
Suoritustason tarkasteleminen....	92	Ääniopastuksen toistaminen älypuhelimessa suorituksen aikana.....	112
Anaerobinen kynnys.....	93	Ilmoitusten hallinta.....	112
Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä....	94	Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	113
Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	95	Älypuhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	113
		Bluetooth yhteysominaisuudet.....	114

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti.....	115
Kadonneen mobiililaitteen etsiminen.....	115
Widgetit.....	116
Widgetien tarkasteleminen.....	117
Tietoja Oma päivä -widgetistä....	117
Säädinvalikon tarkasteleminen.....	118
Säädinvalikon mukauttaminen.....	119
Sääwidgetin tarkasteleminen.....	119
Musiikin hallinnan avaaminen.....	120
Connect IQ ominaisuudet.....	120
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	121
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	121
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	122

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... 123

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen....	124
Avun pyytäminen.....	124
Tapahtumantunnistus.....	125
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä..	125
GroupTrack istunnon aloittaminen....	126
Vihjeitä GroupTrack istuntoihin.....	127

Musiikki..... 127

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	128
Spotify®.....	128
Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify.....	129
Oman äänisisällön lataaminen.....	129
Musiikin kuunteleminen.....	130
Musiikin toiston säätimet.....	131
Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta.....	132
Äänitilan vaihtaminen.....	132
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	132

Garmin Pay..... 133

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	133
Ostoksen maksaminen kellon avulla..	134

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	135
Garmin Pay korttien hallitseminen..	135
Garmin Pay salasanan vaihtaminen..	136

Historia..... 136

Historian käyttäminen.....	137
Monilajihistoria.....	137
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella.....	138
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen..	138
Matkamittarin käyttäminen.....	139
Historiatietojen poistaminen.....	139
Garmin Connect.....	140
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	141
Tietojen hallinta.....	141
Tiedostojen poistaminen.....	142

Navigointi..... 142

Reitit.....	143
Reitin luominen ja seuraaminen laitteella.....	143
Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	144
Reitin lähettäminen laitteeseen..	144
Reitin tietojen tarkasteleminen..	145
Kiertomatkaraitin luominen.....	145
Sijainnin tallentaminen.....	146
Tallennettujen sijaintien muokkaaminen.....	146
Reittipisteen projisointi.....	147
Navigoiminen kohteeseen.....	147
Navigoiminen kohdepisteeseen.....	148
Kohdepisteet.....	148
Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla.....	149
Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	150
Navigoiminen viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen.....	151
Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen....	151
Navigoinnin lopettaminen.....	152
Kartta.....	152
Kartan tarkasteleminen.....	152
Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen.....	153

Navigointi Ympäristö-toiminnolla..	154
Kartan panorointi ja zoomaus	154
Kartta-asetukset	155
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari..	155
Kompassi	156
Navigointiasetukset	156
Kartan ominaisuuksien	
mukauttaminen	156
Kulkusuunnan ilmaisimen	
määrittäminen	157
Navigointihälytysten asettaminen.	157

Langattomat anturit..... 158

Langattomien anturien pariliitos	158
Jalka-anturi	159
Lähteminen juoksulenkille käyttäen	
jalka-anturia	159
Jalka-anturin kalibrointi	159
Jalka-anturin kalibroinnin	
parantaminen	160
Jalka-anturin kalibroiminen	
manuaalisesti	160
Jalka-anturin nopeuden ja matkan	
asettaminen	161
Valinnaisen pyörän nopeus- tai	
poljinanturin käyttäminen	161
Harjoittelu tehomittarien avulla	162
Sähköisten vaihteiden käyttäminen...	162
Tilannetietoisuus	163
Varia kameran säädinten	
käyttäminen	163
tempe	164

Laitteen mukauttaminen..... 164

Suoritusluettelon mukauttaminen....	164
Widgetsilmukan mukauttaminen	165
Suoritukset ja sovellusasetukset	166
Tietonäyttöjen mukauttaminen	168
Kartan lisääminen suoritukseen....	168
Hälytykset	169
Hälytyksen määrittäminen	170
Suoritusten kartta-asetukset	171
Reititysasetukset	172
Auto Lap	172
Kierrosten merkitseminen matkan	
mukaan	173
Kierroshälytysviestin	
mukauttaminen	173

Ottaminen käyttöön: Auto Pause...	174
Automaattisen nousun ottaminen	
käyttöön	175
Itsearviointin ottaminen käyttöön.	176
3D-nopeus ja -matka	176
Automaattisen vierityksen	
käyttäminen	177
GPS-asetuksen muuttaminen	177
GPS ja muut	
satelliittijärjestelmät	178
UltraTrac	178
Virransäästön aikakatkaisun	
asetukset	179
Suorituksen tai sovelluksen	
poistaminen	179
GroupTrack asetukset	180
Kellotauluasetukset	180
Kellotaulun mukauttaminen	181
Antureiden asetukset	181
Kompassin asetukset	182
Kompassin kalibroiminen	
manuaalisesti	182
Pohjoisen viitteen	
määrittäminen	183
Korkeusmittariasetukset	183
Barometrisen korkeusmittarin	
kalibroiminen	184
Ilmanpainemittarin asetukset	184
Ilmanpainemittarin kalibrointi	185
Xero lasersijaintiasetukset	185
Järjestelmäasetukset	186
Aika-asetukset	187
Aikahälytysten asettaminen	187
Taustavaloasetusten	
muuttaminen	188
Pikanäppäinten mukauttaminen	188
Mittayksiköiden muuttaminen	189
Kellot	189
Hälytyksen määrittäminen	190
Herätyksen poistaminen	190
Laskuriajastimen käynnistäminen.	191
Sekuntikellon käyttäminen	192
Ajan GPS-synkronointi	193
Ajan asettaminen manuaalisesti	193
VIRB etäkäyttö	193
VIRB actionkameran hallinta	194
VIRB actionkameran hallinta	
suorituksen aikana	195

Laitteen tiedot..... 195

Laitteen tietojen näyttäminen.....	196
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	196
Laitteen lataaminen.....	197
Laitteen latausvinkkejä.....	198
Tekniset tiedot.....	198
Forerunner - tekniset tiedot.....	199
HRM-Pro - tekniset tiedot.....	200
HRM-Swim - tekniset tiedot ja HRM-Tri - tekniset tiedot.....	200
Laitteen huoltaminen.....	201
Kellon puhdistaminen.....	201
Sykevyön pariston vaihtaminen.....	202
Hihnojen vaihtaminen.....	203

Vianmääritys..... 204

Tuotepäivitykset.....	205
Määrittäminen: Garmin Express.....	205
Lisätietojen saaminen.....	206
Aktiivisuuden seuranta.....	206
Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	206
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	207
Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan.....	207
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	208
Tehominuutit vilkkuvat.....	208
Satelliittisignaalien etsiminen.....	209
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	209
Kellon uudelleenkäynnistys.....	210
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	210
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	211
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	211
Laitteen kieli on väärä.....	212
Tukeeko puhelin kelloa?.....	212
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	213
Akunkeston maksimoiminen.....	214
Lämpötilalukema ei ole tarkka.....	214
Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?.....	215

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....	215
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	216

Liite..... 216

Tietokentät.....	217
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	224
FTP-luokitukset.....	225
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	226
Symbolien määritykset.....	229

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	FI-FI
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	3
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

Johdanto

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:14
Author	mcdanielm

Laitteen esittely



①



LIGHT

Käynnistä laite valitsemalla tämä.

Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon.

Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.

②

START
STOP

Valitsemalla tämän voit käynnistää tai pysäyttää ajanoton.

Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.

③

BACK



Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä.

Voit tallentaa kierroksen, lepovaiheen tai siirtymän suorituksen aikana valitsemalla tämän.

④

DOWN



Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia.

Avaa musiikin hallinta painamalla tätä pitkään ([Musiikki, sivu 127](#)).

⑤

UP



Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia.

Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

Painamalla tätä pitkään voit vaihtaa lajia manuaalisesti suorituksen aikana.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	FI-FI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:14
Author	wiederan

GPS-tila ja tilakuvakkeet

Ulkoilusuoritusten yhteydessä tilarengas muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis. Vilkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Älypuhelin-yhteyden tila
	Wi-Fi® tekniikan tila
	Sykkeen tila
	Jalka-anturin tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Laajennetun näyttötilan tila
	Tehomittarin tila
	tempe™ anturin tila
	VIRB® kameran tila

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:31
Author	mcdanielm

Kellon määrittäminen

Tee nämä toimet, jotta voit hyödyntää Forerunner ominaisuuksia tehokkaasti.

- Pariliitä Forerunner laite älypuhelimeen Garmin Connect™ sovelluksella ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 110](#)).
- Määritä turvaominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 123](#)).
- Määritä musiikki ([Musiikki, sivu 127](#)).
- Määritä Wi-Fi verkot ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 122](#)).
- Määritä Garmin Pay™ lompakko ([Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen, sivu 133](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	FI-FI
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	burzinskititu

Suoritukset ja sovellukset

Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit luoda mukautettuja suorituksia tai oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia ([Mukautetun suorituksen luominen, sivu 8](#)). Suorituksen jälkeen voit tallentaa ja jakaa niitä Garmin Connect yhteisössä.

Kelloon voi myös lisätä Connect IQ™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella ([Connect IQ ominaisuudet, sivu 120](#)).

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:28:44
Author	wiederan

Lähteminen lenkille

Ensimmäinen kuntoilusuoritus, jonka tallennat laitteella, voi olla juoksu- tai pyörälenkki tai mikä tahansa ulkoilusuoritus. Laite tarvitsee ehkä ladata ennen suorituksen aloittamista ([Laitteen lataaminen, sivu 197](#)).

- 1 Valitse **START** ja valitse suoritus.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 4 Lähdä juoksemaan.



- 5 Pysäytä suorituksen ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla **STOP**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
 - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit näyttää yhteenvedon valitsemalla juoksulenkin.



- Valitsemalla **Jatka myöhemmin** voit keskeyttää juoksun ja jatkaa tallennusta myöhemmin.
- Valitsemalla **Kierros** voit merkitä uuden kierroksen.
- Poista juoksulenkki valitsemalla **Hylkää > Kyllä**.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	FI-FI
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:09
Author	pullins

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa). Halutessasi voit pariliittää valinnaisen langattoman anturin Forerunner laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)).

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: suosikiksi lisätyt suoritukset näkyvät luettelossa ensimmäisenä ([Suoritusluettelon mukauttaminen, sivu 164](#)).

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse suoritus suosikeistasi.
- Valitse  ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.

4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle.

5 Odota, kunnes **GPS**  näkyy.

Laite on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesä, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).

6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

HUOMAUTUS: paina **DOWN**-painiketta pitkään suorituksen aikana, kun haluat avata musiikin hallinnan.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	FI-FI
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:28:23
Author	cozmyer

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen, sivu 197](#)).
- Tallenna kierrokset painamalla , aloita uusi sarja tai asento tai siirry seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietosivuja painamalla **UP** tai **DOWN**.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	pruekatie

Suorituksen lopettaminen

1 Valitse **STOP**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Voit tallentaa suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna** > ✓ > **Valmis**.
HUOMAUTUS: jos itsearviointi on käytössä, voit määrittää ponnistelusi suorituksen aikana ([Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 176](#)).
- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
- Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun** > **TracBack**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
- Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** > **Reitti**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
- Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautumissyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun.
- Voit hylätä suorituksen ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää** > **Kyllä**.

HUOMAUTUS: kun olet pysäyttänyt suorituksen, laite tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Suorituksen arvioiminen

Jotta voit arvioida suorituksen, ota ensin käyttöön itsearviointiasetus Forerunner laitteessa ([Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 176](#)).

Voit tallentaa tuntemuksesi juoksu-, pyöräily- tai uintisuorituksen aikana.

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** ([Suorituksen lopettaminen, sivu 7](#)).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla ».

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	cozmyer

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Lisää**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kopioi suor.** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
 - Valitsemalla **Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.
- 3 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.
- 4 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 6 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	FI-FI
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	mcdanielm

Sisäharjoitukset

Forerunner laitetta voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 166](#)).

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan laitteen kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus-, matka- ja askeltiheystietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut tai kävellyt muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta. Voit käyttää valinnaista jalka-anturia tahdin, matkan ja askeltiheyden tallentamiseen.

Kun GPS ei ole käytössä pyöräillessäsi, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole lisäanturia, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen (kuten nopeus- tai poljinanturi).

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Lähteminen virtuaalijuoksemaan

Pariliittämällä Forerunner laitteen yhteensopivaan kolmannen osapuolen sovellukseen voit lähettää tahti-, syke- ja askeltiheystietoja.

- 1 Valitse **START > Virt. juoksu**.
- 2 Avaa tabletissa, kannettavassa tai älypuhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 3 Aloita juoksumatonsuoritus ja pariliitä laitteen näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 5 Pysäytä suorituksen ajanotto juoksulenkin jälkeen valitsemalla **STOP**.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	FI-FI
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 1,5 kilometriä (1 mailin). Jos käytät eri juoksumattoja, voit päivittää kalibroinnin manuaalisesti aina, kun vaihdat juoksumattoja.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 6) ja juokse vähintään 1,5 kilometriä (1 maili) juoksumatolla.
- 2 Paina lenkin jälkeen **STOP**-painiketta.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.
Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
 - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibrointikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna > Kyllä**.
- 4 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöltä ja syötä matka laitteeseen.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja. Voit luoda ja etsiä voimaharjoituksia käyttämällä Garmin Connect sovellusta ja siirtää ne kelloosi.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse **Voimaharjoittelu**.
Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.
- 3 Valitse harjoitus.
HUOMAUTUS: jos kelloon ei ole ladattu voimaharjoituksia, voit valita **Vapaa > START** ja siirtyä vaiheeseen 6.
- 4 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon painamalla **DOWN**-painiketta (valinnainen).
VIHJE: jos valitun harjoituksen animaatio on käytettävissä, voit näyttää sen tarkastellessasi harjoituksen vaiheita painamalla **START**-painiketta.
- 5 Aloita sarjan ajanotto valitsemalla **START > Tee harjoitus > START**.
- 6 Aloita ensimmäinen sarja.
Laite laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.
VIHJE: laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 7 Lopeta sarja valitsemalla .
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 8 Muokkaa tarvittaessa toistojen määrää.
VIHJE: voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.
- 9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja valitsemalla .
- 10 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Lopeta sarjan ajanotto viimeisen sarjan jälkeen painamalla **STOP**-painiketta.
- 12 Valitse **Lopeta harjoitus > Tallenna**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	cozmyer

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso laitetta toistojen aikana.
Käsittele laitetta kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
- Keskity toistojen aikana asentoosi.
- Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
- Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.
Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa laite on, palaa aloitusasentoon.
- **HUOMAUTUS:** laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.
- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

HIIT-suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > HIIT**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
 - Valitse **HIIT-ajanotot** ([HIIT-ajanotot](#), sivu 12).
 - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 3 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 4 Aloita ensimmäinen kierros valitsemalla **START**.
Laite näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 5 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä valitsemalla .
- 6 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **STOP**.
- 7 Valitse **Tallenna**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:29
Author	wiederan

HIIT-ajanotot

Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

AMRAP: aMRAP-ajanotto tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.

EMOM: eMOM-ajanotto tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.

Tabata: tabata-ajanotto vaihtelee 20 sekunnin maksimisuoritusten ja 10 sekunnin lepointervallien välillä.

Mukaut.: valitsemalla Mukautettu voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	FI-FI
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:48
Author	burzinskititu

ANT+ harjoitusvastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivaa ANT+ harjoitusvastusta, sinun täytyy asettaa pyörä harjoitusvastukseen ja pariliittää se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)).

Voit käyttää laitetta harjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana. GPS määritetään automaattisesti pois käytöstä harjoitusvastusta käytettäessä.

1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Sisäpyöräily**.

3 Paina -painiketta pitkään.

4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
- Seuraa tallennettua reittiä valitsemalla **Seuraa reittiä** ([Reitit, sivu 143](#)).
- Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta ([Harjoitukset, sivu 34](#)).
- Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitevoiman arvon.
- Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
- Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.

6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:12:48
Author	pruekatie

Sisäkiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä sisäkiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku sisäkiipeilyseinällä.

1 Valitse **START**.

2 Valitse **Sisäkiipeily**.

3 Tallenna reittitilastoja valitsemalla **Kyllä**.

4 Valitse luokittelujärjestelmä.

HUOMAUTUS: laite käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat sisäkiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla -painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Luokittelujärjestelmä.

5 Valitse reitin vaikeustaso.

6 Paina **START**-painiketta.

7 Aloita ensimmäinen reitti.

HUOMAUTUS: kun reitin ajanotto on käynnissä, laite estää tahattomat painikepainallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Avaa kellon lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

8 Kun reitti on lopussa, laskeudu maahan.

Lepoajanotto käynnistyy automaattisesti, kun olet maassa.

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit lopettaa reitin painamalla -painiketta.

9 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
- Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
- Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.

10 Kirjoita reitin putoamisten määrä.

11 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla -painiketta.

12 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.

13 Paina **STOP**-painiketta.

14 Valitse **Tallenna**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:58:02
Author	semrau

Ulkoilusuoritukset

Forerunner laite sisältää esiladattuna ulkoilusuorituksia, kuten juoksun ja pyöräilyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia, kuten kävelyn tai soudun. Voit myös lisätä mukautettuja suorituksia laitteeseen ([Mukautetun suorituksen luominen, sivu 8](#)).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:48
Author	wiederan

Monilaji

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiurheilijat voivat hyödyntää monilajisuorituksia, kuten Triathlon tai Swimrun. Monilajiharjoittelun aikana voit siirtyä harjoituksesta toiseen ja jatkaa kokonaisajan seuraamista. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksuun ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaikaa koko monilajiharjoituksen ajan.

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:41
Author	wiederan

Triathlonharjoittelu

Kun osallistut triathloniin, voit siirtyä nopeasti lajiosuudesta toiseen, tarkistaa kunkin osuuden ajan ja tallentaa suorituksen käyttämällä triathlonsuoritusta.

- 1 Valitse **START > Triathlon**.
- 2 Käynnistä ajastin valitsemalla **START**.
- 3 Valitse kunkin siirtymän alussa ja lopussa .
Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista.
- 4 Kun olet lopettanut harjoituksen, valitse **STOP > Tallenna**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	wiederan

Multisport-suorituksen luominen

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Lisää > Monilaji**.
- 2 Valitse monilajisuorituksen tyyppi tai kirjoita mukautettu nimi.
Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
- 3 Valitse vähintään kaksi suoritusta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 5 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluetteloosi.

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:10
Author	gerson

Vinkkejä triathlonharjoitteluun tai monilajisuoritusten käyttämiseen

- Aloita ensimmäinen suoritus valitsemalla **START**.
- Voit siirtyä seuraavaan suoritukseen valitsemalla .
Jos siirtymät ovat käytössä, siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusaikojen lisäksi.
- Voit aloittaa seuraavan suorituksen valitsemalla .
- Voit näyttää lisää tietosivuja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Lähteminen ratajuoksuun

Ennen kuin aloitat ratajuoksun, varmista että juokset vakiomuotoisella 400 metrin radalla.

Ratajuoksusuorituksen avulla voit tallentaa ulkoratatiedot, kuten matkan metreinä ja kierrosten osat.

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Valitse **START > Ratajuoksu**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 10.
- 5 Paina -painiketta pitkään.
- 6 Valitse suoritusasetukset.
- 7 Valitse **Radan numero**.
- 8 Valitse ratanumero.
- 9 Palaa suorituksen ajanottoon valitsemalla **BACK** kaksi kertaa.
- 10 Valitse **START**.
- 11 Juokse radan ympäri.
Kun olet juossut kolme kierrosta, laite tallentaa radan mitat ja kalibroi radan matkan.
- 12 Valitse juoksun jälkeen **STOP > Tallenna**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:07:16
Author	wiederan

Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

- Odota, kunnes GPS-tilan merkkivalo muuttuu vihreäksi, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Kun juokset ensimmäistä kertaa uudella radalla, kalibroi ratamatka juoksemalla vähintään 3 kierrosta. Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.
- Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.
HUOMAUTUS: oletusarvoinen Auto Lap® matka on 1600 m eli 4 ratakierrosta.
- Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suoritusasetuksista.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:43
Author	pullins

Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen

Ennen kuin tallennat ultrajuoksusuorituksen, voit poistaa käytöstä maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen, jos et halua kyseisen juoksutyyppin vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 89](#)).

- 1 Valitse **START > Ultrajuoksu**.
- 2 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 3 Ala juosta.
- 4 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto valitsemalla .

HUOMAUTUS: Kierros-painike-asetuksella voit määrittää kierroksen tallennuksen ja lepoajanoton käynnistykseen, vain lepoajanoton käynnistykseen tai vain kierroksen tallennuksen ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 166](#)).

- 5 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua valitsemalla .
- 6 Valitse juoksun jälkeen **STOP > Tallenna**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	FI-FI
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	burzinskititu

Uinti

HUOMAUTUS

Laite on tarkoitettu pintauintiin. Sukeltaminen laitteen kanssa voi vahingoittaa sitä ja mitätöi takuun.

HUOMAUTUS: laite on yhteensopiva HRM-Pro™ lisävarusteen ja HRM-Swim™ lisävarusteen ([Syke sykevystä uinnin aikana, sivu 70](#)) kanssa.

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Uiminen avovedessä

Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin. Voit lisätä tietonäyttöjä oletusarvoiseen avovesiuintisuoritukseen ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 168](#)).

- 1 Valitse **START** > **Avovesi**.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 4 Aloita uinti.
- 5 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 6 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP** > **Tallenna**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Allasuinti

- 1 Valitse **START** > **Allasuinti**.
- 2 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 3 Valitse **START**.
Laite tallentaa uintitietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 4 Aloita suoritus.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 5 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 6 Kun lepää, keskeytä ajanotto valitsemalla .
- 7 Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla .
- 8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **STOP** > **Tallenna**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Syke uinnin aikana

HUOMAUTUS

Laite on tarkoitettu pintauintiin. Sukeltaminen laitteen kanssa voi vahingoittaa sitä ja mitätöi takuun.

Laitteessa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Laite tukee myös lisävarusteita HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri™. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyyden tiedot, laite käyttää sykevyyden tietoja.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:35:39
Author	mcdanielm

Matkan tallentaminen

Forerunner laite mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein ([Allasuinti, sivu 19](#)).

VIHJE: jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.

VIHJE: voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.

VIHJE: kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 23](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	FI-FI
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	wiederan

Uintitermejä

Pituus: matka altaan päästä päähän.

Intervalli: yksi tai useampi peräkkäinen altaanväli. Uusi intervalli alkaa, kun olet levännyt.

Veto: veto lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa laite on, tekee täyden kierroksen.

Swolf: swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Avovesiuinnissa swolf lasketaan 25 metrillä. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Kriittinen uintinopeus: kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:36:58
Author	wiederan

Vetotyytit

Vetotyytin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyytin allasvälin lopussa. Vetotyytit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyytin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 168](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 23)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	semrau

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.
Laite käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla -painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Altaan koko.
- Voit tallentaa levon allasuinnin aikana valitsemalla .
Laite tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana valitsemalla .

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Lepääminen allasuinnin aikana

Oletusarvoisessa leponäytössä on kaksi lepoajanottoa. Lisäksi siinä näkyy viimeisimmän valmiin intervallin aika ja matka.

HUOMAUTUS: uintitietoja ei tallenneta levon aikana.

- 1 Voit aloittaa lepointervallin uintisuorituksen aikana valitsemalla .
Näyttö muuttuu käänteiseksi (valkoinen teksti mustalla taustalla), ja leponäyttö avautuu.
- 2 Levon aikana voit tarkastella muita näyttöjä (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Jatka uintia taas valitsemalla .
- 4 Toista tämä muiden lepointervallien yhteydessä.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Automaattinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, laite luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, laite aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin. Voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksissa ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 166](#)).

VIHJE: saat parhaat tulokset automaattista lepotoimintoa käyttäessäsi minimoimalla käsien liikkeet levon aikana.

Jos et halua käyttää automaattista lepotoimintoa, merkitse kunkin lepointervallin alku ja loppu manuaalisesti valitsemalla .

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Harjoittelemine harjoituslokin avulla

Harjoitusten kirjaaminen on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Harjoituslokitoiminnolla voit tallentaa manuaalisesti potkusarjoja, uintia yhdellä kädellä sekä muuta uintia, mikä ei kuulu mihinkään neljästä perusuintilajista.

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön valitsemalla allasuintisuorituksen aikana **UP** tai **DOWN**.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto valitsemalla .
- 3 Valitse harjoitusintervallin jälkeen .
Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.
- 4 Valitse valmiin harjoituksen matka.
Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita uusi harjoitusintervalli valitsemalla .
 - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:07:11
Author	wiederan

Hiihto ja talviurheilu

Voit lisätä hiihto- ja lumilautailusuorituksia suoritusluetteloosi ([Suoritusluettelon mukauttaminen, sivu 164](#)). Voit mukauttaa kunkin suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 168](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	FI-FI
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	wiederan

Laskukertojen näyttö

Laite tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä laskettelon ja lumilautailun yhteydessä. Se tallentaa automaattisesti uudet laskukerrat liikkumisesi perusteella. Ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt rinteessä tai istut tuolihississä. Ajanotto on pysähdyksissä koko hissimatkan ajan. Voit käynnistää ajanoton uudelleen jatkamalla lasketteluä. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai ajastimen ollessa käynnissä.

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 Kosketa  pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:48
Author	wiederan

Murtomaahiihdon voimatiedot

Voit käyttää yhteensopivaa Forerunner laitetta, joka on pariliitetty HRM-Pro lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta murtomaahiihtosuorituksestasi.

HUOMAUTUS: HRM-Pro lisävaruste on pariliitettävä Forerunner laitteeseen ANT[®] tekniikalla. Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin HRM-Pro lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

Teho on hiihtäessä muodostuva voima. Tehontuotto mitataan watteina. Tehoon vaikuttavia tekijöitä ovat nopeus, korkeuden muutokset, tuuli- ja lumiolosuhteet. Tehontuoton avulla voit mitata ja parantaa hiihtosuoritustasi.

HUOMAUTUS: hiihtotehoarvot ovat tavallisesti alempia kuin pyöräilytehoarvot. Se on normaalia ja johtuu siitä, että ihminen ei ole yhtä tehokas hiihtäessään kuin pyöräillessään. On tavallista, että hiihtotehoarvot ovat 30–40 prosenttia alempia kuin pyöräilytehoarvot, kun harjoittelun teho on sama.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	burzinskititu

Maastohiihtosuorituksen tallentaminen

Maastohiihtosuorituksen avulla voit siirtyä manuaalisesti nousevan ja laskevan jäljitystilan välillä, jotta saat tarkat tilastotiedot.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Vapaalasku**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos suorituksen alussa on nousua, valitse **Nouseva**.
 - Jos suorituksen alussa on laskua, valitse **Laskeva**.
- 4 Voit käynnistää suorituksen ajanoton painamalla **START**-painiketta.
- 5 Painamalla -painiketta voit vaihtaa nousevan ja laskevan jäljitystilan välillä.
- 6 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen painamalla **START**-painiketta.
- 7 Valitse **Tallenna**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:24:57
Author	burzinskititu

Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä kalliokiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku kallion tai pienen kivimuodostelman rinnalla.

1 Valitse **START**.

2 Valitse **Kalliokiipeily**.

3 Valitse luokittelujärjestelmä.

HUOMAUTUS: kello käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla -painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Luokittelujärjestelmä.

4 Valitse reitin vaikeustaso.

5 Käynnistä reitin ajanotto valitsemalla **START**.

6 Aloita ensimmäinen reitti.

7 Lopeta reitti painamalla -painiketta.

8 Valitse vaihtoehto:

- Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
- Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
- Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.

9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla -painiketta.

10 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.

11 Pysäytä reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen valitsemalla **STOP**.

12 Valitse **Tallenna**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	FI-FI
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

Golf

Title	Garmin Golf App
Identifier	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	FI-FI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:10
Author	cozmyer

Garmin Golf™ sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tulostulotteja yhteensopivasta Garmin® laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 42 000 kentällä on sijoitustaulukkoja, joihin kaikki voivat liittyä. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan. Garmin Golf jäsenyydellä voit tarkastella viheriön muototietoja puhelimesi ja yhteensopivassa Garmin laitteessasi.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/golfapp).

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	FI-FI
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:09
Author	wiederan

Golfin pelaaminen

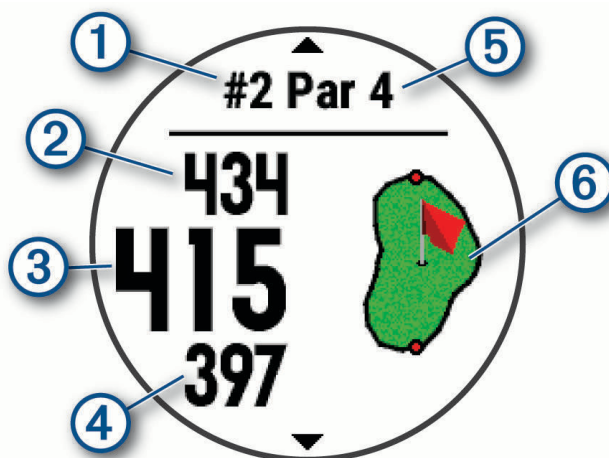
Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia ([Laitteen lataaminen, sivu 197](#)).

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Golf**.
- 2 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 3 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 4 Määritä tarvittaessa draiverin matka.
- 5 Voit seurata pisteitä valitsemalla **Kyllä**.
- 6 Voit selata reikiä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
Laite siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.
- 7 Valitse suorituksen jälkeen **START > Lopeta kierros > Kyllä**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	wiederan

Reiän tiedot

Laite laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä valittuun lipun sijaintiin (*Lipun siirtäminen*, sivu 29).



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys lipun valittuun sijaintiin
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Viheriön kartta

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

- 1 Valitse reiän tietonäytössä **START** > **Siirrä lippu**.
- 2 Siirrä lippua valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Valitse **START**.

Reiän näkymä -näytössä näkyvät matkat päivittyvät lipun uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	FI-FI
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:29
Author	wiederan

Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

Pistelasku on otettava käyttöön, jotta laitteella voi tunnistaa ja mitata lyöntejä automaattisesti.

Laitteessa on automaattinen lyönnin tunnistus ja tallennus. Aina kun lyöt palloa väylällä, laite tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin.

VIHJE: automaattinen lyönnin tunnistus toimii parhaiten, kun käytät laitetta etummaisessa ranteessa ja sinulla on hyvä kosketus palloon. Toiminto ei tunnista puttauksia.

- 1 Kun pelaat golfia, valitse **START** > **Mittaa lyönti**.

Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: matka nollautuu automaattisesti, kun lyöt palloa, puttaat viheriöllä tai siirryt seuraavalle reiälle.

- 2 Voit näyttää kaikki tallennetut lyöntimatkat valitsemalla **DOWN**.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	jhenson

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella luetteloa, jossa näkyy sellaisten reikien layup- ja dogleg-etäisyydet, joiden par on 4 tai 5.

Valitse **START > Layupit**.

Kukin layup ja etäisyys siihen näkyy näytössä.

HUOMAUTUS: etäisyydet poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Pisteiden seuraaminen

1 Valitse reiän tietonäytössä **START > Tulokortti**.

Tulokortti näkyy, kun olet viheriöllä.

2 Voit selata reikiä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

3 Valitse reikä valitsemalla **START**.

4 Aseta pisteet valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Kokonaispisteesi päivittyvät.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Pisteiden päivittäminen

- 1 Valitse reiän tietonäytössä **START** > **Tuloskortti**.
- 2 Voit selata reikiä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Valitse reikä valitsemalla **START**.
- 4 Voit muuttaa kyseisen reiän pisteitä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
Kokonaispisteesi päivittyvät.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	cozmyer

Maila-anturit

Laite tukee Approach® CT10 golfmaila-antureita. Pariliitetyillä maila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä. Lisätietoja on maila-anturien käyttöoppaassa (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	jhenson

Golfmatkamittarin käyttäminen

Voit mitata aikaa, kuljettua matkaa ja askeleita matkamittarin avulla. Matkamittari käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat kierroksen.

- 1 Valitse **START** > **Matkamittari**.
- 2 Tarvittaessa voit nollata matkamittarin valitsemalla **Nollaa**.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:27:18
Author	pullins

Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön

Tilastojen seuranta ottaa käyttöön yksityiskohtaisten golftilastojen seurannan pelin aikana.

- 1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritusasetukset.
- 3 Valitse **Tilastojen seuranta**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:48
Author	gerson

Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Tilastojen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 32](#)).

- 1 Valitse tulokortissa reikä.
- 2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttaukset, ja paina **START**.
- 3 Määritä puttausten määrä ja paina **START**-painiketta.
HUOMAUTUS: puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
HUOMAUTUS: väylän tiedot eivät näy, jos reiän par on 3.
 - Jos pallo osui väylälle, valitse **Väylällä**.
 - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse **Ohi oikealla** tai **Ohi vasemmalla**.
- 5 Anna tarvittaessa rangaistuslyöntien määrä.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:29
Author	wiederan

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää kellon toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastus kuuluu Bluetooth®-tekniikalla liitetyistä kuulokkeista, jos ne ovat käytettävissä. Muutoin ääniopasteet toistetaan Garmin Connect -sovelluksen kautta pariliitetyssä älypuhelimessa. Ääniopastuksen aikana kello tai älypuhelin mykistää ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Asetukset** > **Ääniopasteet**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.

HUOMAUTUS: Kierroshälytys-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.

- Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
- Voit mukauttaa opastusta tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
- Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät ajastimen (mukaan lukien Auto Pause® ominaisuus), valitse **Ajastimen tapahtumat**.
- Jos haluat kuulla opastuksia harjoituksen jokaisessa vaiheessa, valitse **Harjoitushälytykset**.
- Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälytykset**.
- Voit määrittää äänen kuulumaan juuri ennen äänihälytystä tai kehoitetta valitsemalla **Äänet**.
- Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

Harjoittelu

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	cozmyer

Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Suorituksen aikana voit tarkastella harjoituskohtaisia tietonäyttöjä, jotka sisältävät harjoitusvaiheen tietoja, kuten harjoitusvaiheen matkan tai keskimääräisen askeltahdin.

Laite sisältää runsaasti esiladattuja harjoituksia monenlaisia suorituksia varten. Voit luoda harjoituksia ja etsiä niitä lisää Garmin Connect palvelussa tai valita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää sen laitteeseen.

Voit ajoittaa harjoituksia käyttämällä Garmin Connect sivustoa. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne laitteeseen.

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	FI-FI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:13
Author	mcdanielm

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 140).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	FI-FI
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:09
Author	wiederan

Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse  > **Harjoitus** > **Harjoitukset**.
- 4 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

VIHJE: jos valitun harjoituksen animaatio on käytettävissä, voit näyttää sen tarkastellessasi harjoituksen vaiheita painamalla START-painiketta.

- 5 Valitse **START** > **Tee harjoitus**.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki harjoitusvaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Tehtäessä voima-, jooga-, kardio- tai pilatesharjoitusta näyttöön tulee ohjeanimaatio.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:06
Author	gerson

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta laite voi ehdottaa päivittäistä harjoitusta, tarvitset harjoittelun tilan ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ([Harjoittelun tila, sivu 97](#)).

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.
- 3 Valitse **START** ja valitse vaihtoehto:
 - Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Hylkää harjoitus valitsemalla **Ohita**.
 - Voit esikatsella harjoitusvaiheet valitsemalla **vaihetta**.
 - Voit päivittää harjoituksen tavoiteasetuksen valitsemalla **Tavoitetyyppi**.
 - Voit poistaa käytöstä tulevat harjoitusilmoitukset valitsemalla **Poista keh. käyt.**

Harjoitusehdotus päivittyy automaattisesti harjoittelutapojen, palautumisajan ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutosten mukaan.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	gerson

Päivittäisen harjoitusehdotuskehotteen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Päivittäiset harjoitusehdotukset ovat suorituksia, jotka perustuvat Garmin Connect tilillesi tallennettuihin aiempiin suorituksiisi.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Harjoitukset** > **Päivän ehdotus**.
- 5 Poista kehoiteet käytöstä tai ota ne käyttöön valitsemalla **START**.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Allasuintiharjoituksen seuraaminen

Laite voi ohjata sinua uintiharjoituksen eri vaiheissa. Allasuintiharjoitus luodaan samalla tavalla kuin ohjeissa [Harjoitukset, sivu 34](#) ja [Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 34](#).

- 1 Valitse kellotaulussa **START** > **Allasuinti** > **Aset.** > **Harjoitus**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Harjoitukset**, jos haluat tehdä harjoituksia, jotka on ladattu palvelusta Garmin Connect.
 - Valitse **Harjoituskalenteri**, jos haluat tehdä tai tarkastella ajoitettuja harjoituksiasi.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

Kriittisen uintinopeuden arvo on Time trial -pohjaisen testin tulos. Kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti > Aset. > Kriittinen uintinopeus > Testaa kriittinen uintinopeus.**
- 2 Voit tarkistaa harjoituksen vaiheet valitsemalla **DOWN.**
- 3 Valitse **OK > START.**
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen

Voit antaa uuden kriittisen uintinopeusarvon tai muokata sitä manuaalisesti.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti > Aset. > Kriittinen uintinopeus > Kriittinen uintinopeus.**
- 2 Anna minuutit.
- 3 Anna sekunnit.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	wiederan

Tietoja harjoituskalenterista

Laitteen harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect sivustossa määrittämäsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki laitteeseen lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät kalenteriwidgetissä. Kun valitset päivän kalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy laitteessa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitettuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:09
Author	wiederan

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Harjoitusohjelman lataamiseen ja käyttämiseen tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 140](#)).

Voit etsiä Garmin Connect tililtä harjoitusohjelman, ajoittaa harjoitukset ja lähettää ne laitteeseen.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen.
- 2 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma Garmin Connect tililläsi.
- 3 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.
- 4 Valitse  > **Lähetä harjoitukset laitteeseen.**
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:09
Author	wiederan

Intervalliharjoitukset

Intervalliharjoitukset voivat olla avoimia tai jäsenneilyä. Jäsenneily toistot voivat perustua matkaan tai aikaan. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit > Jäsennellyt toistot**.
Harjoitus tulee näyttöön.
- 5 Valitse **START > Muokkaa**.
- 6 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä intervallin kesto ja tyyppi valitsemalla **Intervalli**.
 - Määritä levon kesto ja tyyppi valitsemalla **Lepo**.
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
 - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Käytössä**.
- 7 Paina **BACK**-painiketta.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:09
Author	wiederan

Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Valitse **START**.
 - 2 Valitse suoritus.
 - 3 Paina  pitkään.
 - 4 Valitse **Harjoitus > Intervallit**.
 - 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Avoimet toistot** voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti valitsemalla .
 - Valitsemalla **Jäsennellyt toistot > START > Tee harjoitus** voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.
 - 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **START**.
 - 7 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli valitsemalla .
 - 8 Seuraa näytön ohjeita.
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:04
Author	mcdanielm

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa intervalli- tai harjoitusvaiheen kesken milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai harjoitusvaiheeseen valitsemalla .
- Kun kaikki intervalli- ja lepovaiheet ovat valmiita, voit lopettaa intervalliharjoituksen ja siirtyä jähdyttelyajastimeen valitsemalla .
- Voit pysäyttää suoritusajastimen milloin tahansa valitsemalla **STOP**. Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:58:02
Author	semrau

Käyttäminen:Virtual Partner

Virtual Partner on harjoitustyökalu, jonka avulla saavutat tavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START** painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 7 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 6).
- 8 Näet, kuka johtaa, kun valitset **UP** tai **DOWN** ja vierität Virtual Partner näyttöön.



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika-, matka- ja tahti- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Laite näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Aseta tavoite**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
 - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataavoite.
 - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

- 6 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.

Title	Cancelling a Training Target
Identifier	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:56
Author	gerson

Harjoitustavoitteen peruuttaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Peruuta tavoite > Kyllä**.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua tai ladattua suoritusta vastaan. Tämä toiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta näet sijoituksesi suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilpailuta toiminto**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
 - Valitsemalla **Ladatut** voit valita suorituksen, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 6 Valitse suoritus.
Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 7 Aloita ajanotto valitsemalla **START**.
- 8 Kun olet lopettanut suorituksen, valitse **START > Tallenna**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

PacePro harjoittelu

Monet juoksijat käyttävät kilpailuissa tahtiranneketta, joka helpottaa tahtitavoitteen saavuttamista. PacePro ominaisuuden avulla voit luoda mukautetun tahtirannekkeen matkan ja tahdin tai matkan ja ajan perusteella. Luomalla lisäksi tahtirannekkeen tunnetusta reitistä voit optimoida tahtisi korkeusmuutosten perusteella.

Voit luoda PacePro suunnitelman Garmin Connect sovelluksella. Voit esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin juokset reitin.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	mcdanielm

PacePro suunnitelman luominen kellossa

Luo reitti, jotta voit luoda PacePro suunnitelman kellossa ([Reitin luominen ja seuraaminen laitteella](#), sivu 143).

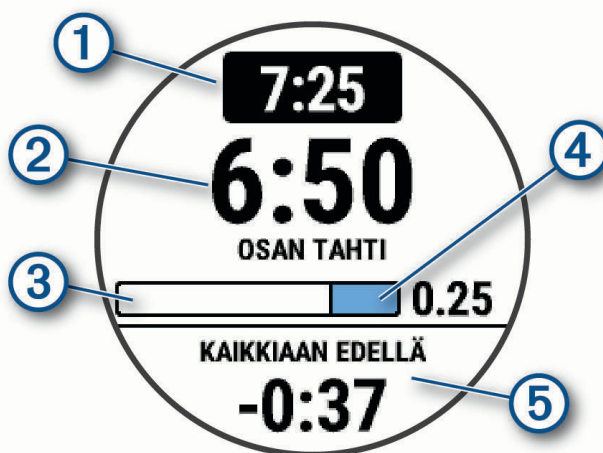
- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse **PacePro > Luo uusi**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
 - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.
 Laite näyttää mukautetun tahtirannekkeesi.

VIHJE: voit esikatsella osia painamalla **DOWN**-painiketta ja valitsemalla **Näytä osat**.
- 8 Aloita suunnitelma valitsemalla **START**.
- 9 Tarvittaessa voit ottaa reittinavigoinnin käyttöön valitsemalla **Kyllä**.
- 10 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

PacePro suunnitelman aloittaminen

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus** > **PacePro-suunnitelmat**.
- 5 Valitse suunnitelma.
VIHJE: voit esikatsella osia valitsemalla **DOWN** > **Näytä osat**.
- 6 Aloita suunnitelma valitsemalla **START**.
- 7 Tarvittaessa voit ottaa reittinavigoinnin käyttöön valitsemalla **Kyllä**.
- 8 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.



①	Osan tavoitetahti
②	Osan nykyinen tahti
③	Osan edistyminen
④	Osan jäljellä oleva matka
⑤	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoiteajasta

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:28:46
Author	gerson

PacePro suunnitelman lopettaminen

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Lopeta PacePro > Kyllä**.

Laite lopettaa PacePro suunnitelman. Suorituksen ajanotto jatkuu.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat ja pisimmän juoksen, pyöräilyn tai uinnin.

HUOMAUTUS: pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan voiman (edellyttää voimamittaria).

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	mcdanielm

Omien ennätysten tarkasteleminen

1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.

2 Valitse **Historia > Ennätykset**.

3 Valitse laji.

4 Valitse ennätys.

5 Valitse **Katso ennätys**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	mcdanielm

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse palautettava ennätys.
- 5 Valitse **Edellinen > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:04
Author	tillmonmartha

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse poistettava ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.

2 Valitse **Historia > Ennätykset**.

3 Valitse laji.

4 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.

Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	wiederan

Osuudet

Voit lähettää juoksu- tai pyöräilyosuuksia Garmin Connect tililtäsi laitteeseesi. Kun osuus on tallennettu laitteeseen, voit kilpailla osuudella ja yrittää päihittää oman ennätyksesi tai aiemmin samalla osuudella kilpailleiden ennätyksiä.

HUOMAUTUS: kun lataat reitin Garmin Connect tililtäsi, voit ladata kaikki reitin käytettävissä olevat osuudet.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	cozmyer

Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia Forerunner laitteeseesi. Kun seuraat Strava osuuksia, voit verrata suoritustasi aiempiin suorituksiisi sekä saman osuuden ajaneiden ystävien ja ammattilaisten suorituksiin.

Jos haluat rekisteröityä Strava jäseneksi, siirry Garmin Connect tilisi Osuudet-valikkoon. Lisätietoja on osoitteessa www.strava.com.

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	wiederan

Osuuden ajaminen kilpaa

Osuudet ovat virtuaalisia kilpailureittejä. Voit ajaa osuuksia kilpaa ja verrata suoritustasi omiin aiempiin suorituksiisi tai muiden, Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöiden tai muiden juoksu- tai pyöräily-yhteisön jäsenten suorituksiin. Kun lataat suoritustietosi Garmin Connect tilillesi, näet sijaintisi osuudella.

HUOMAUTUS: jos Garmin Connect tilisi ja Strava tilisi on yhdistetty, suorituksesi lähetetään automaattisesti Strava tilillesi, joten voit tarkistaa sijoituksesi osuudella.

1 Valitse **START**.

2 Valitse suoritus.

3 Lähde juoksemaan tai ajamaan.

Kun lähestyt osuutta, näyttöön tulee ilmoitus ja voit ajaa osuuden kilpaa.

4 Aloita osuuden ajaminen kilpaa.

Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	wiederan

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Osuudet**.
- 5 Valitse osuus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kilpailuajat** voit näyttää osuuden johtajan ajan ja keskinopeuden tai -tahdin.
 - Jos haluat tarkastella osuutta kartalla, valitse **Kartta**.
 - Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	semrau

Metronomin käyttäminen

Metronomitoiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla askeltiheydellä.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START** painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Metronomi > Tila > Käytössä**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Lyöntiä/min** ja anna arvo sen perusteella, millaista askeltiheyttä haluat noudattaa.
 - Valitse **Hälytysten tahti** ja mukauta iskujen tiheyttä.
 - Valitse **Äänet** ja mukauta metronimin ääntä ja värinää.
- 7 Tarvittaessa voit kuunnella metronomia ennen juoksua valitsemalla **Esikatselu**.
- 8 Lähde matkaan ([Lähteminen lenkille, sivu 5](#)).
Metronomi käynnistyy automaattisesti.
- 9 Juoksun aikana voit näyttää metronominäytön valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 10 Tarvittaessa voit muuttaa metronomin asetuksia koskettamalla  kohtaa pitkään.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:16:26
Author	cozmyer

Laajennettu näyttötila

Laajennetussa näyttötilassa voit näyttää Forerunner laitteen tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge® laitteessa ajon tai triathlonin aikana. Lisätietoja on Edge käyttöoppaassa.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	cozmyer

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymäaika-, pituus-, paino-, ranne-, sykealue-, tehoalue- ja CSS (Critical Swim Speed, kriittinen uintinopeus) -asetuksia. Laite laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:30:41
Author	wiederan

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisyykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 55-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisyykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyyke on 220 miinus ikäsi.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:29
Author	wiederan

Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärittelyn profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili** > **Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** > **Maksimisyke**, ja anna maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 86](#)).
- 4 Valitse **Mhk sykkeen per** > **Mhk sykkeen per** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke.
Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä ([Anaerobinen kynnys, sivu 93](#)). Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 86](#)).
- 5 Valitse **Leposyke** > **Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 6 Valitse **Alueet** > **Perusta**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **% SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%mhk sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Laitteen määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla laite tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 52](#)).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

Sykeaelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasen aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:12:48
Author	gerson

Voima-alueiden määrittäminen

Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Jos tiedät FTP (functional threshold power) -arvosi, voit kirjoittaa sen ja antaa ohjelmiston laskea voima-alueet automaattisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjaprofiili > Tehoalueet > Perusta:**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **% FTP** voit tarkastella ja muokata alueita prosentteina FTP-arvostasi.
- 4 Valitse **FTP** ja määritä FTP-arvo.
- 5 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 6 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä voiman vähimmäisarvo.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	wiederan

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, palautumis palaute ja harjoitussuosikset ovat tilapäisesti poissa käytöstä.

Valitse vaihtoehto:

- Paina harjoittelun tilawidgetissä -painiketta pitkään ja valitse **Aset. > Tauota Harjoittelun tila**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila >  > Tauota Harjoittelun tila**.

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:30:02
Author	wiederan

Keskeytetyn harjoittelun tilan seurannan jatkaminen

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kaksi kertaa viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 87](#)).

Valitse vaihtoehto:

- Paina harjoittelun tilawidgetissä -painiketta pitkään ja valitse **Aset. > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila >  > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.

VIHJE: synkronoi laite Garmin Connect tilisi kanssa.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:15:17
Author	petersenj

Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kiivetyt kerrokset, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

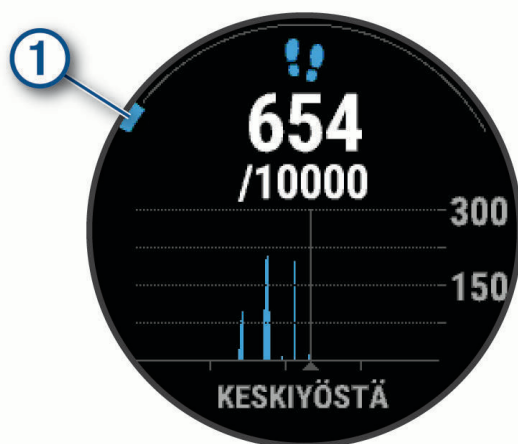
Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	gerson

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi päivätavoitteesi suhteen ①.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi.

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:57:55
Author	gerson

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liiku!-teksti ja punainen palkki tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 186](#)).

Voit nollata liikkumishälytyksen kävelemällä vähän (vähintään parin minuutin ajan).

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	FI-FI
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	wiederan

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 60](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:07:16
Author	wiederan

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 115](#)).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:27:15
Author	burzinskititu

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa taustavalon, hälytysäänet ja värinähälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisaika -asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaaliksi nukkumisajaksesi ([Järjestelmäasetukset, sivu 186](#)).

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Älä häiritse**.

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	tillmonmartha

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	tillmonmartha

Tehominuuttien hankkiminen

Forerunner laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

Garmin Move IQ™ tapahtumat

Move IQ ominaisuus tunnistaa automaattisesti vähintään 10 minuuttia kestävien suoritusten kaavoja, kuten kävelyn, juoksun, pyöräilyn, uinnin ja crosstrainer-harjoituksen. Voit tarkastella tapahtuman tyyppiä ja kestoa Garmin Connect aikajanallasi, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi, pikakuvissasi eivätkä uutissyötteessäsi. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	FI-FI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:13
Author	pruekatie

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Aktiivis. seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäännet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 186](#)).

Tavoitehälytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Pulssioksimetriatila: määrittää laitteen tallentamaan pulssioksimetrilukemia, kun olet paikallasi päivän aikana, tai jatkuvasti nukkuessasi.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:26:17
Author	mcdanielm

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

Kun poistat aktiivisuuden seurannan käytöstä, askelia, kiipeämiäsi kerroksia, tehominuutteja, unitilastoja ja Move IQ tapahtumia ei tallenneta.

1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Aktiivis. seuranta > Tila > Ei käytössä**.

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	FI-FI
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:21:37
Author	pruekatie

Nesteytyksen seuranta

Voit seurata päivittäistä nesteytystilasi, ottaa tavoitteet ja hälytykset käyttöön ja syöttää useimmin käyttämäsi astiakoot. Jos otat automaattiset tavoitteet käyttöön, tavoitteesi kasvaa niinä päivinä, joina tallennat jonkin suorituksen. Hikoilu harjoituksen aikana poistaa nestettä, joten tarvitset enemmän nesteytystä.

HUOMAUTUS: voit ladata nesteytyksen seurantawidgetin Connect IQ sovelluksella.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:51
Author	pullins

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:54:14
Author	wiederan

Sykeominaisuudet

Forerunner laitteessa on rannesykemittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa. Voit tarkastella syketietoja sykewidgetissä. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, laite käyttää sykevyön tietoja.

Oletusarvoisessa widgetsilmukassa on käytettävissä useita sykkeeseen liittyviä ominaisuuksia.

	Nykyinen syke lyönteinä minuutissa. Lisäksi widgetissä näkyy sykekaavio neljän viime tunnin ajalta. Siitä näet suurimman ja pienimmän sykkeesi.
	Nykyinen stressitasosi. Laite arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
	Nykyinen Body Battery™ energiatasosi. Laite laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuus-tietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
	Veren nykyinen happisaturaatio. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on laitteen taustapuolella.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	FI-FI
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:06
Author	pullins

Rannesykemittari

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	FI-FI
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:51
Author	pullins

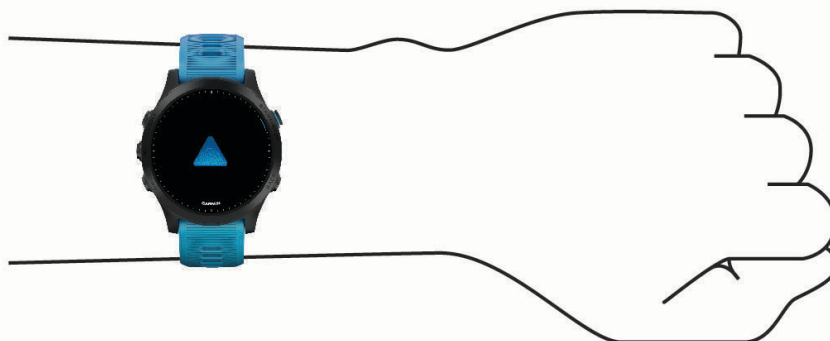
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Kello ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä](#), sivu 66.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä](#), sivu 105.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

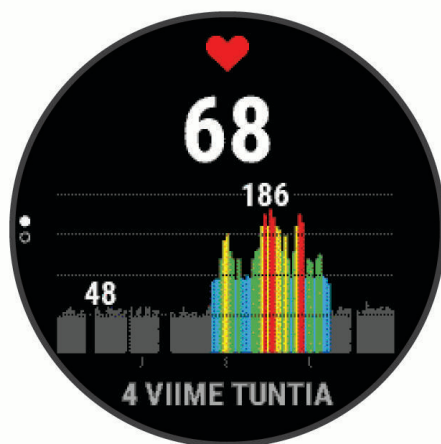
Jos syketiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
 - Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
 - Älä naarmuta laitteen takana olevaa sykeanturia.
 - Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
 - Odota, kunnes kuvake  näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
 - Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.
- HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	FI-FI
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	gerson

Sykewidgetin tarkasteleminen

- 1 Näytä sykewidget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 165).
- 2 Painamalla **START**-painiketta voit näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja viimeisimpien 4 tunnin sykekäyrän.



- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit näyttää keskileposykkeesi 7 viime päivän ajalta.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	FI-FI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	burzinskiitu

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

Voit lähettää syketietoja Forerunner laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Paina sykewidgetissä -painiketta pitkään.

2 Valitse **Sykeasetukset > Lähetä syke**.

3 Paina **START**-painiketta.

Forerunner laite alkaa lähettää syketietojasi, ja  tulee näyttöön.

4 Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

VIHJE: voit lopettaa sykellähetyksen painamalla syketietojen lähetyksnäytössä STOP-painiketta.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options valid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	pruekatie

Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

Voit määrittää Forerunner laitteen lähettämään syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge laitteeseen pyöräillessäsi tai VIRB actionkameraan suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Paina sykewidgetissä -painiketta pitkään.

2 Valitse **Sykeasetukset > Lähetä suor. aikana**.

3 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen, sivu 6](#)).

Forerunner laite alkaa lähettää syketietojasi taustalla.

HUOMAUTUS: laite ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

4 Pariliitä Forerunner laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

VIHJE: voit lopettaa syketietojen lähettämisen lopettamalla suorituksen ([Suorituksen lopettaminen, sivu 7](#)).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	pruekatie

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

⚠ HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänvioista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

- 1 Paina sykewidgetissä -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Sykeasetukset > Poikkeava SY-lähetys**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnysarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnysarvon.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:13
Author	pruekatie

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-asetuksen oletusarvo on Automaattinen. Laite käyttää rannesykemittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty ANT+ sykemittaria.

HUOMAUTUS: rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteen pulssioksimetrian turin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetriwidgetistä.

- 1 Paina sykewidgetissä -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Sykeasetukset > Tila > Ei käytössä**.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Syke sykevyöstä uinnin aikana

HRM-Pro, HRM-Swim ja HRM-Tri sykevyölisävarusteet tallentavat syketietoja uinnin aikana. Voit lisätä syketietokenttiä, jotta voit tarkastella syketietoja ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 168](#)).

HUOMAUTUS: rintakehältä mitatut syketiedot eivät näy yhteensopivissa Forerunner laitteissa, kun sykevyö on veden alla.

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitetyssä Forerunner laitteessa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet poissa vedestä lepointervallien aikana, sykevyölisävaruste lähettää syketiedot Forerunner laitteeseen. Forerunner laite lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen. Sykevyölisävarusteen on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja laitteen historiatiedoissa ja Garmin Connect tililläsi.

Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, laite käyttää sykevyön tietoja.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

HRM-Pro lisävaruste

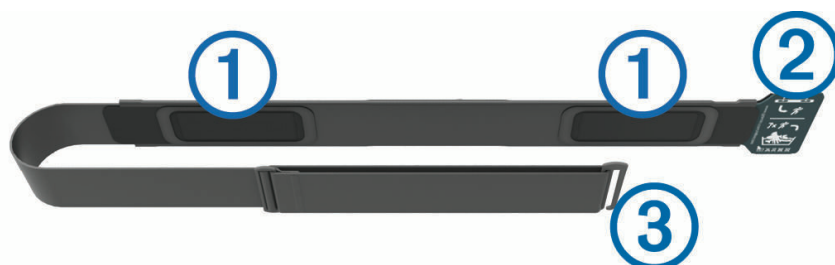
Laite voi tallentaa syketietoja uinnin aikana ([Syke sykevyöstä uinnin aikana, sivu 70](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:45
Author	burzinskititu

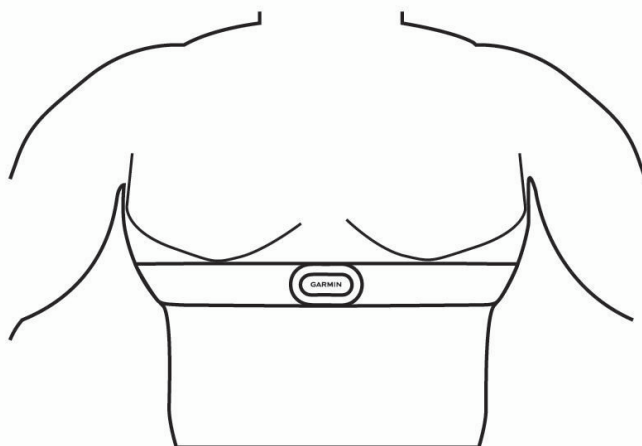
Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan. Tarvittaessa voit ostaa jatkohihnan osoitteesta [buy.garmin.com](https://www.garmin.com).

1 Kostuta sykevyön taustapuolen elektrodit ①, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



2 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.



Lenkin ② ja hakasen muodostaman ③ kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kylkesi puolella.

3 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:43
Author	wiederan

HRM-Pro Juoksutahti ja -matka

HRM-Pro malliston lisävaruste käyttää juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahdia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa Forerunner kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla. Niitä voi tarkastella myös yhteensopivissa kolmansien osapuolten harjoittelusovelluksissa Bluetooth yhteyden kautta.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. HRM-Pro malliston lisävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Forerunner kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 72](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä HRM-Pro malliston lisävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 9](#)).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:43
Author	wiederan

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Forerunner kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 205](#)).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta ja yhdistettyä HRM-Pro malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibroi automaattisesti**.
- Jos olet aiemmin yhdistänyt ANT+ jalka-anturin, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 9](#)).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 9](#)).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:45
Author	burzinskititu

Ajastettujen suoritusten syketietojen tallennus

Voit aloittaa ajastetun suorituksen yhteensopivassa pariliitetyssä Forerunner laitteessa, ja sykevyö tallentaa syketietosi, vaikka siirryt pois laitteen luota. Voit tallentaa syketietoja esimerkiksi kuntoillessasi ja joukkueurheilulajeissa, vaikkei voi pitää kelloa ranteessa.

Sykevyö lähettää tallennetut syketiedot automaattisesti yhteensopivaan Forerunner laitteeseen, kun tallennat suorituksen. Sykevyön on oltava aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m), kun tietoja siirretään.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Tallennettujen syketietojen avaaminen

Jos tallennat ajastetun suorituksen, ennen kuin lataat tallennetut syketiedot, voit ladata tiedot HRM-Pro lisävarusteesta.

HUOMAUTUS: HRM-Pro lisävaruste tallentaa enintään 18 tuntia suoritustietoja. Kun sykevyön muisti täyttyy, se alkaa korvata vanhimpia tietoja uusilla.

- 1 Aseta sykevyö paikalleen.
- 2 Valitse Garmin laitteessa Historia-valikko.
- 3 Valitse ajastettu suoritus, jonka tallensit käyttäessäsi sykemittaria.
- 4 Valitse **Lataa syke**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Allasuinti

HUOMAUTUS

Pese sykevyö käsin, kun se on altistunut kloorivedelle tai muille uima-altaissa käytetyille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa sykevyötä.

Lisävarusteena saatava HRM-Pro on tarkoitettu pääasiassa avovesiuintiin, mutta sitä voidaan käyttää ajoittain myös allasuinnissa. Sykevyö pitää asettaa uima-asun tai triathlon-asun alle allasuinnin ajaksi. Muutoin se voi siirtyä pois paikaltaan lähdettäessä liukuun altaan päästä.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:45
Author	burzinskititu

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat vaurioittaa sykevyötä pysyvästi ja heikentää sen kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

Liian suuri pesuaineen määrä voi vahingoittaa sykevyötä.

- Huuhtelee sykevyö aina käytön jälkeen.
- Pese sykevyö käsin joka seitsemännen käyttökerran jälkeen tai aina allasuinnin jälkeen lämpimällä vedellä, jonka lämpötila on enintään 40 °C (104 °F), ja pienellä määrällä mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
- Huuhtelee hihna sykevyön käsinpesun jälkeen, jotta siihen ei jää pesuaineen jäämiä, jotka voivat ärsyttää ihoa.
- Älä käsittele sykevyötä pesukoneessa tai kuivaajassa.
- Kun kuivaat sykevyötä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:04:51
Author	gerson

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Kostuta elektrodit ja kosketuspinnat (jos käytettävissä) uudelleen.
- Kiristä hihna rintakehäsi ympärille.
- Lämmittele 5 - 10 minuuttia.
- Noudata hoito-ohjeita ([Sykevyön huoltaminen, sivu 74](#)).
- Käytä puuvillaista paitaa tai kastele hihnan molemmat puolet perusteellisesti.
Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.
- Siirry kauemmas kohteista, jotka voivat häiritä sykevyön toimintaa.
Häiriöitä voivat aiheuttaa voimakkaat sähkömagneettiset kentät, jotkin 2,4 GHz:n langattomat anturit, voimajohdot, sähkömoottorit, uunit, mikroaaltouunit, 2,4 GHz:n langattomat puhelimet ja langattoman lähiverkon tukiasemat.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

HRM-Swim lisävaruste

Laite voi tallentaa syketietoja uinnin aikana ([Syke sykevyöstä uinnin aikana, sivu 70](#)).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:24
Author	gerson

Sykevyön koon säätäminen

Säädä sykevyön koko sopivaksi ennen ensimmäistä uintikertaa. Sen on oltava riittävän tiukalla, ettei se siirry pois paikaltaan lähdettäessä liukuun altaan päästä.

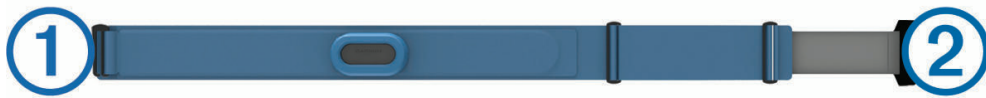
- Valitse jatkohihna ja kiinnitä se sykevyön joustavaan päähän.
Sykevyön mukana toimitetaan kolme jatkohihnaa eri kokoisia käyttäjiä varten.
VIHJE: keskikokoinen jatkohihna sopii useimmille (M - XL).
- Aseta sykevyö takaperin, kun haluat säätää jatkohihnan pituutta.
- Aseta sykevyö etuperin, kun haluat säätää sykevyön pituutta.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

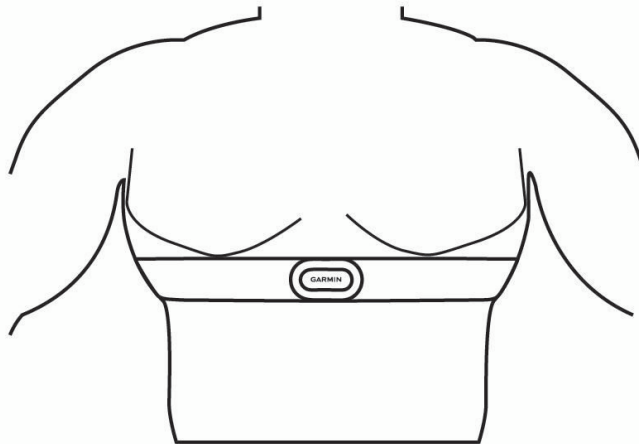
Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella.

- 1 Valitse sopivan kokoinen jatkohihna.
- 2 Käytä sykevyötä Garmin logo ylöspäin.
Lenkin ① ja hakasen ② muodostaman kiinnityskohdan pitäisi olla oikean kylkesi puolella.



- 3 Kierrä sykevyö rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.



HUOMAUTUS: varmista, että tunniste ei taitu.

- 4 Kiristä sykevyötä siten, että se on tiiviisti ihoa vasten mutta ei purista.
Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa tallentaa ja lähettää tietoja.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:41
Author	gerson

Lisävarusteen HRM-Swim käyttövihjeitä

- Säädä sykevyön ja jatkohihnan pituutta, jos sykevyö siirtyy pois paikaltaan lähdetessä liukuun altaan päästä.
- Voit tarkastella syketietoja intervallien välillä seisten siten, että sykevyö on poissa vedestä.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:39
Author	gerson

Tiedon tallennus

Sykevyö voi tallentaa enintään 20 tuntia tietoja yhdestä suorituksesta. Kun sykevyön muisti täyttyy, se alkaa korvata vanhimpia tietoja uusilla.

Voit aloittaa ajastetun suorituksen pariliitetyssä Forerunner laitteessa, ja sykevyö tallentaa syketietosi, vaikka siirryt pois laitteen luota. Voit tallentaa syketietoja esimerkiksi kuntoillessasi ja joukkueurheilulajeissa, vaikkot voi pitää kelloa ranteessa. Sykevyö lähettää tallennetut syketiedot automaattisesti Forerunner laitteeseen, kun tallennat suorituksen. Sykevyön on oltava aktiivisena ja laitteen toiminta-alueella (3 m), kun tietoja ladataan.

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:55
Author	wiederan

HRM-Tri lisävaruste

Tämän oppaan HRM-Swim osassa on tietoja syketietojen tallentamisesta uinnin aikana ([Syke sykevyöstä uinnin aikana, sivu 70](#)).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	FI-FI
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:07:01
Author	burzinskiitu

Juoksun dynamiikka

Voit käyttää yhteensopivaa Forerunner laitetta, joka on pariliitetty HRM-Pro lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkaa mittaavaan lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta juoksukunnostasi. Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin HRM-Pro lisävaruste, laitteet on jo pariliitetty.

Juoksun dynamiikkaa mittaavassa lisävarusteessa on kiihtyvyyssmittari, joka mittaa ylävartalon liikkeitä ja laskee sen perusteella kuudenlaisia juoksun metriikoita.

Askeltiheys: askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).

Pystysuuntainen liikehdintä: pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.

Maakosketuksen kesto: maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.

Maakosketuksen keston tasapaino: maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.

Pystysuhde: Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

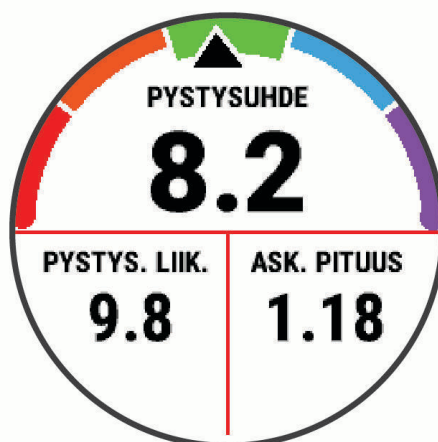
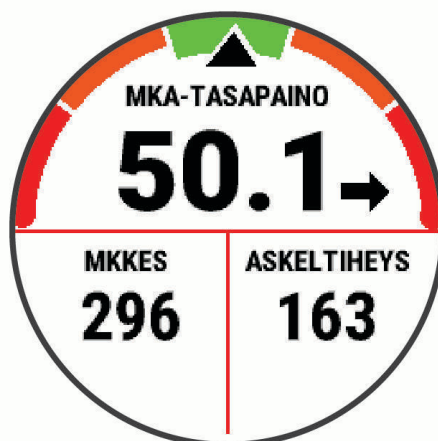
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Harjoittelu juoksun dynamiikkatietojen avulla

Ennen kuin voit tarkastella juoksun dynamiikkatietoja, sinun on asetettava HRM-Pro, HRM-Run™ tai HRM-Tri lisävaruste tai Running Dynamics Pod paikalleen ja pariliitettävä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)).

Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty ja Forerunner on määritetty näyttämään juoksun dynamiikkatietoja.

- 1 Valitse **START** ja valitse juoksusuoritus.
- 2 Valitse **START**.
- 3 Lähde juoksemaan.
- 4 Voit tarkastella tietoja juoksun dynamiikkanäytöissä.



- 5 Tarvittaessa voit koskettaa **UP**-painiketta pitkään ja muuttaa juoksun dynamiikkatietojen näyttämistä.

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	3
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:39:58
Author	pullins

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkänäyttöissä näkyy ensisijaisen dynamiikkatiedon värimittari. Ensisijaisena tietona voi näyttää askeltiheyden, pystysuuntaisen liikehinnän, maakosketuksen keston, maakosketuksen keston tasapainon tai pystysuhteen. Värimittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin.

Garmin on tutkinut monia kaiken tasoisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, pystysuuntainen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntainen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue
 Violetti	>95	>183 askelta/min	<218 ms
 Sininen	70–95	174–183 askelta/min	218–248 ms
 Vihreä	30-69	164-173 askelta/min	249-277 ms
 Oranssi	5-29	153-163 askelta/min	278-308 ms
 Punainen	<5	<153 askelta/min	>308 ms

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:39:58
Author	cozmyer

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kehosta. Jos maakosketuksen keston tasapaino on esimerkiksi 51,3 %, ja siinä on vasemmalle osoittava nuoli, juoksijan vasen jalka koskettaa maata enemmän kuin oikea. Jos tietonäytössä näkyy kaksi lukua, kuten 48–52, 48 % tarkoittaa vasenta jalkaa ja 52 % oikeaa.

Värialue	 Punainen	 Oranssi	 Vihreä	 Oranssi	 Punainen
Symmetrisyys	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Heikko
Muiden juoksijoiden prosenttiosuus	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Maakosketuksen keston tasapaino	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % O	50,8–52,2 % O	>52,2 % O

Juoksun dynamiikkatietojen kehitys- ja testaustyön aikana Garmin tiimi havaitsi joillakin juoksijoilla yhteyden vammojen ja tavallista suuremman epätasapainon välillä. Monien juoksijoiden maakosketuksen keston tasapaino poikkeaa arvosta 50–50 ylä- ja alamäissä. Useimmat juoksuvalmentajat ovat sitä mieltä, että symmetrinen juoksutapa on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

Voit tarkastella värimittaria tai tietonäyttöä juoksun aikana tai yhteenvedoa Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittausta, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:39:58
Author	mcdanielm

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehään (HRM-Pro, HRM-Run tai HRM-Tri lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosentti-piste alueella	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (vyötärö)	Pystysuhde (rintakehä)	Pystysuhde (vyötärö)
 Violetti	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Sininen	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3 %
 Vihreä	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6 %	8,4-10,0 %
 Oranssi	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1 %	10,1-11,9 %
 Punainen	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	FI-FI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Jos juoksun dynamiikkatiedot eivät näy, kokeile näitä vinkkejä.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Pro lisävaruste. Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolella näkyy .
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja Forerunner laite uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Pro lisävarustetta, pariliitä se Forerunner laitteeseen ANT+ tekniikalla, älä Bluetooth tekniikalla.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

HUOMAUTUS: maakosketuksen kesto ja tasapaino näkyvät ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	wiederan

Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari tai voimamittari.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/.

HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi.

Kilpailuajan ennusteet: laite näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi.

SV-stressitesti: sykevaihtelutesti edellyttää Garmin sykevyötä. Laite mittaa sykkeen vaihtelua, kun seisoit paikallasi 3 minuutin ajan. Se osoittaa kokonaiskuormituksesi. Asteikko on 1–100, ja kuormitus on sitä pienempi, mitä pienemmät pisteet ovat.

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasoosi.

FTP (functional threshold power) -arvo: laite arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat tarkemman tuloksen, voit tehdä ohjatun testin.

Anaerobinen kynnys: anaerobisen kynnyksen mittaamiseen tarvitaan sykevyö. Anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Laite mittaa anaerobisen kynnyksen sykkeen ja tahdin perusteella.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Suorituskykyilmoitusten poistaminen käytöstä

Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen valmistuessa. Jotkin suorituskykyilmoitukset näkyvät suorituksen aikana tai kun saavutat uuden suorituskykymittauksen, kuten uuden maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Voit estää osan näistä ilmoituksista poistamalla käytöstä suoritustaso-ominaisuuden.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > Suorituksenaikainen kunto**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	gerson

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Laitteen voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan voimamittariin pariliitetty laite voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: laite tunnistaa maksimisykkeen ainoastaan, kun syke on korkeampi kuin käyttäjäprofiilissa määritetty.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista Forerunner laitteeseesi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti laitteessasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge laitteella ja tarkastella suorituksen tietoja ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta Forerunner laitteella.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Fysiologiset mittaukset > TrueUp**.

Kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa, viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi ilmestyvät Forerunner laitteeseesi.

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	FI-FI
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:16
Author	burzinskititu

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskyyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. Forerunner laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä. Laitteessa on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Juokse ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta tai aja usean minuutin ajan kohtuullisella teholla käyttäen yhteensopivaa tehomittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona, kuvauksena ja tasona värillisessä mittarissa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, kuten kuntoikäsi. Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu eri-ikäisten sukupuolesi edustajien kanssa. Kuntoikäsi saattaa laskea ajan myötä kuntoillessasi ([Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 89](#)).



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 224](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	pruekatie

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)). Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 52](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 54](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 89](#)).

- 1 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- 2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
- 3 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

VIHJE: voit näyttää lisätietoja valitsemalla **START**.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan voimamittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Voimamittari on pariliitettävä Forerunner laitteeseen ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se laitteeseen. Jos Forerunner laitteen mukana toimitettiin sykemittari, laitteet on jo pariliitetty.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 52](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 54](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 2 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 3 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

VIHJE: voit näyttää lisätietoja valitsemalla **START**.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:46
Author	mcdanielm

Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä

Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 87](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse **Polkujuoksu** tai **Ultrajuoksu**.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tallenna maks. hapenottokyky > Ei käytössä**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	FI-FI
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:46
Author	mcdanielm

Kuntoiän tarkasteleminen

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu sukupuolesi edustajien kanssa. Laite laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Garmin Index™ vaaka, laite laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikääsi.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 52](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Terveystilastot > Kuntoikä**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	pruekatie

Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

Ympäristötekijät, kuten korkea lämpötila ja maaston korkeus, vaikuttavat harjoitteluun ja suorituskykyyn. Esimerkiksi korkean paikan harjoittelu voi parantaa kuntoasi, mutta korkeissa paikoissa maksimaalinen hapenottokyky saattaa laskea tilapäisesti. Forerunner laite antaa ilmoituksia sopeutumisestasi ja korjaa arviota maksimaalisesta hapenottokyvystä sekä harjoittelusi tilasta, kun lämpötila on yli 22 °C (72 °F) ja kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa). Voit seurata sopeutumistasi lämpöön ja korkeuteen harjoittelun tilawidgetissä.

HUOMAUTUS: lämpöön sopeutumisen ominaisuus on käytettävissä ainoastaan GPS-suorituksissa ja edellyttää säätietoja yhdistetystä älypuhelimesta.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	mcdanielm

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 52](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 54](#)).

Laite näyttää kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 87](#)) ja harjoitushistoriasi perusteella. Laite hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

VIHJE: jos käytät useaa Garmin laitetta, voit ottaa käyttöön Physio TrueUp™ ominaisuuden, jonka ansiosta laite voi synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista laitteista ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 86](#)).

1 Näytä suorituskykywidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

Näet kilpailuajan ennusteen 5 ja 10 kilometrille, puolimaratonille ja maratonille.

HUOMAUTUS: ennusteet saattavat näyttää ensin vääriltä. Laite oppii juoksutehosi vähitellen.

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	FI-FI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:43
Author	mcdanielm

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 100](#)). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvo (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervaleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja aerobista harjoitusvaikutustasi.

Anaerobinen harjoitusvaikutus määrittää sykkeen ja nopeuden (tai tehon) avulla harjoituksen hyötyvaikutuksen suorituskykyyn kovalla teholla. Arvo määräytyy sen mukaan, miten anaerobinen toiminta vaikuttaa EPOC-arvoosi, ja suorituksen tyyppiin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoaasi erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

Voit lisätä Aerobinen Training Effect ja Anaerobinen Training Effect tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

Harjoitusvaikutus	Aerobinen etu	Anaerobinen etu
0,0–0,9	Ei etua.	Ei etua.
1,0–1,9	Vähän etua.	Vähän etua.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.	Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Vaikutus aerobiseen kuntoon.	Vaikutus anaerobiseen kuntoon.
4,0–4,9	Merkittävä vaikutus aerobiseen kuntoon.	Merkittävä vaikutus anaerobiseen kuntoon.
5,0	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeat.com.

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:48
Author	pullins

Suoritustaso

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritustasotoiminto analysoi tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriudut keskimääräiseen kuntotasoosi nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviostasi.

Suoritustason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritustasosi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritustaso voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksu- tai ajokerran lopussa.

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyäsi (*[Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 87*).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifier	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:55
Author	wiederan

Suoritustason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön (*[Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 168*).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritustasoasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	wiederan

Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksun yhteydessä se on arvioitu ponnistuksen tai tahdin taso. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnys on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnuksesta helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiilin asetuksista ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 54](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - V02 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:58:02
Author	semrau

Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)).

Laite arvioi anaerobisen kynnyksesi alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella. Laite tunnistaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti, kun juokset tasaisesti suurella teholla käyttäen sykemittausta.

VIHJE: laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykevyön kanssa, jotta se saa tarkan sykearvon ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Jos anaerobisen kynnysarvion saaminen on hankalaa, kokeile pienentää maksimisykearvoa manuaalisesti.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
Testiin tarvitaan GPS-toimintoa.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu anaer. kynnyksen testi**.
- 5 Käynnistä ajanotto ja seuraa näytön ohjeita.
Kun aloitat juoksun, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset syketiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.
- 6 Pysäytä ajanotto ohjatun testin jälkeen ja tallenna suoritus.
Jos tämä on ensimmäinen anaerobisen kynnyksen arviosi, laite kehottaa päivittämään sykealueesi anaerobisen kynnyksen sykkeesi perusteella. Laite pyytää hyväksymään tai hylkäämään arvion aina laskiessaan anaerobisen kynnyksen arviota.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	pullins

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 158*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 88*).

Laite arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Laite tunnistaa FTP-arvosi automaattisesti, kun ajat tasaisesti suurella teholla mitaten sykettä ja voimaa.

- 1 Näytä suorituskykywidget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit selata suorituskykymittauksia valitsemalla **START**.

FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset, sivu 225*).

HUOMAUTUS: kun saat suorituskykyilmoituksen uudesta FTP-arvosta, voit tallentaa uuden FTP:n valitsemalla Hyväksy tai säilyttää nykyisen valitsemalla Hylkää.

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:46:07
Author	wiederan

FTP-testin suorittaminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 158*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 88*).

HUOMAUTUS: FTP-testi on haastava harjoitus, joka kestää noin 30 minuuttia. Valitse käytännöllinen ja enimmäkseen tasainen reitti, jolla voit lisätä ajotehoa tasaisesti kuin Time trial -testissä.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse pyöräilysuoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu FTP-testi**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.
Kun aloitat ajon, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset voimatiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.
- 6 Jäähdyttele ohjatun testin jälkeen, pysäytä ajanotto ja tallenna suoritus.
Kynnysteho (FTP) ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - tallenna uusi FTP valitsemalla **Hyväksy**
 - säilytä nykyinen FTP valitsemalla **Hylkää**.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	cozmyer

Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/performance-data/running/.



HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Harjoittelun tila: harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä.

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Laite näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen.

Harjoittelun kuormittavuus: harjoittelun kuormittavuus on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) 7 viimeisimmän päivän ajalta. EPOC on arvio siitä, miten paljon keho tarvitsee energiaa palautumiseen harjoituksen jälkeen.

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus: laite analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Laite näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta.

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen.

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	gerson

Harjoittelun tilan tasot

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu harjoittelun kuormittavuuden ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

Huippu: huippu tarkoittaa, että olet ihanteellisessa kilpailukunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasoasi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluusi palautumisjaksoja, jotta kuntotasosi säilyy.

Ylläpito: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoasi, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

Palautuminen: kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

Tuottamaton: harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi, kuten stressi, ravinto ja lepo.

Heikentää kuntoa: kunto heikkenee, kun harjoittelet merkittävästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan siten, että se vaikuttaa kuntotasoosi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

Ylikuormittava: harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

Ei tilaa: laite tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten vähintään yhden viikon harjoitteluhistorian, mukaan lukien juoksu- tai pyöräilysuorituksia, jotka sisältävät arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	pruekatie

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään kahta maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa. Maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivittyy aina, kun olet juossut tai ajanut ulkona tehomittarin kanssa ja sykkeesi on saavuttanut vähintään 70 % maksimisykkeestäsi ja pysynyt siinä usean minuutin ajan. Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 89](#)).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kahdesti viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt laitetta viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi tällä laitteella tai ota käyttöön Physio TrueUp ominaisuus, jotta laite oppii suorituskypsyä ([Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi, sivu 86](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	cozmyer

Harjoittelun kuormittavuus

Harjoittelun kuormittavuus osoittaa harjoittelusi määrän viimeisimpien seitsemän päivän aikana. Se on yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viimeisimmän seitsemän päivän ajalta. Mittari osoittaa, onko nykyinen kuormittavuus pieni, suuri vai optimaalisella alueella. Sen avulla näet, säilyykö vai paraneeko kuntosi. Optimaalinen alue määräytyy henkilökohtaisen kuntotasosi ja harjoitteluhistoriasi perusteella. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:40:43
Author	wiederan

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyyvyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitushistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoitteluasi.

Alittaa tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa. Kokeile lisätä harjoitusten kestoja tai määrää.

Pienitehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

Suuritehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystä ja maksimaalista hapenottoa ajan myötä.

Anaerobisen vajuus: kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

Tasapainoinen: harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

Pienitehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.

Suuritehoisen aerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottoa ja kestävyttä.

Anaerobisen kohdistus: harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

Ylittää tavoitteet: harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi. Sinun kannattaa vähentää harjoitusten kestoja ja määrää.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	FI-FI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

HUOMAUTUS: palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	gerson

Palautumisajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 52](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 54](#)).

1 Lähde juoksemaan.

2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.

Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

HUOMAUTUS: voit näyttää harjoittelun tilawidgetin valitsemalla kellotaulussa UP tai DOWN. Jos haluat tarkistaa palautumisajan, voit vierittää mittauksia valitsemalla START.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitusyksen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jähdytellyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveystien merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

VIHJE: saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi.

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	cozmyer

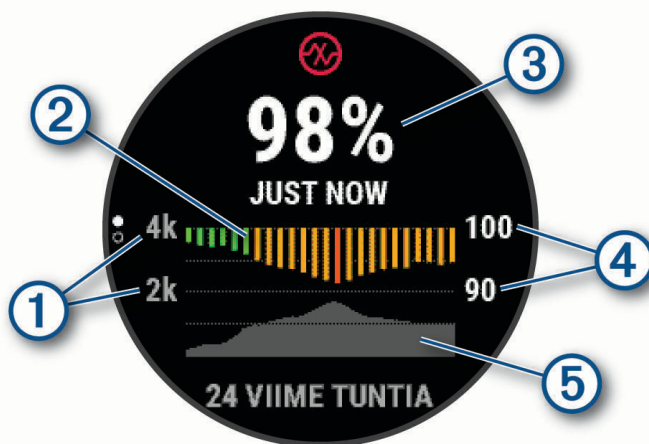
Pulssioksimetri

Forerunner laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota ääreisverisuonista. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 104*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Koko päivän mukautumistilan ottaminen käyttöön, sivu 105*). Kun pysyt liikkumatta, laite mittaa happisaturaatiosi ja korkeutesi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

Laitteessa pulssioksimetrilukemasi näkyy happisaturaatioprosenttina ja värinä kaaviossa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.



①	Korkeusskaala.
②	Kaavio keskimääräisistä happisaturaatiolukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.
③	Viimeisin happisaturaatiolukemasi.
④	Happisaturaatioprosentin asteikko.
⑤	Kaavio korkeuslukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	pullins

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin. Widget näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

HUOMAUTUS: kun näytät pulssioksimetriwidgetin, laitteen on vastaanotettava satelliittisignaaleja, jotta se voi määrittää korkeutesi. Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata pulssioksimetriwidgetin painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Voit näyttää widgetin tiedot ja aloittaa pulssioksimetrimittauksen valitsemalla **START**.
- 3 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

HUOMAUTUS: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, näyttöön tulee ilmoitus prosenttiluvun sijaan. Voit tarkistaa lukemasi uudelleen, kun olet ollut useiden minuuttien ajan tekemättä mitään. Kun laite lukee veren happisaturaatiota, varmista paras tulos pitelemällä sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.

- 4 Painamalla **DOWN**-painiketta näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota, kun nuket.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.

- 1 Paina pulssioksimetriwidgetissä  pitkään.
- 2 Valitse **Aset.** > **Pulssioksimetriatila** > **Nukkumisen aikana**.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Koko päivän mukautumistilan ottaminen käyttöön

1 Paina pulssioksimetriwidgetissä  pitkään.

2 Valitse **Aset.** > **Pulssioksimetriatila** > **Koko päivä**.

Laite mittaa happisaturaatiotasi automaattisesti koko päivän ajan, kun et liiku.

HUOMAUTUS: koko päivän mukautumistilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:51
Author	pullins

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

Jos pulssioksimetritiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Pysy paikallasi, kun kello mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- Käytä silikoni- tai nailonhihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:58:08
Author	wiederan

Sykevaihtelun stressitason tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella stressitason perusteella arvioitua sykevaihteluasi, sinun on asetettava Garmin sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 158).

Sykevaihtelun stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. Forerunner laite analysoi sykevaihtelua ja määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat suorituskyykyyn. Stressitason asteikko on 1–100, missä 1 tarkoittaa erittäin vähäistä stressiä ja 100 erittäin kovaa stressiä. Tietoisuus omasta stressitasosta helpottaa arvioitaessa, onko keho valmis kovaan harjoitteluun vai joogaan.

VIHJE: Garmin suosittelee, että mittaat stressitason päivittäin ennen harjoittelua suunnilleen samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa. Voit tarkastella aiempia tuloksia Garmin Connect tililläsi.

1 Valitse **START > DOWN > SV-stressi > START**.

2 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Stressitasowidgetin käyttäminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi viime tunteina. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 165).

1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata stressitasowidgetin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

2 Valitse **START**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit näyttää lisätiedot valitsemalla **DOWN**.

VIHJE: siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.

- Aloita rentoutus valitsemalla **START > DOWN**.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:15:17
Author	mcdanielm

Body Battery

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso 0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin korkea taso 76–100.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 109](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

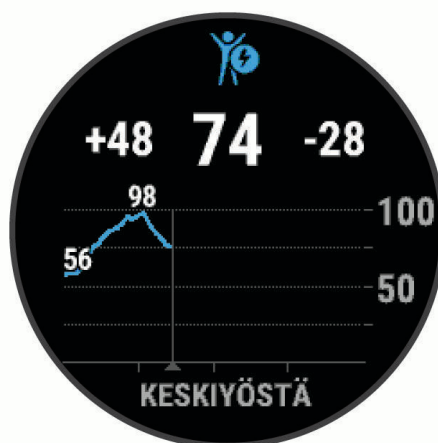
Body Battery widgetin tarkasteleminen

Body Battery widget näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasostasi viime tunteina.

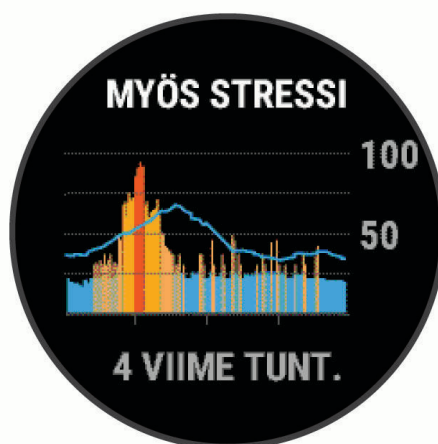
- 1 Näytä Body Battery widget painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 165).

- 2 Painamalla **START**-painiketta voit näyttää kaavion Body Battery -tasostasi keskiyöstä lähtien.



- 3 Painamalla **DOWN**-painiketta voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso. Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Oranssit palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	tillmonmartha

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

Älykkäät ominaisuudet

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	FI-FI
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:54:14
Author	mcdanielm

Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen

Jos haluat käyttää Forerunner laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth asetuksista.

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- 3 Käynnistä laite valitsemalla **LIGHT**.

Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.

VIHJE: voit siirtyä pariliitostilaan manuaalisesti painamalla **UP**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

- 4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

- Jos pariliität laitetta Garmin Connect sovellukseen ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita.
- Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse  tai  valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:37:58
Author	mcdanielm

Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet > Lisää laite**.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä Forerunner laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 110](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Puhelin** > **Älykkäät ilmoitukset** > **Tila** > **Käytössä**.
- 3 Valitse **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitse ääniasetus.
- 6 Valitse **Ei suorit. aikana**.
- 7 Valitse ilmoitusasetus.
- 8 Valitse ääniasetus.
- 9 Valitse **Yksityisyys**.
- 10 Valitse yksityisyysasetus.
- 11 Valitse **Aikakatkaistu**.
- 12 Valitse, miten kauan uuden ilmoituksen hälytys on näytössä.
- 13 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	burzinskititu

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Valitse ilmoitus.
- 4 Katso lisää vaihtoehtoja painamalla **START**-painiketta.
- 5 Voit palata edelliseen näyttöön painamalla **BACK**-painiketta.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:26:17
Author	mcdanielm

Ääniopastuksen toistaminen älypuhelimessa suorituksen aikana

Jotta voit määrittää ääniopastuksen, tarvitset älypuhelimien, jossa on Garmin Connect sovellus ja joka on pariliitetty Forerunner laitteeseen.

Voit määrittää Garmin Connect sovelluksen toistamaan motivoivia tilailmoituksia älypuhelimessa juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopasteita ovat kierroksen numero ja kierrosaika, -tahti tai -nopeus sekä syketiedot. Ääniopastuksen aikana Garmin Connect sovellus mykistää älypuhelimien ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi. Voit mukauttaa äänenvoimakkuutta Garmin Connect sovelluksessa.

HUOMAUTUS: jos sinulla on Forerunner laite, voit ottaa ääniopasteet käyttöön laitteessa yhdistettyjen kuulokkeiden kautta käyttämättä yhdistettyä älypuheliminta ([Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana, sivu 33](#)).

HUOMAUTUS: Kierroshälytys-ääniopastus on käytössä oletusarvoisesti.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet**.
- 3 Valitse laite.
- 4 Valitse **Suoritusasetukset > Ääniopasteet**.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	FI-FI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	pullins

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Forerunner laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® laitetta, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät laitteessa.
- Jos käytät Android™ älypuheliminta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:51
Author	pullins

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT** pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Forerunner kellossa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	pruekatie

Älypuhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Forerunner laitteen hälyttämään, kun pariliitetty älypuhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

HUOMAUTUS: älypuhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Puhelin > Hälytykset**.

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	FI-FI
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	12/03/2021 08:12:36
Author	mcdanielm

Bluetooth yhteysominaisuudet

Forerunner laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien Garmin Connect sovelluksella.

Suoritusten lataukset: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect sovellukseen heti, kun suoritus on tallennettu.

Ääniopasteet: sallii Garmin Connect sovelluksen toistaa tilailmoituksia esimerkiksi osista älypuhelimessa juoksun tai muun suorituksen aikana.

Bluetooth anturit: voit yhdistää Bluetooth yhteensopivia antureita, kuten sykemittarin.

Connect IQ: voit täydentää laitteen ominaisuuksia uusilla kellotauluilla, widgeteillä, sovelluksilla ja tietokentillä.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Forerunner laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi kello: paikantaa kadonneen Forerunner laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimien ja on kantoalueella.

GroupTrack: voit liittyä ryhmään LiveTrack toiminnolla, jotta muut voivat seurata sijaintiasi suoraan näytössä ja reaaliaikaisesti.

PacePro lataukset: voit luoda ja ladata PacePro strategioita Garmin Connect sovelluksessa ja lähettää ne langattomasti laitteeseesi.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Forerunner laitteessa.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet: voit lähettää viestejä ja hälytyksiä kavereille ja perheenjäsenille sekä pyytää apua Garmin Connect sovelluksessa määritetyiltä hätäyhteyshenkilöiltä. Lisätietoja on kohdassa ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 123](#)).

Yhteisösivustot: voit julkaista päivityksen haluamassasi yhteisösivustossa, kun lataat suorituksen Garmin Connect sovellukseen.

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -ilmoitukset laitteeseen.

Harjoitusten ja reittien lataukset: voit selata harjoituksia ja reittejä Garmin Connect sovelluksessa ja lähettää niitä laitteeseen langattomasti.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:27:15
Author	burzinskititu

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.

2 Valitse .

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:37:34
Author	burzinskititu

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen mobiililaitteen, joka on pariliitetty langattomalla Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Etsi puhelin**.

Forerunner laite alkaa etsiä pariliitettyä mobiililaitetta. Mobiililaitteesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy Forerunner laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus lisääntyy, kun siirryt lähemmäs mobiililaitetta.

3 Voit lopettaa haun valitsemalla **BACK**.

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	FI-FI
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:43
Author	wiederan

Widgetit

Laitteessa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Jotkin widgetit tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan älypuheliimeen.

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti ([Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 165](#)).

ABC: näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.

Body Battery: kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

Kompassi: näyttää sähköisen kompassin.

Laitteen käyttö: näyttää nykyisen ohjelmistoversion ja laitteen käyttötilastot.

Koiran seuranta: näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen Forerunner-laitteeseen.

Kiivetyt kerrokset: seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.

Garmin valmentaja: näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan harjoitus suunnitelman Garmin Connect tililläsi.

Golf: näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.

Terveystilastot: näyttää nykyisten terveystilastojesi dynaamisen yhteenvedon. Mittauksiin sisältyvät esimerkiksi syke, Body Battery taso ja stressi.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).

Historia: näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.

Nesteytys: voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti.

Tehominuutit: seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.

inReach® säätimet: voit lähettää viestejä pariliitetystä inReach-laitteesta.

Viimeisin suoritus: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta, kuten juoksulenkestä, ajosta tai uintimatkastasta.

Viime juoksu: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta juoksusta.

Kuukautiskierron seuranta: näyttää nykyisen kiertosi. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Musiikin hallinta: älypuhelimien tai laitteen musiikkisoittimen hallinta.

Oma päivä: näyttää kuluvan päivän aktiivisuuden dynaamisen yhteenvedon. Tietoja ovat esimerkiksi ajoitetut suoritukset, tehominuutit, kiivetyt kerrokset, askeleet ja kulutetut kalorit.

Ilmoitukset: hälyttää älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.

Suorituskyky: näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi.

Pulssioksimetri: voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.

RCT-kameran säätimet: voit ottaa manuaalisesti valokuvan, tallentaa videoleikkeen ja mukauttaa asetuksia (*Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 163*).

Hengitys: nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

Askeleet: seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.

Stressi: näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

Auringonnousu ja auringonlasku: näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat.

Harjoittelun tila: näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskyykyysi.

VIRB säätimet: sisältää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty Forerunner laitteeseen.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Xero® laite: näyttää lasersijaintitietoja, kun olet pariliittänyt yhteensopivan Xero laitteen Forerunner laitteeseen.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:56:16
Author	mcdanielm

Widgetien tarkasteleminen

Laitteessa on esiladattuna useita widgetejä, ja saat lisää, kun pariliität laitteen älypuhelimeen.

- Valitse kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

Laite selaa widgetsilmukkaa ja näyttää kunkin widgetin yhteenvetotiedot. Suorituskykywidget edellyttää useita suorituksia, jotka sisältävät syketiedot, sekä juoksulenkkejä ulkona käyttäen GPS-toimintoa.

- Voit näyttää widgetin tiedot valitsemalla **START**.

VIHJE: voit näyttää widgetin lisänäytöt painamalla **DOWN**-painiketta.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:06:47
Author	wiederan

Tietoja Oma päivä -widgetistä

Oma päivä -widget on kuva päivän suorituksista. Se on dynaaminen yhteenveto, joka päivittyy koko päivän ajan. Jokainen kiivetty kerros ja tallennettu suoritus näkyy heti widgetissä. Tietoja ovat esimerkiksi tallennetut suoritukset, viikon tehominuutit, kiivetyt kerrokset, askeleet ja kulutetut kalorit. Voit näyttää lisää tilastoja valitsemalla **START**.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	FI-FI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:14
Author	mall

Säädinvalikon tarkasteleminen

Säädinvalikko sisältää asetuksia, kuten Älä häiritse -tilan käyttöönoton, näppäinlukituksen ja laitteen sammutuksen. Voit myös avata Garmin Pay lompakon.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä.

1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.



2 Voit selata asetuksia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	FI-FI
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:09
Author	wiederan

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon tarkasteleminen, sivu 118](#)).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Ulkoasu > Säätitimet**.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää uusi**.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Sääwidgetin tarkasteleminen

Säätiä tietoja varten tarvitaan Bluetooth yhteys yhteensopivaan älypuheliin.

- 1 Näytä sääwidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit näyttää säätiä tiedot valitsemalla **START**.
- 3 Voit näyttää tunti-, päivä- ja säätrenditiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:44
Author	wiederan

Musiikin hallinnan avaaminen

Musiikin hallinta edellyttää Bluetooth yhteyttä yhteensopivaan älypuhelimeen.

- 1 Paina kellotaulussa **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Voit käyttää musiikin hallintaa valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	FI-FI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	pullins

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia yhtiöltä Garmin ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ sovelluksella. Voit mukauttaa laitetta kellotauluilla, tietokentillä, widgeiteillä ja sovelluksilla.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturien, suoritusten ja aiempien suoritusten tiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Widgetit: näistä näet muun muassa anturitietoja ja ilmoituksia yhdellä silmäyksellä.

Laitteen sovellukset: voit lisätä kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppisiä.

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	gerson

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen apps.garmin.com ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	FI-FI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Suoritusten lataaminen Garmin Connect tilillesi: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Ohjelmistopäivitykset: voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: voit selata ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sivustossa. Kun laite käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään laitteeseen.

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:12:37
Author	gerson

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Laite on yhdistettävä älypuhelimien Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express™ sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Wi-Fi** > **Omat verkot** > **Lisää verkko**.
Laite näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.
- 3 Valitse verkko.
- 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

Laite yhdistää verkkoon, ja verkko lisätään tallennettujen verkkojen luetteloon. Laite yhdistää tähän verkkoon automaattisesti uudelleen ollessaan verkon alueella.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	FI-FI
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, Forerunner kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa www.garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun Forerunner kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

Live Event Sharing: voit lähettää viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan Android puhelimeen.

GroupTrack: voit seurata yhteyshenkilöitäsi käyttämällä LiveTrack toimintoa reaaliaikaisesti suoraan näytössä.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:57
Author	mcdanielm

Hätäyhteys henkilöiden lisääminen

Hätäyhteys henkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitys ominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteys henkilöt > Lisää hätäyhteys henkilöitä.**
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteys henkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteys henkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteys henkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteys henkilö.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAE86206AB
Language	FI-FI
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:43
Author	wiederan

Avun pyytäminen

HUOMAUTUS: pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteys henkilöiden määrittämistä ([Hätäyhteys henkilöiden lisääminen](#), sivu 124). Hätäyhteys henkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.
Laskurinäyttö avautuu.

VIHJE: voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:05:35
Author	tillmonmartha

Tapahtumantunnistus

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on suunniteltu ulkokäyttöön. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	FI-FI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:23
Author	cozmyer

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Forerunner kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:07:27
Author	wiederan

GroupTrack istunnon aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa GroupTrack istunnon, sinulla on oltava Garmin Connect tili, yhteensopiva älypuhelin ja Garmin Connect sovellus.

Nämä ohjeet koskevat GroupTrack istunnon aloittamista Forerunner laitteiden kanssa. Jos yhteyshenkilöilläsi on muita yhteensopivia laitteita, näet ne kartassa. GroupTrack ajajat eivät välttämättä näy muissa laitteissa kartassa.

- 1 Siirry ulos ja käynnistä Forerunner laite.
- 2 Pariliitä älypuhelin Forerunner laitteeseen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 110](#)).
- 3 Voit ottaa käyttöön yhteyshenkilöiden näyttämisen karttanäytössä painamalla Forerunner laitteen  pitkään ja valitsemalla **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack > Näytä kartassa**.
- 4 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack >  > Asetukset > GroupTrack**.
- 5 Valitse **Näkyvissä: > Kaikki yhteydet**.
- 6 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 7 Aloita suoritus Forerunner laitteessa.
- 8 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä kartalle.

VIHJE: painamalla  pitkään kartassa ja valitsemalla **Läheiset yhteydet** voit tarkastella muiden GroupTrack istunnossa olevien yhteyshenkilöiden etäisyys-, suunta- ja tahti- tai nopeustietoja.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	wiederan

Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

GroupTrack toiminnolla voit seurata ryhmäsi muita jäseniä käyttämällä LiveTrack toimintoa suoraan näytössä. Ryhmän kaikkien jäsenten on oltava Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aloita suoritus ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Pariliitä Forerunner laitteesi älypuhelimien kanssa Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Yhteydet**, kun haluat päivittää GroupTrack istunnon osallistujaluettelon.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty älypuheliini. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle ([Kartan lisääminen suoritukseen, sivu 168](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:46
Author	wiederan

Musiikki

HUOMAUTUS: tämä osa koskee kolmea musiikin toistovaihtoehtoa.

- Kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikki
- Oma äänisisältö
- Puhelimeen tallennettu musiikki

Forerunner laitteeseen voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta, jotta sitä voi kuunnella, kun älypuhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella laitteeseen tallennettua äänisisältöä, tarvitet Bluetooth tekniikkaa tukevat kuulokkeet.

Voit myös hallita pariliitetyn älypuhelimien musiikin toistoa laitteella.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	FI-FI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	tillmonmartha

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on yhdistettävä palvelu laitteeseen.

Laitteeseen on asennettu valmiiksi joitakin kolmannen osapuolen musiikkipalveluja. Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla älypuheliin Connect IQ sovelluksen.

1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** pitkään missä tahansa näytössä.

2 Valitse **IQ**.

HUOMAUTUS: jos haluat määrittää jonkin toisen palvelun, paina  pitkään ja valitse **Musiikkipalvelut > Lisää palvelu**.

3 Valitse palvelun nimi ja seuraa näytön ohjeita.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:36:28
Author	mckelvey

Spotify

Spotify on digitaalinen musiikkipalvelu, jossa voit kuunnella miljoonia kappaleita.

VIHJE: Spotify integrointi edellyttää, että asennat Spotify sovelluksen matkapuhelimeen. Edellyttää yhteensopivia mobiililaitteita ja mahdollisuuksien mukaan Premium-tilausta. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/.

Tuote sisältää Spotify ohjelmistoja, joita koskevat kolmannen osapuolen käyttöoikeudet ovat nähtävissä täällä: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Ota Spotify mukaan kaikille matkoille. Kuuntele lempikappaleitasi ja -artistejasi tai anna Spotify palvelun hoitaa viihdepuoli.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Äänisisällön lataaminen kohteesta Spotify

Jotta voit ladata äänisisältöä Spotify palvelusta, yhdistä Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon](#), sivu 122).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina  pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut > Spotify**.
- 4 Valitse **Lisää musiikkia ja podcasteja**.
- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Laite tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun jäljellä oleva virta ei riitä.

Valitut soittolistat ja muut kohteet ladataan laitteeseen.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	wiederan

Oman äänisisällön lataaminen

Jotta voit lähettää omaa musiikkia laitteeseen, asenna tietokoneeseen Garmin Express sovellus (www.garmin.com/express).

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta Forerunner -laitteeseen. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse laite ja valitse **Musiikki**.
VIHJE: Windows® tietokoneet: voit valita  ja selata äänitiedostot sisältävään kansioon. Apple® tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.
- 3 Valitse **Oma musiikki**- tai **iTunes-kirjasto**-luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla Forerunner luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

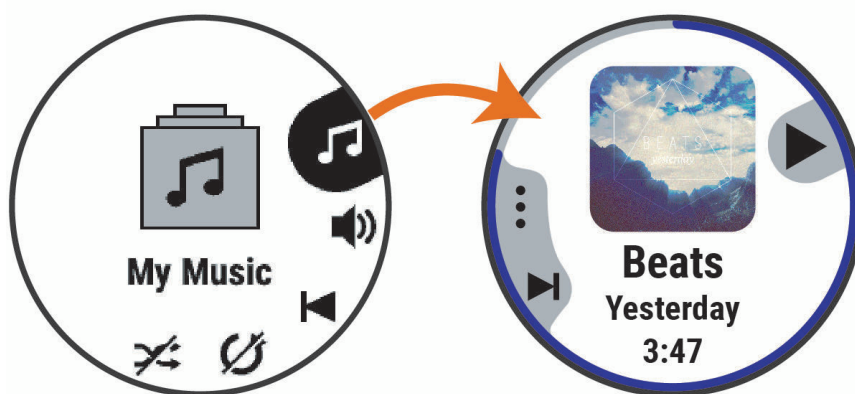
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	FI-FI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:46
Author	tillmonmartha

Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Yhdistä Bluetooth kuulokkeet (*[Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen](#), sivu 132*).
- 3 Pidä  painettuna.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** (*[Oman äänisisällön lataaminen](#), sivu 129*).
 - Voit hallita musiikin toistoa älypuhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja ladattavan soittolistan.
- 5 Avaa musiikin toiston säätimet valitsemalla .

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

Musiikin toiston säätimet



	Valitsemalla tämän voit hallita joidenkin kolmannen osapuolen palveluntarjoajien sisältöä.
	Valitsemalla tämän voit selata valitun lähteen äänitiedostoja ja soittolistoja.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:43
Author	pullins

Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta

- 1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen älypuhelimellasi.
- 2 Avaa musiikin hallinta painamalla missä tahansa Forerunner laitteen näytössä **DOWN**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut > Ohjaa puhelinta**.

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:16
Author	pullins

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:46
Author	cozmyer

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Voit kuunnella Forerunner laitteeseen ladattua musiikkia, kun yhdistät kuulokkeet Bluetooth tekniikalla.

- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän laitteesta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Pidä  painettuna.
- 4 Valitse **Asetukset > Musiikki > Kuulokkeet > Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	FI-FI
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:39:58
Author	tillmonmartha

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevissa paikoissa käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotti- tai maksukortteja.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	FI-FI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:14
Author	pullins

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	16/05/2022 15:58:43
Author	pullins

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti. Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

1 Paina **LIGHT** pitkään.

2 Valitse **Lompakko**.

3 Anna nelinumeroinen salasana.

HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin valitsemalla **DOWN** (valinnainen).

5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.

6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:46
Author	pullins

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	pullins

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**. Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Forerunner laitteella.
 - Poista kortti valitsemalla .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	wiederan

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Forerunner laitteen Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksen Forerunner laitesivulla **Garmin Pay > Vaihda salasana**.

2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Forerunner laitteellasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/12/2017 15:23:06
Author	semrau

Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, keskitahdistista tai -nopeudesta ja kierroksista sekä valinnaisen anturin tiedot.

HUOMAUTUS: kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	FI-FI
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	burzinskititu

Historian käyttäminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

Laitteen historiawidgetissä voit tarkastella suoritustietoja nopeasti ([Widgetit, sivu 116](#)).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Kaikki tilastot**.
 - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Training Effect** ([Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta, sivu 91](#)).
 - Voit näyttää aikasi kullakin sykealueella valitsemalla **Syke** ([Ajan näyttäminen kullakin sykealueella, sivu 138](#)).
 - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
 - Voit valita laskettelu- tai lumilautalaskun ja näyttää lisätietoja kustakin laskukerrasta valitsemalla **Kerrat**.
 - Valitse harjoitusarja ja näytä kunkin sarjan lisätiedot valitsemalla **Sarjat**.
 - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit näyttää suorituksen korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan

Monilajihistoria

Laite tallentaa suorituksen monilajiyhteenvedon, mukaan lukien kokonaismatkan ja -ajan, kalorit ja valinnaisten lisävarusteiden tiedot. Lisäksi laite näyttää jokaisen lajiosuuden ja siirtymän suoritustiedot erikseen, jotta voit vertailla samankaltaisia harjoitussuorituksia ja seurata, miten nopeasti siirryt siirtymästä eteenpäin. Siirtymähistoria sisältää matkan, ajan, keskinopeuden ja kalorit.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:06
Author	gerson

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia** > **Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Syke**.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	cozmyer

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia** > **Yhteensä**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:37:34
Author	mcdanielm

Matkamittarin käyttäminen

Matkamittari tallentaa automaattisesti kokonaismatkan ja -nousun sekä suorituksiin käytetyn ajan.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä > Matkamittari**.
- 3 Voit näyttää matkamittarin kokonaistiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	mcdanielm

Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Aset..**
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
 - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	FI-FI
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	cozmyer

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit luoda maksuttoman tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupastaggarmin.com/connectapp tai osoitteessa connect.garmin.com.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen kellolla, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisätietoja suorituksesta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, juoksun dynamiikan, karttanäkymän, tahti- ja nopeustaulukot sekä mukautettavat raportit.

HUOMAUTUS: joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



Harjoittelun suunnittelu: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua rentoon kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisöisivustoissa.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa kellon asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	tillmonmartha

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää laitteesi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi. Voit lisätä laitteeseen myös musiikkia (*[Oman äänisisällön lataaminen, sivu 129](#)*). Voit myös asentaa laitteen ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Tietojen hallinta

HUOMAUTUS: laite ei ole yhteensopiva Windows 95, 98, Me ja Windows NT® eikä Mac® OS 10.3 käyttöjärjestelmien ja niitä aiempien kanssa.

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:54:17
Author	gerson

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

Jos et ole varma tiedoston käyttötarkoituksesta, älä poista sitä. Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

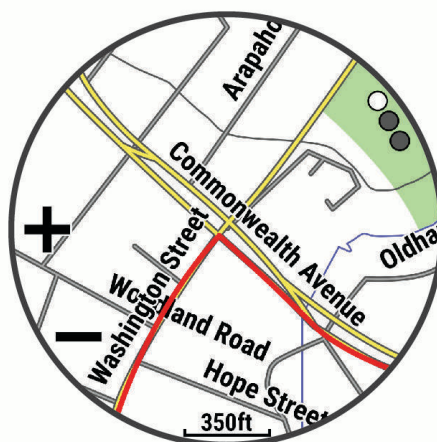
- 1 Avaa **Garmin**-asema tai -taltio.
- 2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

HUOMAUTUS: Mac käyttöjärjestelmissä on rajoitettu MTP-tiedostonsiirtotilan tuki. Garmin-asema on avattava Windows käyttöjärjestelmässä. Poista musiikkitiedostot laitteesta Garmin Express sovelluksella.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:41
Author	wiederan

Navigointi

Laitteen GPS-navigointitoimintojen avulla voit näyttää kulkureittisi kartassa, tallentaa paikkoja ja etsiä reitin kotiin.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:04
Author	wiederan

Reitit

Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit noudattaa tallennettua reittiä, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä.

Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, voit kilpailla Virtual Partner toiminnon kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Reitin luominen ja seuraaminen laitteella

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit > Luo uusi**.
- 5 Kirjoita reitin nimi ja valitse .
- 6 Valitse **Lisää sijainti**.
- 7 Valitse jokin vaihtoehto.
- 8 Toista tarvittaessa vaiheet 6 ja 7.
- 9 Valitse **Valmis > Tee harjoitus**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 10 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:02:53
Author	pullins

Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 140](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Reitit > Luo reitti**.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse **Valmis**.

HUOMAUTUS: voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen, sivu 144](#)).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:41
Author	mcdanielm

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 144](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse  > **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:41
Author	mcdanielm

Reitin tietojen tarkasteleminen

- 1 Valitse **START** > **Navigoi** > **Reitit**.
- 2 Valitse reitti.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
 - Jos haluat näyttää reitin korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.
 - Valitsemalla **Nimi** voit tarkastella ja muokata reitin nimeä.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	FI-FI
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:09:32
Author	wiederan

Kiertomatkareitin luominen

Laite luo kiertomatkareitin määritetyn etäisyyden ja navigointisuunnan perusteella.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi** > **Kiertomatkareitti**.
- 5 Määritä reitin kokonaispituus.
- 6 Valitse kulkusuunta.
Laite luo enintään kolme reittiä. Voit näyttää muut reitit valitsemalla **DOWN**.
- 7 Valitse reitti valitsemalla **START**.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Voit aloittaa navigoinnin valitsemalla **Mene**.
 - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit näyttää reitin käänno.luettelon valitsemalla **Käänno.skoh.tainen**.
 - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
 - Voit tallentaa reitin valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	wiederan

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Tallenna sijainti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Tallennettujen sijaintien muokkaaminen

Voit poistaa tallennetun sijainnin tai muuttaa sen nimeä sekä korkeus- ja sijaintitietoja.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 2 Valitse tallennettu sijainti.
- 3 Valitse vaihtoehto sijainnin muokkaamista varten.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Reittipisteen projisointi

Voit luoda uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman nykyisestä sijainnistasi uuteen sijaintiin.

- 1 Tarvittaessa voit lisätä reittipisteen projisointisovelluksen sovellusluetteloon valitsemalla **START > Lisää > Laadi reittip..**
- 2 Voit lisätä sovelluksen suosikkiluetteloosi valitsemalla **Kyllä**.
- 3 Valitse kellotaulussa **START > Laadi reittip..**
- 4 Aseta kulkusuunta valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 5 Valitse **START**.
- 6 Valitse mittayksikkö valitsemalla **DOWN**.
- 7 Määritä matka valitsemalla **UP**.
- 8 Tallenna valitsemalla **START**.

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	16/05/2022 15:58:43
Author	gerson

Navigoiminen kohteeseen

Voit navigoida määränpään tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Valitse **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi**.
- 5 Valitse luokka.
- 6 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehoitteisiin.
- 7 Valitse **Mene**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Navigoiminen kohdepisteeseen

Jos laitteeseen asennetut karttatiedot sisältävät kohdepisteitä, voit navigoida niihin.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi** > **Kohdepisteet** ja valitse luokka.
Näyttöön tulee luettelo nykyisen sijaintisi lähellä olevista kohdepisteistä.
- 5 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit hakea toisen sijainnin läheltä valitsemalla **Hae läheltä** ja valitsemalla sijainnin.
 - Voit hakea kohdepistettä nimellä valitsemalla **Kirjoitushaku**, kirjoittamalla nimen, valitsemalla **Hae läheltä** ja valitsemalla sijainnin.
- 6 Valitse kohdepiste hakutuloksista.
- 7 Valitse **Mene**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	FI-FI
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:35:45
Author	mall

Kohdepisteet

Kohdepiste on mahdollisesti hyödyllinen tai kiinnostava paikka. Kohdepisteet on järjestetty luokittain, ja ne voivat sisältää suosittuja kohteita, kuten huoltoasemia, ravintoloita, hotelleja ja viihdeareenoita.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

Voit osoittaa laitteella matkan päässä olevaa kohdetta, kuten vesitornia, lukita suunnan ja navigoida kohteeseen.

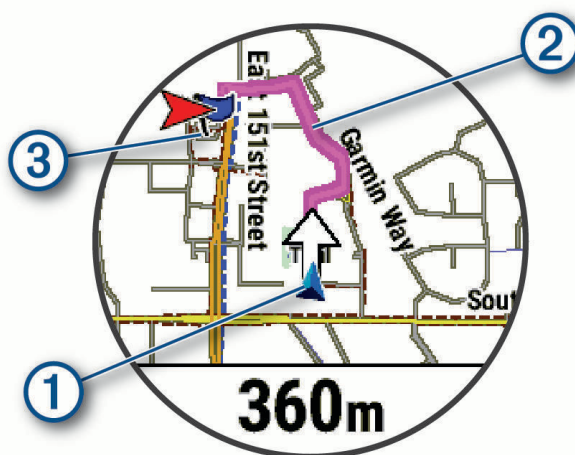
- 1 Valitse kellotaulussa **START** > **Navigoi** > **Tähtää ja mene**.
- 2 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja valitse **START**.
Navigointitiedot näkyvät.
- 3 Aloita navigointi valitsemalla **START**.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	FI-FI
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:07:13
Author	pullins

Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

Voit navigoida takaisin nykyisen suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Paina suorituksen aikana **STOP**-painiketta.
- 2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
 - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännöskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.



Nykyinen sijaintisi ①, seurattava jälki ② ja määränpää ③ ilmestyvät karttaan.

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	27/09/2018 08:31:30
Author	mcdanielm

Navigoiminen viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen

Voit navigoida takaisin viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Valitse **START > Navigoi > Suoritukset**.
- 2 Valitse viimeksi tallennettu suoritus.
- 3 Valitse **Palaa alkuun**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Reitti**.
- 5 Näytä kompassi (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

Voit tallentaa mies yli laidan (MOB) -sijainnin ja aloittaa navigoinnin siihen automaattisesti.

VIHJE: voit mukauttaa painikkeiden pitotoimintoa, jotta voit käyttää MOB-toimintoa ([Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 188](#)).

Valitse kellotaulussa **START > Navigoi > Viime MOB**.

Navigointitiedot näkyvät.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:00
Author	gerson

Navigoinnin lopettaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Lopeta navigointi**.

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:09
Author	gerson

Kartta

📍 osoittaa sijaintisi kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpään, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi ([Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 154](#))
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset, sivu 155](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	FI-FI
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Kartan tarkasteleminen

- 1 Aloita ulkoilusuoritus.
- 2 Voit selata karttanäyttöä valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 3 Paina  pitkään.
- 4 Valitse **Panoroi/zoomaa**.

VIHJE: voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä valitsemalla START.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

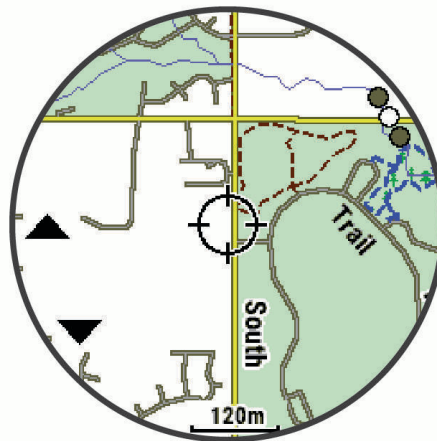
Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen

Voit valita minkä tahansa kartan sijainnin. Voit tallentaa sijainnin tai aloittaa navigoinnin siihen.

1 Paina kartassa  painiketta pitkään.

2 Valitse **Panoroi/zoomaa**.

Säätimet ja hiusristikot ilmestyvät karttaan.



3 Keskitä sijainti hiusristikkoon vierittämällä ja zoomaamalla karttaa.

4 Paina **START**-painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.

5 Valitse tarvittaessa lähellä oleva kohdepiste.

6 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
- Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
- Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:41
Author	wiederan

Navigointi Ympäristö-toiminnolla

Ympäristö-toiminnolla voit navigoida lähellä oleviin kohde- ja reittipisteisiin.

HUOMAUTUS: laitteeseen asennettujen karttatietojen on sisällettävä kohdepisteitä, jotta niihin voi navigoida.

- 1 Paina kartassa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ympäristö**.
Kohde- ja reittipisteiden kuvakkeet ilmestyvät karttaan.
- 3 Korosta kartan osa valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 4 Valitse **STOP**.
Korostetussa kartan osassa olevien kohde- ja reittipisteiden luettelo ilmestyy näyttöön.
- 5 Valitse sijainti.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
 - Näytä sijainti kartassa valitsemalla **Kartta**.
 - Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 2 Paina  pitkään.
- 3 Valitse **Panoroi/zoomaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä valitsemalla **START**.
 - Voit panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **UP** ja **DOWN**.
 - Voit lopettaa valitsemalla **BACK**.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäyttöissä.

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Kartta**.

Suunta: määrittää kartan suunnan. Pohjoinen ylös -vaihtoehto näyttää pohjoisen näytön yläreunassa. Reitti ylös -vaihtoehto näyttää nykyisen kulkusuunnan näytön yläreunassa.

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

Automaattinen zoom: valitsee automaattisesti optimaalisen käytön mukaisen zoomaustason kartassa. Kun tämä ei ole käytössä, lähentäminen ja loitontaminen on tehtävä manuaalisesti.

Lukitus tiehen: lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

Jälkiloki: näyttää tai piilottaa jälkilokin eli kulkemasi reitin, joka näkyy värillisenä viivana kartassa.

Jäljen väri: muuttaa jälkilokin väriä.

Tiedot: säätää kartan yksityiskohtien määrää. Mitä enemmän yksityiskohtia näytetään, sitä hitaammin kartta piirtyy uudelleen.

Veneily: määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa.

Piirrä osuudet: näyttää osuudet kartassa värillisenä viivana tai piilottaa ne.

Piirrä käyrät: näyttää tai piilottaa käyräviivat kartassa.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an aberration and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Laitteessa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Laite kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin (*Korkeusmittariasetukset, sivu 183*). Voit avata korkeus- tai ilmanpainemittarin asetukset nopeasti painamalla korkeusmittari- tai ilmanpainemittariwidgetissä START-painiketta.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	mckelvey

Kompassi

Laitteessa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen. Voit muuttaa kompassin asetuksia manuaalisesti ([Kompassin asetukset, sivu 182](#)). Voit avata kompassin asetukset nopeasti valitsemalla kompassiwidgetissä START.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpään.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

Kartan ominaisuuksien mukauttaminen

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kartta** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitsemalla **Opas** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä opasnäytön, jossa näkyvää kompassin suuntimaa tai reittiä voit seurata navigoidessasi.
 - Valitsemalla **Korkeuskäyrä** voit ottaa korkeuskäyrän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
 - Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

Voit määrittää kulkusuunnan ilmaisimen, joka näkyy tietonäyttöissä navigoinnin aikana. Ilmaisिन osoittaa tavoitekulkusuuntaan.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Kulkusuunnan ilmaisim**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:16
Author	gerson

Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpäähän.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit asettaa hälytyksen tietyn matkan päässä määränpäästä valitsemalla **Matka loppuun**.
 - Voit asettaa hälytyksen tietyn jäljellä olevan ajan päähän määränpäästä valitsemalla **ETE loppuun**.
 - Voit asettaa hälytyksen siltä varalta, että eksyt reitiltä, valitsemalla **Poissa reitiltä**.
 - Voit ottaa käyttöön käännöskohtaiset navigointiohjeet valitsemalla **Käännöskohotteet**.
- 4 Tarvittaessa voit ottaa hälytyksen käyttöön valitsemalla **Tila**.
- 5 Määritä matkan tai ajan arvo ja valitse .

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	pullins

Langattomat anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ tai Bluetooth anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa buy.garmin.com.

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:07:01
Author	gerson

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

HUOMAUTUS: jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, se ja laite on jo pariliitetty.

- 1 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen (*Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 77, Sykevyön asettaminen paikalleen, sivu 71*).

Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.

- 2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 3 Paina  pitkään.

- 4 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

- 5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty laitteeseesi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäyttöissä tai mukautetussa tietokentässä.

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

Jalka-anturi

Laite on yhteensopiva jalka-anturin kanssa. Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko. Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykevyö).

Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytkeytyy pois toiminnasta säästääkseen paristoa. Kun pariston virta on vähissä, siitä näkyy ilmoitus laitteessa. Pariston käyttöaika on jäljellä noin viisi tuntia.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:45:56
Author	wiederan

Lähteminen juoksulenkillä käyttäen jalka-anturia

Ennen kuin lähdet juoksulenkillä, sinun on pariliitettävä jalka-anturi ja Forerunner laite ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 158).

Sisätiloissa juostessasi voit käyttää jalka-anturia tahdin, matkan ja juoksurytmin tallentamiseen. Kun juokset ulkona käyttäen jalka-anturia, voit lisäksi tallentaa juoksurytmien rinnalla GPS-tahtia ja -matkaa.

- 1 Asenna jalka-anturi sen ohjeiden mukaisesti.
- 2 Valitse juoksusuoritus.
- 3 Lähdä juoksemaan.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

Jalka-anturin kalibrointi

Jalka-anturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)).

Jalka-anturi kalibroitu itsestään, mutta voit parantaa nopeus- ja matkatietoja juoksemalla muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-toimintoa.

- 1 Seiso ulkona 5 minuutin ajan paikassa, josta on hyvä näkyvyys taivaalle.
- 2 Aloita juoksusuoritus.
- 3 Juokse radalla pysähtymättä 10 minuutin ajan.
- 4 Lopeta suoritus ja tallenna se.

Jalka-anturin kalibrointi arvo muuttuu tarvittaessa tallennettujen tietojen perusteella. Jalka-anturia ei yleensä tarvitse kalibroida uudelleen, ellei juoksu tyyli muutu.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Jalka-anturin kalibroiminen manuaalisesti

Ennen laitteen kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)).

Manuaalinen kalibrointi on suositeltava, jos tiedät kalibrointitekijän. Tiedät ehkä kalibrointitekijän, jos olet kalibroinut jalka-anturin toisen Garmin tuotteen kanssa.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Kalibrointi tekijä > Aseta arvo**.
- 5 Sääda kalibrointitekijää:
 - Lisää kalibrointitekijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibrointitekijää, jos matka on liian pitkä.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Jalka-anturin nopeuden ja matkan asettaminen

Pariliitä laite jalka-anturiin, jotta voit mukauttaa jalka-anturin nopeutta ja matkaa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)).

Voit määrittää laitteen laskemaan nopeuden ja matkan jalka-anturin tietojen perusteella GPS-tietojen sijasta.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet**.
- 3 Valitse jalka-anturi.
- 4 Valitse **Nopeus** tai **Etäisyys**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Sisäkäyttö**, kun harjoittelet ilman GPS-ominaisuutta, tavallisesti sisätiloissa.
 - Valitse **Aina**, jos haluat käyttää jalka-anturin tietoja aina GPS-asetuksesta riippumatta.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	petersenj

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen

Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)).
- Määritä renkaan koko ([Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 226](#)).
- Lähde matkaan ([Suorituksen aloittaminen, sivu 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Harjoittelu tehomittarien avulla

- Osoitteessa buy.garmin.com luettelo laitteen kanssa yhteensopivista ANT+ antureista (esimerkiksi Rally™ ja Vector™).
- Lisätietoja on tehomittarin käyttöoppaassa.
- Mukauta tehoalueita kuntosi ja tavoitteidesi mukaan (*Voima-alueiden määrittäminen, sivu 56*).
- Käytä aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (*Hälytyksen määrittäminen, sivu 170*).
- Mukauta tehon tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 168*).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Sähköisten vaihteiden käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää yhteensopivia sähköisiä vaihteita, kuten Shimano® Di2™ vaihteita, sinun on pariliitettävä ne laitteesi kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 158*). Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 168*). Forerunner laite näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	mcdanielm

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä Forerunner laitetta älykkäiden Varia™ pyöränvalojen ja takatutkan kanssa. Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

HUOMAUTUS: Forerunner ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariliitosta ([Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 211](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	FI-FI
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Released
Last Modified	09/08/2022 13:21:48
Author	cozmyer

Varia kameran säädinten käyttäminen

HUOMAUTUS

Joillakin lainkäyttöalueilla videon, äänen tai valokuvien tallentaminen on säädeltyä tai kiellettyä, tai kaikkien osapuolten on oltava tietoisia tallennuksesta ja heiltä on saatava siihen lupa. Vastaat siitä, että noudatat kaikkia lakeja, säädöksiä ja muita mahdollisia rajoituksia alueilla, joilla aiot käyttää laitetta.

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)).

1 Lisää **RCT-KAMERA**-widget kelloosi ([Widgetit, sivu 116](#)).

2 Valitse **RCT-KAMERA**-widgetissä vaihtoehto:

- Näytä kamera-asetukset valitsemalla .
- Ota valokuva valitsemalla .
- Tallenna leike valitsemalla .

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:07:01
Author	burzinskititu

tempe

Laite tukee tempe lämpöanturia. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot. Pariliitä tempe anturi laitteeseesi, jotta näet lämpötilatiedot. Katso lisätiedot tempe anturin ohjeista www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

Laitteen mukauttaminen

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:30:36
Author	mcdanielm

Suoritusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus, jotta voit esimerkiksi mukauttaa asetuksia, asettaa suorituksen suosikiksi tai muuttaa näyttöjärjestystä.
 - Valitsemalla **Lisää** voit lisätä suorituksia tai luoda mukautettuja suorituksia.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	FI-FI
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:16
Author	mcdanielm

Widgetsilmukan mukauttaminen

Voit vaihtaa widgetien järjestystä widgetsilmukassa, poistaa widgetejä ja lisätä uusia widgetejä.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Widgetit**.
- 3 Valitse widget.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **UP** tai **DOWN** voit muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
 - Valitsemalla  voit poistaa widgetin widgetsilmukasta.
- 5 Valitse **Lisää**.
- 6 Valitse widget.
Widget lisätään widgetsilmukkaan.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	FI-FI
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:29
Author	wiederan

Suoritukset ja sovellusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suoritussovelluksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietosivuja ja ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.

Paina kellotaulussa  pitkään, valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja suoritusasetukset.

3D-matka: laskee kuljetun matkan korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

3D-nopeus: laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella (*3D-nopeus ja -matka*, sivu 176).

Korostusväri: määrittää suoritusten tehosteväriä, jotta erotat aktiivisen suorituksen paremmin.

Lisää toiminta: voit muuttaa monilajisuoritusta.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä.

Automaattinen nousu: määrittää laitteen havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla (*Automaattisen nousun ottaminen käyttöön*, sivu 175).

Auto Lap: määrittää Auto Lap toiminnon asetukset (*Auto Lap*, sivu 172).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alle (*Ottaminen käyttöön: Auto Pause*, sivu 174).

Automaattinen lepo: määrittää laitteen tunnistamaan levon automaattisesti allasuinnin aikana ja luomaan lepointervallin (*Automaattinen lepo*, sivu 22).

Automaattinen kerta: määrittää laitteen havaitsemaan laskukerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssanturin avulla.

Automaatt. vieritys: voit selata kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*Automaattisen vierityksen käyttäminen*, sivu 177).

Automaattinen sarja: voit määrittää laitteen aloittamaan ja lopettamaan harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten aikana.

Taustaväri: määrittää suorituksen taustaväriksi mustan tai valkoisen.

ClimbPro: näyttää noususuunnitelman ja seurannan näytöt navigoitaessa.

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskuriajastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 168).

Muokkaa painoa: voit lisätä voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytetyn painon.

Golf-matka: määrittää golfin mittayksikkö.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan (*GPS-asetuksen muuttaminen*, sivu 177).

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

Radan numero: voit valita ratanumeron ratajuoksua varten.

Kierros-painike: voit tallentaa kierroksen tai levon suorituksen aikana.

Lukitse painikkeet: estää painikkeiden painamisen vahingossa lukitsemalla painikkeet monilajisuoritusten ajaksi.

Kartta: määrittää suorituksen karttatietonäytön näyttöasetukset (*Suoritusten kartta-asetukset, sivu 171*).

Metronomi: toiminto toistaa ääniä tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa tehoasi harjoittelemalla nopeampaan, hitaampaan tai tasaisempaan rytmiin (*Metronomin käyttäminen, sivu 51*).

Altaan koko: määrittää allasuinnin altaanvälin (*Allasuinti, sivu 19*).

Tehon keskiarvo: määrittää, sisällyttääkö laite tehotietoihin nolla-arvot niiltä jaksoilta, kun et polje.

Virransäästön aikakatkaisu: määrittää suorituksen virransäästön aikakatkaisun (*Virransäästön aikakatkaisun asetukset, sivu 179*).

Tallenna maks. hapenottokyky: ottaa käyttöön maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen polku- ja ultrajuoksusuorituksissa (*Maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen poistaminen käytöstä, sivu 89*).

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toisto: ottaa käyttöön Toisto-vaihtoehtojen monilajisuorituksissa. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.

Palauta oletukset: voit nollata suoritusasetukset.

Reittitilastot: ottaa käyttöön reittitilastojen seurannan sisäkiipeilyosuorituksissa.

Reititys: määrittää suorituksen reittilaskennan asetukset (*Reititysasetukset, sivu 172*).

Pisteytys: ottaa pistelaskun käyttöön tai poistaa sen käytöstä automaattisesti, kun aloitat golfpelin. Kysy aina -valinta näyttää kehoitteen aina, kun aloitat pelin.

Osuuden hälytykset: ottaa käyttöön kehoitteet, jotka ilmoittavat edessäpäin olevista osuuksista.

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason (*Itsearvioinnin ottaminen käyttöön, sivu 176*).

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön golftilastojen seurannan pelin aikana.

Vedon tunnistus: ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

Uintijuoksun aut. lajinvaihto: voit siirtyä automaattisesti uintijuoksu-monilajisuorituksen uintivaiheesta juoksuvaiheeseen.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Värihälytykset: ottaa käyttöön hälytykset, jotka kehottavat hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Harjoitusvideot: ottaa käyttöön ohjausanimaatiot voima-, jooga- ja pilatesharjoitusta varten. Animaatiot ovat käytettävissä kohteesta Garmin Connect ladatuissa harjoituksissa.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	FI-FI
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit näyttää, piilottaa ja muuttaa kunkin suorituksen tietonäyttöjen asettelua ja sisältöä.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa kentässä näkyviä tietoja valitsemalla **Tietokentät**.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	FI-FI
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:26:17
Author	mcdanielm

Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	FI-FI
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	cozmyer

Hälytykset

Voit määrittää kullekin suoritukselle hälytyksiä, jotka voivat auttaa saavuttamaan tietyn harjoittelutavoitteen, lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä ja auttaa navigoimaan kohteeseesi. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

Aluehälytys: aluehälytys ilmaisee aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi, kun sykkeesi on alle 60 lyöntiä minuutissa tai yli 210 lyöntiä minuutissa.

Toistuva hälytys: toistuva hälytys käynnistyy aina, kun laite tallentaa tietyn arvon tai arvovälin. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi aina 30 minuutin välein.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Alue	Voit määrittää askeltiheyden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia Tietoja sykealueista, sivu 53 ja Sykealueelaskenta, sivu 55 .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Teho	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.
Rata-ajanotto	Toistuva	Voit määrittää rata-aikavälin sekunteina.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:16
Author	gerson

Hälytyksen määrittäminen

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Hälytykset**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
- Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.

7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.

8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.

9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon.

Aluehälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Suoritusten kartta-asetukset

Voit mukauttaa kunkin suorituksen karttatietonäytön ulkoasua.

Paina -painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja sen asetukset ja valitse **Kartta**.

Määritä kartat: näyttää tai piilottaa asennettujen karttatuotteiden tietoja.

Käytä järj.aset.: määrittää laitteen käyttämään järjestelmän kartta-asetuksia.

Suunta: määrittää kartan suunnan. Pohjoinen ylös -vaihtoehto näyttää pohjoisen näytön yläreunassa. Reitti ylös -vaihtoehto näyttää nykyisen kulkusuunnan näytön yläreunassa.

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

Automaattinen zoom: valitsee automaattisesti optimaalisen käytön mukaisen zoomaustason kartassa. Kun tämä ei ole käytössä, lähentäminen ja loitontaminen on tehtävä manuaalisesti.

Lukitus tiehen: lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

Jälkiloki: näyttää tai piilottaa jälkilokin eli kulkemasi reitin, joka näkyy värillisenä viivana kartassa.

Jäljen väri: muuttaa jälkilokin väriä.

Tiedot: säätää kartan yksityiskohtien määrää. Mitä enemmän yksityiskohtia näytetään, sitä hitaammin kartta piirtyy uudelleen.

Veneily: määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa.

Piirrä osuudet: näyttää osuudet kartassa värillisenä viivana tai piilottaa ne.

Piirrä käyrät: näyttää tai piilottaa käyräviivat kartassa.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	cozmyer

Reititysasetukset

Voit mukauttaa kellon reittilaskentatapaa kutakin suoritusta varten muuttamalla reititysasetuksia.

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

Paina -painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja suoritusasetukset ja valitse **Reititys**.

Toiminto: määrittää suorituksen reititystä varten. Kello optimoi laskemansa reitit valitsemasi suorituksen tyyppin mukaan.

Suosioon perustuva reititys: laskee reitit suosituimpien Garmin Connect reittien perusteella.

Reitit: määrittää, miten navigoit reitillä käyttämällä kelloa. Navigoi reitillä täsmälleen näytetyssä muodossa ilman uudelleen laskemista käyttämällä Seuraa reittiä -vaihtoehtoa. Valitsemalla Käytä karttaa voit navigoida reitillä käyttämällä reititystä tukevia kartoja ja laskea reitin uudelleen, jos poikkeat siltä.

Laskentatapa: määrittää laskentatavan reittien ajan, matkan tai nousun minimoimiseksi.

Vältettävät: määrittää reiteillä vältettävät tie- tai kuljetustyyppit.

Tyyppi: määrittää suoran reitityksen yhteydessä näkyvän osoittimen toiminnan.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	FI-FI
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	FI-FI
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

Auto Lap toiminnolla voit merkitä kierroksen automaattisesti tiettyyn etäisyyteen. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri osissa (esimerkiksi 1 mailin tai 5 kilometrin välein).

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Lap**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Auto Lap** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Auto Lap toiminnon.
- Valitsemalla **Automaattinen matka** voit muuttaa kierrosten välistä matkaa.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestitäännet ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 186](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	FI-FI
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Kierroshälytysviestin mukauttaminen

Voit mukauttaa yhtä tai kahta kierroshälytysviestissä näkyvää tietokenttää.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Lap > Kierroshälytys**.

6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

7 Valitse **Esikatselu** (valinnainen).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	FI-FI
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Ottaminen käyttöön: Auto Pause

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

HUOMAUTUS: historiatietoja ei tallenneta, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Auto Pause**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
- Valitsemalla **Mukaut.** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

Automaattinen nousu -toiminto havaitsee korkeusmuutokset automaattisesti. Voit käyttää sitä esimerkiksi kiipeilyn, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila**.

6 Valitse **Aina** tai **Kun ei navigoida**.

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
- Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
- Voit määrittää näytön värit muuttumaan käänteisiksi, kun tilaa vaihdetaan, valitsemalla **Käännä värit**.
- Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.
- Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.

HUOMAUTUS: Nykyinen näyttö -asetuksella voit vaihtaa automaattisesti viimeiseen näyttöön, jota tarkastelit ennen automaattisen nousun siirtoa.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:46
Author	mcdanielm

Itsearviointin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana ([Suorituksen arvioiminen, sivu 7](#)). Voit tarkastella arviointitietojasi Garmin Connect tililläsi.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Itsearviointi**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit arvioida vasta jäsenneilyn harjoituksen tai intervallin jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
 - Voit arvioida joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	FI-FI
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:23
Author	jhenson

3D-nopeus ja -matka

Voit määrittää 3D-nopeuden ja -matkan, jotta nopeutesi ja matkasi lasketaan sekä korkeusmuutosten että maantason vaakasuoran liikkeen perusteella. Voit käyttää sitä esimerkiksi hiihtämisen, kiipeilyn, navigoinnin, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	FI-FI
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	gerson

Automaattisen vierityksen käyttäminen

Automaattisella vierityksellä voit katsoa kaikki suoritustietonäytöt, kun ajanotto on käynnissä.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Automaatt. vieritys**.

6 Valitse näyttönopeus.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:28:44
Author	wiederan

GPS-asetuksen muuttaminen

Lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse mukautettava suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **GPS**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Ota käyttöön GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Vain GPS**.
- Valitsemalla **GPS + GLONASS** (venäläinen satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
- Valitsemalla **GPS + GALILEO** (Euroopan unionin satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
- Valitsemalla **UltraTrac** voit tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin (*UltraTrac*, sivu 178).

HUOMAUTUS: gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät*, sivu 178).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:15:24
Author	gerson

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

Kun käytät GPS:ää ja toista satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat akun virtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Laitteesi voi käyttää näitä GNSS (Global Navigation Satellite Systems) -järjestelmiä.

GLONASS: venäjän luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GALILEO: euroopan avaruusjärjestön luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:20
Author	semrau

UltraTrac

UltraTrac toiminto on GPS-asetus, joka tallentaa jälkipisteet ja anturitiedot tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akun kestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. UltraTrac ominaisuutta tulee käyttää suorituksissa, jotka edellyttävät pitkäkestoista akkua ja joissa usein toistuvat anturitietojen päivitykset eivät ole tärkeitä.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Virransäästön aikakatkaisun asetukset

Aikakatkaisuasetukset vaikuttavat siihen, miten kauan laite pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Paina -painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset. Voit muuttaa suorituksen aikakatkaisua valitsemalla **Virransäästön aikakatkaus**.

Normaali: määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin.

Pidennetty: määrittää laitteen siirtymään virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin.

Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Suorituksen tai sovelluksen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit poistaa suorituksen suosikkiluettelostasi valitsemalla **Poista suosikeista**.
 - Voit poistaa suorituksen sovellusluettelosta valitsemalla **Poista luettelosta**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

GroupTrack asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack**.

Näytä kartassa: voit näyttää yhteyshenkilöt kartassa GroupTrack istunnon aikana.

Suoritustyyppit: voit valita, mitkä suoritustyyppit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

Kellotauluasetukset

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot. Voit myös ladata mukautettuja kellotauluja Connect IQ kaupasta.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuuudet](#), sivu 120).

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ kellotaulun.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 4 Voit selata muita esiladattuja kellotauluja valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Valitsemalla **START > Käytä** voit aktivoida esiladatun kellotaulun tai asennetun Connect IQ kellotaulun.
- 6 Jos käytät esiladattua kellotaulua, valitse **START > Mukauta**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
 - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
 - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
 - Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
 - Voit vaihtaa taustavärin valitsemalla **Taustaväri**.
 - Voit tallentaa muutokset valitsemalla **Valmis**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

Antureiden asetukset

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	FI-FI
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:33:49
Author	cozmyer

Kompassin asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Kompassi**.

Kalibroi: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti ([Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 182](#)).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen ([Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 183](#)).

Tila: määrittää kompassin käyttämään ainoastaan sähköanturin tietoja (Käytössä), sekä GPS-osan että sähköanturin tietoja liikkeellä (Automaattinen) tai ainoastaan GPS-tietoja (Ei käytössä).

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat magneettikenttiin, kuten ajoneuvot, rakennukset ja jännitelinjat, jotta suuntima olisi mahdollisimman tarkka.

Laitteesi on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvona automaattista kalibroitua. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Kalibroi > Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	mckelvey

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Pohjoisen viite**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
- Jos haluat asettaa sijaintisi magneettisen deklinaation automaattisesti, valitse **Magneettinen**.
- Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
- Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä**, anna eranto ja valitse **Valmis**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	FI-FI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:06
Author	cozmyer

Korkeusmittariasetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmitt..**

Kalibro: voit kalibroida korkeusmittarin anturin manuaalisesti.

Automaattinen kalibrointi: korkeusmittari kalibroitu joka kerta, kun käytät satelliittijärjestelmiä.

Anturin tila: määrittää anturin tilan. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Vain korkeusmittari -vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Vain ilmanpainemittari -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	FI-FI
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:06
Author	burzinskititu

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Kello on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida barometrisen korkeusmittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmitt..**

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi** ja valitsemalla vaihtoehdon.
- Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Kalibroi > Anna manuaal..**
- Voit antaa nykyisen korkeuden digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **Kalibroi > DEM käyttöön.**
- Voit antaa nykyisen korkeuden GPS-lähtöpisteestä valitsemalla **Kalibroi > GPS käyttöön.**

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

Ilmanpainemittarin asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainem..**

Kalibroi: voit kalibroida ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Käyrä: määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin widgetissä.

Myrskyhälytys: määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

Kellotila: määrittää kellotilassa käytettävän anturin. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Korkeusmitt.-vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Ilmanpainem.-vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

Paine: määrittää, miten laite näyttää painetietoja.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:06
Author	burzinskititu

Ilmanpainemittarin kalibrointi

Kello on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida ilmanpainemittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainem. > Kalibroi.**

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Anna manuaal.** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla (valinnainen).
- Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön.**
- Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **GPS käyttöön.**

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:41
Author	mall

Xero lasersijaintiasetukset

Ennen kuin laserin sijaintiasetuksia voi mukauttaa, sinun on muodostettava pariliitos yhteensopivan Xero laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 158](#)).

Paina pitkään -painiketta ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > XERO-sijainnit > Lasersijainnit.**

Suorituksen aikana: mahdollistaa lasersijaintitietojen näyttämisen yhteensopivasta, pariliitetystä Xero laitteesta suorituksen aikana.

Jakotila: voit jakaa lasersijaintitietoja julkisesti tai lähettää niitä yksityisesti.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	FI-FI
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:54:14
Author	mcdanielm

Järjestelmäasetukset

Paina  pitkään ja valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

Kieli: määrittää laitteen näytökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia ([Aika-asetukset, sivu 187](#)).

Taustavalo: muuttaa taustavalon asetuksia ([Taustavaloasetusten muuttaminen, sivu 188](#)).

Äänet: määrittää laitteen äänet, kuten näppäinäänet, hälytykset ja värinän.

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan. Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti normaalisti nukkuma-ajaksesi valitsemalla Nukkumisaika. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tililläsi.

Pikanäppäimet: voit lisätä laitteen painikkeisiin pikavalintoja ([Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 188](#)).

Autom. lukitus: voit välttää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ajoitetun suorituksen ajaksi. Ei suorit. aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet, kun et tallenna ajoitettua suoritusta.

Yksikkö: määrittää laitteen mittayksikön ([Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 189](#)).

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon.

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan.

USB-tila: määrittää laitteen käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 210](#)).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa sovelluksella Garmin Express ladattuja ohjelmistopäivityksiä. Kun otat käyttöön Automaattinen päivitys -asetuksen, laite lataa uusimman ohjelmistopäivityksen, kun Wi-Fi yhteys on käytettävissä.

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:20:03
Author	gerson

Aika-asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse **Järjestelmä > Aika**.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Aseta aika: Määrittää laitteen aikavyöhykkeen. Automaattinen-valinta määrittää aikavyöhykkeen automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

Aika: voit muuttaa aikaa, jos Manuaalinen on valittu.

Hälytykset: voit määrittää tunnihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua ([Aikahälytysten asettaminen, sivu 187](#)).

GPS-synkronointi: voit GPS-synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy ([Ajan GPS-synkronointi, sivu 193](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFE4A-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	FI-FI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	pullins

Aikahälytysten asettaminen

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tunneittain > Käytössä**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	FI-FI
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:04
Author	mcdanielm

Taustavaloasetusten muuttaminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Taustavalo**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Suorituksen aikana**.
 - Valitse **Ei suorit. aikana**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Painikkeet** voit sytyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Hälytykset** voit sytyttää taustavalon hälytysten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
 - Valitsemalla **Aikakatkaistu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.
 - Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää taustavalon kirkkauden.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	FI-FI
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:04
Author	mcdanielm

Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Pikanäppäimet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	FI-FI
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:58:49
Author	mcdanielm

Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa laitteessa näkyviä mittayksiköitä.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Kellot

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Paina kellotaulussa -symbolia pitkään.
- 2 Valitse **Herätyskello** > **Lisää hälytys**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä hälytysaika.
- 4 Valitse **Toisto** ja määritä, milloin hälytys toistuu (valinnainen).
- 5 Valitse **Äänet** ja ilmoitustapa (valinnainen).
- 6 Voit sytyttää taustavalon hälytyksen yhteydessä valitsemalla **Taustavalo** > **Käytössä**.
- 7 Valitse **Merkintä** ja valitse hälytyksen kuvaus (valinnainen).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	FI-FI
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:26:17
Author	mcdanielm

Herätyksen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Herätyskello**.
- 3 Valitse herätys.
- 4 Valitse **Poista**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:09
Author	wiederan

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotto**.
HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon.
- 3 Anna aika.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit tallentaa laskuriajastimen valitsemalla **Aset. > Tallenna ajastin**.
 - Voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Aset. > Käynnistä uudelleen > Käytössä**.
 - Valitse **Aset. > Äänet** ja valitse ilmoitustyyppi.
- 5 Valitse **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	pullins

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Sekuntikello**.
HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon.
- 3 Käynnistä ajastin valitsemalla **START**.
- 4 Käynnistä kierroksen ajastin uudelleen valitsemalla **LAP** ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Lopeta kumpikin ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Valitse **OPTIONS**.
- 7 Tallenna tallennettu aika suoritukseksi historiatietoihisi (valinnainen).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	semrau

Ajan GPS-synkronointi

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit GPS-synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Aika** > **GPS-synkronointi**.
- 3 Odota, kun laite etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalien etsiminen](#), sivu 209).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	mcdanielm

Ajan asettaminen manuaalisesti

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Aika** > **Aseta aika** > **Manuaalinen**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	FI-FI
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:07:16
Author	cozmyer

VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta.

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Forerunner kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 158).
VIRB widget lisätään widgetsilmukkaan automaattisesti.
- 3 Näytä VIRB widget painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa videokuva valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin Forerunner näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla **STOP**-painiketta.
 - Voit ottaa valokuvan valitsemalla **Ota valokuva**.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.
 - Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla **Asetukset**.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:28:46
Author	gerson

VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera Forerunner kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 158).
Kun kamera pariliitetään, VIRB tietonäyttö lisätään suorituksiin automaattisesti.
- 3 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Paina -painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB-etäkäyttö**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > AjanotAlku/lopp**.
HUOMAUTUS: videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
 - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > Manuaalinen**.
 - Voit tallentaa videokuvaa manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.
Videolaskuri tulee näkyviin Forerunner näyttöön.
 - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **STOP**-painiketta.
 - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
 - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
 - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 10:01:04
Author	wiederan

Laitteen tiedot

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:39:09
Author	gerson

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Tietoja**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	FI-FI
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:52
Author	mcdanielm

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Tietoja**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:27:18
Author	cozmyer

Laitteen lataaminen

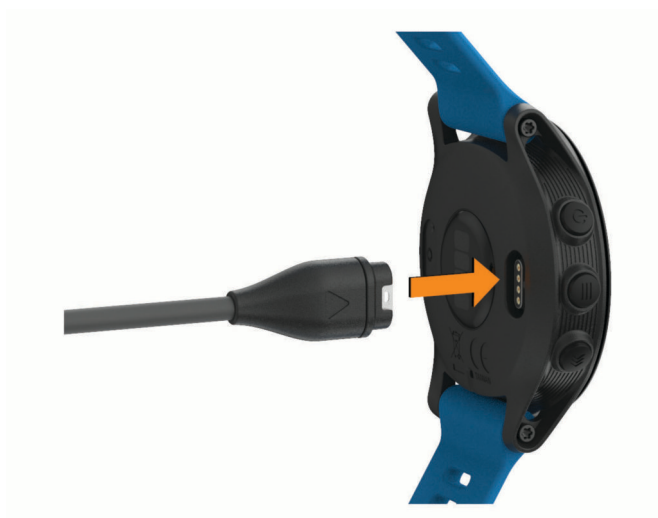
⚠ VAROITUS

Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet ([Laitteen huoltaminen, sivu 201](#)).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	semrau

Laitteen latausvinkkejä

- 1 Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelin kautta ([Laitteen lataaminen, sivu 197](#)).
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin. Täysin tyhjän akun lataaminen kestää enintään kaksi tuntia.
- 2 Irrota laturi laitteesta, kun akku on täynnä.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

Tekniset tiedot

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:41
Author	wiederan

Forerunner - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto, kellotila	Enintään 2 viikkoa käytettäessä aktiivisuuden seurantaa, älypuhelimien ilmoituksia ja rannesykemittaria
Akunkesto, kellotila kuunneltaessa musiikkia	Enintään 14 tuntia käytettäessä aktiivisuuden seurantaa, älypuhelimien ilmoituksia, rannesykemittaria ja musiikin toistoa
Akunkesto, suoritustila	Enintään 36 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittausta
Akunkesto, suoritustila kuunneltaessa musiikkia	Enintään 10 tuntia GPS-tilassa rannesykemittaus ja musiikin toisto käytössä
Akunkesto, UltraTrac tila, ei musiikin toistoa	Enintään 60 h Enintään 50 h käytettäessä rannesykemittausta
Mediatiedostojen tallennus	Jopa 1 000 kappaletta
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹
Käyttölämpötila	-20–45 °C (-4–113 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	2,4 GHz (nimellinen +9 dBm)

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:45
Author	wiederan

HRM-Pro - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Paristonkesto	Enintään 1 vuosi, kun päivittäinen käyttöaika 1 h
Vesitiiviys	5 ATM ¹
Käyttölämpötila	−10–50 °C (14–122 °F)
Langaton taajuus	2,4 GHz (nimellinen 8 dBm)

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:41
Author	mcdanielm

HRM-Swim - tekniset tiedot ja HRM-Tri - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032 (3 V)
HRM-Swim paristonkesto	Enintään 18 kk (noin 3 h/viikko)
HRM-Tri paristonkesto	Enintään 10 kk triathlonharjoittelussa (noin 1 h/päivä)
Käyttölämpötila	−10–50 °C (14–122 °F)
Langaton taajuus/yhteyshäily	2,4 GHz (nimellinen +1 dBm)
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	01/06/2017 13:32:54
Author	cozmyer

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:51
Author	pullins

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi kello kuivaksi.

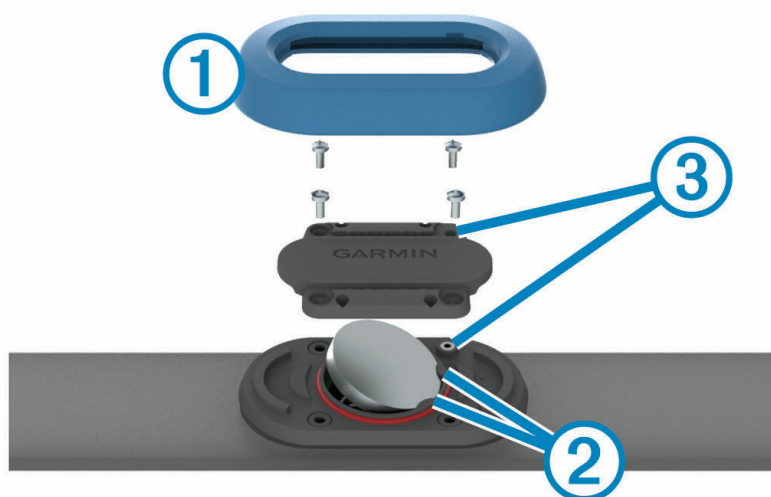
Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

Sykeyyön pariston vaihtaminen

- 1 Poista suojus ① sykeyyön moduulin päältä.
- 2 Irrota ristipääruuvitaltalla (00) moduulin etupuolella olevat neljä ruuvia.
- 3 Irrota kansi ja paristo.



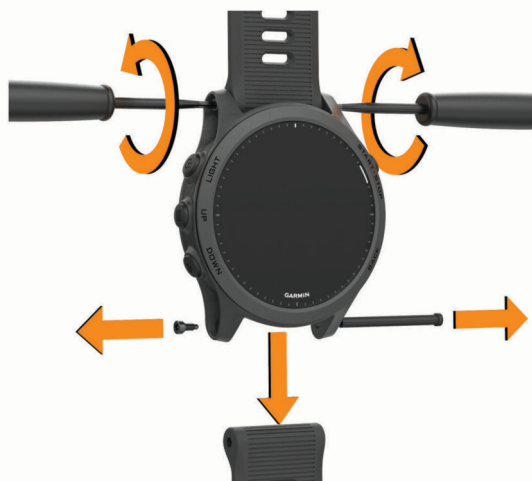
- 4 Odota 30 sekuntia.
 - 5 Aseta uusi paristo kahden muovikielekkeen ② alle pluspuoli ylöspäin.
HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.
O-renkaan tiiviste on jäätävä koholla olevan muovirenkaan ulkopuolelle.
 - 6 Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.
Tarkista etukannen suunta. Ruuvien ③ pitää mahtua sille tarkoitettuun ruuvinreikään etukannessa.
HUOMAUTUS: älä kiristä ruuveja liian tiukalle.
 - 7 Aseta suojus takaisin paikalleen.
- Kun olet vaihtanut sykeyyön pariston, tee tarvittaessa pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:55:45
Author	wiederan

Hihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Forerunner hihnoin tai yhteensopiviin QuickFit® hihnoin.

1 Löysää tapit kahdella ruuvitaltalla.



2 Irrota tapit.

3 Valitse vaihtoehto:

- Asenna Forerunner hihnat kohdistamalla uudet hihnat ja asettamalla tapit takaisin paikoilleen kahdella ruuvitaltalla.
- Asenna QuickFit hihnat asettamalla tapit takaisin paikoilleen ja painamalla uudet hihnat paikoilleen.





HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon nastan päälle.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Vianmääritys

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	FI-FI
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:27:18
Author	cozmyer

Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset, sivu 186](#)). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	FI-FI
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	01/09/2016 08:26:49
Author	mall

Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	FI-FI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:37:58
Author	wiederan

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.
Laite ei ole lääkitälaite. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

Jos askelmäärän sijasta näkyy viivoja, anna laitteen hakea satelliittisignaaleja ja asettaa aika automaattisesti.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	gerson

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä laitetta toisessa ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun työnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: laite saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:11:42
Author	mcdanielm

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa ([Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 141](#)).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 115](#)).

2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	cozmyer

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

Laitte laskee korkeuden muutoksia sisäisen ilmanpainemittarinsa avulla, kun kiipeät kerroksia. Kerroksen korkeus on 3 m (10 jalkaa).

- Etsi pienet ilmanpainemittarin aukot laitteen takaa latausliitännöiden läheltä ja puhdistaa niiden ympäristö. Ilmanpainemittarin aukoissa oleva lika saattaa vaikuttaa ilmanpainemittarin toimintaan. Voit puhdistaa alueen huuhtelemalla laitteen vedellä.
Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.
- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä laite tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:46
Author	mcdanielm

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:37:26
Author	mcdanielm

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	18/03/2021 07:22:25
Author	mcdanielm

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
 - Yhdistä laite Garmin Connect tiliisi langattoman Wi-Fi verkon kautta.

Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.

- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	FI-FI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:51
Author	pullins

Kellon uudelleenkäynnistys

Jos kello lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

HUOMAUTUS: kellon käynnistäminen uudelleen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

- 1 Paina  15 sekunnin ajan.
Kello sammuu.
- 2 Käynnistä kello painamalla  sekunnin ajan.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	FI-FI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:29
Author	pullins

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, laite on synkronoitava Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian. Jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, oletusasetusten palauttaminen poistaa myös lompakon laitteestasi.

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki suoritustiedot ja tallennetun musiikin valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
 - Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki suoritustiedot ja tallennetun musiikin valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	FI-FI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	pullins

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 110](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 115](#)).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi.

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:50:36
Author	cozmyer

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.

- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

HUOMAUTUS: jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:46:47
Author	mcdanielm

Laitteen kieli on väärä

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Valitse luettelon ensimmäinen kohta.
- 4 Valitse kieli **UP**- ja **DOWN**-painikkeella.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:36:51
Author	pullins

Tukeeko puhelin kelloa?

Forerunner kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa www.garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	FI-FI
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issue in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:12:29
Author	mcdanielm

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta älypuhelin ja laite ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista laite älypuhelimien Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden älypuhelimien, poista laite Garmin Connect sovelluksesta siinä älypuhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Ota laitteessa käyttöön Bluetooth tekniikka ja siirrä laite pariliitostilaan painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitsemalla .

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	FI-FI
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:29
Author	wiederan

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä ([Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä, sivu 62](#)).
 - Lyhennä taustavalon aikakatkaisua ([Taustavaloasetusten muuttaminen, sivu 188](#)).
 - Vähennä taustavalon kirkkautta.
 - Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth yhteysominaisuudet, sivu 114](#)).
 - Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 68](#)).
 - Poista rannesykemittari käytöstä ([Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 69](#)).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää ([Ilmoitusten hallinta, sivu 112](#)).
 - Poista käytöstä pulssioksimetri ([Rannesykemittarin poistaminen käytöstä, sivu 69](#)).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa ([Suorituksen lopettaminen, sivu 7](#)).
 - Valitse **Älykäs** tallennusväli ([Järjestelmäasetukset, sivu 186](#)).
 - Käytä suorituksessa UltraTrac GPS tilaa ([UltraTrac, sivu 178](#)).
 - Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
- Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta ([Kellotaulun mukauttaminen, sivu 181](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	FI-FI
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

Lämpötilalukema ei ole tarkka

Kehon lämpötila vaikuttaa sisäisen lämpötila-anturin lukemaan. Saat tarkimman lämpötilalukeman irrottamalla kellon ranteesta ja odottamalla 20–30 minuuttia.

Voit myös käyttää valinnaista ulkoista tempe lämpötila-anturia, jotta näet ympäristön lämpötilan tarkasti käyttäessäsi kelloa.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:18:43
Author	wiederan

Miten voin pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti?

Voit pariliittää ANT+ antureita manuaalisesti laitteen asetuksista. Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen langattomalla ANT+ tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

1 Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

2 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen.

Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.

3 Paina  pitkään.

4 Valitse **Asetukset > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on pariliitetty laitteen kanssa, näyttöön tulee ilmoitus. Anturin tiedot ovat tietosivuilla tai mukautetussa tietokentässä.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	FI-FI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:19
Author	pullins

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Kello on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin kelloon ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Etsi kaikki**.
- Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 168](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:14
Author	cozmyer

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Forerunner laitetta, joka on yhdistetty kuulokkeisiin Bluetooth tekniikalla, signaali on voimakkain, kun laitteen ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Suosittelemme, että käytät kuulokkeita niin, että niiden antenni on samalla puolella kehoasi kuin Forerunner laite.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	FI-FI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:48:41
Author	pullins

Liite

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	FI-FI
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:09
Author	wiederan

Tietokentät

HUOMAUTUS: kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ tai Bluetooth lisävarusteita.

% **FTP:** nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.

% **sykereservistä:** sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

10 s teho: tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

24 tunnin keskiarvo: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

24 tunnin minimi: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

30 s teho: tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

3 s teho: tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.

Aerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

Aika alueella: kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.

Aika istuen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.

Aika liikkeellä: nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.

Aika pysähdyksissä: nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.

Aika seisten: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Aika seur.: arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Ajastin: laskurijastimen nykyinen aika.

Akun prosentti: jäljellä oleva akkuvirta prosentteina.

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Anaerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

Arvioitu kokonaismatka: arvioitu matka alusta lopulliseen määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleen keskipituus: askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.

Askeleen pituus: askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

Askeltiheys: juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonl.: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonn.: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Di2-akku: di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.

Enimmäiskorkeus: suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Enimmäislasku: maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

Enimmäismerenkulkunopeus: nykyisen suorituksen enimmäisnopeus solmuina.

Enimmäisnousu: maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.

Enimmäisteho: nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.

ETA: arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

ETA seuraavalle: arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

ETE: arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Etu: pyörän etuvaihte vaihteen asentotunnistimesta.

GPS: GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.

GPS-korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.

GPS-suunta: GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.

Harjoitusvaikutusmittari: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Ilmanpaine: nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.

Int. maksimi-% maksimista: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.

Intensity Factor: nykyisen suorituksen Intensity Factor™.

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin keskim. %M: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.

Intervallin keskim. %SYR: nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

Intervallin maksimi-%SYR: nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin maksimisyke: nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vedot altaanvälillä: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kaikkiaan edellä/jäljessä: juoksu. Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdist.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kaltevuus: kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.

Kellonaika: kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

Kerrosta/min: minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Keski-% sykereservistä: nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Keskilasku: keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.

Keskimäär. kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen askeltiheys: juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 20*). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.

Keskimääräinen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskimerenkulkunopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus solmuina.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus liikkeellä.

Keskinousu: keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.

Keskipoikk. osan keskik.: nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Keskipystysuhde: pystysuuntaisen liikehännän ja askeleen pituuden keskisuhde nykyisen harjoituksen aikana.

Keskisyke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskisykkeen % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitahti / 500 m: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Keskiteho: nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.

Kierr. maak. kesto: nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Kierr. poikk. osan keskikohdasta: nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.

Kierr. pystys. liikehännä: nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehännä.

Kierr. tasap.: nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.

Kierroksen % sykereservistä: nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Kierroksen aika istuen: nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.

Kierroksen aika seisoen: nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.

Kierroksen askeleen pituus: askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen lasku: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.

Kierroksen maksimiteho: nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen MKK-tasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen nousu: nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Kierroksen NP: nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Kierroksen oikea huipputehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen oikea tehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Kierroksen pystysuhde: pystysuuntaisen liikehännän ja askeleen pituuden keskisuhde nykyisen kierroksen aikana.

Kierroksen sujuvuus: nykyisen kierroksen kokonaissujuvuuspisteet.

Kierroksen SWOLF: nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen syke % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen teho: nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.

Kierroksen vaikeus: nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.

Kierroksen vasen huipputehovaihe: vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vasen tehovaihe: vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vedon keskimatka: uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedon keskimatka: melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedot: uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vedot: melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vetotahti: uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kierrostahti / 500 m: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kiivetyt kerrokset: päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.

Kokonaishemoglobiini: arvioitu kokonaishemoglobiinipitoisuus lihaksessa.

Kokonaiskeskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.

Kokonaislasku: kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousu: kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kokonaisnousun/-laskun mittari: kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.

KOMPASSIMITTARI: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

Kompassisuunta: kompassiin perustuva kulkusuuntasi.

Korkeus: nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.

Kulku: nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

Kulunut aika: tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

Kuorm.: nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Laskeudutut kerrokset: päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.

Laskusuhde: kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyettäisyyden muutokseen.

Laskusuhde määränpäähän: laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Lepoajanotto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Lihasten happisaturaatio-%: lihasten arvioitu happisaturaatioprosentti nykyisen suorituksen aikana.

Maakosketuksen keskikesto: nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.

Maakosketuksen kesto: millisekun teina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

Maakosketuksen kesto -mittari: värillinen mittari, jossa näkyy millisekun teina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.

Määränpään reittipiste: viimeinen piste reitillä määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Määränpään sijainti: määränpään sijainti.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Matkaa jäljellä: jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Matka seuraavalle: jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Merenkulkumatka: kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

Merenkulkunopeus: nykyinen nopeus solmuina.

MKA-tasapaino: maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.

MKK-keskitasapaino: maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.

MKK-tasapainomittari: värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.

Monilajin aika: monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.

Nopeuden edut: nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Normalized Power: nykyisen suorituksen Normalized Power™.

Oikea huipputehovaihe: oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Oikea keskihuipputehov.: oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikean keskitehovaihe: oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Oikea tehovaihe: oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.

Osan matka: juoksu. Nykyisen osan kokonaismatka.

Osan matkaa jäljellä: juoksu. Nykyisen osan jäljellä oleva matka.

Osan tahti: juoksu. Nykyisen osan tahti.

Osan tavoitetahti: juoksu. Nykyisen osan tavoitetahti.

PacePro-mittari: juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi.

Pituus-/leveysaste: nykyisen sijainnin leveyspiiri ja pituuspiiri valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.

Poikkeama osan keskikohdasta: poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.

Poissa reitiltä: alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Poljennan tasaisuus: sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Pystymatka määränpäähän: nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Pystynopeus tavoitteeseen: nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Pystys. liikehd. kesk.: nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.

Pystysuhde: pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Pystysuhdemittari: värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Pystysuunt. liikehd.: juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.

Pystysuuntaisen liikehd. mittari: värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.

Reitti: suunta aloitussijainnista määränpäähän. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Seuraavan osan matka: juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.

Seuraavan osan tavoitetahti: juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.

Seuraava reittipiste: reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Sijainti: nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.

Stressi: nykyinen stressitasosi.

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskvyytasi.

Suuntima: suunta nykyisestä sijainnista määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Syke % maksimista: prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Sykealue: nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (220 miinus ikäsi).

Sykemittari: värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

Taka: pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

Tasap. kskm: nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.

Tasapaino: nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.

Tasapaino 10 s: oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino 30 s: oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.

Tasapaino 3 s: oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.

Teho: pyöräily. Nykyinen tehontuotto watteina.

Teho: hiihto. Nykyinen tehontuotto watteina. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Teho/paino: nykyinen teho watteina/kilogramma.

Tehoalue: nykyinen tehontuottoalue (1–7) FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.

TEHOMITTARI: värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.

Toisto päällä: viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Training Stress Score: nykyisen suorituksen Training Stress Score™.

Työ: tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.

UINTIAIKA: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

V. k. Normalized Power: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.

Vääntömomentin teho: ajajan polkemistehokkuus.

Vähimmäiskorkeus: pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.

Vaihteet: pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.

Vaikeus: nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.

Välityssuhde: vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.

Varusteen akku: vaihteen asentoanturin akun lataustila.

Varusteen yhdistelmä: pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.

Vasemman keskitehovaihe: vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen huipputehovaihe: vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.

Vasen keskihuipputehov.: vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.

Vasen tehovaihe: vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.

Vedon keskimatka: uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedon keskimatka: melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedot: uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot: melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot kskm./altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Vetomatka: melontalajit. Vetokohtainen matka.

Vetotahti: uinti. Vetojen määrä minuutissa.

Vetotahti: melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

Viime altaanvälin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettujen altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viimeisen kierroksen matka: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

VIIME KIERROKSEN %SYV: viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen askeltiheys: juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Viime kierroksen lasku: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.

Viime kierroksen maksimiteho: viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viime kierroksen nousu: viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.

Viime kierroksen Swolf: viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.

Viime kierroksen syke: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Viime kierroksen syke % maks.: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisyykkeen keskiprosentti.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen tahti / 500 m: viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Viime kierroksen teho: viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.

Viime kierroksen vedot: uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vedot: melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vetomatka: uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetomatka: melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetotahti: uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Viime kierroksen vetotahti: melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

Widgetin vilkaisut: juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.

Ympäröivä ilmanpaine: kalibroimaton ympäristön ilmanpaine

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtuullinen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	FI-FI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtuullinen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtuullinen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	FI-FI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:06:47
Author	cozmyer

Renkaan koko ja ympärysmitta

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Luettelo ei ole kattava. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös Internetissä olevilla laskimilla.

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	FI-FI
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:28:46
Author	burzinskiitu

Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.



WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

