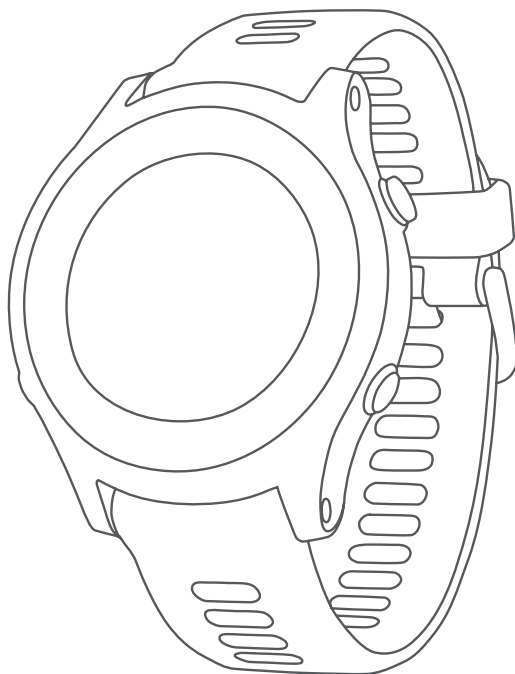


GARMIN®



FORERUNNER® 945

Användarhandbok

© 2019 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin-logotypen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® och Xero® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. 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™, och Vector™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Spotify® programvaran omfattas av tredjepartslicenser som finns här: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® och Di2™ är varumärken som tillhör Shimano, Inc. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ och Normalized Power™ är varumärken som tillhör Peakware, LLC. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

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

Modellnummer: A03525

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Översikt över enheten.....	2
GPS-status och statusikoner.....	3
Ställa in klockan.....	4

Aktiviteter och appar..... 4

Ut och springa.....	5
Starta en aktivitet.....	6
Tips för att spela in aktiviteter.....	6
Stoppa en aktivitet.....	7
Utvärdera en aktivitet.....	8
Skapa en anpassad aktivitet.....	8
Inomhusaktiviteter.....	9
Ut och springa en virtuell löptur.....	9
Kalibrera löpbandsdistanen.....	10
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	11
Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter.....	12
Registrera en HIIT-aktivitet.....	12
Timer för högintensiv intervallträning.....	13
Använda en ANT+® inomhustrainer.....	13
Registrera en inomhusklättringsaktivitet.....	14
Utomhusaktiviteter.....	15
Multisport.....	15
Triathlonträning.....	16
Skapa en multisportaktivitet.....	16
Tips för triathlonträning eller för att använda multisportaktiviteter.....	17
Springa på bana.....	17
Tips för registrering av banlöpning.....	18
Registrera en ultralöpningsaktivitet.....	18
Simning.....	19
Samma i öppet vatten.....	19
Ta en simtur i bassäng.....	20
Pulsmätning vid simning.....	20
Distanregistrering.....	21
Simterminologi.....	21
Typer av simtag.....	22
Tips för simningsaktiviteter.....	22

Vila vid simning i bassäng.....	23
Automatisk vila.....	23
Träna med träningsloggen.....	24
Skidåkning och vintersport.....	24
Visa dina skidåk.....	25
Kraftdata för längdskidåkning.....	25
Registrera en offpiståkningsaktivitet.....	26
Registrera en boulderingaktivitet.....	27
Golf.....	27
Garmin Golf™ app.....	28
Spela golf.....	28
Hålinformation.....	29
Flytta flaggan.....	30
Visa uppmätta slag.....	30
Visa layup- och doglegavstånd.....	31
Registrera score.....	31
Uppdatera ett resultat.....	32
Klubbssensorer.....	32
Använda total distans för golf..	32
Aktivera statistikspårning.....	33
Spela upp ljuduppmaningar under aktiviteten.....	34

Träning..... 34

Träningspass.....	35
Följa ett träningspass från Garmin Connect.....	35
Påbörja ett träningspass.....	36
Följa ett dagligt föreslaget träningspass.....	36
Aktivera och avaktivera dagliga passförslag.....	37
Följa upp ett simpass i bassäng.....	37
Registrera test av kritisk simhastighet.....	38
Redigera resultatet av din kritiska simhastighet.....	38
Om träningskalendern.....	39
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	39
Intervallpass.....	40
Anpassa ett intervallpass.....	40
Starta ett intervallpass.....	41
Stoppa ett intervallpass.....	41
Använda Virtual Partner®.....	42
Ställa in ett träningsmål.....	43
Avbryta ett träningsmål.....	43

Tävla i en föregående aktivitet.....	44	Visa puls-widgeten.....	68
PacePro träning.....	44	Sända pulsdata till Garmin enheter..	69
Skapa en PacePro plan på klockan..	45	Sända pulsdata under en aktivitet....	69
Starta en PacePro plan.....	46	Ställa in en varning för onormal	
Stoppa en PacePro plan.....	47	puls.....	70
Personliga rekord.....	47	Stänga av pulsmätaren vid	
Visa dina personliga rekord.....	47	handleden.....	70
Återställa ett personligt rekord.....	48	Pulsdata vid simning.....	71
Ta bort ett personligt rekord.....	48	Tillbehöret HRM-Pro.....	71
Ta bort alla personliga rekord.....	49	Ta på dig pulsmätaren.....	72
Segment.....	49	Löptempo och -distans med HRM-	
Strava™ segment.....	50	Pro.....	73
Tävla mot ett segment.....	50	Tips för registrering av löptempo	
Visa segmentinformation.....	51	och -distans.....	73
Använda metronomen.....	52	Pulslagring för aktiviteter med	
Läge för utökad display.....	52	tidtagning.....	74
Ställa in din användarprofil.....	53	Komma åt lagrade pulsdata.....	74
Träningsmål.....	53	Simning i bassäng.....	75
Om pulszoner.....	54	Sköta om pulsmätaren.....	75
Ställa in dina pulszoner.....	55	Tips för oregelbundna pulsdata.....	76
Låta enheten ange dina		Tillbehöret HRM-Swim.....	76
pulszoner.....	56	Anpassa storleken på	
Beräkning av pulszon.....	56	pulsmätaren.....	77
Ange dina kraftzoner.....	57	Ta på dig pulsmätaren.....	78
Pausa din träningsstatus.....	57	Tips om hur du använder tillbehöret	
Återuppta din pausade		HRM-Swim.....	79
träningsstatus.....	58	Datalagring.....	79
Aktivitetsspårning.....	58	Tillbehöret HRM-Tri.....	79
Automatiskt mål.....	59	Löpdynamik.....	80
Använda inaktivitetsvarning.....	59	Träna med löpdynamik.....	81
Sömnspårning.....	60	Färgmätare och löpdynamikdata.....	82
Använda automatisk		Balans för markkontaktid –	
sömnmätning.....	60	data.....	83
Använda stör ej-läge.....	61	Vertikal rörelse och kvot vertikal	
Intensiva minuter.....	61	rörelse/steglängd.....	84
Få intensiva minuter.....	62	Tips om det saknas	
Garmin Move IQ™ Händelser.....	62	löpdynamikdata.....	85
Inställningar för aktivitetsspårning.....	63	Prestationsmätningar.....	86
Stänga av aktivitetsspårning.....	63	Stänga av prestationsaviseringar.....	87
Vätskekontroll.....	64	Upptäcka prestandamätningar	
Menscykelspårning.....	64	automatiskt.....	87
Pulsfunktioner.....	65	Synkronisera aktiviteter och	
Pulsmätning vid handleden.....	65	prestationsmätningar.....	88
Bära klockan.....	66	Om VO2-maxberäkningar.....	89
Tips för oregelbundna pulsdata.....	67	Få ditt förväntade VO2-maxvärde för	
		löpning.....	90
		Få ditt förväntade VO2-maxvärde för	
		cykling.....	90

Stänga av registrering av VO2 Max.....	91
Visa din konditionsålder.....	91
Värme- och höjddacklimatisering för bra prestation.....	92
Visa dina förutsagda tävlingstider...	92
Om Training Effect.....	93
Prestationsförhållande.....	94
Visa ditt prestationsförhållande...	94
Mjölksyratröskel.....	95
Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel....	96
Hämta din FTP-uppskattning.....	97
Utför ett FTP-test.....	98
Träningsstatus.....	99
Träningsstatusnivåer.....	100
Tips för att få din träningsstatus	101
Träningsbelastning.....	101
Träningsens belastningsfokus....	102
Återhämtningstid.....	103
Visa tid för återhämtning.....	103
Återhämtningspuls.....	104
Pulsoximeter.....	105
Läsa av pulsoximetervärden.....	106
Aktivera pulsoximetrimätning under sömn.....	106
Sätt på läge för acklimatisering hela dagen.....	107
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	107
Visa din belastningsnivå för pulsvariabilitet.....	108
Använda stressnivåwidgeten.....	108
Body Battery.....	109
Visa Body Battery widgeten.....	110
Tips för bättre Body Battery data...	111

Smarta funktioner..... 111

Para ihop din smartphone med enheten.....	112
Tips för befintliga Garmin Connect användare.....	112
Aktivera aviseringar för Bluetooth.	113
Visa aviseringar.....	113
Spela upp ljuduppmaningar på din smartphone under aktiviteten.	114
Hantera aviseringar.....	114

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	115
Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone.....	115
Bluetooth anslutna funktioner.....	116
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	117
Hitta en borttappad mobil enhet....	117
Widgets.....	118
Visa widgets.....	119
Om Min dag.....	119
Visa meny för kontroller.....	120
Anpassa menyn för kontroller.....	121
Visa väderwidgeten.....	121
Öppna musikkontrollerna.....	122
Connect IQ funktioner.....	122
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	123
Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	123
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	124

Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 125

Lägga till nödsituationskontakter.....	126
Begära hjälp.....	126
Händelsedetektorn.....	127
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	127
Starta en GroupTrack session.....	128
Tips för GroupTrack sessioner.....	129

Musik..... 129

Ansluta till en tredjepartsleverantör..	130
Spotify®.....	130
Hämta ljudinnehåll från Spotify.....	131
Hämta personliga ljudfiler.....	131
Lyssna på musik.....	132
Musikuppspelningskontroller.....	133
Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone.....	134
Ändra ljudläge.....	134
Ansluta Bluetooth hörlurar.....	135

Garmin Pay..... 135

Konfigurera din Garmin Pay plånbok.	136
-------------------------------------	-----

Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	137	Panorera och zooma på kartan.....	157
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	138	Kartinställningar.....	158
Hantera Garmin Pay kort.....	138	Höjdmätare och barometer.....	158
Ändra din Garmin Pay kod.....	139	Kompass.....	159
Historik.....	139	Navigeringsinställningar.....	159
Använda historik.....	140	Anpassa kartfunktioner.....	159
Multisporthistorik.....	140	Ange en riktningsmarkör.....	160
Visa din tid i varje pulszon.....	141	Ställa in navigeringsmeddelanden.....	160
Visa datatotaler.....	141	Trådlösa sensorer.....	161
Använda total distans.....	142	Para ihop dina trådlösa sensorer.....	161
Ta bort historik.....	142	Fotenhet.....	162
Garmin Connect.....	143	Ut och springa med fotenhet.....	162
Använda Garmin Connect på din dator.....	144	Kalibrera fotenheten.....	162
Datahantering.....	144	Förbättring av foot pod-kalibrering.....	163
Ta bort filer.....	145	Kalibrera fotenheten manuellt.....	163
Navigering.....	145	Ställa in hastighet och distans på en foot pod.....	164
Banor.....	146	Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	164
Skapa och följ en bana i din enhet.....	146	Träna med kraftmätare.....	165
Skapa en bana på Garmin Connect.....	147	Använda elektroniska cykelväxlar.....	165
Skicka en bana till enheten.....	147	Situationsberedskap.....	165
Visa baninformation.....	148	Använda Varia kamerakontrollerna.....	166
Skapa en tur och retur-bana.....	148	tempe.....	166
Spara din plats.....	149	Anpassa enheten.....	167
Redigera dina sparade platser.....	149	Anpassa din aktivitetslista.....	167
Beräkna en waypoint.....	150	Anpassa widgetslingan.....	168
Navigera till en destination.....	150	Inställningar för aktiviteter och appar.....	169
Navigera till en intressant plats.....	151	Anpassa datasidorna.....	171
Intressanta platser.....	151	Lägga till en karta i en aktivitet.....	171
Navigera med Kurs mot mål.....	152	Varningar.....	172
Navigera till startpunkten under en aktivitet.....	153	Ställa in varning.....	173
Navigera till startpunkten för din senast sparade aktivitet.....	154	Inställningar för aktivitetskartor.....	174
Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord).....	154	Ruttinställningar.....	175
Avbryta navigering.....	155	Auto Lap.....	175
Karta.....	155	Markera varv enligt distans.....	176
Visa karta.....	155	Anpassa meddelandet	
Spara eller navigera till en plats på karta.....	156	Varvvarning.....	176
Navigera med funktionen Runt omkring mig.....	157	Aktivera Auto Pause.....	177
		Aktivera automatisk klättring.....	178
		Aktivera självutvärdering.....	179
		3D-hastighet och avstånd.....	179

Använda Bläddra automatiskt.....	180
Ändra GPS-inställningarna.....	180
GPS och andra satellitsystem....	181
UltraTrac.....	181
Tidsgränsinställningar för energisparläge.....	182
Ta bort en aktivitet eller app.....	182
GroupTrack inställningar.....	183
Inställningar för urtavlan.....	183
Anpassa urtavlan.....	184
Givarinställningar.....	184
Kompassinställningar.....	185
Manuell kalibrering av kompassen.....	185
Ställa in den nordliga referensen	186
Höjdmätarinställningar.....	186
Kalibrera den barometrisk höjdmätaren.....	187
Barometerinställningar.....	187
Kalibrera barometern.....	188
Xero laserplatsinställningar.....	188
Systeminställningar.....	189
Tidsinställningar.....	190
Ställa in tidsvarningar.....	190
Ändra inställningar för bakgrundsbelysning.....	191
Anpassa kortkommandon.....	191
Ändra måttenheterna.....	192
Klockor.....	192
Ställa in larm.....	193
Ta bort ett larm.....	193
Starta nedräkningstimern.....	194
Använda stoppuret.....	195
Synkronisera klockan med GPS.....	196
Ställa in tid manuellt.....	196
VIRB fjärrkontroll.....	196
Styra en VIRB actionkamera.....	197
Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet.....	198

Enhetsinformation..... 198

Visa enhetsinformation.....	199
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	199
Ladda enheten.....	200
Tips för hur du laddar enheten.....	201
Specifikationer.....	201

Forerunner – specifikationer.....	202
HRM-Pro – specifikationer.....	203
Specifikationer för HRM-Swim och HRM-Tri.....	203
Skötsel av enheten.....	204
Rengöra klockan.....	204
Byta pulsmätarens batteri.....	205
Byta banden.....	206

Felsökning..... 207

Produktuppdateringar.....	208
Konfigurera Garmin Express.....	208
Mer information.....	209
Aktivitetsspårning.....	209
Min dagliga stegräkning visas inte	209
Stegräkningen verkar inte stämma	210
Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	210
Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	211
Mina intensiva minuter blinkar.....	211
Söka satellitsignaler.....	212
Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	212
Starta om klockan.....	213
Återställa alla standardinställningar..	213
Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect.....	214
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	214
Enheten är på fel språk.....	215
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	215
Telefonen ansluter inte till enheten...	216
Maximera batteritiden.....	217
Temperaturvärdet är inte korrekt.....	217
Hur parar jag ihop sensorer från ANT+ manuellt?.....	218
Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?.....	218
Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....	219

Bilagor..... 219

Datafält.....	220
Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	227

FTP-klassning.....	228
Hjulstorlek och omkrets.....	229
Symbolförklaringar.....	232

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	SV-SE
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

Introduktion

VARNING

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

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

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:55
Author	mcdanielm

Översikt över enheten



①



LIGHT

Välj för att sätta på enheten.
Tryck här för att slå på och stänga av belysningen.
Håll nedtryckt för att visa menyn för kontroller.

②

START
STOP

Tryck här om du vill starta eller stoppa aktivitetstiduret.
Välj för att välja ett alternativ eller bekräfta ett meddelande.

③

BACK



Tryck här för att återgå till föregående sida.
Tryck här för att registrera ett varv, vila eller övergång under en aktivitet.

④

DOWN



Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar.
Håll ned för att öppna musikkontrollerna ([Musik](#), [sidan 129](#)).

⑤

UP



Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar.
Håll nedtryckt för att visa menyn.
Håll nedtryckt för att manuellt ändra sport under en aktivitet.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	SV-SE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:55
Author	wiederan

GPS-status och statusikoner

För utomhusaktiviteter lyser statusringen grönt när GPS:en är redo. När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Anslutningsstatus för smartphone
	Wi-Fi® teknikstatus
	Pulsstatus
	Foot pod-status
	Running Dynamics Pod status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för cykellampa
	Status för cykelradar
	Status för läget för utökad display
	Kraftmätarstatus
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:53
Author	mcdanielm

Ställa in klockan

Om du vill dra full nytta av Forerunner funktionerna ska du utföra de här åtgärderna.

- Para ihop Forerunner enheten med din smartphone via Garmin Connect™ appen ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 112](#)).
- Ställa in säkerhetsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 125](#)).
- Ställa in musik ([Musik, sidan 129](#)).
- Ställa in Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 124](#)).
- Ställa in Garmin Pay™ plånboken ([Konfigurera din Garmin Pay plånbok, sidan 136](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	SV-SE
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	burzinskititu

Aktiviteter och appar

Klockan kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata. Du kan skapa anpassade eller nya aktiviteter baserat på standardaktiviteter ([Skapa en anpassad aktivitet, sidan 8](#)). När du är klar med dina aktiviteter kan du spara och dela dem med Garmin Connect communityn.

Du kan även lägga till Connect IQ™ aktiviteter och appar på klockan med Connect IQ appen ([Connect IQ funktioner, sidan 122](#)).

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:29:13
Author	wiederan

Ut och springa

Den första träningsaktiviteten som du spelar in på din enhet kan vara en löprunda, cykeltur eller valfri utomhusaktivitet. Du kan behöva ladda enheten innan du startar aktiviteten ([Ladda enheten, sidan 200](#)).

- 1 Välj **START** och sedan en aktivitet.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 3 Tryck på **START** för att starta timern.
- 4 Gå ut och spring.



- 5 När du är klar med löprundan väljer du **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Tryck på **Fortsätt** om du vill starta aktivitetstimern igen.
 - Tryck på **Spara** om du vill spara löprundan och återställa aktivitetstimern. Välj löprundan för att visa en sammanfattning.



- Välj **Återuppta senare** för att stänga av rundan och fortsätta senare.
- Välj **Varv** för att markera ett varv.
- Välj **Ta bort > Ja** för att ta bort löprundan.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	SV-SE
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 15:34:58
Author	pullins

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs). Om du har en trådlös sensor (tillval) kan du para ihop den med Forerunner enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj en aktivitet.

Obs! Aktiviteter inställda som favoriter visas först i listan ([Anpassa din aktivitetslista, sidan 167](#)).

3 Välj ett alternativ:

- Välj en aktivitet från dina favoriter.
- Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.

4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du till en plats med fri sikt mot himlen.

5 Vänta tills **GPS**  visas.

Enheter är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).

6 Tryck på **START** för att starta timern.

Enheter spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Obs! Du kan hålla ned **DOWN** under en aktivitet för att öppna musikkontrollerna.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	SV-SE
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	11/09/2019 11:12:47
Author	cozmyer

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet ([Ladda enheten, sidan 200](#)).
- Tryck på  för att registrera varv, starta en ny uppsättning eller position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	SV-SE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	pruekatie

Stoppa en aktivitet

1 Tryck på **STOP**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
- Om du vill spara aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Spara** > ✓ > **Klar**.
Obs! Om självutvärdering är aktiverat kan du ange din upplevda ansträngning för aktiviteten ([Aktivera självutvärdering, sidan 179](#)).
- Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
- För att markera ett varv väljer du **Varv**.
- Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start** > **TracBack**.
Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
- Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start** > **Rutt**.
Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
- Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtning.puls** och väntar medan timern räknar ned.
- Om du vill ta bort aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Ta bort** > **Ja**.

Obs! När du har stoppat aktiviteten sparar enheten den automatiskt efter 30 minuter.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Utvärdera en aktivitet

Innan du kan utvärdera en aktivitet måste du aktivera självutvärderingsinställningen på Forerunner enheten ([Aktivera självutvärdering, sidan 179](#)).

Du kan registrera hur du kände dig under en löpnings-, cykel- eller simaktivitet.

- 1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** ([Stoppa en aktivitet, sidan 7](#)).
- 2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.
Obs! Du kan välja **»»** för att hoppa över självutvärderingen.
- 3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.

Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	cozmyer

Skapa en anpassad aktivitet

- 1 På urtavlan väljer du **START > Lägg till**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
 - Välj **Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.
- 3 Välj vid behov en aktivitetstyp.
- 4 Välj ett namn eller ange ett eget namn.
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel anpassa datasidorna eller automatiska funktioner.
 - Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.
- 6 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	mcdanielm

Inomhusaktiviteter

Forerunner enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller inomhustrainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 169](#)).

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas hastighet, avstånd och kadens med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för hastighets-, avstånds- och kadensdata förbättras efter några löprundor eller gångpass utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten. Du kan använda en valfri fotenhet till att registrera tempo, distans och kadens.

När du cyklar med GPS-funktionen avstängd är data för hastighet och sträcka inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar fart- och distansdata till enheten t.ex. en fart- eller kadenssensor.

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Ut och springa en virtuell löptur

Du kan para ihop Forerunner enheten med den kompatibla tredjepartsappen för att överföra tempo-, puls- eller kadensdata.

- 1 Välj **START > Virtuell löpn.**
- 2 På surfplattan, din bärbara dator eller smartphone kan du öppna Zwift™ appen eller en annan virtuell träningsapp.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att starta en löpningsaktivitet och para ihop enheterna.
- 4 Tryck på **START** för att starta timern.
- 5 När du är klar med löprundan väljer du **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	SV-SE
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 1,5 km (1 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du uppdatera kalibreringen manuellt varje gång du byter löpband.

- 1 Starta en löpbandsaktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 6*) och spring minst 1,5 km (1 miles) på löpbandet.
- 2 När du är klar med löpningen väljer du **STOP**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**.
Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalib. och spara > Ja**.
- 4 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din enhet.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse. Du kan skapa och hitta träningspass för styrka med Garmin Connect och skicka dem till klockan.

1 Tryck på **START**.

2 Välj **Styrka**.

Första gången du registrerar en styrketränningsaktivitet måste du välja vilken handled klockan sitter på.

3 Välj ett träningspass.

Obs! Om du inte har några träningspass för styrka hämtade till klockan kan du välja **Fri > START** och gå till steg 6.

4 Tryck på **DOWN** om du vill visa en lista över steg i träningspasset (valfritt).

TIPS: När du visar steg i träningspasset kan du trycka på **START** för att visa en animering av den valda övningen, om den är tillgänglig.

5 Tryck på **START > Kör träningspass > START** för att starta den inställda timern.

6 Starta ditt första set.

Enheten räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.

TIPS: Enheten kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.

7 Tryck på  om du vill avsluta setet.

Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.

8 Om det behövs ändrar du antalet repetitioner.

TIPS: Du kan även lägga till den vikt som användes för setet.

9 När du har vilat färdigt trycker du på  för att starta nästa set.

10 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.

11 Efter ditt sista set trycker du på **STOP** för att stoppa settimern.

12 Välj **Avbryt pass > Spara**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	cozmyer

Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter

- Titta inte på enheten medan du utför repetitioner.
Du ska interagera med enheten i början och i slutet av varje set och under vila.
- Fokusera på din form medan du utför repetitionerna.
- Utför övningar med kroppsvikt eller fria vikter.
- Utför repetitioner med en konsekvent, fullständig rörelse.
Varje repetition räknas när armen som bär enheten återgår till utgångsläget.
Obs! Benövningar kanske inte räknas.
- Aktivera Automatisk setidentifiering som startar och stoppar dina set.
- Spara och skicka styrketränningsaktiviteten till ditt Garmin Connect konto.
Du kan använda verktygen i ditt Garmin Connect konto för att visa och redigera aktivitetsinformation.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Registrera en HIIT-aktivitet

Du kan använda specialtimers för att registrera en HIIT-aktivitet (högintensiv intervallträning).

- 1 På urtavlan väljer du **START > HIIT (Högintensiv intervallträning)**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
 - Välj **Timer högintens. interv.trän.** ([Timer för högintensiv intervallträning, sidan 13](#)).
 - Välj **Träningspass** för att följa ett sparad träningspass.
- 3 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.
- 4 Välj **START** för att starta din första runda.
Enheter visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
- 5 Om det behövs väljer du  för att manuellt gå till nästa runda eller vila.
- 6 När du är klar med aktiviteten väljer du **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.
- 7 Välj **Spara**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	SV-SE
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 10:22:22
Author	wiederan

Timer för högintensiv intervallträning

Du kan använda specialtimers för att registrera en HIIT-aktivitet (högintensiv intervallträning).

AMRAP: AMRAP-timern registrerar så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.

EMOM: EMOM-timern registrerar ett visst antal övningar varje minut på minuten.

Tabata: Tabata-timern växlar mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.

Egna: Du kan ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	SV-SE
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 13:07:16
Author	burzinskititu

Använda en ANT+ inomhustrainer

Innan du kan använda en kompatibel ANT+ inomhustrainer måste du montera cykeln på trainern och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).

Du kan använda enheten med en inomhustrainer för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass. När du använder en inomhustrainer stängs GPS:en av automatiskt.

1 På urtavlan trycker du på **START**.

2 Välj **Cykling inne**.

3 Håll ned .

4 Välj **Smart Trainer-alternativ**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Fricykling** för att ge dig ut på en tur.
- Välj **Följ banan** om du vill följa en sparad bana ([Banor, sidan 146](#)).
- Välj **Följ träningspass** för att följa ett sparad träningspass ([Träningspass, sidan 35](#)).
- Välj **Ställ in kraft** för att ställa in måleffektvärdet.
- Välj **Ange lutning** för att ställa in det simulerade lutningsvärdet.
- Välj **Ställ in motstånd** för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.

6 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:14:35
Author	pruekatie

Registrera en inomhusklättringsaktivitet

Du kan registrera leder under en inomhusklättringsaktivitet. En led är en klätterstig längs en bergvägg inomhus.

1 Tryck på **START**.

2 Välj **Klättr inomh.**

3 Välj **Ja** för att registrera ledstatistik.

4 Välj ett klassificeringssystem.

Obs! Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned , välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.

5 Välj svårighetsgrad för leden.

6 Tryck på **START**.

7 Starta den första leden.

Obs! När ledtimern är igång låser enheten automatiskt knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp klockan.

8 När du avslutar rutten går du ned på marken.

Vilotimern startas automatiskt när du står på marken.

Obs! Om det behövs kan du trycka på  för att avsluta rutten.

9 Välj ett alternativ:

- Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
- Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
- Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.

10 Ange antalet fall för leden.

11 När du har vilat färdigt trycker du på  och påbörjar nästa led.

12 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.

13 Tryck på **STOP**.

14 Välj **Spara**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:00:51
Author	semrau

Utomhusaktiviteter

Forerunner enheten levereras med förinstallerade utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till nya aktiviteter baserade på standardaktiviteter, t.ex. promenad eller rodd. Du kan även lägga till egna aktiviteter i din enhet ([Skapa en anpassad aktivitet, sidan 8](#)).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:07:16
Author	wiederan

Multisport

Om du tävlar i triathlon, duathlon eller andra multisporter har du nytta av multisportaktiviteter, t.ex. Triathlon eller Swimrun. Under en multisportaktivitet kan du byta mellan aktiviteter och fortsätta visa den totala tiden. Du kan till exempel växla från cykling till löpning och se den totala tiden för cykling och löpning genom hela multisportaktiviteten.

Du kan anpassa en multisportaktivitet eller så kan du använda standardaktiviteten för triathlon som är inställd för standardtriathlon.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:04
Author	wiederan

Triathlonträning

När du deltar i ett triathlon kan du använda triathlonaktiviteten för att snabbt byta sportläge, ta tiden vid varje läge och spara aktiviteten.

- 1 Välj **START > Triathlon**.
- 2 Tryck på **START** för att starta timern.
- 3 Välj  i början och slutet av varje övergång.
Övergångsfunktionen kan slås på eller av för triathlonaktivitetsinställningar.
- 4 När du genomfört din aktivitet väljer du **STOP > Spara**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	wiederan

Skapa en multisportaktivitet

- 1 På urtavlan väljer du **START > Lägg till > Multisport**.
- 2 Välj en multisportaktivitetstyp eller ange ett eget namn.
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra. Till exempel triathlon(2).
- 3 Välj två eller fler aktiviteter.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel välja om du ska ta med övergångar.
 - Välj **Klar** för att spara och använda multisportaktiviteten.
- 5 Välj **Ja** om du vill lägga till aktiviteten i din lista med favoriter.

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

Tips för triathlonträning eller för att använda multisportaktiviteter

- Välj **START** för att starta din första aktivitet.
- Välj  för att övergå till nästa aktivitet.
Om övergångar slås på spelar övergångstiden in separat från aktivitetstiderna.
- Om det behövs väljer du  för att starta nästa aktivitet.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Springa på bana

Innan du ger dig ut på en löprunda på bana ska du se till att du springer på en standardbana som är 400 m lång. Du kan använda banlöpningsaktiviteten för att registrera dina data för banlöpning utomhus, inklusive distans i meter och varvtider.

- 1 Stå på utomhusbanan.
- 2 Välj **START > Banlöpning**.
- 3 Vänta medan enheten söker satelliter.
- 4 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 10.
- 5 Håll ned .
- 6 Välj aktivitetsinställningarna.
- 7 Välj **Bannummer**.
- 8 Välj ett bannummer.
- 9 Tryck på **BACK** två gånger för att återgå till aktivitetstimern.
- 10 Välj **START**.
- 11 Spring runt banan.
När du har sprungit 3 varv registrerar enheten banans mått och kalibrerar bandistansen.
- 12 När du genomfört löpturen väljer du **STOP > Spara**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	SV-SE
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 09:10:18
Author	wiederan

Tips för registrering av banlöpning

- Vänta tills GPS-statusindikatorn blir grön innan du påbörjar banlöpning.
- Under din första löpning på en obekant bana ska du springa minst tre varv för att kalibrera din bandistans. Du bör springa lite förbi startpunkten för att slutföra varvet.
- Spring varje varv på samma bana.
Obs! Det förvalda Auto Lap[®] avståndet är 1 600 m, dvs. fyra varv runt banan.
- Om du springer på en annan bana än bana 1 anger du banans nummer i aktivitetsinställningarna.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:14
Author	pullins

Registrera en ultralöpningsaktivitet

Innan du registrerar en ultralöpningsaktivitet kan du avaktivera registrering av VO2 Max om du inte vill att den här löpningstypen ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 91](#)).

- 1 Välj **START > Ultralöpning**.
- 2 Tryck på **START** för att starta timern.
- 3 Börja springa.
- 4 Tryck på  om du vill registrera ett varv och starta vilotimern.
Obs! Du kan aktivera inställningen för LAP-knapp så att ett varv registreras och vilotimern startas, eller att endast vilotimern startas eller endast ett varv registreras ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 169](#)).
- 5 När du har vilat färdigt trycker du på  för att återuppta löpningen.
- 6 När du genomfört löpturen väljer du **STOP > Spara**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	burzinskititu

Simning

OBS!

Enheten är avsedd för simning vid ytan. Dykning med enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

Obs! Enheten är kompatibel med tillbehöret HRM-Pro™ och HRM-Swim™ tillbehöret ([Pulsdata vid simning, sidan 71](#)).

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Simma i öppet vatten

Du kan lagra simdata, bland annat distans, tempo och simtagstempo. Du kan lägga till datasidor till standardaktiviteten för simning i öppet vatten ([Anpassa datasidorna, sidan 171](#)).

- 1 Välj **START** > **Öppet vatten**.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 3 Tryck på **START** för att starta timern.
- 4 Börja simma.
- 5 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 6 När du har avslutat aktiviteten väljer du **STOP** > **Spara**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Ta en simtur i bassäng

- 1 Välj **START** > **Simbassäng**.
- 2 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 3 Välj **START**.
Enheten spelar bara in simdata när aktivitetstimern är igång.
- 4 Starta aktiviteten.
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- 5 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).
- 6 När du vilar väljer du  för att pausa aktivitetstimern.
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern igen.
- 8 När du har avslutat aktiviteten väljer du **STOP** > **Spara**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Pulsmätning vid simning

OBS!

Enheten är avsedd för simning vid ytan. Dykning med enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

Enheten har pulsmätning vid handleden aktiverad för simaktiviteter. Enheten är kompatibel med HRM-Pro, HRM-Swim och HRM-Tri™ tillbehören. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	SV-SE
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 07:39:34
Author	mcdanielm

Distansregistrering

Enheten Forerunner mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassängstorleken måste stämma för att rätt distans ska visas ([Ta en simtur i bassäng, sidan 20](#)).

TIPS: För att få rätt resultat simmar du hela längden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa tiduret när du vilar.

TIPS: Hjälp enheten att räkna dina längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.

TIPS: Under övningar måste du antingen pausa timern eller använda funktionen för träningsloggning ([Träna med träningsloggen, sidan 24](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	SV-SE
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 09:06:21
Author	wiederan

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

Intervall: En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

Simtag: Ett simtag räknas varje gång den arm som du har enheten på slutför en hel cykel.

Swolf: Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Vid simning i öppet vatten beräknas swolf över 25 meter. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Kritisk simhastighet (CSS): Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:38:44
Author	wiederan

Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna](#), sidan 171).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsims
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (Träna med träningsloggen , sidan 24)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	semrau

Tips för simningsaktiviteter

- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.
Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder enheten den här bassänglängden. Du kan hålla ned  välja aktivitetsinställningar och välja Bassänglängd om du vill ändra storleken.
- Välj  om du vill registrera vila vid simning i bassäng.
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Välj  för att spela in ett intervall vid simning på öppet vatten.

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

Vila vid simning i bassäng

Standardsidan för vila visar två vilotider. Den visar också tid och distans för det senast avslutade intervallet.

Obs! Simdata registreras inte under vila.

- 1 Under simaktiviteten väljer du  för att starta din vila.
Skärmen ändras till vit text mot svart bakgrund och vilosidan visas.
- 2 Under vila väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa andra datasidor (valfritt).
- 3 Välj  och fortsätt simma.
- 4 Upprepa för fler vilointervaller.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Automatisk vila

Funktionen automatisk vila är bara tillgänglig för simning i bassäng. Enheten upptäcker automatiskt när du vilar och vilosidan visas. Om du vilar i mer än 15 sekunder skapar enheten automatiskt ett vilointervall. När du återupptar simningen startar enheten automatiskt ett nytt simintervall. Du kan aktivera den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 169](#)).

TIPS: För bästa resultat när du använder den automatiska vilofunktionen ska du minimera dina armrörelser när du vilar.

Om du inte vill använda den automatiska vilofunktionen väljer du  för att manuellt markera början och slutet av varje vilointervall.

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

Träna med träningsloggen

Träningsloggfunktionen är bara tillgänglig för simning i bassäng. Du kan använda träningsloggfunktionen för att manuellt spela in sparkset, enarmssimning eller annan typ av simning som inte är något av de fyra huvudsämsätten.

- 1 Under simaktiviteten i bassängen väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa träningsloggsidan.
- 2 Välj  om du vill starta träningstiduret.
- 3 Välj  när du har avslutat ett träningsintervall.
Träningstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- 4 Välj en distans för den avslutade träningen.
Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill starta ett nytt träningsintervall väljer du .
 - Om du vill starta ett simintervall väljer du **UP** eller **DOWN** för att återgå till simträningssidorna.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:10:50
Author	wiederan

Skidåkning och vintersport

Du kan lägga till skid- och snowboardaktiviteter på din aktivitetslista ([Anpassa din aktivitetslista, sidan 167](#)). Du kan anpassa datasidorna för varje aktivitet ([Anpassa datasidorna, sidan 171](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	wiederan

Visa dina skidåk

Enheten registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den spelar in nya skidåk automatiskt baserat på dina rörelser. Tiduret pausas när du slutar röra dig i nedförsbacke och när du sitter i en skidlift. Tiduret förblir pausat under färden i skidliften. Du kan börja röra dig utför för att starta om timern. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när tiduret är igång.

- 1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2 Håll på .
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Välj **UP** och **DOWN** för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.
Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:07:16
Author	wiederan

Kraftdata för längdskidåkning

Du kan använda din kompatibla Forerunner enhet som är ihopparad med HRM-Pro tillbehöret för att få återkoppling i realtid om din skidåkning.

Obs! HRM-Pro tillbehöret måste paras ihop med Forerunner enheten med ANT[®] hjälp av teknologi. Om Forerunner enheten levererades med ett HRM-Pro tillbehör är enheterna redan ihopparade.

Kraft är den kraft du genererar när du åker skidor. Uteffekten mäts i watt. Faktorer som påverkar kraften är din hastighet, höjdförändringar, vind och snöförhållanden. Du kan använda uteffekt för att mäta och förbättra skidåkningen.

Obs! Kraftvärdena för skidåkning är i allmänhet lägre än cykelkraftvärdena. Det är normalt och sker eftersom människor är bättre på att cykla än att åka skidor. Det är vanligt att värdena för skidkraft är 30 till 40 procent lägre än kraftvärdena för cykling vid samma träningsintensitet.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	burzinskititu

Registrera en offpiståkningsaktivitet

Med offpiståkningsaktiviteten kan du växla manuellt mellan spårlägen för uppförs- eller utförsåkning så att du kan mäta statistiken på korrekt sätt.

- 1 På urtavlan trycker du på **START**.
- 2 Välj **Offpiståkning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du påbörjar din aktivitet i en stigning väljer du **Stigning**.
 - Om du påbörjar en aktivitet genom att åka utför väljer du **Utförsåkning**.
- 4 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Tryck på  om du vill växla mellan spårlägena för uppförs- eller utförsåkning.
- 6 När aktiviteten är avslutad trycker du på **START** för att stoppa timern.
- 7 Välj **Spara**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	SV-SE
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 09:26:54
Author	burzinskititu

Registrera en boulderingaktivitet

Du kan registrera leder under en boulderingaktivitet. En led är en klätterstig längs en stor sten eller klippformation.

1 Tryck på **START**.

2 Välj **Bouldering**.

3 Välj ett klassificeringssystem.

Obs! Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder klockan det här klassificeringssystemet. Du kan hålla ned , välja aktivitetsinställningar och välja Klassificeringssystem om du vill byta system.

4 Välj svårighetsgrad för leden.

5 Tryck på **START** för att starta ledtimern.

6 Starta den första leden.

7 Tryck på  om du vill avsluta leden.

8 Välj ett alternativ:

- Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
- Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
- Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.

9 När du har vilat färdigt trycker du på  för att starta nästa led.

10 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.

11 Efter den sista leden trycker du på **STOP** för att stoppa ledtimern.

12 Välj **Spara**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	SV-SE
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	SV-SE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:22:48
Author	cozmyer

Garmin Golf™ app

Garmin Golf appen gör att du kan ladda upp scorekort från din kompatibla Garmin® enhet för att se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Mer än 42 000 banor har topplistor som vem som helst kan delta i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla. Med ett Garmin Golf medlemskap kan du se gröna konturdata på telefonen och den kompatibla Garmin enheten.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen (garmin.com/golfapp).

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	SV-SE
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:58
Author	wiederan

Spela golf

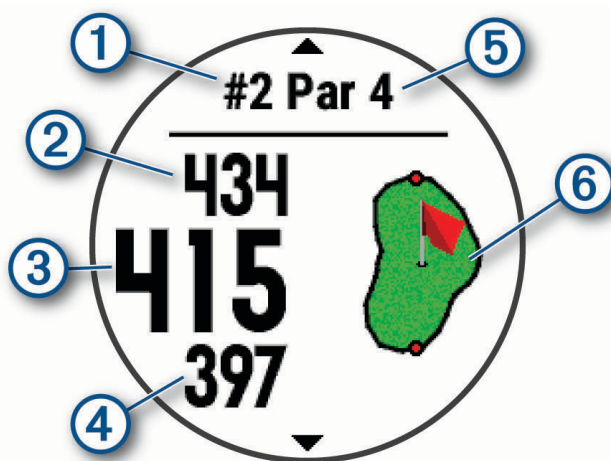
Ladda enheten innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda enheten, sidan 200](#)).

- 1 På urtavlan väljer du **START > Golf**.
- 2 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 3 Välj en bana i listan över tillgängliga banor.
- 4 Vid behov ställer du in din driverlängd.
- 5 Välj **Ja** om du vill ange score.
- 6 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom hålen.
Enheten går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hål.
- 7 När du är klar med aktiviteten väljer du **START > Avsluta runda > Ja**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:21
Author	wiederan

Hålinformation

Enheten beräknar avståndet från främre till bakre delen av greenen och till den valda flaggplatsen ([Flytta flaggan](#), sidan 30).



①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till vald flaggplats
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
⑥	Karta över greenen

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	gerson

Flytta flaggan

Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.

1 På hålinformationssidan väljer du **START > Flytta flagga**.

2 Välj **UP** eller **DOWN** för att flytta flaggan.

3 Välj **START**.

Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att visa flaggans nya plats. Flaggans plats sparas endast för aktuell runda.

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	SV-SE
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 10:22:22
Author	wiederan

Visa uppmätta slag

Innan enheten automatiskt kan känna av och mäta slag måste du aktivera scoring.

Enheten har automatisk avkänning och registrering av slag. Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slaglängden så att du kan visa den senare.

TIPS: Automatisk avkänning av slag fungerar bäst när du bär enheten på din främre handled och får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på puttar.

1 När du spelar golf väljer du **START > Mät slag**.

Din senaste slaglängd visas.

Obs! Längden återställs automatiskt när du slår iväg bollen igen, gör en putt på green eller går vidare till nästa hål.

2 Välj **DOWN** om du vill visa tidigare registrerade slaglängder.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	jhenson

Visa layup- och doglegavstånd

Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål.

Välj **START > Layups**.

Varje layup samt avståndet tills du når layup visas på skärmen.

Obs! Avstånden tas bort från listan när du passerar dem.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	gerson

Registrera score

1 På hålinformationssidan väljer du **START > Scorekort**.

Scorekortet visas när du är på greenen.

2 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom hålen.

3 Välj **START** för att välja ett hål.

4 Välj **UP** eller **DOWN** för att ange resultatet.

Ditt totala resultat har uppdaterats.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	gerson

Uppdatera ett resultat

- 1 På hålinformationssidan väljer du **START > Scorekort**.
- 2 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom hålen.
- 3 Välj **START** för att välja ett hål.
- 4 Välj **UP** eller **DOWN** för att ändra resultatet för det hålet.
Ditt totala resultat har uppdaterats.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:21
Author	cozmyer

Klubbssensorer

Enheten är kompatibel med Approach® CT10 golfklubbssensorer. Du kan använda ihopparade klubbssensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp. Mer information finns i användarhandboken för klubbssensorerna (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	jhenson

Använda total distans för golf

Du kan använda total distans för att registrera avverkad tid, distans och steg. Total distans startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda.

- 1 Välj **START > Total Distans**.
- 2 Om det behövs väljer du **Nollställ** för att återställa total distans till noll.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:52
Author	pullins

Aktivera statistikspårning

Funktionen Spåra statistik möjliggör detaljerad spårning av statistik när du spelar golf.

- 1 På hålinformationssidan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj aktivitetsinställningarna.
- 3 Välj **Spåra statistik**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	SV-SE
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 13:07:16
Author	gerson

Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik ([Aktivera statistikspårning, sidan 33](#)).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och tryck sedan på **START**.
- 3 Ange antalet puttar och tryck på **START**.
Obs! Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:
Obs! Om du befinner dig på ett par 3-hål visas inte information om fairway.
 - Om bollen träffar fairway väljer du **På fairway**.
 - Om bollen missade fairway väljer du **Miss åt höger** eller **Miss åt vänster**.
- 5 Ange vid behov antalet pliktslag.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:22
Author	wiederan

Spela upp ljuduppmancingar under aktiviteten

Du kan ställa in klocka så att den spelar upp motiverande statusmeddelanden under löpningen eller andra aktiviteter. Ljuduppmancingar spelas i dina anslutna hörlurar med hjälp av Bluetooth® teknik, om det är tillgängligt. Annars spelas ljuduppmancingar upp på din telefon som parats ihop via Garmin Connect appen. Under en ljuduppmancing stänger klockan eller telefonen av det primära ljudet för att spela upp meddelandet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

1 Från urtavlan håller du in .

2 Välj **Inställningar > Ljudvarningar**.

3 Välj ett alternativ:

- För att höra en uppmancing för varje varv väljer du **Varvvarning**.
Obs! Ljuduppmancingen **Varvvarning** är aktiverad som standard.
- För att anpassa uppmancingar med tempo- och fartdata väljer du **Tempo-/fartmeddelande**.
- För att anpassa uppmancingar med pulldata väljer du **Pulsvarning**.
- Om du vill anpassa uppmancingar med kraftdata väljer du **Kraftvarning**.
- För att höra uppmancingar när du startar och stoppar timer, däribland Auto Pause® funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
- Om du vill höra uppmancingar för varje träningssteg väljer du **Träningsvarningar**.
- Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en ljuduppmancing väljer du **Aktivitetsmeddelande**.
- Om du vill höra ett ljud spelas upp precis före en ljudsignal eller ett meddelande väljer du **Ljudtoner**.
- För att byta språk eller dialekt för röstuppmancingarna väljer du **Dialekt**.

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

Träning

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	cozmyer

Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Under aktiviteten kan du se tränings-specifika datasidor som innehåller information om steg under passet, t.ex. träningsstegets distans eller medeltempo för steget.

Enheten innehåller flera förinlästa träningspass för flera aktiviteter. Du kan skapa träningspass eller hitta fler träningspass med Garmin Connect eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till enheten.

Du kan schemalägga träningspass med hjälp av Garmin Connect. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din enhet.

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	SV-SE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:25
Author	mcdanielm

Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 143).

- 1 Välj ett alternativ:
 - Öppna Garmin Connect appen.
 - Gå till connect.garmin.com.
- 2 Välj **Träning** > **Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	SV-SE
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:58
Author	wiederan

Påbörja ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj  > **Träning** > **Träningspass**.
- 4 Välj ett träningspass.

Obs! Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.

TIPS: När du visar steg i träningspasset kan du trycka på **START** för att visa en animering av den valda övningen, om den är tillgänglig.

- 5 Välj **START** > **Kör träningspass**.
- 6 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata. Om du vill ha information om styrka, yoga, kondition eller pilates visas en instruktionsanimering.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:33
Author	gerson

Följa ett dagligt föreslaget träningspass

Innan enheten kan föreslå ett dagligt träningspass måste du ha en träningsstatus och en beräkning av VO2-max ([Träningsstatus, sidan 99](#)).

- 1 Välj **START** på urtavlan.
- 2 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
Det dagliga föreslagna träningspasset visas.
- 3 Välj **START** och välj ett alternativ:
 - Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
 - För att ta bort träningspasset väljer du **Avslå**.
 - För att förhandsgranska träningsstegen väljer du **Steg**.
 - För att uppdatera träningspassets målinställning väljer du **Måltyp**.
 - Om du vill stänga av framtida träningsaviseringar väljer du **Avakt instruktion**.

Det föreslagna träningspasset uppdateras automatiskt med ändringar av träningsvanor, återhämtningstid och VO2 Max.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	gerson

Aktivera och avaktivera dagliga passförslag

Dagliga föreslagna träningspass rekommenderas baserat på dina tidigare aktiviteter som har sparats på Garmin Connect kontot.

- 1 Välj **START** på urtavlan.
- 2 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning > Träningspass > Dagens förslag**.
- 5 Välj **START** för att avaktivera eller aktivera uppmaningar.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Följa upp ett simpass i bassäng

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett simpass. Att skapa och skicka ett simpass för bassänger liknar [Träningspass, sidan 35](#) och [Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 35](#).

- 1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng > Alt. > Träning**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Träningspass** för att köra träningspass som hämtats från Garmin Connect.
 - Välj **Träningskalender** för att köra eller visa planerade träningspass.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Registrera test av kritisk simhastighet

Värdet för din kritiska simhastighet (CSS) är resultatet av ett tidsbaserat test. Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

- 1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng > Alt. > Kritisk simhastighet > Simma f a testa kritisk simhast.**
- 2 Välj **DOWN** för att förhandsgranska steg i träningspass.
- 3 Välj **OK > START**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Redigera resultatet av din kritiska simhastighet

Du kan redigera eller ange en ny tid för CSS-värdet manuellt.

- 1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng > Alt. > Kritisk simhastighet > Kritisk simhastighet.**
- 2 Ange antalet minuter.
- 3 Ange antalet sekunder.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	wiederan

Om träningskalendern

Träningskalendern på enheten är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat i Garmin Connect. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till enheten visas i kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i enheten oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:58
Author	wiederan

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 143](#)).

Du kan söka i ditt Garmin Connect konto om du vill hitta ett träningsprogram, schemalägga träningspass och skicka dem till din enhet.

- 1 Anslut enheten till datorn.
- 2 Välj och schemalägg ett träningsprogram från ditt Garmin Connect konto.
- 3 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.
- 4 Välj  > **Skicka träningspass till enheten**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:58
Author	wiederan

Intervallpass

Intervallpass kan vara öppna eller strukturerade. Strukturerade upprepningar kan baseras på distans eller tid. Enheten sparar ditt eget intervallpass tills du redigerar det igen.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Anpassa ett intervallpass

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll in .
- 4 Välj **Träning > Intervaller > Planerade upprepningar**.
Ett träningspass visas.
- 5 Välj **START > Ändra**.
- 6 Välj ett eller flera alternativ:
 - Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
 - Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
 - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Upprepa**.
 - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
 - För att lägga till en öppen nedvarvning till passet väljer du **Varva ned > På**.
- 7 Tryck på **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:58
Author	wiederan

Starta ett intervallpass

- 1 Tryck på **START**.
 - 2 Välj en aktivitet.
 - 3 Håll in .
 - 4 Välj **Träning > Intervaller**.
 - 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Öppna upprepningar** om du vill markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på .
 - Välj **Planerade upprepningar > START > Kör träningspass** om du vill använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.
 - 6 Tryck på **START** för att starta aktivitetstimern.
 - 7 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på  för att påbörja det första intervallet.
 - 8 Följ instruktionerna på skärmen.
- När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:31
Author	mcdanielm

Stoppa ett intervallpass

- Du kan när som helst välja  för att stopp aktuellt intervall eller viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod.
- När alla intervall och viloperioder är genomförda väljer du  för att avsluta intervallträningen och gå vidare till ett tidur som kan användas för att varva ned.
- Välj **STOP** när som helst för att stoppa aktivitetstimern. Du kan återuppta tiduret eller avsluta intervallträningen.

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:00:51
Author	semrau

Använda Virtual Partner

Funktionen Virtual Partner är ett träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina mål. Du kan ställa in ett tempo för Virtual Partner och tävla mot det.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Virtual Partner**.
- 6 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 7 Starta din aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 6](#)).
- 8 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra till Virtual Partner skärmen och se vem som leder.



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

Ställa in ett träningsmål

Funktionen för träningsmål kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan träna mot ett inställt mål för distans, distans och tid, distans och tempo eller distans och fart. Under träningsaktiviteten ger enheten dig återkoppling i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning > Ställ in ett mål**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
 - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
 - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.

Träningsmålsidan visas och anger din beräknade sluttid. Den beräknade sluttiden är baserad på din aktuella prestation och den återstående tiden.

- 6 Tryck på **START** om du vill starta timern.

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

Avbryta ett träningsmål

- 1 Under en aktivitet håller du ned .
- 2 Välj **Avbryt mål > Ja**.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

Tävla i en föregående aktivitet

Du kan tävla i en tidigare registrerad eller hämtad aktivitet. Den här funktionen kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan se hur långt före eller efter du är under aktiviteten.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning > Tävla i en aktivitet**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
 - Välj **Hämtade** för att välja en aktivitet som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj aktiviteten.
Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 7 Tryck på **START** om du vill starta timern.
- 8 Efter att du genomfört aktiviteten väljer du **START > Spara**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

PacePro träning

Många löpare gillar att ha på sig ett tempoband under ett lopp för att uppnå sina tävlingsmål. Med PacePro funktionen kan du skapa ett anpassat tempoband baserat på distans och tempo eller distans och tid. Du kan också skapa ett tempoband för en känd bana för att optimera din tempoansträngning baserat på höjdförändringar.

Du kan skapa en PacePro plan med Garmin Connect appen. Du kan förhandsgranska mellantiderna och höjdprofilen innan du springer banan.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	mcdanielm

Skapa en PacePro plan på klockan

Innan du kan skapa en PacePro plan på klockan måste du skapa en bana ([Skapa och följa en bana i din enhet, sidan 146](#)).

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj **PacePro > Skapa ny**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Måltempo** och ange ditt måltempo.
 - Välj **Måltid** och ange din måltid.

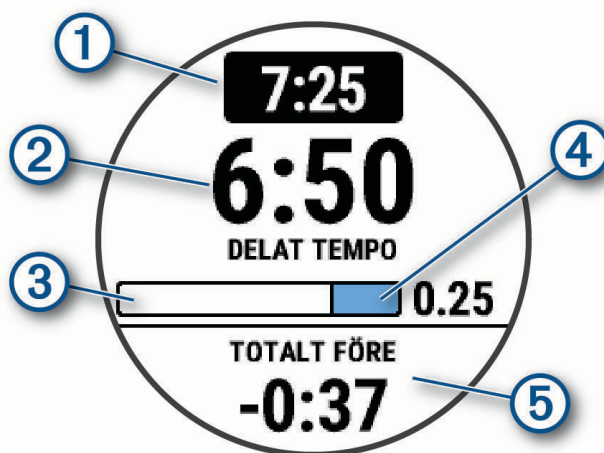
Enheten visar ditt anpassade tempoband.

TIPS: Du kan trycka **DOWN** och välja **Visa intervall** för att förhandsgranska mellantiderna.
- 8 Välj **START** för att starta planen.
- 9 Om nödvändigt väljer du **Ja** för att aktivera bannavigering.
- 10 Tryck på **START** för att starta timern.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Starta en PacePro plan

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning** > **PacePro-program**.
- 5 Välj en plan.
TIPS: Du kan välja **DOWN** > **Visa intervall** för att förhandsgranska mellantiderna.
- 6 Välj **START** för att starta planen.
- 7 Om nödvändigt väljer du **Ja** för att aktivera bannavigering.
- 8 Tryck på **START** för att starta timern.



①	Måltempo för mellantid
②	Nuvarande tempo för mellantid
③	Slutförandeförlopp för mellantiden
④	Återstående distans för mellantiden
⑤	Total tid före eller efter måltiden

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:32:05
Author	gerson

Stoppa en PacePro plan

1 Håll ned .

2 Välj **Stoppa PacesPro > Ja**.

Enheten stoppar PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord innefattar din snabbaste tid under ett flertal typiska tävlingsdistanser och längsta löpning, cykelrunda eller simtur.

Obs! För cykling innefattar personliga rekord även största stigningen och bästa kraften (kraftmätare krävs).

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:41:52
Author	mcdanielm

Visa dina personliga rekord

1 På urtavlan håller du  nedtryckt.

2 Välj **Historik > Rekord**.

3 Välj en sport.

4 Välj ett rekord.

5 Välj **Visa rekord**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:41:52
Author	mcdanielm

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:31
Author	tillmonmartha

Ta bort ett personligt rekord

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 5 Välj **Rensa rekord > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	gerson

Ta bort alla personliga rekord

1 På urtavlan håller du  nedtryckt.

2 Välj **Historik > Rekord**.

3 Välj en sport.

4 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.

Rekorden tas bara bort för den sporten.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

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

Segment

Du kan skicka segment för löpning och cykling från ditt Garmin Connect konto till enheten. När ett segment sparas på enheten kan du tävla mot ett segment, försöka matcha eller överträffa ditt personliga rekord eller andra deltagare som har tävlat mot segmentet.

Obs! När du hämtar en bana från ditt Garmin Connect konto kan du hämta alla tillgängliga segment i banan.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	cozmyer

Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din Forerunner enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentmenyn i ditt Garmin Connect konto. Mer information finns på www.strava.com.

Informationen i den här handboken gäller både Garmin Connect segment och Strava segment.

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	wiederan

Tävla mot ett segment

Segment är virtuella lopp. Du kan tävla mot ett segment och jämföra din prestation med tidigare aktiviteter, andras resultat, kontakter på ditt Garmin Connect konto eller andra medlemmar i löpnings- eller cykelgruppen. Du kan överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för att visa din segmentplacering.

Obs! Om ditt Garmin Connect konto och Strava konto är länkade, skickas din aktivitet automatiskt till ditt Strava konto så att du kan granska segmentplaceringen.

1 Välj **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Gå ut och spring eller cykla.

När du närmar dig ett segment visas ett meddelande och du kan tävla mot det segmentet.

4 Börja tävla mot segmentet.

Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	wiederan

Visa segmentinformation

- 1 Välj **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning > Segment**.
- 5 Välj ett segment.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj en **Tävlingstider** för att visa tid och medelhastighet eller tempo för ledaren i segmentet.
 - Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
 - Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdprofil av segmentet.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	semrau

Använda metronomen

Metronomfunktionen spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Metronom > Status > På**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Slag per minut** för att ange ett värde baserat på den kadens du vill hålla.
 - Välj **Varningsfrekvens** för att anpassa slagets frekvens.
 - Välj **Avisering** för att anpassa metronomens ljud och vibration.
- 7 Om det behövs väljer du **Förhandsvisning** för att lyssna på metronomfunktionen innan du ger dig iväg och springer.
- 8 Gå ut och spring ([Ut och springa, sidan 5](#)).
Metronomen startar automatiskt.
- 9 Under löpningen väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa metronomsidan.
- 10 Om det behövs håller du ned  för att ändra metronominställningarna.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:16:56
Author	cozmyer

Läge för utökad display

Du kan använda läge för utökad display för att visa datasidor från Forerunner enheten på en kompatibel Edge® enhet under en cykeltur eller ett triathlonlopp. Mer information finns i användarhandboken till Edge.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	cozmyer

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelsedatum, längd, vikt, handled, pulszon, kraftzon och kritisk simhastighet (CSS). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:36:37
Author	wiederan

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon, sidan 56](#)) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

Om pulszoner

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

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	SV-SE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:22
Author	wiederan

Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange separata pulszoner för olika sportprofiler, till exempel löpning, cykling och simning. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszone och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

1 Håll in .

2 Välj **Användarprofil > Puls**.

3 Välj **Maximal puls > Maximal puls** och ange din maxpuls.

Du kan använda funktionen Automatisk upptäckt till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 87](#)).

4 Välj **Pulsvärde för mjölksyatröskel > Pulsvärde för mjölksyatröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksyatröskel.

Du kan genomföra ett guidat test för att uppskatta din mjölksyatröskel ([Mjölksyatröskel, sidan 95](#)). Du kan använda funktionen Automatisk upptäckt till att registrera din mjölksyatröskel automatiskt under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 87](#)).

5 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.

Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.

6 Välj **Zoner > Baserat på**.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
- Välj **% maximal puls** för att visa och redigera zonerna som procent av din maxpuls.
- Välj **% HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- Välj **Pulsvärde mjölksyatr. i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksyatröskel.

8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).

10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	wiederan

Låta enheten ange dina puls zoner

Med standardinställningarna kan enheten upptäcka din maxpuls och ange dina puls zoner som procent av maxpulsen.

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta (*Ställa in din användarprofil, sidan 53*).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningsprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

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

Beräkning av puls zoner

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

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	SV-SE
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 13:14:35
Author	gerson

Ange dina kraftzoner

Värdena för zonerna är standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Användarprofil > Kraftzoner > Baserat på**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
 - Välj **% FTP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt FTP-värde.
- 4 Välj **FTP** och ange ditt FTP-värde.
- 5 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 6 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	SV-SE
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 14:22:09
Author	wiederan

Pausa din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning, feedback om återhämtning och rekommendationer för träningspass är tillfälligt avaktiverade.

Välj ett alternativ:

- I widgeten för träningsstatus håller du ned  och väljer **Alt. > Pausa träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus >  > Pausa träningsstatus**.

TIPS: Du bör synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:31:36
Author	wiederan

Återuppta din pausade träningsstatus

Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst två VO2-maxmätningar varje vecka ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 89](#)).

Välj ett alternativ:

- I widgeten för träningsstatus håller du ned  och väljer **Alt. > Återuppta träningsstatus**.
- Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus >  > Återuppta träningsstatus**.

TIPS: Du bör synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:17
Author	petersenj

Aktivitetsspårning

Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, antal trappor, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

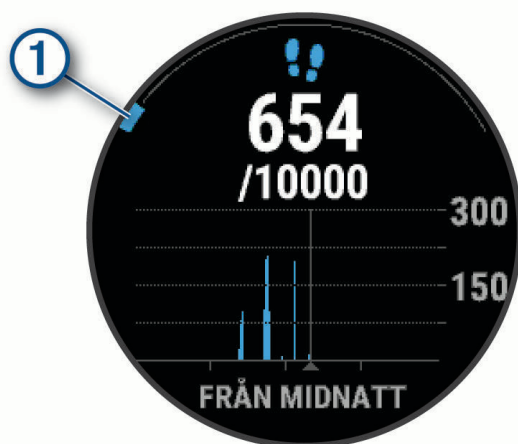
Antalet steg under dagen visas i stegwidgeten. Stegräkning uppdateras periodiskt.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:21
Author	gerson

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål ^①.



Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	SV-SE
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

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en röd inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar](#), sidan 189).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) för att återställa inaktivitetsvarningen.

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	SV-SE
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	wiederan

Sömnspårning

Enheten mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnstadier och sömnrörelser. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 61](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	SV-SE
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 09:10:18
Author	wiederan

Använda automatisk sönmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
- 2 Överför sömnspårningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 117](#)).
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:28:42
Author	burzinskititu

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av belysningen, ljudsignaler och vibrationssignaler. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

Obs! Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan aktivera alternativet Sovtid i systeminställningarna för att automatiskt starta stör ej-läget under dina normala sovtider ([Systeminställningar, sidan 189](#)).

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn.

1 Håll ned **LIGHT**.

2 Välj **Stör ej**.

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	tillmonmartha

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	tillmonmartha

Få intensiva minuter

Enheten i Forerunner beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulldata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar enheten måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	SV-SE
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™ Händelser

Funktionen Move IQ känner automatiskt av aktivitetsmönster, t.ex. gång, löpning, cykling, simning och användning av crosstrainer i minst 10 minuter. Du kan visa händelsetyp och varaktighet på Garmin Connect tidslinjen, men de visas inte i listan över aktiviteter, ögonblicksbilder eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	SV-SE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:25
Author	pruekatie

Inställningar för aktivitetsspårning

Håll  nedtryckt och tryck på **Inställningar > Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 189](#)).

Målvarningar: Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målaviseringar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser.

Pulsoximetriläge: Ställer in enheten så att den registrerar pulsoximetrivärden när du är inaktiv under dagen eller kontinuerligt medan du sover.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:22
Author	mcdanielm

Stänga av aktivitetsspårning

När du stänger av aktivitetsspårning registreras inte dina steg, antal trappor, intensiva minuter, sönmätning eller Move IQ-aktiviteter.

1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.

2 Välj **Inställningar > Aktivitetsmätning > Status > Av**.

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	SV-SE
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:23:35
Author	pruekatie

Vätskekontroll

Du kan spåra ditt dagliga vätskeintag, aktivera mål och varningar och ange de behållarstorlekar du använder oftast. Om du aktiverar automatiska mål ökar ditt mål under de dagarna när du spelar in en aktivitet. När du tränar behöver du mer vätska för att ersätta det du förlorat när du svettades.

Obs! Du kan använda Connect IQ appen till att hämta widgeten för spårning av vätskeintag.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:58
Author	pullins

Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan använda klockan för att logga fysiska symptom, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera. Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsö- och kostinformation

Obs! Du kan använda appen Garmin Connect till att lägga till och ta bort widgetar.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:57:21
Author	wiederan

Pulsfunktioner

Forerunner har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem. Du kan visa pulsdata på pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

Det finns flera pulsrelaterade funktioner tillgängliga i standardwidgetslingan.

	Din aktuella puls i slag per minut (bpm). Widgeten visar även ett diagram över din puls under de senaste fyra timmarna och markerar ut din högsta och lägsta puls.
	Din aktuella stressnivå. Enheten mäter din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din stressnivå. En lägre siffra innebär en lägre stressnivå.
	Din aktuella Body Battery™ energinivå. Enheten beräknar dina aktuella energireserver baserat på sömn, stress och aktivitetsdata. En högre siffra indikerar en högre energireserv.
	Den aktuella syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress. Obs! Pulsoximetersensor sitter på baksidan av enheten.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	SV-SE
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

Pulsmätning vid handleden

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	SV-SE
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:58
Author	pullins

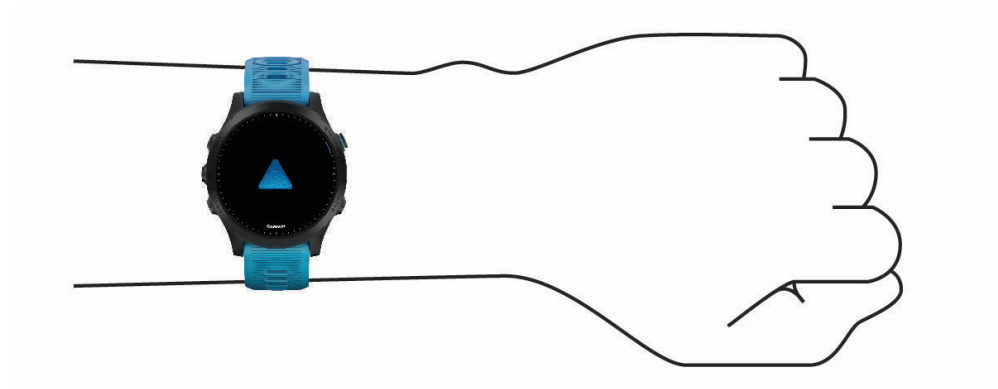
Bära klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

Obs! Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsddata, sidan 67](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 107](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	gerson

Tips för oregelbundna pulsdata

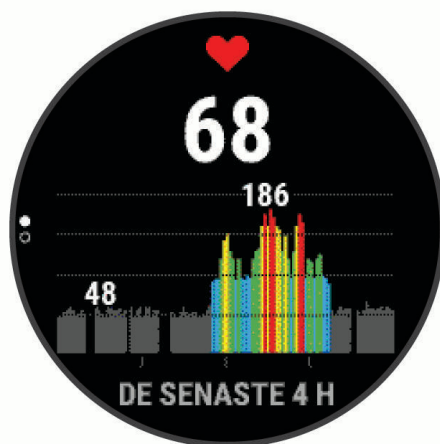
Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen  lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
- **Obs!** Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	gerson

Visa puls-widgeten

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa pulswidgeten.
Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 168](#)).
- 2 Tryck på **START** för att visa din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls under de senaste fyra timmarna.



- 3 Tryck på **DOWN** för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls under de senaste sju dagarna.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	SV-SE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	burzinskititu

Sända pulsdata till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från Forerunner enheten och visa dem på ihopparade Garmin enheter.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

1 Håll  nedtryckt på pulswidgeten.

2 Välj **Alternativ för puls > Sänd puls**.

3 Tryck på **START**.

Forerunner enheten börjar sända pulsdata och  visas.

4 Para ihop Forerunner enheten med din kompatibla Garmin ANT+ enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

TIPS: Om du vill sluta sända pulsdata trycker du på STOP på skärmen för pulssändning.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options varid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	pruekatie

Sända pulsdata under en aktivitet

Du kan ställa in Forerunner att sända pulsdata automatiskt när du startar en aktivitet. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge enhet medan du cyklar, eller till en VIRB actionkamera under en aktivitet.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

1 Håll  nedtryckt på pulswidgeten.

2 Välj **Alternativ för puls > Sänds under aktivitet**.

3 Starta en aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 6](#)).

Forerunner börjar sända pulsdata i bakgrunden.

Obs! Det finns ingen indikering på att enheten sänder pulsdata under en aktivitet.

4 Para ihop Forerunner med din kompatibla Garmin ANT+ enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

TIPS: Sluta sända pulsdata genom att stoppa aktiviteten ([Stoppa en aktivitet, sidan 7](#)).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	pruekatie

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte om något potentiellt hjärttillstånd och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Håll  nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ för puls > Varning för onormal puls**.
- 3 Välj **Högt larm** eller **Lågt larm**.
- 4 Ange pulströskelvärdet.

Ett meddelande visas och enheten vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:25
Author	pruekatie

Stänga av pulsmätaren vid handleden

Standardvärdet för inställningen Puls på handleden är Automatiskt. Enheten använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en ANT+ pulsmätare med enheten.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

- 1 Håll  nedtryckt på pulswidgeten.
- 2 Välj **Alternativ för puls > Status > Av**.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Pulsdata vid simning

HRM-Pro, HRM-Swim och HRM-Tri pulsmätarna registrerar och lagrar dina pulsdata när du simmar. Om du vill se pulsdata kan du lägga till fält för pulsdata ([Anpassa datasidorna, sidan 171](#)).

Obs! Pulsdata syns inte på kompatibla Forerunner enheter när pulsmätaren befinner sig under vattenytan.

Du måste starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad Forerunner enhet om du vill se lagrade pulsdata senare. Under vilointervaller när du inte är i vattnet skickar pulsmätaren dina pulsdata till Forerunner enheten. Din Forerunner enhet hämtar automatiskt lagrade pulsdata när du sparar din schemalagda simningsaktivitet. Pulsmätaren måste vara aktiv, inom räckhåll för enheten (3 m) och får inte vara i vatten när data hämtas. Du kan granska dina pulsdata i enhetens historik och på ditt Garmin Connect konto.

Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Tillbehöret HRM-Pro

Enheten kan registrera pulsen när du simmar ([Pulsdata vid simning, sidan 71](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	SV-SE
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 10:12:20
Author	burzinskititu

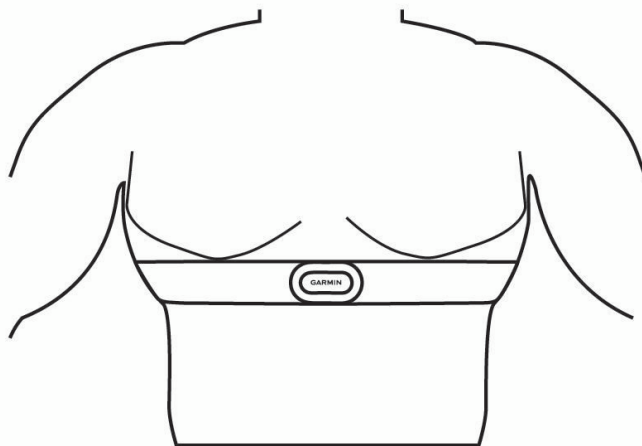
Ta på dig pulsmätaren

Bär pulsmätaren direkt mot huden, precis under bröstbenet. Den ska sitta tätt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten. Vid behov kan du köpa en förlängningsrem på buy.garmin.com.

- 1 Fukta elektroderna ① på baksidan av pulsmätaren för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



- 2 Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt.



Kroken ② och öglan ③ ska sitta på din högra sida.

- 3 Linda pulsmätaren runt bröstkorgen och fäst remmens krok i öglan.

Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:14
Author	wiederan

Löptempo och -distans med HRM-Pro

Tillbehöret i HRM-Pro serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla Forerunner klocka när du är ansluten med ANT+ teknologi. Du kan också se det i kompatibla träningsappar från tredje part när du är ansluten med Bluetooth teknologi.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardinställningen för klockan är **Automatisk kalibrering**. Tillbehör i HRM-Pro serien kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla Forerunner klocka.

Obs! Automatisk kalibrering fungerar inte för aktivitetsprofiler för inomhuslöpning, terränglöpning eller ultralöpning ([Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 73](#)).

Manuell kalibrering: Du kan välja **Kalib. och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet tillbehör i HRM-Pro serien ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 10](#)).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:14
Author	wiederan

Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera Forerunner klockans programvara ([Produktuppdateringar, sidan 208](#)).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM-Pro serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Automatisk kalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en ANT+ foot pod ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 10](#)).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.

Obs! Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 10](#)).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	SV-SE
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 10:12:20
Author	burzinskittu

Pulslagring för aktiviteter med tidtagning

Du kan starta en aktivitet med tidtagning på en ihopparad Forerunner enhet. Då registrerar pulsmätaren pulldata även om du inte är nära enheten. Du kan till exempel registrera pulldata vid träningsaktiviteter och utövande av lagsporter där det inte går att bära klocka.

Pulsmätaren skickar automatiskt lagrade pulldata till din kompatibla Forerunner när du sparar aktiviteten. Pulsmätaren måste vara aktiv och inom räckhåll (3 m) för enheten medan data överförs.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	SV-SE
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 14:22:09
Author	mcdanielm

Komma åt lagrade pulldata

Om du sparar en schemalagd aktivitet innan du överför lagrade pulldata kan du hämta data från HRM-Pro tillbehöret.

Obs! HRM-Pro tillbehöret lagrar upp till 18 timmars aktivitetshistorik. När pulsmätarens minne är fullt skrivs de äldsta data över.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.
- 2 På Garmin enheten väljer du menyn Historik.
- 3 Välj den tidsinställda aktivitet som du sparade när du hade pulsmätaren på dig.
- 4 Välj **Hämta pulldata**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Simning i bassäng

OBS!

Tvätta pulsmätaren för hand när den har utsatts för klor eller andra bassängkemikalier. Om pulsmätaren utsätts för sådana substanser under en längre tid kan den skadas.

Tillbehöret HRM-Pro är främst utformat för simning i öppet vatten, men det kan användas för simning i bassäng ibland. Pulsmätaren ska bäras under en baddräkt eller triathlon-överdel vid simning i bassäng. Annars kan den glida ned från bröstet när du skjuter ifrån mot bassängkanten.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:20
Author	burzinskititu

Sköta om pulsmätaren

OBS!

En ansamling av svett och salt på remmen kan permanent skada pulsmätaren och minska dess förmåga att rapportera korrekta data.

Om du använder för mycket rengöringsmedel när du rengör pulsmätaren kan det skada pulsmätaren.

- Skölj av pulsmätaren efter varje användning.
- Tvätta pulsmätaren för hand efter var sjunde användning eller efter varje användning i bassäng. Använd vatten som är max 40 °C (104 °F) och en liten mängd mildt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.
- Skölj remmen noggrant efter att du handtvättat pulsmätaren för att ta bort rester av rengöringsmedel som kan orsaka hudirritation.
- Tvätta inte pulsmätaren i tvättmaskin och lägg den inte i torktumlaren.
- Pulsmätaren ska hängas upp eller läggas plant när den ska torka.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	SV-SE
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

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna (om sådana finns).
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5 till 10 minuter.
- Följ skötselråden i ([Sköta om pulsmätaren, sidan 75](#)).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.
Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.
- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.
Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Tillbehöret HRM-Swim

Enheten kan registrera pulsen medan du simmar ([Pulsdata vid simning, sidan 71](#)).

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

Anpassa storleken på pulsmätaren

Före din första simtur bör du anpassa storleken på pulsmätaren. Den ska sitta så hårt att den hålls på plats när du skjuter ifrån med fötterna från bassängkanten.

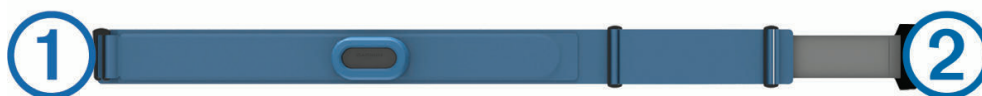
- Välj en förlängningsrem och fäst den i den elastiska änden av pulsmätaren.
Pulsmätaren levereras med tre förlängningsremmar för att den ska passa runt olika bröstkorar.
TIPS: Mellanremmen passar till personer med de flesta tröjstorlekar (från medium till extra large).
- Sätt på dig pulsmätaren bak och fram så att du enkelt kan justera spännet på förlängningsremmen.
- Sätt på dig pulsmätaren åt rätt håll så att du enkelt kan justera spännet på pulsmätaren.

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

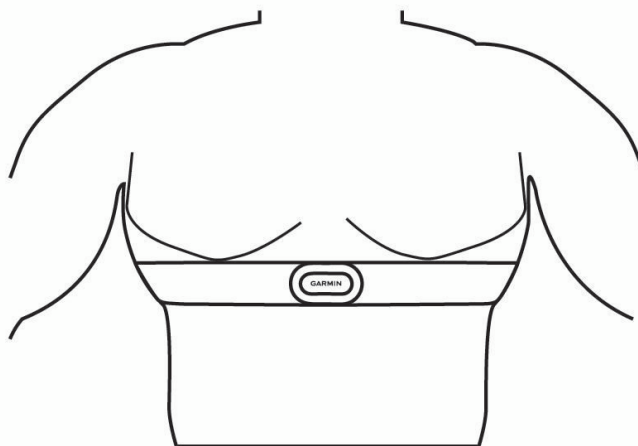
Ta på dig pulsmätaren

Bär pulsmätaren direkt mot huden, precis under bröstbenet.

- 1 Välj en förlängningsrem för bästa passform.
- 2 Bär pulsmätaren med Garmin logotypen riktad uppåt.
Kroken ① och öglan ② ska vara på din högra sida.



- 3 Linda pulsmätaren runt bröstkorgen och fäst remmens krok i öglan.



Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.

- 4 Dra åt pulsmätaren så att den sitter tätt runt bröstkorgen utan att begränsa din rörelseförmåga.
När du har satt på dig pulsmätaren är den aktiv och kan lagra och skicka data.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	SV-SE
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

Tips om hur du använder tillbehöret HRM-Swim

- Justera pulsmätaren och förlängningsremmen om pulsmätaren glider ned på bröstet när du skjuter ifrån med fötterna från bassängväggen.
- Ställ dig upp mellan intervallen så att pulsmätaren kommer upp ur vattnet om du vill titta på dina pulsdata.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	SV-SE
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

Datalagring

Pulsmätaren kan lagra upp till 20 timmars data i en enda aktivitet. När pulsmätarens minne är fullt skrivs de äldsta data över.

Du kan starta en schemalagd aktivitet på en ihopparad Forerunner enhet. Då registrerar pulsmätaren pulsdata även om du inte är nära enheten. Du kan till exempel registrera pulsdata vid träningsaktiviteter och utövande av lagsporter där det inte går att bära klocka. Pulsmätaren skickar automatiskt lagrade pulsdata till Forerunner när du sparar aktiviteten. Pulsmätaren måste vara aktiv och inom räckhåll (3 m) för din enhet medan data överförs.

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

Tillbehöret HRM-Tri

I avsnittet HRM-Swim i den här handboken beskrivs hur du registrerar din puls under simpasset ([Pulsdata vid simning, sidan 71](#)).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	SV-SE
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:12:31
Author	burzinskititu

Löpdynamik

Du kan använda din kompatibla Forerunner enhet ihopparad med tillbehöret HRM-Pro eller annat tillbehör för löpdynamik för att ge återkoppling i realtid om din löpstil. Om din Forerunner enhet levererades med tillbehöret HRM-Pro är enheterna redan ihopparade.

Tillbehöret för löpdynamik har en accelerometer som mäter bålens rörelser för att beräkna sex typer av löpningsdata.

Kadens: Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).

Vertikal rörelse: Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsions vertikala rörelse, mätt i centimeter.

Markkontaktid: Markkontaktid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder.

Obs! Markkontaktid och balans är inte tillgängligt när du går.

Balans för markkontaktid: Balans för markkontaktid visar din vänstra/högra balans för markkontaktid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.

Steglängd: Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.

Kvot vertikal rörelse/steglängd: Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.

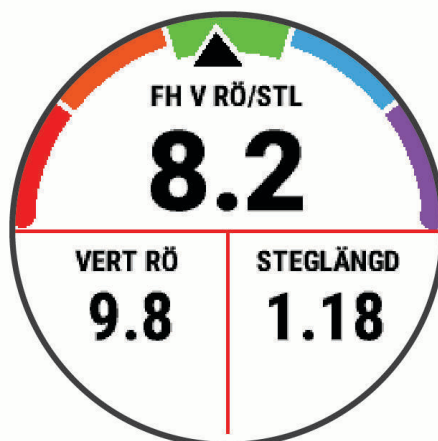
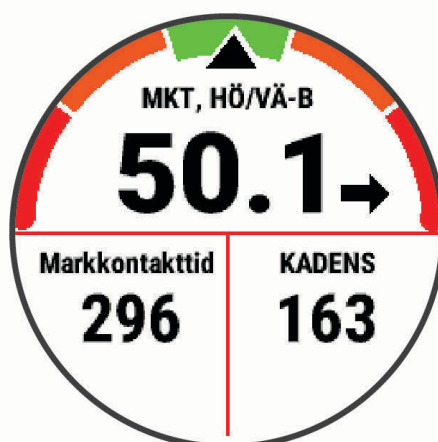
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Träna med löpdynamik

Innan du kan visa löpdynamik måste du sätta på dig ett HRM-Pro, HRM-Run™ eller HRM-Tri eller Running Dynamics Pod tillbehör och para ihop det med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).

Om din Forerunner levererades tillsammans med pulsmätaren är enheterna redan ihopparade och Forerunner är konfigurerad att visa löpdynamik.

- 1 Välj **START** och sedan en löpningsaktivitet.
- 2 Välj **START**.
- 3 Gå ut och spring.
- 4 Bläddra till löpdynamikskärmarna för att visa information.



- 5 Vid behov håller du **UP** intryckt för att redigera hur löpdynamikdata visas.

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:47:44
Author	pullins

Färgmätare och löpdynamikdata

Löpdynamikskärmarna visar en färgmätare för den primära måttenheten. Du kan visa kadens, vertikal rörelse, markkontakttid, balans för markkontakttid eller kvot vertikal rörelse/steglängd som primär måttenhet. Färgmätaren visar dina löpdynamikdata i förhållande till andra löpare. Färgzonerna baseras på percentiler.

Garmin har undersökt många löpare på alla olika nivåer. Värdena i de röda eller orange zonerna är typiska för mindre erfarna eller långsammare löpare. Värdena i den gröna, blå eller lila zonerna är typiska för mer erfarna eller snabbare löpare. Mer erfarna löpare har en benägenhet att uppvisa kortare markkontakttider, lägre vertikal rörelse, lägre kvot vertikal rörelse/steglängd och högre kadens än mindre erfarna löpare. Men längre löpare har vanligtvis något långsammare kadenser, längre steg och något högre vertikal rörelse. Kvot vertikal rörelse/steglängd är din vertikala rörelse dividerat med steglängd. Den är inte korrelerad med höjd.

Gå till www.garmin.com/performance-data/running/ för mer information om löpdynamik. Om du vill ha fler teorier och tolkningar av löpdynamikdata du kan söka i ansedda tryckta publikationer och på webbplatser om löpning.

Färgzon	Percentil i zon	Kadensintervall	Intervall för markkontakttid
 Lila	>95	>183 spm	<218 ms
 Blå	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Grön	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Orange	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Röd	<5	<153 spm	>308 ms

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:47:44
Author	cozmyer

Balans för markkontaktid – data

Balans för markkontaktid mäter din löpsymmetri och visas som procentandel av din totala markkontaktid. Om till exempel 51,3 % med en pil som pekar åt vänster visas, anger detta att löparen förbrukar mer tid på marken med vänster fot. Om dataskärmen visar båda siffrorna, till exempel 48–52, är 48 % den vänstra foten och 52 % den högra foten.

Färgzon	 Röd	 Orange	 Grön	 Orange	 Röd
Symmetri	Dåligt	Ganska bra	Bra	Ganska bra	Dåligt
Procent av andra löpare	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans för markkontaktid	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % H	50,8–52,2 % H	>52,2 % H

Vid utvecklingen och testningen av löpdynamiken hittade Garmin teamet samband mellan skador och större obalanser hos vissa löpare. Många löpares balans för markkontaktid avviker mer från 50–50-förhållandet när de springer i uppförs- och nedförsbackar. De flesta löptränare är överens om att en symmetrisk löpstil är bra. Elitlöpare tenderar att ta snabba och balanserade steg.

Du kan titta på färgmätaren eller datafältet under löpningen eller visa sammanfattningen på ditt Garmin Connect konto efteråt. I likhet med andra löpdynamikdata är balans för markkontaktid ett kvantitativt mått som lär dig mer om din löpstil.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:47:44
Author	mcdanielm

Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

Dataintervallen för vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd skiljer sig något beroende på sensorn och om den är placerad på bröstet (HRM-Pro, HRM-Run eller HRM-Tri tillbehör) eller vid midjan (Running Dynamics Pod tillbehör).

Färgzon	Percentil i zon	Intervall för vertikal rörelse vid bröstet	Intervall för vertikal rörelse i midjan	Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet	Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan
 Lila	>95	<6,4 cm	< 6,8 cm	<6,1 %	< 6,5 %
 Blå	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3 %
 Grön	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4-10,0 %
 Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1-11,9 %
 Röd	<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	SV-SE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Tips om det saknas löpdynamikdata

Om löpdynamikdata inte visas kan du försöka med följande tips.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehöret HRM-Pro.
Tillbehör med löpdynamik har  på modulens framsida.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din Forerunner enhet igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder HRM-Pro tillbehöret parar du ihop det med Forerunner enheten med hjälp av ANT+ teknik istället för Bluetooth teknik.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.
Obs! Markkontaktid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	SV-SE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	wiederan

Prestationsmätningar

De här prestationsvärdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat. Mer information finns på www.garmin.com/performance-data/running/.

Obs! Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

VO2-max.: VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation.

Förutsagda tävlingstider: Enheten använder VO2-maxberäkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition.

HRV-belastningstest: HRV-belastningstestet (heart rate variability) kräver en Garmin pulsmätare med bröstrem. Enheten mäter din pulsvariabilitet när du står stilla i 3 minuter. Den visar din allmänna belastningsnivå. Skalan är 1 till 100 och ett lägre värde anger en lägre belastningsnivå.

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå.

FTP (Functional Threshold Power): Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP. För en mer exakt bedömning kan du genomföra ett test med guidning.

Mjölksyatröskel: Mjölksyatröskel kräver en pulsmätare. Mjölksyatröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Enheten mäter mjölksyatröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

Stänga av prestationsaviseringar

Vissa prestationsaviseringar visas när du har avslutat aktiviteten. Vissa prestationsaviseringar visas under en aktivitet när du uppnår en ny prestationsmätning, till exempel ett nytt VO2-maxvärde. Du kan stänga av funktionen för prestationsförhållande för att undvika vissa av aviseringarna.

1 Håll ned .

2 Välj **Fysiologiska mätvärden > Prestationsförhållande**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	gerson

Upptäcka prestandamätningar automatiskt

Funktionen Automatisk upptäckt är aktiverad som standard. Enheten kan automatiskt identifiera din maxpuls och mjölsyratröskel under en aktivitet. När den är ihopparad med en kompatibel kraftmätare kan enheten automatiskt känna av FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

Obs! Enheten upptäcker endast en maxpuls när pulsen är högre än det värde som angetts i din användarprofil.

1 Håll ned .

2 Välj **Fysiologiska mätvärden > Automatisk upptäckt**.

3 Välj ett alternativ.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	gerson

Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din Forerunner enhet med hjälp av ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan enheten noggrannare visa din träningsstatus och kondition. Du kan till exempel spela in en tur med en Edge enhet och se aktivitetsdetaljer och träningsbelastning på din Forerunner enhet.

1 Håll ned .

2 Välj **Fysiologiska mätvärden > TrueUp**.

När du synkroniserar enheten med din smartphone visas de senaste aktiviteterna och prestationsmätningarna från dina övriga Garmin enheter på din Forerunner enhet.

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	SV-SE
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:01:49
Author	burzinskititu

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Enheten Forerunner kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa ditt VO2-maxvärde. Enheten har olika VO2-maxberäkningar för löpning och cykling. Du måste antingen springa utomhus med GPS eller cykla med en kompatibel kraftmätare i en måttlig intensitetsnivå i flera minuter att få ett korrekt VO2-maxvärde.

På enheten visas ditt VO2-maxvärde som en siffra, beskrivning och läge på färgmätaren. På ditt Garmin Connect konto kan du visa mer information om ditt VO2-maxvärde, inklusive din konditionsålder. Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur din kondition jämförs med en person av samma kön och annan ålder. När du tränar kan din konditionsålder minska med tiden ([Visa din konditionsålder, sidan 91](#)).



 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 227](#)) och på www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	pruekatie

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstmärk. Om du använder en pulsmätare med bröstmärk måste du sätta på den och para ihop den med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)). Om din Forerunner enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 53](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 55](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 91](#)).

- 1 Spring i minst 10 minuter utomhus.
 - 2 Efter löpningen väljer du **Spara**.
 - 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom tillgängliga mått.
- TIPS:** Du kan välja START om du vill visa ytterligare information.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	SV-SE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstmärk. Kraftmätaren måste paras ihop med Forerunner enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)). Om du använder en pulsmätare med bröstmärk måste du sätta på dig den och para ihop den med din enhet. Om din Forerunner enhet levererades tillsammans med en pulsmätare är enheterna redan ihopparade.

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 53](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 55](#)). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

- 1 Cykla med jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.
 - 2 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
 - 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom tillgängliga mått.
- TIPS:** Du kan välja START om du vill visa ytterligare information.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:04
Author	mcdanielm

Stänga av registrering av VO2 Max

Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 89](#)).

- 1 Håll in .
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj **Trailrun** eller **Ultralöpning**.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Registrera VO2 Max. > Av**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	SV-SE
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:04
Author	mcdanielm

Visa din konditionsålder

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på enheten. Om du har en Garmin Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

Obs! Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil ([Ställa in din användarprofil, sidan 53](#)).

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Hälsostatistik > Konditionsålder**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	pruekatie

Värme- och höjdacklimatisering för bra prestation

Miljöfaktorer som hög temperatur och höjd påverkar din träning och prestation. Höghöjdsträning kan till exempel ha positiv inverkan på din kondition, men du kan märka en tillfällig sänkning av VO2 Max när du är på hög höjd. Forerunner ger dig acklimatiseringsmeddelanden och korrigeringar av ditt beräknade VO2 Max och din träningsstatus när temperaturen är över 22 °C (72 °F) och när höjden är över 800 m (2 625 fot). Du kan hålla koll på din värme- och höjdacklimatisering i träningsstatuswidgeten.

Obs! Funktionen för värmeacklimatisering är endast tillgänglig för GPS-aktiviteter och kräver väderdata från din anslutna smartphone.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	mcdanielm

Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 53](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 55](#)).

Enheten använder beräknat VO2 Max ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 89](#)) och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid. Enheten analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

TIPS: Om du har mer än en Garmin enhet kan du aktivera Physio TrueUp™ funktionen, som gör att enheten kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra enheter ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 88](#)).

1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.

2 Välj **START** om du vill bläddra bland prestationsmätningarna.

Dina förväntade tävlingstider visas för distanserna 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton.

Obs! Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor.

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	SV-SE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:14
Author	mcdanielm

Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus (*Tränings belastningsfokus, sidan 102*). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

Aerob Training Effect använder din puls för att mäta hur den ackumulerade träningsintensiteten för en övning påverkar konditionen och anger om träningspasset hade en bibehållande eller förbättrande effekt på konditionsnivån. Den efterförbränning (excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) som ackumuleras under träningen mappas till ett intervall med värden som tar hänsyn till din konditionsnivå och dina träningsvanor. Jämna träningspass med måttlig ansträngning och träningspass med längre intervaller (> 180 sek) har en positiv inverkan på din aeroba metabolism och ger förbättrad aerob träningseffekt.

Anaerob Training Effect använder puls och fart (eller kraft) för att fastställa hur ett träningspass påverkar din förmåga att prestera vid mycket hög intensitet. Du får ett värde baserat på det anaeroba bidraget till EPOC och typen av aktivitet. Upprepade högintensiva intervaller om 10 till 120 sekunder har en mycket gynnsam inverkan på din anaeroba kapacitet och ger därför förbättrad anaerob Training Effect.

Du kan lägga till Aerobisk träningseffekt och Anaerobisk träningseffekt som datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

Training Effect	Aerob fördel	Anaerob fördel
Från 0,0 till 0,9	Ingen fördel.	Ingen fördel.
Från 1,0 till 1,9	Viss fördel.	Viss fördel.
Från 2,0 till 2,9	Bibehåller din aeroba kondition.	Bibehåller din anaeroba kondition.
Från 3,0 till 3,9	Påverkar din aeroba kondition.	Påverkar din anaeroba kondition.
Från 4,0 till 4,9	Påverkar din aeroba kondition avsevärt.	Påverkar din anaeroba kondition avsevärt.
5,0	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på www.firstbeat.com.

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:07:16
Author	pullins

Prestationsförhållande

När du slutfört din aktivitet, t.ex. löpning eller cykling, analyserar funktionen för prestationsförhållande ditt tempo, din puls och pulsvariabilitet för att göra en realtidsutvärdering av din förmåga att prestera i relation till din genomsnittliga konditionsnivå. Det är din ungefärliga procentuella avvikelse från ditt grundläggande VO2-maxvärde i realtid.

Värdet på prestationsförhållandet går från -20 till +20. Efter de första 6 till 20 minuterna av aktiviteten visar enheten ditt resultat för prestationsförhållande. Till exempel innebär en poäng på +5 att du är utvilad, pigg och har kapacitet för en bra löprunda eller cykeltur. Du kan lägga till prestationsförhållande som ett datafält på en av dina träningssidor för att kontrollera din förmåga under hela aktiviteten. Prestationsförhållande kan även fungera som en indikator för utmattningsnivå, särskilt mot slutet av en lång löprunda eller cykeltur.

Obs! Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga ([Om VO2-maxberäkningar, sidan 89](#)).

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

Visa ditt prestationsförhållande

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem.

- 1 Lagg till **Prestationsförhållande** på en datasida ([Anpassa datasidorna, sidan 171](#)).
- 2 Gå ut och spring eller cykla.
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 3 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	wiederan

Mjölksyatröskel

Mjölksyatröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning är det den beräknade ansträngningsnivån eller tempot. När en löpare överstiger tröskeln börjar tröttheten tillta i en allt snabbare takt. För erfarna löpare inträffar tröskeln vid ungefär 90 % av maxpulsen och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyatröskeln ofta långt under 90 % av maxpulsen. Att ha kännedom om din mjölksyatröskel kan hjälpa dig att avgöra hur hårt du ska träna eller när du ska pressa dig under ett lopp.

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyatröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen ([Ställa in dina pulszoner, sidan 55](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - VO2 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:00:51
Author	semrau

Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksytratröskel

För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. Innan du kan genomföra det guideade testet måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2-maxvärde för att fastställa din mjölksytratröskel. Enheten identifierar automatiskt din mjölksytratröskel vid löpning vid en jämn, hög intensitet med puls.

TIPS: Du måste springa några gånger med en pulsmätare med bröstrem innan enheten kan visa korrekt maxpuls och VO2-maxvärde. Om du har problem att få en uppskattning av mjölksytratröskel kan du försöka med att manuellt sänka maxpulsvärdet.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
För att slutföra testet krävs GPS.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning > Guidat test mjölksytratröskel**.
- 5 Starta timern och följ instruktionerna på skärmen.
När du har påbörjat en löptur visar enheten varje stegs varaktighet, det uppsatta målet och information om aktuella pulsdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.
- 6 När du har slutfört det guideade testet stoppar du timern och sparar aktiviteten.
Om detta är din första uppskattning av mjölksytratröskeln uppmanar enheten dig att uppdatera dina pulszoner baserat på mjölksytratröskeln. För varje ytterligare uppskattning av mjölksytratröskeln uppmanar enheten dig att godkänna eller avböja uppskattningen.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	pullins

Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och en kraftmätare med din enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161*), och du måste få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling (*Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 90*).

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2-maxvärde för att fastställa ditt FTP-värde. Enheten identifierar automatiskt din FTP vid cykling med en jämn, hög intensitet med puls och kraft.

- 1 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa prestationswidgeten.
- 2 Välj **START** om du vill bläddra bland prestationsmätningarna.

FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Otränad

Mer information finns i bilagan (*FTP-klassning, sidan 228*).

Obs! När en prestationsavisering meddelar dig om ett nytt FTP-värde kan du välja Godkänn om du vill spara det nya FTP-värdet eller Avvisa om du vill behålla ditt nuvarande FTP-värde.

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

Utför ett FTP-test

Innan du kan genomföra ett test för att fastställa din FTP (Functional Threshold Power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och kraftmätare med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)), och du måste få ditt förväntade VO2-maxvärde ([Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 90](#)).

Obs! FTP-testet är ett utmanande träningspass som tar ungefär 30 minuter att genomföra. Välj en praktisk och mestadels plan rutt som gör att du kan cykla med en stadigt ökande ansträngning, ungefär som ett tempolopp.

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj en cykelaktivitet.

3 Håll ned .

4 Välj **Träning > FTP-test m guidning**.

5 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har påbörjat en cykeltur visar enheten varje stegs varaktighet, det uppsatta målet och information om aktuella kraftdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.

6 När du har slutfört det guidade testet genomför du nedvarvningen, stoppar timern och sparar aktiviteten.

FTP visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Godkänn** om du vill spara din nya FTP.
- Välj **Avvisa** om du vill behålla din nuvarande FTP.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	cozmyer

Träningsstatus

De här värdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat. Mer information finns på www.garmin.com/performance-data/running/.



Obs! Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Träningsstatus: Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga.

Träningsstatus baseras på förändringar i träningsbelastningen och VO2-max över en längre tid.

VO2-max.: VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enheten visar värme- och höjdkorrigerade VO2 Max-värden när du aklimatiserar till miljöer med hög värme eller till hög höjd.

Träningsbelastning: Träningsbelastningen är summan av syreskuld (EPOC) under de senaste 7 dagarna. EPOC är en uppskattning av hur mycket energi som krävs för att din kropp ska återhämta sig efter träning.

Träningsbelastningsfokus: Enheten analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningens fokus. Enheten visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna.

Återhämtningstid: Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass.

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	gerson

Träningsstatusnivåer

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i träningsbelastningen och VO2-max över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

Ökande: Ökande innebär att du är i toppform. Den nyligen sänkta träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig och kompensera för tidigare träning. Du bör se till att planera eftersom du bara kan bibehålla toppformen under en kort tid.

Produktiv: Den aktuella träningsbelastningen gör att din träningsnivå och dina prestationer går åt rätt håll. Du bör planera in återhämtningsperioder i träningen för att bibehålla träningsnivån.

Bibehållen: Den aktuella träningsbelastningen är tillräcklig för att du ska bibehålla din träningsnivå. Om du vill se förbättringar kan du prova att variera träningspassen mer, eller träna mer.

Återhämtning: Den lättare träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig, vilket är viktigt i samband med längre perioder av hård träning. Du kan återgå till en högre träningsbelastning när du känner dig redo.

Inte produktiv: Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa och faktorer som stress, näring och vila.

Minskande: Minskande inträffar när du tränar mycket mindre än vanligt under en vecka eller mer, och det påverkar din träningsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

Överdriven träning: Träningsbelastningen är mycket hög och kontraproduktiv. Din kropp behöver vila. Du bör ge dig själv tid för återhämtning genom att lägga till lättare träning i ditt schema.

Ingen status: Enheten behöver en eller två veckors träningshistorik, däribland aktiviteter med VO2-maxresultat från löpning eller cykling, för att kunna fastställa din träningsstatus.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	pruekatie

Tips för att få din träningsstatus

Funktionen träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst två VO2 Max-mätningar per vecka. Ditt beräknade VO2 Max uppdateras efter löprundor eller cykelturer med kraftmätare utomhus där din puls under flera minuter uppnår minst 70 % av din maxpuls. För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max ([Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 91](#)).

För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du pröva följande tips.

- Spring eller cykla utomhus med en kraftmätare två gånger i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.

När du har använt enheten i en vecka bör din träningsstatus finnas tillgänglig.

- Registrera alla träningsaktiviteter på enheten eller aktivera funktionen Physio TrueUp för att lära dig mer om dina prestationer ([Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 88](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	cozmyer

Träningsbelastning

Träningsbelastningen är ett mått på hur mycket du har tränat under de senaste sju dagarna. Detta är summan av uppmätt syreskuld (EPOC) under de senaste sju dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är för låg, för hög eller inom det optimala intervallet för att bibehålla eller förbättra träningsnivån. Det optimala intervallet bestäms utifrån din egen träningsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din träningstid och -intensitet ökar eller minskar.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:45:21
Author	wiederan

Träningens belastningsfokus

För att kunna maximera prestations- och konditionsförbättringar bör träningen fördelas över tre kategorier: lätt aerob, hård aerob och anaerob. Träningsbelastningsfokus visar hur mycket av träningen du för närvarande gör i varje kategori och ger dig träningsmål. För träningsbelastningsfokus krävs minst 7 dagars träning för att avgöra om träningen är lätt, optimal eller hård. Efter 4 veckors träningshistorik har den beräknade träningsbelastningen mer detaljerad målinformation som hjälper dig att balansera träningsaktiviteterna.

Under målen: Träningsbelastningen är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier. Prova att öka längden på eller antalet träningspass.

Brist på lätt aerob aktivitet: Försök att lägga till mer lätt aerob aktivitet för att skapa återhämtning och balans för dina aktiviteter med högre intensitet.

Brist på hård aerob aktivitet: Försök att lägga till mer hård aerob aktivitet för att förbättra din mjölksytröskel och VO2 Max över tid.

Brist på anaerob aktivitet: Försök att lägga till lite fler intensiva, anaeroba aktiviteter för att förbättra din fart och anaeroba kapacitet över tid.

Balanserad: Träningsbelastningen är balanserad och ger allmänna träningsfördelar när du fortsätter träna.

Lågt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av lätt aerob aktivitet. Det ger en stabil grund och förbereder dig för att lägga till mer intensiva träningspass.

Högt aerobiskt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av hård aerob aktivitet. Dessa aktiviteter bidrar till att förbättra mjölksytröskeln, VO2 Max och uthålligheten.

Anaerobt fokus: Träningsbelastningen består mestadels av intensiv aktivitet. Det leder till snabb konditionsförbättring, men bör balanseras med lätt aerob aktivitet.

Över målen: Träningsbelastningen är högre än optimalt och du bör överväga att minska på längden och antalet träningspass.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	SV-SE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Återhämtningstid

Du kan använda din Garmin enhet med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa pass.

Obs! Rekommendationen för återhämtningstid använder ditt VO2-maxvärde och kan verka vara felaktigt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	gerson

Visa tid för återhämtning

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen ([Ställa in din användarprofil, sidan 53](#)) och ställa in din maxpuls ([Ställa in dina pulszoner, sidan 55](#)).

1 Gå ut och spring.

2 Efter löpningen väljer du **Spara**.

Återhämtningstiden visas. Den längsta tiden är 4 dagar.

Obs! På urtavlan kan du välja UP eller DOWN för att visa träningsstatuswidgeten, och du kan välja START för att bläddra bland mätvärdena och visa återhämtningstiden.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	SV-SE
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 14:22:09
Author	mcdanielm

Återhämtningspuls

Om du tränar med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem kan du kontrollera din återhämtningspuls efter varje aktivitet. Återhämtningspulsen är skillnaden mellan din träningspuls och din puls två minuter efter att träningen har avslutats. Exempel: Efter en normal löprunda stoppar du timern. Din puls är 140 slag per minut. Efter två minuters inaktivitet eller nedvarvning är din puls 90 slag per minut. Din återhämtningspuls är 50 slag per minut (140 minus 90). Vissa studier kopplar samman återhämtningspuls och hjärthälsa. Ett högre tal anger generellt sett ett friskare hjärta.

TIPS: För bästa resultat ska du sluta röra på dig i två minuter medan enheten beräknar värdet på återhämtningspulsen.

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	cozmyer

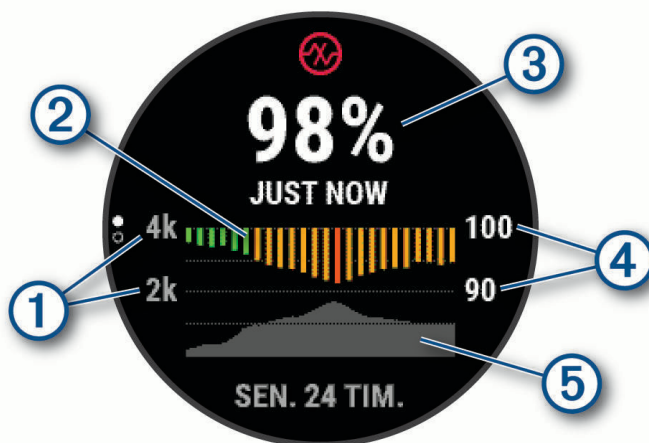
Pulsoximeter

Forerunner enheten har en pulsoximeter vid handleden som mäter den perifera syremättnaden i blodet. Att veta syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp acklimatiserar sig till höga höjder för alpin sport och expeditioner.

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa pulsoximetriwidgeten ([Läsa av pulsoximetervärden, sidan 106](#)). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen ([Sätt på läge för acklimatisering hela dagen, sidan 107](#)). När du är stilla analyserar enheten din syremättnad och höjden. Höjdprofilen hjälper till att ange hur pulsoximetervärdena förändras i förhållande till höjden.

På enheten visas pulsoximetervärdet som ett procenttal för syremättnad och en färg i diagrammet. På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare uppgifter om pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar.

Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.



- ① Höjdskala.
- ② Ett diagram över dina genomsnittliga värden för syremättnad under de senaste 24 timmarna.
- ③ Ditt senaste syremättnadsvärde.
- ④ Procentskala syremättnad.
- ⑤ Ett diagram över dina höjdvärden under de senaste 24 timmarna.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	pullins

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa pulsoximetriwidgeten. Widgeten visar blodets senaste syremättnad i procent, ett diagram som visar ditt medelvärde per timme för de senaste 24 timmarna och ett diagram över höjden under de senaste 24 timmarna.

Obs! Första gången du visar pulsoximetriwidgeten måste enheten ta emot satellitsignaler för att fastställa din höjd. Du behöver gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa pulsoximetriwidgeten.
- 2 Tryck på **START** för att visa widgetinformation och påbörja en pulsoximeteravläsning.
- 3 Var stilla i upp till 30 sekunder.

Obs! Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetervärde visas ett meddelande i stället för en procentandel. Du kan kontrollera igen efter några minuters inaktivitet. Du får bäst resultat om du håller armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.

- 4 Tryck på **DOWN** om du vill visa ett diagram över dina pulsoximetervärden för de senaste sju dagarna.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Aktivera pulsoximetrimätning under sömn

Du kan ställa in enheten så att den kontinuerligt mäter blodets syremättnad medan du sover.

Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.

- 1 Från pulsoximeterwidgeten håller du ned .
- 2 Välj **Alt. > Pulsoximetriläge > När du sover.**

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Sätt på läge för acklimatisering hela dagen

1 Från pulsoximeterwidgeten håller du ned .

2 Välj **Alt. > Pulsoximetrläge > Heldag**.

Enheten analyserar automatiskt syremättnad under dagen, när du är stilla.

Obs! Om du slår på läget för acklimatisering hela dagen minskar batteritiden.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:58
Author	pullins

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

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

Visa din belastningsnivå för pulsvariabilitet

Innan du kan utföra belastningstestet utifrån pulsvariabilitet (HRV) måste du sätta på dig en Garmin bröstpulsmätare och para ihop den med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).

Din HRV-belastning är resultatet av ett treminuterstest som utförs stillastående, där Forerunner enheten analyserar pulsvariabilitet för att fastställa din allmänna belastning. Träning, sömn, näring och allmän stress påverkar hur du presterar. Träningsbelastningsintervallet är 1 till 100, där 1 är en mycket låg belastning och 100 är en mycket hög belastning. Att känna till din träningsbelastning kan hjälpa dig avgöra om din kropp är redo för en tuff löprunda eller yoga.

TIPS: Garmin rekommenderar att du mäter din träningsbelastning innan du tränar vid ungefär samma tid och under samma förhållanden varje dag. Du kan visa tidigare resultat på ditt Garmin Connect konto.

1 Välj **START > DOWN > HRV-belastn. > START**.

2 Följ instruktionerna på skärmen.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Använda stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå under de senaste timmarna. Den kan också vägleda dig genom en andningsaktivitet för att hjälpa dig att slappna av ([Anpassa widgetslingan, sidan 168](#)).

1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv väljer du **UP ELLER DOWN** för att visa stressnivåwidgeten.

2 Välj **START**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **DOWN** för att visa ytterligare information.

TIPS: Blå staplar anger viloperioder. Gula staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider när du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.

- Välj **START > DOWN** för att starta en avslappningsaktivitet.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:17
Author	mcdanielm

Body Battery

Enheten analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 0 till 100 där 0 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 111](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

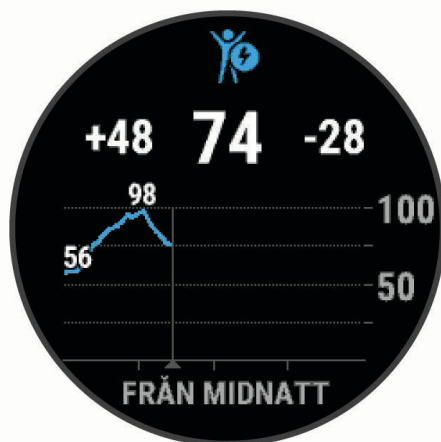
Visa Body Battery widgeten

Widgeten Body Battery visar din aktuella Body Battery nivå och ett diagram över din Body Battery nivå under de senaste timmarna.

- 1 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att visa Body Battery widgeten.

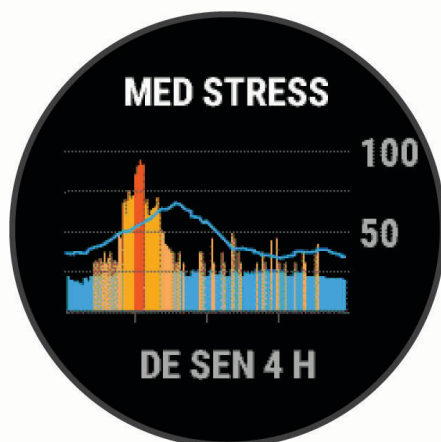
Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 168).

- 2 Tryck på **START** för att visa ett diagram över din body battery-nivå sedan midnatt.



- 3 Tryck på **DOWN** för att visa en kombinerad graf av dina Body Battery och stressnivåer.

Blå staplar anger viloperioder. Orange staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider när du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	tillmonmartha

Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära enheten medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	SV-SE
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

Smarta funktioner

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	SV-SE
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 11:57:21
Author	mcdanielm

Para ihop din smartphone med enheten

För att använda Forerunner enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen , istället för via Bluetooth inställningarna på din smartphone.

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

2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.

3 Välj **LIGHT** för att sätta på enheten.

Första gången du slår på enheten går den in i ihopparningsläge.

TIPS: Du kan hålla in **UP** och välja **Inställningar > Telefon > Para ihop telefon** för att manuellt aktivera ihopparningsläget.

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

- Om det här är första gången du parar ihop en enhet med appen Garmin Connect följer du instruktionerna på skärmen.
- Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen trycker du på menyn  eller **•••**, väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:40:35
Author	mcdanielm

Tips för befintliga Garmin Connect användare

1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller **•••**.

2 Välj **Garmin-enheter > Lägg till enhet**.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	gerson

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Forerunner enheten med en kompatibel mobil enhet ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 112](#)).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Telefon > Smartaviseringar > Status > På**.
- 3 Välj **Under aktivitet**.
- 4 Välj en aviseringsinställning.
- 5 Välj en ljudinställning.
- 6 Välj **Inte under aktivitet**.
- 7 Välj en aviseringsinställning.
- 8 Välj en ljudinställning.
- 9 Välj **Sekretess**.
- 10 Välj en sekretessinställning.
- 11 Välj **Tidsgräns**.
- 12 Välj hur länge varningen för en ny avisering visas på skärmen.
- 13 Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	burzinskititu

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på **START**.
- 3 Välj en avisering.
- 4 Tryck på **START** för fler alternativ.
- 5 Tryck på **BACK** för att återgå till föregående sida.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:22
Author	mcdanielm

Spela upp ljuduppmänningar på din smartphone under aktiviteten

Innan du kan ställa in ljuduppmänningar måste du ha en smartphone med Garmin Connect appen hopparad med Forerunner enheten.

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

Obs! Om du har en Forerunner enhet kan du aktivera ljuduppmänningar på enheten via de anslutna hörlurarna, utan att använda en ansluten smartphone ([Spela upp ljuduppmänningar under aktiviteten, sidan 34](#)).

Obs! Ljuduppmeningen Varvvarning är aktiverad som standard.

1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .

2 Välj **Garmin-enheter**.

3 Välj din enhet.

4 Välj **Aktivitetsalternativ > Ljudvarningar**.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	SV-SE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	pullins

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din Forerunner enhet.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® enhet går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ smartphone väljer du **Inställningar > Aviseringar** från Garmin Connect appen.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:58
Author	pullins

Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn.

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på Forerunner klockan.
Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	pruekatie

Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone

Du kan ställa in så att Forerunner varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknik.

Obs! Anslutningsvarningar för smartphone är avstängda som standard.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Telefon > Varningar**.

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

Bluetooth anslutna funktioner

Forerunner enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner till din kompatibla smartphone med appen Garmin Connect.

Aktivitetsöverföringar: Skickar automatiskt aktiviteten till Garmin Connect appen så snart du har avslutat registreringen av aktiviteten.

Ljuduppmänningar: Gör att Garmin Connect appen kan spela upp statusmeddelanden som kilometertider och andra data på din smartphone under en löptur eller andra aktiviteter.

Bluetooth sensorer: Gör att du kan ansluta sensorer som är kompatibla med Bluetooth, till exempel en pulsmätare.

Connect IQ: Gör att du kan utöka dina enhetsfunktioner med nya urtavlor, widgetar, appar och datafält.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med Forerunner enheten och nu finns inom räckhåll.

Hitta min klocka: Hittar din borttappade Forerunner enhet som är ihopparad med din smartphone och nu finns inom räckhåll.

GroupTrack: Du kan gå med i en grupp med LiveTrack, så att andra kan se din position direkt på skärmen i realtid.

PacePro hämtningsfiler: Här kan skapa och hämta PacePro strategier i appen Garmin Connect och skicka dem trådlöst till din enhet.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Forerunner enhet.

Säkerhets- och spårningsfunktioner: Gör att du kan skicka meddelanden och aviseringar till vänner och familj samt begära hjälp från nödsituationskontakter som konfigurerats i Garmin Connect appen. Mer information finns i ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 125](#)).

Kontakter i sociala medier: Gör att du kan publicera en uppdatering på din favoritwebbplats för sociala medier när du överför en aktivitet till Garmin Connect appen.

Programvaruuppdateringar: Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

Väderuppdateringar: Skickar väderförhållanden och aviseringar i realtid till enheten.

Hämtningar av träningspass och banor: Här kan du bläddra bland träningspass och banor i Garmin Connect appen och skicka dem trådlöst till din enhet.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	SV-SE
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 15:28:42
Author	burzinskititu

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn.

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj .

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:39:20
Author	burzinskititu

Hitta en borttappad mobil enhet

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad mobil enhet som är ihopparad med hjälp av Bluetooth trådlös teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn.

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj **Hitta min telefon**.

Forerunner enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. En ljudsignal hörs på den mobila enheten, och signalstyrkan för Bluetooth visas på Forerunner enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig den mobila enheten.

- 3 Välj **BACK** för att stoppa sökningen.

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	SV-SE
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:14
Author	wiederan

Widgets

Enheten levereras med förinstallerade widgetar som ger snabb information. För vissa widgets krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt ([Anpassa widgetslingan, sidan 168](#)).

ABC: Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.

Body Battery: Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna i widgeten.

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

Kompass: Visar en elektronisk kompass.

Enhetsanvändning: Visar aktuell programvaruversion och enhetsanvändningsstatistik.

Hundspårning: Visar platsinformation för din hund när du har parat ihop en kompatibel hundspårningsenhet med Forerunner enheten.

Antal trappor: Spårar antal trappor och framsteg mot målet.

Garmin Coach: Visar planerade träningspass när du väljer ett träningsprogram från Garmin Coach på Garmin Connect kontot.

Golf: Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.

Hälsostatistik: Visar en dynamisk sammanfattning av din aktuella hälsostatistik. Mätningarna innefattar puls, Body Battery nivå, stress med mera.

Puls: Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.

Historik: Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.

Vätskeintag: Gör att du kan hålla koll på den mängd vatten du dricker och dina framsteg mot ditt dagliga mål.

Intensiva minuter: Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.

inReach® kontroller: Gör att du kan skicka meddelanden på en ihopparad inReach enhet.

Senaste aktiviteten: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet, t.ex. senaste löprunda, senaste cykeltur eller senaste simning.

Senaste löptur: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade löptur.

Menscykelspårning: Visar aktuell cykel. Du kan visa och logga dagliga symptom.

Musikkontroller: Ger musikspelarkontroller för din smartphone eller musik i enheten.

Min dag: Visar en dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Informationen består av tidsbegränsade aktiviteter, intensiva minuter, antal trappor, antal steg, kalorier som förbränts med mera.

Aviseringar: Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

Prestanda: Visar prestationsvärden som hjälper dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp.

Pulsoximeter: Utför en manuell pulsoximeteravläsning.

RCT-kamerakontroller: Gör att du manuellt kan ta ett foto, spela in ett videoklipp och anpassa inställningarna (*Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 166*).

Andning: Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

Steg: Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.

Stress: Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

Soluppgång och solnedgång: Visar tider för soluppgång, solnedgång och borgerlig gryning/skymning.

Träningsstatus: Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation.

VIRB kontroller: Visar kamerakontroller när du har en VIRB enhet ihopparad med Forerunner enheten.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Xero® enhet: Visar laserplatsinformation när du har en kompatibel Xero enhet som parats ihop med din Forerunner enhet.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	SV-SE
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 08:56:24
Author	mcdanielm

Visa widgets

Enheten levereras med flera förinstallerade widgets och fler finns tillgängliga när du parar ihop enheten med en smartphone.

- På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN**.

Enheten bläddrar genom widgetslingan och visar sammanfattningsdata för varje widget. Prestationswidgeten kräver flera aktiviteter med puls och löprundor utomhus med GPS.

- Välj **START** för att visa widgetinformation.

TIPS: Du kan trycka på **DOWN** för att visa ytterligare skärmar för en widget.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:16:05
Author	wiederan

Om Min dag

Widgeten Min dag är en daglig översikt av din aktivitet. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Så fort du går uppför en trappa eller registrerar en aktivitet visas det i widgeten. Informationen består av registrerade aktiviteter, intensiva minuter under veckan, antal trappor, antal steg, kalorier som förbränts med mera. Du kan välja START för att visa ytterligare information.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	SV-SE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:55
Author	mall

Visa meny för kontroller

Menyn för kontroller innehåller alternativ, som att aktivera stör ej-läge, låsa knapparna och stänga av enheten. Du kan även öppna Garmin Pay plånboken.

Obs! Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller.

1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.



2 Tryck på **UP** eller **DOWN** för att bläddra bland alternativen.

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	SV-SE
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:58
Author	wiederan

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Visa meny för kontroller, sidan 120](#)).

- 1 Från urtavlan håller du in .
- 2 Välj **Inställningar > Utseende > Kontroll**.
- 3 Välj den genväg du vill anpassa.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på genvägen i menyn för kontroller.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort genvägen från menyn för kontroller.
- 5 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en ytterligare genväg i menyn för kontroller.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Visa väderwidgeten

Väder kräver en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

- 1 På urtavlan väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa väderwidgeten.
- 2 Välj **START** för att visa väderinformation.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa trenddata för timmar, dagar och väder.

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

Öppna musikkontrollerna

Musikkontroller kräver en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

- 1 På urtavlan håller du **LIGHT** nedtryckt.
- 2 Välj .
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att använda musikkontrollerna.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	SV-SE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	pullins

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ appen. Du kan anpassa enheten med urtavlor, datafält, widgetar och enhetsappar.

Urtavlor: Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

Datafält: Gör att du kan hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Widgets: Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

Enhetsappar: Läger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	SV-SE
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 09:06:21
Author	gerson

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

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

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	wiederan

Wi-Fi anslutningsfunktioner

Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Ljudinnehåll: Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

Programvaruuppdateringar: Hämta och installera den senaste programvaran.

Träningspass och träningsprogram: Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect webbplatsen. Nästa gång enheten har en Wi-Fi anslutning skickas filerna till enheten.

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	SV-SE
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 11:16:42
Author	gerson

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta enheten till Garmin Connect appen på din smartphone eller till Garmin Express™ applikationen på datorn innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Wi-Fi > Mina nätverk > Lägg till nätverk**.
Enheten visar en lista över Wi-Fi nätverk i närheten.
- 3 Välj ett nätverk.
- 4 Om det behövs anger du lösenordet för nätverket.

Enheten ansluts till nätverket och nätverket läggs till i listan med sparade nätverk. Enheten återansluts till det här nätverket automatiskt när den är inom räckhåll.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	SV-SE
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Säkerhets- och spårningsfunktioner

OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Forerunner klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på www.garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händelledetektor: När Forerunner klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

Live Event Sharing: Gör att du kan skicka meddelanden till vänner och familj under ett evenemang och ge dem uppdateringar i realtid.

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel Android telefon.

GroupTrack: Du kan hålla koll på dina anslutningar med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:30
Author	mcdanielm

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Nödsituationskontakter > Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	SV-SE
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 15:39:14
Author	wiederan

Begära hjälp

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan begära assistans måste du ställa in nödsituationskontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 126](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned .
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen. Nedräkningssidan visas.

TIPS: Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	SV-SE
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 15:08:02
Author	tillmonmartha

Händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektering är en kompletterande funktion som är utformad för att användas på utomhus. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	SV-SE
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 11:22:50
Author	cozmyer

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Säkerhet och spårning > Händelsedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Forerunner klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:13:04
Author	wiederan

Starta en GroupTrack session

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

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med Forerunner enheter. Om dina kontakter har andra kompatibla modeller kan du se dem på kartan. De andra enheterna kanske inte kan visa GroupTrack cyklisten på kartan.

- 1 Gå ut och sätt på Forerunner enheten.
- 2 Para ihop din smartphone med Forerunner enheten ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 112](#)).
- 3 På Forerunner enheten håller du ned  och väljer **Inställningar > Säkerhet och spårning > GroupTrack > Visa på karta** för att aktivera visning av kontakter på kartskrmen.
- 4 I inställningsmenyn på Garmin Connect appen väljer du **Säkerhet och spårning > LiveTrack >  > Inställningar > GroupTrack**.
- 5 Välj **Synlig för > Alla kontakter**.
- 6 Välj **Starta LiveTrack**.
- 7 Starta en aktivitet på Forerunner enheten.
- 8 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.

TIPS: Från kartan kan du hålla ned  och välja **Anslutningar i närheten** för att visa information om distans, riktning och tempo eller fart för andra kontakter i GroupTrack sessionen.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	wiederan

Tips för GroupTrack sessioner

Med GroupTrack funktionen kan du hålla koll på andra kontakter i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla medlemmar i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Starta din aktivitet utomhus med GPS.
- Para ihop din Forerunner enhet med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknik.
- I Garmin Connect appen på menyn Inställningar, väljer du **Kontakter** för att uppdatera listan över kontakter för GroupTrack sessionen.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina smartphones och påbörja en LiveTrack session i Garmin Connect appen.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter ([Lägga till en karta i en aktivitet, sidan 171](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:11
Author	wiederan

Musik

Obs! Detta avsnitt handlar om tre olika alternativ för musikuppspelning.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en Forerunner enhet kan du ladda ner ljudfiler till din enhet från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din smartphone inte är i närheten. För att lyssna på ljudfiler som sparats på enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

Du kan även styra uppspelningen av musik på din ihopparade smartphone med enheten.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	SV-SE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:21
Author	tillmonmartha

Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta leverantören till enheten.

Vissa alternativ från tredjepartsleverantörer är redan installerade på enheten. Om du vill ha fler alternativ kan du hämta Connect IQappen till din smartphone.

1 Håll ned **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.

2 Välj **IQ**.

Obs! Om du vill konfigurera en annan leverantör håller du ned  och väljer **Musikleverantörer > Lägg till lev..**

3 Välj namnet på leverantören och följ instruktionerna på skärmen.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:53:10
Author	mckelvey

Spotify

Spotify är en digital musiktjänst som ger dig tillgång till miljontals låtar.

TIPS: Integrering med Spotify kräver att appen Spotify är installerad på din mobiltelefon. Kräver en kompatibel mobil enhet och premiumabonnemang där det är tillgängligt. Gå till www.garmin.com/.

Den här produkten innehåller programvara från Spotify som är föremål för tredjepartslicenser. Licenseerna finns att tillgå här: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Tonsätt alla resor med Spotify. Spela upp låtar och artister du gillar, eller låt Spotify välja åt dig.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Hämta ljudinnehåll från Spotify

Innan du kan hämta ljudinnehåll från Spotify måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 124](#)).

- 1 Håll ned **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Musikleverantörer > Spotify**.
- 4 Välj **Lägg till musik & podcasts**.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till enheten.

Obs! Hämtning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta enheten till en extern strömkälla om den återstående batteritiden inte är tillräcklig.

Den valda spellistan och andra objekt hämtas till enheten.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:21
Author	wiederan

Hämta personliga ljudfiler

Innan du kan skicka personlig musik till enheten måste du installera applikationen Garmin Express på datorn (www.garmin.com/express).

Du kan läsa in din personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en Forerunner enhet från datorn. Mer information finns på www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Anslut enheten till datorn med hjälp av den medföljande USB-kabeln.
- 2 På datorn öppnar du applikationen Garmin Express, väljer enheten och väljer **Musik**.
TIPS: För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Vid behov kan du i Forerunner listan välja en kategori, välja kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** om du vill ta bort ljudfiler.

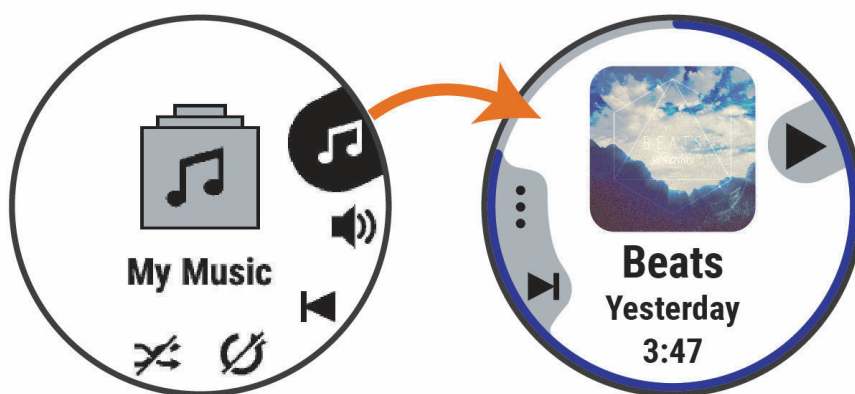
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	SV-SE
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:11
Author	tillmonmartha

Lyssna på musik

- 1 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Anslut hörlurarna med Bluetooth teknik ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 135](#)).
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Musikleverantörer**, och välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 131](#)).
 - Om du vill styra musikuppspelning på din smartphone väljer du **Styr från tfn**.
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista att hämta.
- 5 Välj  för att öppna musikuppspelningskontrollerna.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	gerson

Musikuppspelningskontroller



	Välj för att hantera innehåll från några tredjepartsleverantörer.
	Välj för att bläddra bland ljudfiler och spellistor för den valda källan.
	Tryck här om du vill justera volymen.
	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
	Tryck här för att ändra slumpläget.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:14
Author	pullins

Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone

- 1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.
- 2 På en Forerunner enhet håller du ned **DOWN** från en skärm för att öppna musikkontrollerna.
- 3 Välj **Musikleverantörer > Styr från tfn.**

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:01:49
Author	pullins

Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Musik > Ljud.**
- 3 Välj ett alternativ.

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:11
Author	cozmyer

Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som laddats ner på Forerunner enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från enheten.
- 2 Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Inställningar > Musik > Hörlurar > Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihopparningsprocessen.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	SV-SE
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 08:47:44
Author	tillmonmartha

Garmin Pay

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp på anslutna platser med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	SV-SE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:55
Author	pullins

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin Pay** > **Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	pullins

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda klocka för att betala för köp på en ansluten plats.

1 Håll ned **LIGHT**.

2 Välj **Plånbok**.

3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.



4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken väljer du **DOWN** för att byta till ett annat kort (valfritt).

5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.

Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.

6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:04
Author	pullins

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .

2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:21
Author	pullins

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .

2 Välj **Garmin Pay**.

3 Välj ett kort.

4 Välj ett alternativ:

- Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med din Forerunner enhet.
- Välj  för att ta bort kortet.

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	wiederan

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för din Forerunner enhet, skapa en lösenordskod och ange dina kortuppgifter på nytt.

- 1 Från enhetssidan Forerunner i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay > Ändra lösenordskod**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med Forerunner enheten måste du ange den nya lösenordskoden.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/12/2017 15:26:03
Author	semrau

Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, genomsnittlig hastighet eller tempo, varvdata och sensorinformation (tillval).

Obs! När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	burzinskititu

Använda historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten.

Enheten har en historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Widgets, sidan 118](#)).

1 På urtavlan håller du  nedtryckt.

2 Välj **Historik > Aktiviteter**.

3 Välj en aktivitet.

4 Tryck på **START**.

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill visa ytterligare information om aktiviteten väljer du **All statistik**.
- Om du vill visa hur aktiviteten påverkar din aeroba och anaeroba kondition, välj **Training Effect** ([Om Training Effect, sidan 93](#)).
- Om du vill visa tiden i varje pulszon väljer du **Puls** ([Visa din tid i varje pulszon, sidan 141](#)).
- Om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv väljer du **Varv**.
- Om du vill välja en skid- eller snowboardrunda och visa ytterligare information om varje runda väljer du **Löpning**.
- Om du vill välja ett träningsset och visa ytterligare information om varje set väljer du **Set**.
- Om du vill visa aktiviteten på kartan väljer du **Karta**.
- Om du vill visa höjdprofilen för aktiviteten väljer du **Höjdprofil**.
- Om du vill ta bort den valda aktiviteten väljer du **Ta bort**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan

Multisportshistorik

På enheten lagras en övergripande sammanfattning av multisportaktiviteten, bland annat data för total distans, tid, kalorier och valfritt tillbehör. Enheten särskiljer också aktivitetsdata för varje sportsegment och övergång så att du kan jämföra liknande träningsaktiviteter och hålla reda på hur snabbt du tar dig igenom övergångarna. Övergångshistoriken innefattar distans, tid, medelfart och kalorier.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	SV-SE
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 11:27:33
Author	gerson

Visa din tid i varje pulszon

Genom att visa tiden i varje pulszon kan du anpassa träningsintensiteten.

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Puls**.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	cozmyer

Visa datatotaler

Du kan visa data för den totala distansen och tiden som sparats i klockan.

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:39:20
Author	mcdanielm

Använda total distans

Total distans registrerar automatiskt den totala tillryggalagda sträckan, höjdstigningen och tiden du ägnat åt olika aktiviteter.

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler > Total Distans**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa total distans.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:41:52
Author	mcdanielm

Ta bort historik

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Alt..**
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ta bort alla aktiviteter?** för att radera alla aktiviteter från historiken.
 - Välj **Nollställa totaler** om du vill återställa alla sammanlagda sträckor och tider.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	cozmyer

Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonen garmin.com/connectapp eller gå till connect.garmin.com.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet på klockan kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, löpdynamik, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



Planera din träning: Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa klockan och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	tillmonmartha

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din enhet. Du kan också lägga till musik till enheten ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 131](#)). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Datahantering

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

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	SV-SE
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 07:54:51
Author	gerson

Ta bort filer

OBS!

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

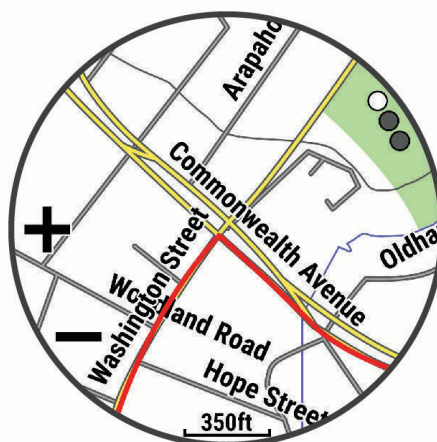
- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Obs! Mac operativsystem har begränsat stöd för MTP-filöverföringsläge. Du måste öppna Garmin enheten på ett Windows operativsystem. Använd Garmin Express applikationen för att ta bort musikfiler från enheten.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:04
Author	wiederan

Navigering

Du kan använda GPS-navigeringsfunktionen på enheten för att se din sträcka på en karta, spara platser och hitta rätt väg hem.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	SV-SE
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

Banor

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.

Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner som försöker slutföra banan på under 30 minuter.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

Skapa och följa en bana i din enhet

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigation > Banor > Skapa ny**.
- 5 Ange ett namn på banan och välj .
- 6 Välj **Lägg till plats**.
- 7 Välj ett alternativ.
- 8 Om det behövs upprepar du steg 6 och 7.
- 9 Välj **Klar > Kör bana**.
Navigeringsinformation visas.
- 10 Tryck på **START** för att börja navigera.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:03:03
Author	pullins

Skapa en bana på Garmin Connect

Innan du kan skapa en bana på Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 143](#)).

1 I Garmin Connect appen väljer du  eller .

2 Välj **Träning** > **Banor** > **Skapa bana**.

3 Välj en bantyp.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

5 Välj **Klar**.

Obs! Du kan skicka den här banan till enheten ([Skicka en bana till enheten, sidan 147](#)).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:04
Author	mcdanielm

Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med Garmin Connect appen till enheten ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 147](#)).

1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .

2 Välj **Träning** > **Banor**.

3 Välj en bana.

4 Välj  > **Skicka till enhet**.

5 Välj en kompatibel enhet.

6 Följ instruktionerna på skärmen.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:04
Author	mcdanielm

Visa baninformation

- 1 Välj **START** > **Navigera** > **Banor**.
- 2 Välj en bana.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
 - Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdplottning för banan
 - Välj **Namn** för att visa och redigera namnet på banan.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	SV-SE
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:07
Author	wiederan

Skapa en tur och retur-bana

Enheten kan skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka och navigeringsriktning.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigation** > **Tur- och returbana**.
- 5 Ange banans totala sträcka.
- 6 Välj en riktning.
Enheten skapar upp till tre banor. Du kan välja DOWN för att visa banorna.
- 7 Välj **START** för att välja en bana.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Börja navigera genom att välja **Kör**.
 - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
 - Om du vill visa en lista över svängar som ingår i banan väljer du **Vägbeskrivningar**.
 - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjdprofil**.
 - Om du vill spara banan väljer du **Spara**.
 - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	wiederan

Spara din plats

Du kan spara din aktuella plats för att navigera tillbaka till den senare.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn.

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj **Spara plats**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	gerson

Redigera dina sparade platser

Du kan ta bort en sparad plats eller redigera dess namn, höjd och positionsinformation.

- 1 På urtavlan väljer du **START > Navigera > Sparade platser**.
- 2 Välj en sparad plats.
- 3 Välj ett alternativ för att ändra platsen.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	gerson

Beräkna en waypoint

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

- 1 Om det behövs väljer du **START > Lägg till > Proj. waypt.** för att lägga till appen för att projicera waypoints i listan över appar.
- 2 Välj **Ja** om du vill lägga till appen i din lista över favoriter.
- 3 På urtavlan väljer du **START > Proj. waypt.**
- 4 Välj **UP** eller **DOWN** för att ställa in riktningen.
- 5 Välj **START**.
- 6 Välj **DOWN** för att välja en måttenhet.
- 7 Välj **UP** för att ange avståndet.
- 8 Välj **START** för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	gerson

Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en kurs.

- 1 Tryck på **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigation**.
- 5 Välj en kategori.
- 6 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 7 Välj **Gå till**.
Navigeringsinformation visas.
- 8 Tryck på **START** för att börja navigera.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	gerson

Navigera till en intressant plats

Om de kartdata som finns installerade på enheten innehåller intressanta platser kan du navigera till dem.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigation** > **Intressanta platser** och välj sedan en kategori.
En lista över intressanta platser i närheten av din aktuella plats visas.
- 5 Vid behov, välj ett alternativ:
 - Om du vill söka i närheten av en annan plats väljer du **Sök nära** och väljer en plats.
 - Om du vill söka efter en intressant plats efter namn väljer du **Sök stavning**, anger ett namn, väljer **Sök nära** och väljer en plats.
- 6 Välj en intressant plats bland sökresultaten.
- 7 Välj **Kör**.
Navigeringsinformation visas.
- 8 Välj **START** för att börja navigera.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	SV-SE
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 09:38:08
Author	mall

Intressanta platser

En intressant plats är en plats som du kanske tycker är praktisk eller intressant. Intressanta platser sorteras efter kategori och kan omfatta populära resmål som bensinstationer, restauranger, hotell och nöjen.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

Navigera med Kurs mot mål

Du kan peka med enheten på ett avlägset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

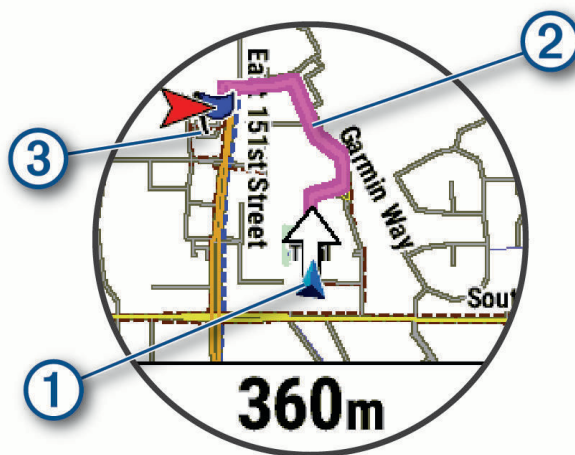
- 1 På urtavlan väljer du **START > Navigera > Sikta och kör**.
- 2 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och välj **START**.
Navigeringsinformation visas.
- 3 Välj **START** för att börja navigera.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	SV-SE
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:08:54
Author	pullins

Navigera till startpunkten under en aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för den nuvarande aktiviteten i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 Under en aktivitet trycker du på **STOP**.
- 2 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du inte har en karta som stöds eller om du använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje.
 - Om du inte använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten med turn-by-turn-röstguidning.



Din aktuella plats ①, spåret du ska följa ② och destinationen ③ syns på kartan.

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	27/09/2018 08:33:44
Author	mcdanielm

Navigera till startpunkten för din senast sparade aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för den senast sparade aktiviteten i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 Välj **START > Navigera > Aktiviteter**.
- 2 Välj din senast sparade aktivitet.
- 3 Välj **Tillbaka till start**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
 - Om du vill navigera tillbaka till aktivitetens startpunkt i en rak linje väljer du **Rutt**.
- 5 Välj **DOWN** för att visa kompassen (valfritt).
Pilen pekar mot startpunkten.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

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

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

TIPS: Du kan anpassa hållningsfunktionen för knapparna för att komma åt MÖB-funktionen ([Anpassa kortkommandon, sidan 191](#)).

På urtavlan väljer du **START > Navigera > Senaste MÖB**.

Navigeringsinformation visas.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:00
Author	gerson

Avbryta navigering

- 1 Under en aktivitet håller du ned .
- 2 Välj **Stoppa navigering**.

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	SV-SE
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

Karta

📍 betecknar din plats på kartan. Platsnamn och -symboler visas på kartan. När du navigerar till en destination visas rutten med en linje på kartan.

- Kartnavigation ([Panorera och zooma på kartan, sidan 157](#))
- Kartinställningar ([Kartinställningar, sidan 158](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	SV-SE
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Visa karta

- 1 Starta en utomhusaktivitet.
- 2 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra till kartsidan.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Panorera/zooma**.

TIPS: Du kan välja START för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	gerson

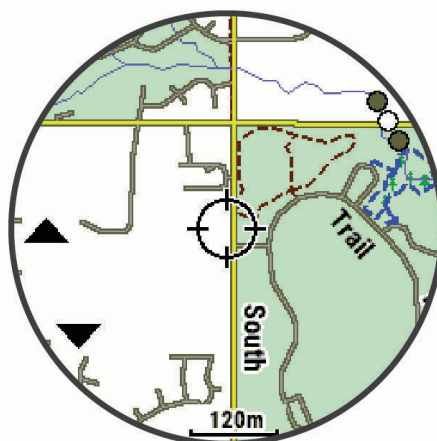
Spara eller navigera till en plats på kartan

Du kan välja valfri plats på kartan. Du kan spara platsen eller börja navigera till den.

1 På kartan håller du  nedtryckt.

2 Välj **Panorera/zooma**.

Reglage och hårkors visas på kartan.



3 Panorera och zooma kartan för att centrera platsen i hårkorset.

4 Håll **START** nedtryckt för att välja den punkt som anges av hårkorset.

5 Om det behövs väljer du en närliggande intressant plats.

6 Välj ett alternativ:

- Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
- Om du vill spara platsen väljer du **Spara plats**.
- Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:04
Author	wiederan

Navigera med funktionen Runt omkring mig

Du kan använda funktionen Runt omkring mig för att navigera till närliggande intressanta platser och waypoints.

Obs! De kartdata som finns installerade på enheten måste innehålla intressanta platser för att du ska kunna navigera till dem.

1 På kartan håller du ned .

2 Välj **Runt omkring mig**.

Ikoner som anger intressanta platser och waypoints visas på kartan.

3 Välj **UP** eller **DOWN** om du vill markera en del av kartan.

4 Välj **STOP**.

Det visas en lista över intressanta platser och waypoints på den markerade delen av kartan.

5 Välj en plats.

6 Välj ett alternativ:

- Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
- Om du vill visa platsen på kartan väljer du **Karta**.
- Om du vill spara platsen väljer du **Spara plats**.
- Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

Panorera och zooma på kartan

1 Medan du navigerar väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa kartan.

2 Håll ned .

3 Välj **Panorera/zooma**.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **START** för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger eller zoomning.
- Välj **UP** och **DOWN** för att panorera eller zooma på kartan.
- Välj **BACK** för att avsluta.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i kartappen och på datasidorna.

Håll ned  och välj **Karta**.

Orientering: Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan.

Användarplatser: Visar och döljer sparade platser på kartan.

Autozoom: Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning av kartan. När detta är avaktiverat måste du zooma in och ut manuellt.

Lås på väg: Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

Spårlogg: Visar eller döljer spårregistret, eller den väg du färdats, som en färgad linje på kartan.

Spårfärg: Ändrar spårloggens färg.

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

Marint: Ställer in så att kartan visar data i marint läge.

Rita segment: Visar eller döljer segment som en färgad linje på kartan.

Rita konturer: Visar eller döljer konturlinjer på kartan.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	gerson

Höjdmätare och barometer

Enheten innehåller en intern höjdmätare och barometer. Enheten samlar in höjd- och tryckdata kontinuerligt, även i standbyläge. Höjdmätaren visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar. Barometern visar omgivningens tryckdata baserat på den konstanta höjd där höjdmätaren kalibrerades senast ([Höjdmätarinställningar, sidan 186](#)). Du kan trycka på START från höjdmätarwidgeten för att öppna höjdmätarinställningarna snabbt.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	mckelvey

Kompass

Enheten har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination. Du kan ändra kompassinställningarna manuellt ([Kompassinställningar, sidan 185](#)). För att öppna kompassinställningarna snabbt kan du välja START från kompasswidgeten.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

Navigeringsinställningar

Du kan anpassa kartfunktioner och utseende när du navigerar till en destination.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	gerson

Anpassa kartfunktioner

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Navigation** > **Datasidor**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Karta** för att sätta på eller stänga av kartan.
 - Välj **Guide** för att sätta på eller stänga av en vägledningssida som visar den kompassbäring eller kurs som du följer under navigeringen.
 - Välj **Höjdprofil** för att sätta på eller stänga av höjdprofilen.
 - Välj en skärm att lägga till, ta bort eller anpassa.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

Ange en riktningsmarkör

Du kan ställa in riktningsmarkör att visa på dina datasidor medan du navigerar. Indikatorn pekar mot din målriktning.

1 Håll ned .

2 Välj **Navigation > Riktningsmarkör**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	SV-SE
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 07:01:49
Author	gerson

Ställa in navigeringsmeddelanden

Du kan ställa in meddelanden som hjälper dig att navigera till din destination.

1 Håll ned .

2 Välj **Navigation > Varningar**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in ett meddelande för ett angivet avstånd från din slutdestination väljer du **Distans till slutdestination**.
- Om du vill ställa in ett meddelande om den uppskattade återstående tiden tills du når slutdestinationen väljer du **Uppskattad tid till slutdestination**.
- Om du vill ställa in en varning när du avviker från kursen väljer du **Ur kurs**.
- För att aktivera aviseringar för turn-by-turn-navigering väljer du **Sväng avisering**.

4 Vid behov väljer du **Status** för att aktivera varningen.

5 Vid behov anger du ett avstånd eller ett tidsvärde och väljer .

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	pullins

Trådlösa sensorer

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

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	SV-SE
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 13:12:31
Author	gerson

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös sensor till enheten med hjälp ANT+ eller Bluetooth teknik måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

Obs! Om en pulsmätare levererades med enheten är den medföljande pulsmätaren redan ihopparad med enheten.

- 1 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren (*[Ta på dig pulsmätaren, sidan 78](#), [Ta på dig pulsmätaren, sidan 72](#)*).

Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.

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

Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihoppningen.

- 3 Håll ned .

- 4 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.

- 5 Välj ett alternativ:

- Välj **Söka alla**.
- Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med din enhet ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält.

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

Fotenhet

Din enhet är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS: en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren).

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet. När batteriet är svagt visas ett meddelande på din enhet. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	SV-SE
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

Ut och springa med fotenhet

Innan du ger dig ut och springer måste du para ihop fotenheten med din Forerunner enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).

Du kan springa inomhus och använda fotenheten till att registrera tempo, distans och kadens. Du kan även springa utomhus och använda fotenheten till att registrera kadensdata ihop med data om tempo och distans från GPS:en.

- 1 Installera fotenheten enligt tillbehörets instruktioner.
- 2 Välj en löpningsaktivitet.
- 3 Gå ut och spring.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

Kalibrera fotenheten

Fotenheten är självkalibrerande. Noggrannheten för hastighets- och avståndsdata förbättras efter några löprundor utomhus med GPS.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).

Foot pod-enheten är självkalibrerande, men du kan förbättra noggrannheten för hastighets- och avståndsdata med några utomhuslöpningar med GPS.

- 1 Stå utomhus i 5 minuter med fri sikt mot himlen.
- 2 Starta en löpningsaktivitet.
- 3 Spring på en bana utan att stanna i 10 minuter.
- 4 Stoppa aktiviteten och spara den.

Baserat på registrerade data ändras foot pod-enhetens kalibreringsvärde, om det behövs. Du ska inte behöva kalibrera foot pod-enheten igen såvida din löpstil inte ändras.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

Kalibrera fotenheten manuellt

Innan du kan kalibrera enheten måste du para ihop den med foot pod-sensorn ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).

Manuell kalibrering rekommenderas om du känner till kalibreringsfaktorn. Om du har kalibrerat en foot pod med en annan Garmin produkt kanske du känner till kalibreringsfaktorn.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Kalibrerings- faktor > Ställ in värde**.
- 5 Justera kalibreringsfaktorn:
 - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
 - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

Ställa in hastighet och distans på en foot pod

Innan du kan kalibrera hastighet och distans för foot pod måste du para ihop din enhet med foot pod-sensorn ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).

Du kan ställa in enheten så att den beräknar hastighet och distans utifrån foot pod-data i stället för GPS-data.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör**.
- 3 Välj foot pod.
- 4 Välj **Fart** eller **Distans**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Inomhus** när du tränar med GPS avstängd, vanligen inomhus.
 - Välj **Alltid** om du vill använda foot pod-data oberoende av GPS-inställning.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:21
Author	petersenj

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

Du kan använda en kompatibel cykelfarts- eller kadenssensor för att skicka data till din enhet.

- Para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).
- Ange din hjulstorlek ([Hjulstorlek och omkrets, sidan 229](#)).
- Ta en cykeltur ([Starta en aktivitet, sidan 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Träna med kraftmätare

- Gå in på buy.garmin.com för att se en lista över ANT+ sensorer som är kompatibla med enheten (t.ex. Rally™ och Vector™).
- Mer information finns i användarhandboken för kraftmätaren.
- Justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga ([Ange dina kraftzoner, sidan 57](#)).
- Använd intervallvarningar för att få meddelanden om när du når en angiven kraftzon ([Ställa in varning, sidan 173](#)).
- Anpassa kraftdatafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 171](#)).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Använda elektroniska cykelväxlar

Innan du kan använda kompatibla elektroniska cykelväxlar, som Shimano® Di2™ växlar, måste du para ihop dem med enheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)). Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 171](#)). Forerunner enheten visar aktuella justeringsvärden när givaren är i justeringsläget.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	SV-SE
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 09:06:21
Author	mcdanielm

Situationsberedskap

Din Forerunner enhet kan användas med smarta Varia™ cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

Obs! Du kan behöva uppdatera Forerunner programvaran innan du parar ihop Varia enheterna ([Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect, sidan 214](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	SV-SE
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Released
Last Modified	09/08/2022 13:24:11
Author	cozmyer

Använda Varia kamerakontrollerna

OBS!

I vissa jurisdiktioner kan det vara förbjudet eller reglerat att spela in video, ljud eller bilder, eller kan kräva att alla passagerare vet att du spelar in och samtycker till detta. Det är ditt ansvar att känna till och följa alla lagar, förordningar och andra begränsningar i jurisdiktioner där du planerar att använda enheten.

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161*).

- 1 Lägg till widgeten **RCT-KAMERA** i klockan (*Widgets, sidan 118*).
- 2 På widgeten **RCT-KAMERA** väljer du ett alternativ:
 - Välj  för att visa kamerainställningarna.
 - Välj  för att ta en bild.
 - Välj  för att spara aktiviteten.

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:12:31
Author	burzinskititu

tempe

Enheten är kompatibel med tempe temperatursensorer. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe sensor med enheten för att kunna visa temperaturdata. Mer information finns i instruktionerna för tempe sensorn www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	SV-SE
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

Anpassa enheten

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:31:09
Author	mcdanielm

Anpassa din aktivitetslista

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet för att anpassa inställningarna, ange aktiviteten som favorit, ändra ordning och mycket mer.
 - Välj **Lägg till** för att lägga till fler aktiviteter eller skapa egna aktiviteter.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	SV-SE
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:43
Author	mcdanielm

Anpassa widgetslingan

Du kan ändra ordningen på widgets i widgetslingan, ta bort widgets och lägga till nya widgets.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Widgets**.
- 3 Välj en widget.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **UP** eller **DOWN** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
 - Välj  för att ta bort widgeten från widgetslingan.
- 5 Välj **Lägg till**.
- 6 Välj en widget.
Widgeten läggs till i widgetslingan.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	SV-SE
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 10:22:22
Author	wiederan

Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa varje förinstallerad aktivitetsapp utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Håll  intryckt på urtavlan, välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna.

3D-sträcka: Beräknar din tillryggalagda sträcka med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

3D-fart: Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord ([3D-hastighet och avstånd, sidan 179](#)).

Profilfärg: Anger accentfärgen för varje aktivitet för att identifiera vilken aktivitet som är aktiv.

Lägg till aktivitet: Gör att du kan anpassa en multisportaktivitet.

Varningar: Ställer in tränings- och navigeringsmeddelanden för aktiviteten.

Automatisk klättring: Gör att enheten kan upptäcka höjdskillnader automatiskt med den inbyggda höjdmätaren ([Aktivera automatisk klättring, sidan 178](#)).

Auto Lap: Ställer in alternativ för Auto Lap funktionen ([Auto Lap, sidan 175](#)).

Auto Pause: Ställer in enheten på att sluta registrera data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart ([Aktivera Auto Pause, sidan 177](#)).

Automatisk vila: Gör att enheten automatiskt känner av när du vilar under ett simpass i bassäng och skapar ett vilointervall ([Automatisk vila, sidan 23](#)).

Auto-åk: Gör att enheten kan upptäcka skidåk automatiskt med den inbyggda accelerometern.

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång ([Använda Bläddra automatiskt, sidan 180](#)).

Automatisk inställning: Gör att enheten kan starta och stoppa träningsset automatiskt under en styrketräningsaktivitet.

Bakgrundsfärg: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

ClimbPro: Visar planerad stigning och övervakningsskärmar när du navigerar.

Börja nedräkning: Aktiverar stoppur för simning i intervaller.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 171](#)).

Redigera vikt: Här kan du lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

Golfdistans: Ställ in den måttenhet som används när du spelar golf.

GPS: Ställer in läge för GPS-antennen ([Ändra GPS-inställningarna, sidan 180](#)).

Klassificeringssystem: Ställer in klassificeringssystemet för att betygsätta ledens svårighet för bergsklättringsaktiviteter.

Bannummer: Tryck här för att välja ett bannummer för banlöpning.

LAP-knapp: Tryck här för att registrera ett varv eller vila under aktiviteten.

Lås knapp: Låser knapparna under multisportaktiviteter för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

Karta: Anger visningsinställningar för kartdatasidan för aktiviteten (*Inställningar för aktivitetskarter, sidan 174*).

Metronom: Spelar upp toner med jämn takt för att hjälpa dig att förbättra din prestation genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens (*Använda metronomen, sidan 52*).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng (*Ta en simtur i bassäng, sidan 20*).

Genomsnittskraft: Anger om enheten ska inkludera nollvärden för kraftdata som inträffar när du inte trampar.

Tidsgräns för energisparläge: Anger tidsgränssalternativ för energisparläge för aktiviteten (*Tidsgränsinställningar för energisparläge, sidan 182*).

Registrera VO2 Max.: Aktiverar registrering av VO2 Max för terränglöpnings- och ultralöpningsaktiviteter (*Stänga av registrering av VO2 Max, sidan 91*).

Byt namn: Anger aktivitetsnamnet.

Upprepa: Aktiverar alternativet Upprepa för multisportaktiviteter. Du kan till exempel använda detta alternativ för aktiviteter som omfattar flera övergångar, t.ex. en swimrun.

Återställ: Gör att du kan återställa aktivitetsinställningarna.

Ruttstatistik: Aktiverar ledstatistikspårning för inomhusklättringsaktiviteter.

Rutter: Anger inställningarna för beräkning av rutter för aktiviteten (*Ruttinställningar, sidan 175*).

Scoreinställningar: Aktiverar eller inaktiverar scorehantering automatiskt när du påbörjar en golfunda. Alternativet Fråga alltid frågar dig när du startar en runda.

Segment, varning: Aktiverar meddelanden som uppmärksammar dig på att du närmar dig ett segment.

Självutvärdering: Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten (*Aktivera självutvärdering, sidan 179*).

Spåra statistik: Möjliggör statistikregistrering när du spelar golf.

Simtagsidentifiering: Aktiverar simtagsdetektering för simning i bassäng.

Swimrun Auto Sport-ändring: Gör att du automatiskt kan växla mellan simdelen och löpdelen av en swimrunaktivitet.

Övergångar: Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

Vibrationsvarningar: Aktiverar meddelanden som påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

Träningsvideor: Aktiverar instruktiva träningsanimeringar för en styrketrännings-, konditions-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animeringar finns tillgängliga för träningspass hämtade från Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	SV-SE
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 14:22:09
Author	mcdanielm

Anpassa datasidorna

Du kan visa, dölja och ändra ordningen på layout och innehåll på datasidorna för varje aktivitet.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
 - Välj **Datafält** för att ändra data som visas i fältet.
 - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.
Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	SV-SE
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:22
Author	mcdanielm

Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingan för en aktivitet.

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	cozmyer

Varningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål, öka din medvetenhet om omgivningen och att navigera till din destination. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

Händelsevarningar: En händelsevarning aviserar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in enheten på att meddela dig om att du har förbränt ett särskilt antal kalorier.

Intervallvarning: En intervallvarning meddelar dig varje gång enheten är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger under 60 slag per minut (bpm) och över 210 bpm.

Återkommande varning: En återkommande varning aviserar dig varje gång enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in enheten på att varna dig var 30:e minut.

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Område	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Höjd	Område	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.
Puls	Område	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se Om pulszoner, sidan 54 och Beräkning av pulszon, sidan 56 .
Tempo	Område	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Tempo	Återkommande	Du kan ställa in ett måltempo för simning.
Strömkälla	Område	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gånggraster vid jämna mellanrum.
Fart	Område	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Område	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	SV-SE
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 07:01:49
Author	gerson

Ställa in varning

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varningar**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
 - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 7 Vid behov, välj typ av varning.
- 8 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 9 Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet. För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

Inställningar för aktivitetskarter

Du kan anpassa utseendet på kartdatasidan för varje aktivitet.

Håll  intryckt, välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Karta**.

Konfigurera kartor: Visar eller döljer data från installerade kartprodukter.

Anv. systeminst.: Gör att enheten kan använda systemets kartinställningar.

Orientering: Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan.

Användarplatser: Visar och döljer sparade platser på kartan.

Autozoom: Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning av kartan. När detta är avaktiverat måste du zooma in och ut manuellt.

Lås på väg: Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

Spårlogg: Visar eller döljer spårregistret, eller den väg du färdats, som en färgad linje på kartan.

Spårfärg: Ändrar spårloggens färg.

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

Marint: Ställer in så att kartan visar data i marint läge.

Rita segment: Visar eller döljer segment som en färgad linje på kartan.

Rita konturer: Visar eller döljer konturlinjer på kartan.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	cozmyer

Ruttinställningar

Du kan ändra ruttinställningar för att anpassa på vilket sätt klockan beräknar rutter för varje aktivitet.

Obs! Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Håll ned , välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Rutter**.

Aktivitet: Ställer in en aktivitet för rutten. Klockan beräknar optimerade rutter för den typ av aktivitet du ägnar dig åt.

Ruttdragning efter popularitet: Beräknar rutter baserat på de mest populära rundorna och turerna från Garmin Connect.

Banor: Ställer in hur du navigerar banor med hjälp av klockan. Använd Följ banan för att navigera efter en kurs precis som det står, utan omräkning. Använd alternativet Använd karta för att beräkna en bana med ruttdragningsbara kartor och räkna om rutten om du avviker från banan.

Beräkningsmetod: Ställer in beräkningsmetoden för att minimera tiden, sträckan eller stigningen i rutter.

Undvikanden: Ställer in vilka väg- eller transporttyper du vill undvika i rutter.

Typ: Ställer in hur pekaren som visas under direkt ruttdragning beter sig.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	SV-SE
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	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

Markera varv enligt distans

Med Auto Lap kan du automatiskt markera varvet vid en viss sträcka. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer).

1 Håll ned .

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Lap**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Auto Lap** för att sätta på eller stänga av Auto Lap.
- Välj **Automatisk sträcka** för att justera avståndet mellan varven.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar](#), sidan 189).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

Anpassa meddelandet Varvvarning

Du kan anpassa ett eller två datafält som visas i varvvarningsmeddelandet.

1 Håll ned .

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Lap > Varvvarning**.

6 Välj ett datafält för att ändra i det.

7 Välj **Förhandsvisning** (valfritt).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

Aktivera Auto Pause

Du kan använda Auto Pause funktionen om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

Obs! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

1 Håll ned .

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Pause**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Egna** om du vill pausa tiduret automatiskt när ditt tempo eller din hastighet faller under en viss angiven nivå.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

Aktivera automatisk klättring

Du kan använda funktionen Automatisk klättring för att upptäcka höjdförändringar automatiskt. Du kan använda den under aktiviteter som klättring, vandring, löpning och cykling.

1 Håll ned .

2 Välj **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Automatisk klättring > Status**.

6 Välj **Alltid** eller **När ingen navigering**.

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
- Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
- Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
- Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
- Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.

Obs! Med alternativet Aktuell skärm kan du växla automatiskt till den senaste skärmen du visade innan övergången till automatisk klättring skedde.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:04
Author	mcdanielm

Aktivera självutvärdering

När du sparar en aktivitet kan du utvärdera din upplevda ansträngning och hur du kände dig under aktiviteten ([Utvärdera en aktivitet](#), sidan 8). Du kan se utvärderingsinformation på ditt Garmin Connect konto.

1 Håll ned .

2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Självutvärdering**.

6 Välj ett alternativ:

- Om du bara vill utvärdera när du har följt ett organiserat träningspass eller en intervall väljer du **Endast träningspass**.
- Om du vill utvärdera efter varje aktivitet väljer du **Alltid**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	SV-SE
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-hastighet och avstånd

Du kan ställa in 3D-hastighet för att beräkna hastighet eller avstånd med både din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord. Du kan använda den under aktiviteter som skidåkning, klättring, navigering, vandring, löpning eller cykling.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	SV-SE
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 09:06:21
Author	gerson

Använda Bläddra automatiskt

Använd funktionen Rulla automatiskt om du vill bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan tiduret är igång.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Scroll**.
- 6 Välj en visningshastighet.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:29:13
Author	wiederan

Ändra GPS-inställningarna

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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **GPS**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **Endast GPS** för att aktivera GPS-satellitssystemet.
 - Välj **GPS + GLONASS** (ryskt satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
 - Välj **GPS + GALILEO** (Europeiska unionens satellitsystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
 - Välj **UltraTrac** för att spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta ([UltraTrac, sidan 181](#)).

Obs! Om du använder GPS och andra satelliter tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS ([GPS och andra satellitsystem, sidan 181](#)).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:16:26
Author	gerson

GPS och andra satellitsystem

Genom att använda GPS och andra satellitsystem tillsammans får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när endast GPS används. Dock kan batteritiden minska snabbare om du använder flera system än om du använder enbart GPS.

Enheten kan använda dessa globala satellitnavigeringssystem (GNSS).

GLONASS: En satellitkonstellation byggd av Ryssland.

GALILEO: En satellitkonstellation byggd av Europeiska rymdorganisationen.

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	SV-SE
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

Funktionen UltraTrac är en GPS-inställning som spelar in spårpunkter och givardata mindre ofta. Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökas batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskas. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av givardata är mindre viktigt.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

Tidsgränsinställningar för energisparläge

Tidsgränsinställningarna påverkar hur länge enheten är i träningsläget, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Håll ned , välj **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna. Välj **Tidsgräns för energisparläge** för att justera tidsgränsinställningarna för aktiviteten.

Normal: Ställer in att enheten går in i klockläge med låg effekt efter 5 minuters inaktivitet.

Utökad: Ställer in att enheten går in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Ta bort en aktivitet eller app

- 1 Från urtavlan håller du in .
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ta bort en aktivitet från listan med favoriter väljer du **Ta bort från Favoriter**.
 - Om du vill ta bort aktiviteten från listan med appar väljer du **Ta bort från lista**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

GroupTrack inställningar

Håll ned  och välj **Säkerhet och spårning > GroupTrack**.

Visa på karta: Gör att du kan visa kontakter på kartskrmen under en GroupTrack session.

Aktivitetstyper: Gör att du kan välja vilka aktivitetstyper som visas på kartan under en GroupTrack session.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

Inställningar för urtavlan

Du kan anpassa urtavlans utseende genom att välja layout, färger och ytterligare data. Du kan också hämta egna urtavlor från Connect IQ butiken.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	SV-SE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:42
Author	gerson

Anpassa urtavlan

Innan du kan aktivera en Connect IQ urtavla måste du installera en urtavla som finns i Connect IQ butiken ([Connect IQ funktioner, sidan 122](#)).

Du kan anpassa urtavlans information och utseende, eller aktivera en installerad Connect IQ urtavla.

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **Lägg till ny** för att bläddra igenom ytterligare förinstallerade urtavlor.
- 5 Välj **START > Verkställ** för att aktivera en förinstallerad urtavla eller en installerad Connect IQ urtavla.
- 6 Om du använder en förinstallerad urtavla väljer du **START > Anpassa**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra stil på siffrorna på den analoga urtavlan väljer du **Urtavla**.
 - Om du vill ändra stil på visarna på den analoga urtavlan väljer du **Visare**.
 - Om du vill ändra stil på siffrorna på den digitala urtavlan väljer du **Layout**.
 - Om du vill ändra stil på sekunderna på den digitala urtavlan väljer du **Sekunder**.
 - Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Data**.
 - Om du vill lägga till eller ändra profilfärg på urtavlan väljer du **Profilfärg**.
 - Om du vill ändra bakgrundsfärg väljer du **Bakgrundsfärg**.
 - Om du vill spara ändringarna väljer du **Klar**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

Givarinställningar

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	SV-SE
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:34:16
Author	cozmyer

Kompassinställningar

Håll ned  och välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Kompass**.

Kalibrera: Med den här funktionen kan du kalibrera kompassensorn manuellt ([Manuell kalibrering av kompassen, sidan 185](#)).

Display: Ställer in kompassens riktningsvisning på grader eller milliradianer.

Norreferens: Ställer in kompassens nordliga referens ([Ställa in den nordliga referensen, sidan 186](#)).

Läge: Ställer in kompassen på att använda endast elektroniska sensordata (På), en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Automatiskt) eller endast GPS-data (Av).

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	gerson

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

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

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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Sensorer och tillbehör > Kompass > Kalibrera > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

TIPS: Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:41:52
Author	mckelvey

Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

1 Håll ned .

2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Kompass > Norreferens**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
- Om du vill ställa in magnetisk variation för din position automatiskt väljer du **Magnetisk**.
- Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
- Om du vill ställa in det magnetiska variationsvärdet manuellt väljer du **Användare**, anger den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	SV-SE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:33
Author	cozmyer

Höjdmätarinställningar

Håll ned  och välj **Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera höjdmätaren manuellt.

Autokalibrering: Gör att höjdmätaren kan kalibreras automatiskt varje gång du använder satellitsystem.

Sensorläge: Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Höjd: Anger måttenheterna för höjd.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	SV-SE
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:33
Author	burzinskititu

Kalibrera den barometrisk höjdmätaren

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

1 Håll ned .

2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Höjdmätare**.

3 Välj ett alternativ:

- Kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten genom att välja **Autokalibrering**, och välj ett alternativ.
- Välj **Kalibrera > Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
- Om du vill ange aktuell höjd från den digitala höjdmodellen väljer du **Kalibrera > Använd DEM**.
- Om du vill ange aktuell höjd från GPS-startpunkten väljer du **Kalibrera > Använd GPS**.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	gerson

Barometerinställningar

Håll ned  och välj **Sensorer och tillbehör > Barometer**.

Kalibrera: Gör det möjligt att kalibrera barometersensorn manuellt.

Diagram: Ställer in tidsskalan för sjökortet i barometerwidgeten.

Stormvarning: Anger hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

Klockläge: Ställer in sensorn som används i klockläge. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet, eller alternativet Barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.

Tryck: Ställer in hur enheten visar tryckdata.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	SV-SE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:33
Author	burzinskititu

Kalibrera barometern

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera barometern manuellt om du känner till korrekt höjd eller korrekt lufttryck vid havsytan.

1 Håll ned .

2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Barometer > Kalibrera**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd och lufttryck vid havsytan (valfritt).
- Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
- Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-startpunkten väljer du **Använd GPS**.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	SV-SE
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 07:49:04
Author	mall

Xero laserplatsinställningar

Innan du kan anpassa laserplatsinställningarna måste du para ihop en kompatibel Xero enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).

Håll ned  och välj **Sensorer och tillbehör > XERO-positioner > Laserplacering**.

Under aktivitet: Aktiverar visning av laserplatsinformation från en kompatibel, ihopparad Xero enhet under en aktivitet.

Delningsläge: Gör att du kan dela laserplatsinformation offentligt eller sända den privat.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	SV-SE
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 11:57:21
Author	mcdanielm

Systeminställningar

Håll ned  och välj **Inställningar > System**.

Språk: Ställer in språket som visas på enheten.

Tid: Justerar tidsinställningarna ([Tidsinställningar, sidan 190](#)).

Bakgrundsbelysning: Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen ([Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 191](#)).

Avisering: Ställer in enhetens ljud, t.ex. knappljud, varningar och vibrationer.

Stör ej: Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge. Använd alternativet Sovtid till att aktivera stör ej-läget automatiskt under dina normala sovtider. Du kan ställa in dina normala sovtider i ditt Garmin Connect konto.

Kortkommandon: Gör det möjligt att tilldela genvägar för enhetsknappar ([Anpassa kortkommandon, sidan 191](#)).

Lås automatiskt: Du kan låsa knapparna automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Använd alternativet Under aktivitet för att låsa knapparna under en schemalagd aktivitet. Använd alternativet Inte under aktivitet för att låsa knapparna när du inte registrerar en schemalagd aktivitet.

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på enheten ([Ändra måttenheterna, sidan 192](#)).

Format: Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel tempo och fart som visas under aktiviteter, när veckan börjar samt geografiska positionsformat och datumalternativ.

Dataregistrering: Ställer in hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder.

USB-läge: Anger att enheten ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

Nollställ: Gör att du kan återställa användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 213](#)).

Programuppdater.: Gör att du kan installera programuppdateringar som hämtas med hjälp av Garmin Express. Använd alternativet Uppdatera automatiskt för att aktivera enheten för hämtning av den senaste programvaruuppdateringen när en Wi-Fi anslutning är tillgänglig.

Om: Visar enhets-, programvaru-, licens- och regelinformation.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	SV-SE
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 10:23:42
Author	gerson

Tidsinställningar

Håll ned  och välj **System > Tid**.

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

Ställ in tid: Ställer in tidszonen för enheten. Alternativet Automatiskt ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

Tid: Gör att du kan justera tiden om den är inställd på alternativet Manuell.

Varningar: Gör att du kan ställa in timaviseringsar samt aviseringsar för soluppgång och solnedgång som ljuder ett visst antal minuter eller timmar innan soluppgången eller solnedgången ([Ställa in tidsvarningar, sidan 190](#)).

Synkronisera med GPS: Gör att du kan synkronisera klockan med GPS manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid ([Synkronisera klockan med GPS, sidan 196](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	SV-SE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	pullins

Ställa in tidsvarningar

1 Håll ned .

2 Välj **System > Tid > Varningar**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
- Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
- Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	SV-SE
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:31
Author	mcdanielm

Ändra inställningar för bakgrundsbelysning

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Under aktivitet**.
 - Välj **Inte under aktivitet**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Knappar** för att slå på bakgrundsbelysningen för knapptryckningar.
 - Välj **Varningar** för att slå på bakgrundsbelysningen för varningar.
 - Välj **Rörelse** för att slå på bakgrundsbelysningen genom att höja och vrida på armen för att titta på handleden.
 - Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.
 - Välj **Ljusstyrka** för att ställa in bakgrundsbelysningens ljusstyrka.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	SV-SE
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:31
Author	mcdanielm

Anpassa kortkommandon

Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

- 1 Från urtavlan håller du in .
- 2 Välj **Inställningar > System > Kortkommandon**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	SV-SE
Description	
Version	1.1.2
Revision	3
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:21
Author	mcdanielm

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter som visas på enheten.

- 1 Från urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:41:52
Author	gerson

Klockor

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	wiederan

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm. Varje alarm kan ställas in så att det ljuder en gång eller upprepas regelbundet.

- 1 Från urtavlan håller du in .
- 2 Välj **Klocklarm** > **Lägg till larm**.
- 3 Välj **Tid** och ange en alarmtid.
- 4 Välj **Upprepa** och välj när larmet ska upprepas (valfritt).
- 5 Välj **Avisering** och välj en aviseringstyp (valfritt).
- 6 Välj **Bakgrundsbelysning** > **På** för att slå på bakgrundsbelysningen med larmet.
- 7 Välj **Etikett** och välj en beskrivning för larmet (valfritt).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	SV-SE
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 14:32:22
Author	mcdanielm

Ta bort ett larm

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Klocklarm**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj **Ta bort**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:58
Author	wiederan

Starta nedräkningstimern

1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.

2 Välj **Tidur**.

Obs! Du kan behöva lägga till det här objektet till kontrollmenyn.

3 Ange tiden.

4 Vid behov, välj ett alternativ:

- Välj **Alt.** > **Spara timer** om du vill spara nedräkningstimern.
- Välj **Alt.** > **Starta om** > **På** för att automatiskt starta om timern när tiden har löpt ut.
- Välj **Alt.** > **Avisering** och välj en aviseringstyp.

5 Välj **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	pullins

Använda stoppuret

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.
- 2 Välj **Stoppur**.
Obs! Du kan behöva lägga till det här objektet till kontrollmenyn.
- 3 Tryck på **START** för att starta timern.
- 4 Välj **LAP** om du vill starta varvtimern ① igen.



Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Välj **START** för att stoppa båda timerna.
- 6 Välj **OPTIONS**.
- 7 Spara den inspelade tiden som en aktivitet i historiken (tillval).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	semrau

Synkronisera klockan med GPS

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter hittar den automatiskt tidszoner och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera klockan med GPS manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Tid > Synkronisera med GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter ([Söka satellitsignaler, sidan 212](#)).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	mcdanielm

Ställa in tid manuellt

- 1 På urtavlan håller du  nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > System > Tid > Ställ in tid > Manuell**.
- 3 Välj **Tid** och ange aktuell tid.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	SV-SE
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 09:10:18
Author	cozmyer

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten.

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	gerson

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Forerunner klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161*).
VIRB widgeten läggs till automatiskt i widgetslingan.
- 3 På klockans urtavla trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB widgeten.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video.
Videoräknaren visas på Forerunner skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Välj **STOP** för att stoppa videoinspelningen.
 - Välj **Ta foto** för att ta ett foto.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.
 - Välj **Inställningar** för att ändra video- och fotoinställningar.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	SV-SE
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 10:32:05
Author	gerson

Styra en VIRB actionkamera under en aktivitet

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Para ihop VIRB kameran med Forerunner klockan ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 161](#)).
När kameran är ihopparad läggs en VIRB datasida automatiskt till i aktiviteter.
- 3 Under en aktivitet trycker du på **UP** eller **DOWN** för att visa VIRB datasidan.
- 4 Vänta, om nödvändigt, medan klockan ansluter till din kamera.
- 5 Håll ned .
- 6 Välj **VIRB-fjärrkontroll**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - För att styra kameran med hjälp av aktivitetstimern väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Tidur start/stopp**.
Obs! Videoinspelningen startar och stoppar automatiskt när du startar och stoppar en aktivitet.
 - För att styra kameran med hjälp av menyalternativen väljer du **Inställningar > Inspelningsläge > Manuell**.
 - Välj **Starta inspelning** för att spela in video manuellt.
Videoräknaren visas på Forerunner skärmen.
 - Tryck på **DOWN** för att ta ett foto medan du spelar in video.
 - Tryck på **STOP** för att manuellt stoppa videoinspelningen.
 - Om du vill ta flera foton i bildserieläge väljer du **Ta bildserie**.
 - Om du vill försätta kameran i viloläge väljer du **Viloläge för kamera**.
 - Om du vill aktivera kameran från viloläge väljer du **Väck kamera**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 10:16:36
Author	wiederan

Enhetsinformation

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	SV-SE
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 09:41:52
Author	gerson

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **System** > **Om**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	SV-SE
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:09
Author	mcdanielm

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Från urtavlan håller du in .
- 2 Välj **Inställningar** > **System** > **Om**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:52
Author	cozmyer

Ladda enheten

VARNING

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

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna ([Skötsel av enheten, sidan 204](#)).

- 1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på din enhet.



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
- 3 Ladda enheten helt.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	SV-SE
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 14:24:14
Author	semrau

Tips för hur du laddar enheten

- 1 Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln ([Ladda enheten, sidan 200](#)).
Du kan ladda enheten genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn. Det tar cirka två timmar att ladda ett urladdat batteri.
- 2 Ta bort laddaren från enheten när batteriet är laddat till 100 %.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	3
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

Specifikationer

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:04
Author	wiederan

Forerunner – specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteritid, klockläge	Upp till 2 veckor med aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar och pulsmätning vid handleden
Batteritid, klockläge med musik	Upp till 14 timmar med aktivitetsspårning, smartphoneaviseringar, pulsmätning vid handleden och musikuppspelning
Batteritid, aktivitetsläge	Upp till 36 timmar i GPS-läge med pulsmätning vid handleden
Batteritid, aktivitetsläge med musik	Upp till 10 timmar i GPS-läge med pulsmätning vid handleden och musikuppspelning
Batteritid, UltraTrac läge, ingen musikuppspelning	Upp till 60 timmar Upp till 50 timmar med pulsmätning vid handleden
Medialagring	Upp till 1 000 låtar
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹
Drifttemperaturområde	Från -20 till 45 °C (från -4 till 113 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid +9 dBm nominell

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:20
Author	wiederan

HRM-Pro – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 1 år vid användning 1 timme/dag
Vattentålighet	5 ATM ¹
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50°C (från 14 till 122°F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid 8 dBm nominell

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:04
Author	mcdanielm

Specifikationer för HRM-Swim och HRM-Tri

Batterityp	CR2032 (3 V), kan bytas av användaren
HRM-Swim batteriets livslängd	Upp till 18 månader (ca 3 timmar per vecka)
HRM-Tri batteriets livslängd	Upp till 10 månader för triathlonträning (ca 1 timme per dag)
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50 °C (från 14 till 122 °F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz vid +1 dBm nominell
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	01/06/2017 13:37:56
Author	cozmyer

Skötsel av enheten

OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	SV-SE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:58
Author	pullins

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

1 Torka av klockan med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

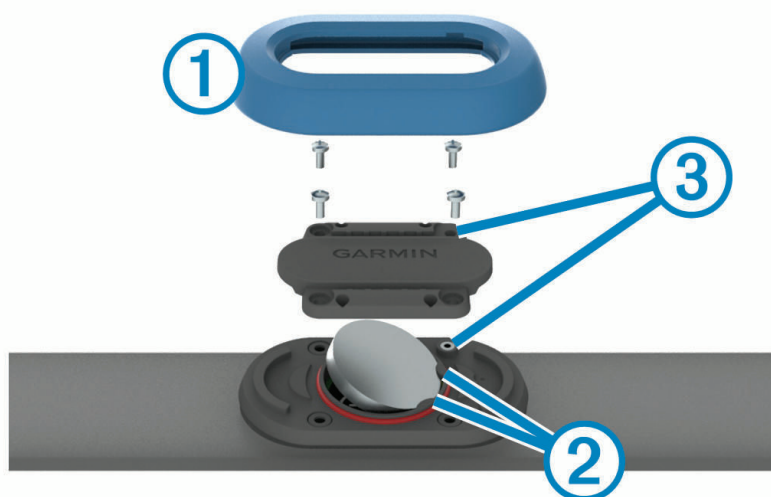
Låt klockan torka helt efter rengöring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

Byta pulsmätarens batteri

- 1 Ta bort skyddet ① från pulsmätarmodulen.
- 2 Använd en liten stjärnskruvmejsel (00) för att ta bort de fyra skruvarna på framsidan av modulen.
- 3 Ta bort locket och batteriet.



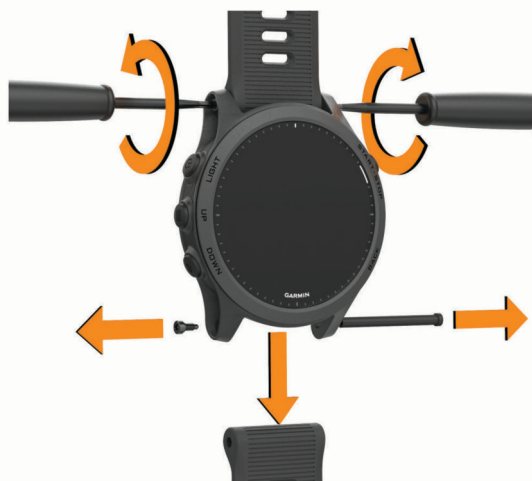
- 4 Vänta i 30 sekunder.
 - 5 Sätt i det nya batteriet under de två plastflikarna ② med plussidan vänd uppåt.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
O-ringspackningen bör sitta runt ytterkanten av den upphöjda plastringen.
 - 6 Sätt tillbaka locket och de fyra skruvarna på framsidan.
Tänk på åt vilket håll framsidan sitter. Den upphöjda skruven ③ ska passa i motsvarande upphöjda skruvhål på framsidan.
Obs! Dra inte åt för hårt.
 - 7 Byt ut skyddet.
- När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:55:45
Author	wiederan

Byta banden

Du kan byta banden mot nya Forerunner band eller kompatibla QuickFit® band.

1 Använd två skruvmejslar för att lossa stiften.



2 Ta bort stiften.

3 Välj ett alternativ:

- Installera Forerunner band genom att rikta in de nya banden och sätta tillbaka stiften med hjälp av två skruvmejslar.
- Installera QuickFit band genom att byta ut stiften och trycka fast de nya banden.





Obs! Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Felsökning

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	SV-SE
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:52
Author	cozmyer

Produktuppdateringar

Enheten söker automatiskt efter uppdateringar när den är ansluten till Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna ([Systeminställningar, sidan 189](#)). Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	SV-SE
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 08:39:43
Author	mall

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	SV-SE
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:40:35
Author	wiederan

Mer information

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

Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	SV-SE
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

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

Om streck visas istället för din stegräkning ska du ge enheten tid att hämta satellitsignaler och ställa in tiden automatiskt.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	gerson

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär enheten på din icke-dominanta handled.
- Bär enheten i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

Obs! Enheten kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:15:36
Author	mcdanielm

Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar enheten.

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera din stegräkning med Garmin Express programmet ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 144](#)).
- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect appen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 117](#)).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:33
Author	cozmyer

Antal trappor verkar inte vara korrekt

Din enhet använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Leta upp de små barometerhålen på baksidan av enheten, nära laddningskontakterna och rengör området runt laddningskontakterna.

Barometerns prestanda kan påverkas om barometerhålen är blockerade. Du kan skölja enheten med vatten för att rengöra området.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täcka över enheten med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:04
Author	mcdanielm

Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:39:47
Author	mcdanielm

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

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

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

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	18/03/2021 07:22:46
Author	mcdanielm

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
 - Synkronisera enheten med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.
 - Anslut enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.

När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.

- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	SV-SE
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:58
Author	pullins

Starta om klockan

Om klockan slutar svara kan du behöva starta om den.

Obs! När du startar om klockan kan dina data eller inställningar raderas.

1 Håll  nedtryckt i 15 sekunder.

Klockan stängs av.

2 Håll  nedtryckt i en sekund för att slå på enheten.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	SV-SE
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:22
Author	pullins

Återställa alla standardinställningar

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera enheten med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Obs! Åtgärden tar bort all information du har angett samt aktivitetshistorik. Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten om du återställer standardinställningarna.

Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna.

1 Från urtavlan håller du in .

2 Välj **Inställningar > System > Nollställ**.

3 Välj ett alternativ:

- Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och spara all aktivitetsinformation och lagrad musik genom att välja **Återställ standardinst.**
- Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Ta bort alla aktiviteter?**
- Om du vill nollställa alla sammanlagda sträckor och tider väljer du **Nollställa totaler**.
- Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och ta bort all aktivitetsinformation och lagrad musik genom att välja **Rad data o. återst. inst.**

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	SV-SE
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	pullins

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 112](#)).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen ([Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 117](#)).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	SV-SE
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 13:01:38
Author	cozmyer

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.

- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

Obs! Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi .

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:47:16
Author	mcdanielm

Enheten är på fel språk

- 1 Håll ned .
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 3 Välj den första posten i listan.
- 4 Använd **UP** och **DOWN** för att välja språk.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	SV-SE
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:58
Author	pullins

Är min telefon kompatibel med min klocka?

Forerunner klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på www.garmin.com/ble.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	SV-SE
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issure in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:18:24
Author	mcdanielm

Telefonen ansluter inte till enheten

Om telefonen inte ansluter till enheten kan du prova följande tips.

- Stäng av din smartphone och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din smartphone.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från appen Garmin Connect och Bluetooth inställningarna på din smartphone för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny smartphone ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den smartphone som du inte längre tänker använda.
- Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du Garmin Connect appen, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för starta ihopparningsläget.
- Håll **LIGHT** nedtryckt på enheten och välj  för att aktivera Bluetooth teknologi och starta ihopparningsläget.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	SV-SE
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 10:22:22
Author	wiederan

Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Stäng av aktivitetsspårning ([Stänga av aktivitetsspårning, sidan 63](#)).
 - Minska tidsgränsen för bakgrundsbelysningen ([Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 191](#)).
 - Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka.
 - Stäng av Bluetooth trådlös teknik när du inte använder anslutna funktioner ([Bluetooth anslutna funktioner, sidan 116](#)).
 - Avbryt sändning av pulldata till ihopparade Garmin enheter ([Sända pulldata till Garmin enheter, sidan 69](#)).
 - Stäng av pulsmätning vid handleden ([Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 70](#)).
- Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar ([Hantera aviseringar, sidan 114](#)).
 - Stäng av pulsoximeterfunktionen ([Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 70](#)).
 - När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta senare** ([Stoppa en aktivitet, sidan 7](#)).
 - Välj **Smart** inspelningsintervall ([Systeminställningar, sidan 189](#)).
 - Använd UltraTrac GPS-läget för din aktivitet ([UltraTrac, sidan 181](#)).
 - Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
- Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare ([Anpassa urtavlan, sidan 184](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	SV-SE
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

Temperaturvärdet är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en tempe extern temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:14
Author	wiederan

Hur parar jag ihop sensorer från ANT+ manuellt?

Du kan använda enhetsinställningarna till att para ihop sensorer från ANT+ manuellt. Första gången du ansluter en givare till enheten med hjälp av trådlös ANT+ teknik måste du para ihop enheten och givaren. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

1 Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihoppningen.

2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.

Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.

3 Håll ned .

4 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Söka alla**.
- Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med din enhet visas ett meddelande. Sensordata visas i upprepningen av datasidor eller i ett anpassat datafält.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	SV-SE
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

Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

Klockan är kompatibel med vissa Bluetooth sensorer. Första gången du ansluter en sensor till Garmin klockan måste du para ihop klockan och sensorn. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

1 Håll in .

2 Välj **Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Söka alla**.
- Välj sensortyp.

Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 171](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	SV-SE
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 12:12:33
Author	cozmyer

Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en Forerunner enhet som är ansluten till hörlurar med Bluetooth teknik är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan enheten och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Vi rekommenderar att du bär hörlurarna med antennen på samma sida av kroppen som Forerunner enheten.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att flytta klockan till andra handleden.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	SV-SE
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:53:41
Author	pullins

Bilagor

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	SV-SE
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:58
Author	wiederan

Datafält

Obs! Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver ANT+ eller Bluetooth tillbehör för att visa data.

% av pulsreserv: Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).

% av pulsreserv under varvet: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.

%FTP: Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).

%P.RES SEN VARV: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.

10 sek-kraft: Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.

30 sek-kraft: Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.

3 sek-kraft: Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.

Aerobisk träningseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.

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

Anaerobisk träningseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.

Andningshastighet: Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).

Årtag: Paddlingssport Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Årtagstempo: Paddlingssport Antalet tag per minut (spm).

Återstående delavstånd: Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden.

Återstående distans: Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Avstånd till nästa: Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Bak: Cykelns bakväxel från en växellägesgivare.

Balans: Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.

Balans 10 s: Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Balans 30s: Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.

Balans 3s: Rörligt medeltal per tre sekunder för vänster/höger kraftbalans.

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

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

Barometertryck: Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.

Batteriprocent: Återstående procentuell batterikapacitet.

Belastn.: Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.

Cykelkadens: Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.

Delad distans: Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.

Delat måltempo: Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.

Delat tempo: Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.

Destinationsplats: Positionen för slutdestinationen.

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

Di2-batteri: Återstående batteriladdning för en Di2-sensor.

Distans: Tillrygglagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans/tag senaste varvet: Simning Tillrygglagd medelsträcka per tag under det senaste slutförda varvet.

Distans/tag senaste varvet: Paddlingssport Tillrygglagd medelsträcka per tag under det senaste slutförda varvet.

Distans per paddel-/årtag: Paddlingssport Den tillrygglagda sträckan per tag.

Energi: Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

ETA: Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

ETA nästa: Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

ETE: Den beräknade tiden tills du når slutmålet. Dessa data visas bara under navigering.

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

Färdtid: Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.

Fart: Aktuell fart för resan.

Flöde: Mått på hur konsekvent du bibehåller fart och jämnhet genom svängar i den aktuella aktiviteten.

Förenklad widget: Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.

Förh till pedalcentr (PCO): Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.

Förh till pedalcentr a v: Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.

Fram: Cykelns framväxel från en växellägesgivare.

GCT, v/h-balans: Vänster/höger balans för markkontaktid när du springer.

Genomsnittlig % av pulsreserv: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Glidförhållande: Förhållandet mellan tillrygglagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.

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

GPS: Styrkan på GPS-satellitssignalen.

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

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

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

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

Intensitet: Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningssändringar.

Intensity Factor: Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillrygglagd sträcka för aktuellt intervall.

Intervallsimtagstempo: Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

Intervallsimtagstyp: Aktuell tagtyp för intervallet.

Intervall-Swolf: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stoptiden för det aktuella intervallet.

Kadens: Löpning. Steg per minut (höger och vänster).

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kompass kurs: Riktningen du rör dig i enligt kompassen.

KOMPASSMÄTARE: Riktningen du rör dig i enligt kompassen.

Kraft: Cykling. Den aktuella uteffekten i watt.

Kraft: Skidåkning Den aktuella uteffekten i watt. Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Kraftfas, höger: Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.

Kraftfas höger aktuellt varv: Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Kraftfas vänster: Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.

Kraftfas vänster aktuellt varv: Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.

Kraft för senaste varv: Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.

KRAFTMÄTARE: En färgmätare som visar din aktuella kraftzon.

Kraft till vikt: Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.

Kraftzon: Det aktuella intervallet för uteffekt (1 till 7) baserat på FTP eller egna inställningar.

Kurs: Den riktning som du rör dig i.

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

Lägsta temp senaste dygnet: Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

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

Lutning: Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.

Markkontakttid: Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontakttid beräknas inte när du går.

Markkontakttid balans - Varv: Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.

Markkontakttid för varv: Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.

Mätare för balans för MKT: En färgmätare som visar den vänstra/högra balansen för markkontakttiden när du springer.

Mätare för markkontakttid: En färgmätare som visar den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder.

Mätare för totalt uppför/nedför: Den totala höj ökningen och höj dminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste vilan.

Mätare för träningseffekt: Den aktuella aktivitetens effekt på din aerobiska och anaeroba konditionsnivå.

Mätare för vertikal rörelse: En färgmätare som visar mängden studs när du springer.

Mätare Vertikalt Stegförhållande: En färgmätare som visar kvoten för vertikal rörelse i förhållande till steglängden.

Max. % av HRR för intervallet: Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Max. Sluttningshastighet: Den maximala höj dminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.

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

Max % av max för intervallet: Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Maximal kraft för senaste varv: Den maximala uteffekten för det senast slutförda varvet.

Max kraft: Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Maxkraft aktuellt varv: Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.

Maxpuls för intervallet: Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.

Maxpulsprocent senaste varvet: Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.

Maxpulsprocent under varvet: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.

Maxtemp senaste dygnet: Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

Med. kraftfas höger: Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.

Med. kraftfas vänster: Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

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

Medel % av max för intervallet: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.

Medel % HRR aktuellt intervall: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Medelbalans: Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.

Medeldistans per tag: Simning Tillryggagagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medeldistans per tag: Paddlingssport Tillryggagagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medelfart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelfart: Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.

Medelförhållande till pedalcentrum: Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelkraft: Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.

Medel MKT Balans: Den genomsnittliga balansen för markkontaktiden för den aktuella sessionen.

Medelpaddel-/årtagstempo: Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

Medelpuls för intervallet: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.

Medelpulsprocent av max...: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelsimtag per längd: Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.

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

Medelsteglängd: Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.

Medelsteglängd för aktuellt varv: Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.

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

Medel Swolf: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 21*). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Medeltempo för 500 m: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

Medeltid för markkontakt: Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.

Medel tkf höger för aktuellt varv: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Medel tkf vänster: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.

Medel tkf vänster aktuellt varv: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.

Medelvärde för vertikal rörelse: Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.

Medel Vertikalt Stegförhållande: Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.

MTKF höger: Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.

Multisporttid: Den totala tiden för alla sporterna i en flersportsaktivitet, inklusive övergångar.

Nästa delade måltempo: Löpning. Måltempot för nästa mellantid.

Nästa delavstånd: Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.

Nästa waypoint: Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Nautisk distans: Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.

Nautisk fart: Aktuell hastighet i knop.

Nautisk maxfart: Maxfart i knop för den aktuella aktiviteten.

Nautisk medelfart: Medelfart i knop för den aktuella aktiviteten.

Normalized Power: Normalized Power™ för den aktuella aktiviteten.

Normalized Power sen varv: Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.

NP - Varv: Medel Normalized Power för det aktuella varvet.

Omgivande lufttryck: Okalibrerat omgivande tryck.

PacePro-mätare: Löpning. Ditt aktuella tempo för mellantiden och ditt måltempo.

Paddel-/årtag, längd: Paddlingssport Totalt antal tag för det aktuella varvet.

Paddel-/årtag, senaste längd: Paddlingssport Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.

Pedaljämnhet: En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.

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

Prestationsförhållande: Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.

Procent av maxpuls: Procentandelen av maxpuls.

Procent muskelsyre: Den beräknade muskelsyremättnaden i procent för den aktuella aktiviteten.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Pulsmätare: En färgmätare som visar din aktuella pulszon.

Puls under senaste varvet: Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.

Puls under varvet: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Rep.: Antalet repetitioner i träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

Repetera vid: Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).

Rundtrampseffektivitet: Mått på hur effektivt cyklisten trampar.

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senast slutförda varvet.

Senaste längd, simtag: Simning Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.

Senaste varvets kadens: Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Senaste varvets kadens: Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Senaste varv fart: Medelfarten för det senast slutförda varvet.

Senaste varvtempo 500m: Den genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.

Senaste varvtid: Stopptiden för det senast slutförda varvet.

Simtag: Simning Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Simtag för senaste längd: Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.

Simtagsintervall/Längd: Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.

Simtagstempo: Simning Antalet tag per minut (spm).

Simtagstempo för senaste längd: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.

Simtagstempo senaste längd: Simning Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.

Simtagstempo Varv: Simning Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

Simtag Varv: Simning Totalt antal tag för det aktuella varvet.

SIMTID: Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.

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

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

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

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

Ställ in timer: Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

Steg: Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.

Steglängd: Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.

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

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

Stopptid: Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Stress: Din aktuella stressnivå.

Swolf för aktuellt varv: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.

Swolf för senaste längd: Swolf-poäng för den senaste slutförda bassänglängden.

Swolf för senaste varvet: Swolf-poäng för det senaste slutförda varvet.

Tagtempo, längd: Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.

Tagtempo s lgd: Paddlingssport Antal tag i snitt per minut (spm) under det senaste slutförda varvet.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en temperatursensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempo för 500 m: Det aktuella roddtempot per 500 meter.

Tempo för senaste längd: Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.

Tid i zon: Förfluten tid i varje puls- eller kraftzon.

Tid sittande: Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.

Tid sittande – varv: Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.

Tid stående: Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.

Tid stående – varv: Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.

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

Timer: Den aktuella tiden för nedräkningstimern.

Toppkraftfas, höger: Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.

Toppkraftfas, vänster: Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.

Total hemoglobin: Uppskattad total hemoglobinkoncentration i muskeln.

Total medelhastighet: Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.

Totalt före/efter: Löpning. Den totala tiden före eller efter måltempot.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

Training Stress Score: Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.

Trappor nedför: Totalt antal trappor nedför under dagen.

Trappor per minut: Antalet trappor uppför per minut.

Trappor uppför: Det totala antalet trappor uppför under dagen.

Typ av simtag för senaste längd: Simtagstyp som användes under den senaste slutförda bassänglängden.

Uppskattad total distans: Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.

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

Utväxlingsförhållande: Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar, enligt en växellägesgivare.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varvbalans: Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.

Varvdistans: Tillryggagagd sträcka för aktuellt varv.

Varvdistans per tag: Simning Tillryggagagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

Varvdistans per tag: Paddlingssport Tillryggagagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

Varvfart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvflöde: Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.

Varvintensitet: Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.

Varvkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvkraft: Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varvtempo 500m: Den genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

Varvtid: Stoptiden för det aktuella varvet.

Växelbatteri: Batteristatus för växellägesgivare.

Växelkombination: Aktuell växelkombination från en växellägesgivare.

Växlar: Cykelns fram- och bakväxlar från en växellägesgivare.

Vert. Stegförh.: Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

Vert. Stegförh. Varv: Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.

Vertikal fart: Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Vertikal fart till målet: Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd.
Dessa data visas bara under navigering.

Vertikal rörelse: Mängden studs under löpningen. Din överkropps vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.

Vertikal rörelse för varv: Medelvärde för vertikal rörelse för det aktuella varvet.

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

Vilotimer: Timern för aktuell vila (simning i bassäng).

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2-maxvärden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	SV-SE
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	5,05 eller högre
Utmärkt	Från 3,93 till 5,04
Bra	Från 2,79 till 3,92
Ganska bra	Från 2,23 till 2,78
Otränad	Mindre än 2,23

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	4,30 eller högre
Utmärkt	Från 3,33 till 4,29
Bra	Från 2,36 till 3,32
Ganska bra	Från 1,90 till 2,35
Otränad	Mindre än 1,90

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	SV-SE
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 13:16:05
Author	cozmyer

Hjulstorlek och omkrets

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

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

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

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

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	SV-SE
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 10:32:05
Author	burzinskititu

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.

